

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

**Опыт покинутости: особенности переживания в детстве и влияние
на актуальную жизнь взрослого человека**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента 3 курса 394 группы
направления (специальности) 37.04.01 «Психология»
факультета психологии

Финогеновой Ольги Юрьевны

Научный руководитель
(руководитель)

к.психол.н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.Ф. Пантелеев
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д-р психол. наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение

Актуальность исследования. Опыт покинутости имеет место быть в детской истории практически любого взрослого человека. В психологической литературе ситуация покинутости исследовалась в достаточной степени, однако преимущественно в направлении рассмотрения опыта покинутости как травматического. Очевидным представляется тот факт, что переживание столь сложного детского опыта в наивысшей степени индивидуально, поэтому видится важным предпринять более детальное исследование рассматриваемого опыта сквозь призму персональных особенностей переживания, ресурсов, имеющихся у ребенка для проживания сложных чувств. Также следует уделить особое внимание характеристикам ситуации покинутости: степени внезапности наступления, длительности, повторяемости и другим.

Следует отметить, что понимание психологической травмы в психологической литературе неоднозначно и обладает разнообразными характеристиками, тем более важным представляется анализ возможности рассмотрения опыта покинутости как травматического.

Во многом оценка уровня воздействия опыта покинутости на ребенка зависит от его внутреннего переживания, а во взрослом возрасте имеет особое значение, какую позицию занимает человек по отношению к своей детской истории покинутости, каким является его субъективное оценивание влияния опыта покинутости на взрослую жизнь.

Представляется, что психологическое консультирование взрослых лиц, имеющих опыт покинутости в детстве, имеет ряд особенностей, поэтому видится важным сформулировать основные направления работы психолога в рассматриваемом контексте. Стратегия психологического консультирования

зависит не только от анализа условно объективных характеристик ситуации покинутости, но и от понимания особенностей переживания опыта покинутости в детском возрасте и от позиции, которую занимает взрослый человек в актуальный момент его жизни относительно рассматриваемого опыта.

Также на современном этапе развития психологической мысли имеет важное значение выяснение возможности обнаружения в ситуации покинутости насильственного элемента. Категория «психологическое насилие» имеет достаточно размытые характеристики в психологической литературе, особенно относительно исследования ситуации покинутости.

Таким образом, изучение особенностей переживания опыта покинутости, субъективных оценок его влияния на актуальную жизнь взрослых людей, формирование базисных аспектов стратегии психологического консультирования взрослых лиц, имеющих опыт покинутости в детстве, является важным и значимым не только в теоретическом, но и в практическом контексте

Целью исследования выступает анализ особенностей переживания опыта покинутости в детстве, исследование различия в субъективных оценках влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**.

1. исследовать теоретические подходы в направлении исследования существенных характеристик переживания опыта покинутости;

2. проанализировать особенности переживания опыта покинутости в детском возрасте;
3. выявить возможность рассмотрения опыта покинутости как травматического;
4. изучить возможность и условия рассмотрения покинутости как ситуации психологического насилия;
6. определить особенности субъективной оценки влияния опыта покинутости на актуальную жизнь;
7. определить возможность существования различий в субъективных оценках влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве;
8. сформулировать рекомендации по психологическому консультированию взрослых лиц, имеющих опыт покинутости во взрослом возрасте.

Объект исследования: субъективное переживание опыта покинутости в детстве; субъективная оценка его влияния на актуальную жизнь.

Предмет исследования: особенности переживания опыта покинутости в детстве, взаимосвязь между особенностями переживания опыта покинутости в детстве и его субъективно оцениваемым влиянием на актуальную жизнь.

Гипотеза исследования 1: Переживание опыта покинутости в детском возрасте либо относительно нейтрально, по субъективному восприятию не связано с переживанием сложных чувств, либо ассоциировано с ощущением тревоги, отсутствия опоры, ощущением собственной ненужности.

Гипотеза исследования 2: Существуют значимые различия в субъективном оценивании влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве.

Методы исследования:

1. Метод глубинного интервью;
2. Контент-анализ;
3. Математический метод обработки данных: критерий хи-квадрат Пирсона для анализа номинативных переменных. Статистические расчеты выполняются на базе лицензированной статистической программы JASP, v. 0.19.1.

Теоретико-методологическую базу исследования составили работы: Ф.Е. Василюка, Л.С. Выготского, Ю. М. Зотовой, У. Виртц, Ф. Дольто, Д. Калшеда, Ю. Кристевой, Д.А. Леонтьева, А.Ф. Пантелеева, Е.С. Суратовой, Э. Фромма, С.В. Фроловой, Р. , С. Е. Шварц, Р. Янофф-Бульман, К.Г. Юнга и других.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось в рамках личных встреч с респондентами для проведения глубинного интервью, длительность проведения одного интервью с одним респондентом составляло приблизительно 40-50 минут. К исследованию были приглашены лица, имеющие в детском возрасте ситуацию, субъективно воспринимаемую как ситуацию покинутости. Выборка составила 72 респондента, среди которых 33 мужчины и 39 женщин. Опыт покинутости имел место быть после исполнения респондентам шести лет.

Этапы исследования

1. проведение глубинного интервью с целью выявления особенностей переживания опыта покинутости в детстве, специфики поддерживающих ресурсов, особенностей субъективного оценивания влияния опыта покинутости на актуальную жизнь респондентов;
2. проведение контент-анализ результатов глубинного интервью;
3. использование математического метода обработки данных: критерий хи-вадрат Пирсона для анализа номинативных переменных с целью определения наличия или отсутствия значимых различий в субъективном оценивании влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания ею опыта покинутости в детстве.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается, во-первых, в постулировании важности исследования особенностей персонального переживания опыта покинутости, в том числе в направлении рассмотрения ситуации покинутости как травматической; во-вторых, в формулировании наличия существенных различий в субъективных оценках влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве.

Практическая значимость исследования: полученные в ходе проведения исследования результаты имеют потенциал быть использованными в процессе психологического консультирования взрослых лиц, имеющих опыт покинутости в детстве.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также сформулированы гипотезы исследования.

В первой главе по итогам проведенного обзора психологической литературы в направлении исследования особенностей переживания опыта покинутости был сформулирован ряд выводов, среди которых постулировано следующее: исследование опыта покинутости в наивысшей степени связано с анализом субъективных, персональных особенностей переживания подобного сложного опыта, безусловно, с учетом условно объективных характеристик ситуации покинутости; на то, каким образом будет пережит опыт покинутости, влияет достаточно обширный перечень факторов, при гармоничном и позитивном сочетании которых степень травматического, негативного влияния ситуации покинутости на развитие личности может быть снижена; понимание поддерживающего «ресурса» в аспекте переживания опыта покинутости обладает субъективными характеристиками восприятия, поэтому оценка ресурсного потенциала ситуации должна быть исследована психологом с учетом, прежде всего, особенностей персонального, субъективного восприятия клиентом ресурсности того или иного аспекта бытия, а также в контексте системного анализа ситуации в целом; категория «опыт покинутости» может быть подвергнут анализу сквозь призму условно объективных характеристик, таких как: форма (вид) покинутости (физическая или эмоциональная депривация); продолжительность ситуации покинутости; наличие или отсутствие поддерживающих ресурсов внешнего и внутреннего характера; уровень

внезапности наступления ситуации покинутости; интенсивность депривации (полное или частичное отсутствие контакта с родителями, отсутствие контакта с обоими либо с одним родителем) и другие; переживание ассоциировано с активной внутренней деятельностью, целью которой выступает формирование стратегии ресурсного проживания сложных жизненных ситуаций, в том числе ситуации одиночества, покинутости. Неуспешное переживание ассоциировано со стагнацией развития личности, потому как внешние перемены постулируют необходимость обязательной смысловой модификации, ценностного анализа, а внутренние перемены требуют своего реального воплощения в актуальную жизнь; исследование «носителей переживания» опыта покинутости (форм деятельности, телесных проявлений, психических функций, нарушений поведения) имеют потенциал выступить достаточным материалом для формирования стратегии психологического консультирования лиц, имеющих опыт покинутости в детстве, и определить наиболее важные его инструменты и методы; эффективное совладание с опытом покинутости предполагает гибкое, учитывающее объективные обстоятельства и свои персональные особенности и ценности размещение себя в реальности «ситуации покинутости», ее системную оценку, предполагающую, в том числе, возможность принятия и интеграции внешних поддерживающих ресурсов и формирование аутентичной стратегии жизни; идентификация с отсутствующим родителем играет существенную роль в развитии человека. Важной задачей психологического консультирования лиц, имеющих травматический опыт покинутости в детстве, выступает процесс дифференциации личности клиента, отделения его от пустоты, с которой он себя бессознательно может ассоциировать; отсутствие полноценного,

дающего ресурсы контакта с родительской фигурой можно рассматривать в определенном смысле как промежуточную стадию между двумя важными переживаниями: опытом проживания присутствия и опытом проживания утраты; люди, пережившие опыт покинутости как травматический, могут не ощущать жизнь осязаемой, она представляется как некое нереальное, эфемерное явление, что приводит, в том числе, к откладыванию проживания жизни на потом; травматическое переживание опыта покинутости оказывает влияние на осознание собственных смыслов, понимание персональных потребностей, в целом на процесс присваивания себе авторства своей жизни; рассмотрение покинутости как ситуации насилия возможно, однако исключительно в случае одновременного наличия ряда характеристик.

Во второй главе приведено описание процедуры эмпирического исследования особенностей переживания опыта покинутости в детстве и существования значимых различий в субъективных оценках влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве.

Результаты проведенного эмпирического исследования рассмотрены как свидетельство взаимосвязи особенностей переживания опыта покинутости и характера вербального поведения в ситуации исследования. По данным контент-анализа ответов респондентов на вопросы блока «Особенности переживания опыта покинутости в детском возрасте» были выделены три группы нарративов: 27% респондентов утверждали, что ситуация покинутости не имела особого влияния на их детство, их переживания были незначительны или вовсе ими не осознавались как негативные; (19% респондентов) говорили о переживании чувства постоянной тревоги, отсутствии уверенности в будущем; 26% респондентов

формулируют преимущественно ответы следующей направленности: опыт покинутости переживается как отсутствие важного отклика, как ощущение собственной незначительности и ненужности.

Таким образом, было выделено три основных стратегии переживания опыта покинутости в детском возрасте: переживание опыта покинутости без ярко выраженных негативных чувств, переживание с акцентом на ощущении отсутствия точки опоры, чувства безопасности и переживание с акцентом на проживании чувства собственной неценности, ненужности, что, в совокупности с контент-анализом материала, связанного с определением субъективно воспринимаемых поддерживающих ресурсов, позволяет сделать выводы о верности гипотезы о том, что переживание опыта покинутости в детском возрасте либо относительно нейтрально, по субъективному восприятию не связано с переживанием сложных чувств, либо ассоциировано с ощущением тревоги, отсутствия опоры, ощущением собственной ненужности и зависит от наличия поддерживающих ресурсов внешнего и внутреннего характера.

Проведенный контент-анализ ответов на вопросы из третьего блока позволил сформировать необходимые данные для проведения математического метода обработки данных для подтверждения следующей гипотезы исследования: существуют значимые различия в субъективном восприятии особенностей влияния опыта покинутости на актуальную жизнь взрослого человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве. Для подтверждения обозначенной гипотезы использовался следующий математический метод обработки данных: критерий хи-квадрат Пирсона для анализа номинативных переменных. Анализ итогов исследования позволил установить значимые различия в

субъективном оценивании влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания ею опыта покинутости в детстве. Респонденты, пережившие опыт покинутости относительно нейтрально, отрицая сложные переживания, продемонстрировали следующие доминирующие категории а аспекте субъективного оценивания влияния опыта покинутости на их актуальную жизнь: непонимание собственных смыслов и ценностей и непонимание собственных эмоций, респонденты, чье переживание опыта покинутости в детстве было ассоциировано с ощущением тревоги, беспомощность, чаще всего рассматривают влияния рассматриваемого опыта на актуальную жизнь в направлении ощущения недостаточности внутренней опоры и восприятия себя жертвой. Ощущение ненужности, неценности, переживаемое в детском возрасте в ситуации покинутости, чаще всего ассоциировано с низкой самооценностью и ощущением несуществования во взрослом возрасте. Таким образом, гипотеза о том, что существуют значимые различия в субъективном оценивании влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания ею опыта покинутости в детстве, полностью подтвердилась.

Были определены особенности психологического консультирования взрослых лиц, имеющих опыт покинутости в детстве, с практическими рекомендациями:

1. Важным шагом в психологическом консультировании лиц, переживших опыт покинутости в детстве, выступает работа с чувством вины клиента.

2. Фокусирование клиента на создании комфортных условий в актуальной жизни, которые помогут интегрировать пережитый опыт и начать

жить в направлении к укреплению собственной ценности и внутренней опоры, имеет серьезный потенциал. Выстраивание своей повседневной жизни в соответствии с собственными персональными ценностями и смыслами имеет решающее значение в направлении нивелирования воздействия опыта покинутости на актуальную жизнь.

3. Контейнирование эмоций, формирование пространства для сложных чувств выступает важным в процессе психологического консультирования рассматриваемой категории клиентов.

4. Работа с гореванием также является значимым элементом процесса психологического консультирования в рассматриваемом контексте. По своей сущности работа с горем при консультировании лиц, имеющих опыт покинутости, преследует две основные цели:

- во-первых, признать, что желаемой связи со значимым взрослым действительно не было и этот печальный опыт выступает данностью, которую не изменить;

- во-вторых, как следствие, позволить себе жить свою персональную жизнь свободно, без иллюзий и с осознанием внутренней опоры. Горевание позволяет провести разидентификацию с фантазиями и иллюзиями, вернуть контакт с реальностью.

5. Фокусирование внимания на развитии рефлексивной функции.

В диалоге с психологом клиент, имеющий в детстве опыт покинутости, может научиться выстраивать бережный диалог с собой, обращаться к себе. В определенном смысле можно постулировать, что счастье является чувственным состоянием, следовательно, для актуализации его в своей жизни необходим контакт со своими эмоциями, желаниями, потребностями и чувствами. Фокус внимания на анализе актуальных

переживаний имеет потенциал достичь следующих задач психологического консультирования взрослых лиц, имеющих опыт покинутости в детстве:

1) во-первых, наблюдение за собственными страхами, теми эмоциями и чувствами, которые клиент проживает в ответ на определенные события, ситуации в своей жизни, позволит определить, какие ценности ощущаются как подвергающимися угрозе, какие смыслы ощущаются персонально как важные и значимые, какая рана актуализируется чаще всего и при каких условиях;

2) во-вторых, признание факта наличия боли позволит сфокусировать внимание на тех ценностях, которые клиенту важно проживать в своей жизни для того, чтобы иметь возможность для исцеления.

6. В процессе формирования клиентом ценных, необходимых ему переживаний следует учитывать следующие нюансы:

- прежде всего, клиенту необходимо минимизировать вовлеченность в те аспекты бытия, которые лишь отвлекают его внимание, приносят суету в его жизнь;

- важным шагом выступает формирование способности концентрации на собственных актуальных переживаниях, признание как неприятных, так и ресурсных состояний.;

- следующим важным шагом выступает формирование навыка диалога с собой в рамках переживания: выстраивание отношений с собой в процессе переживания является серьезным этапом на пути выстраивания контакта со своими чувствами и эмоциями, присваивания себе своих чувств и эмоций. Формирование диалога с собой в переживании предполагает формулирование вопросов следующего характера: кто этот я, который это

переживает? Как именно я это переживаю? Почему я это переживаю именно так? Какие эмоции и чувства у меня возникают в процессе переживания?

- важным выступает формирование у клиента навыка установления диалога с собой в негативных переживаниях или в переживании отсутствия проживания важных ценностей;

7. Формирование способности ощущать счастье, радость в своей жизни непосредственно связано с верным фокусом внимания. Важно идти не от несчастья, неудовлетворенности, а двигаться в направлении увеличения радости в своей жизни. Важным фокусом внимания выступает также рассмотрение себя как человека, у которого есть творческий потенциал, под которым подразумевается, прежде всего, жизненная энергия, энергия самопознания и установления контакта со своим внутренним миром.

ВЫВОДЫ

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Переживание опыта покинутости в детском возрасте либо относительно нейтрально, по субъективному восприятию не связано с переживанием сложных чувств, либо ассоциировано с ощущением тревоги, отсутствия опоры, ощущением собственной ненужности, неценности. В результате проведения контент-анализа ответов респондентов вопросы блока «Особенности переживания опыта покинутости в детском возрасте» были выделены три группы нарративов: 27% респондентов утверждали, что ситуация покинутости не имела особого влияния на их детство, их переживания были незначительны или вовсе ими не осознавались как негативные; при ответах на группу указанных вопросов встречается также

следующий нарратив (19% респондентов): переживание чувства постоянной тревоги, отсутствие уверенности в будущем; 26% респондентов формулируют преимущественно ответы следующей направленности: опыт покинутости переживается как отсутствие важного отклика, как ощущение собственной незначительности и ненужности.

2. Результаты проведенного эмпирического исследования рассматриваются как свидетельство взаимосвязи особенностей переживания опыта покинутости и характера вербального поведения в ситуации исследования.

Существуют значимые различия в субъективном оценивании влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве. Для подтверждения обозначенной гипотезы использовался следующий математический метод обработки данных: критерий хи-квадрат Пирсона для анализа номинативных переменных. Анализ итогов исследования позволил подтвердить сформулированную гипотезу. Респонденты, пережившие опыт покинутости относительно нейтрально, отрицая сложные переживания, продемонстрировали следующие доминирующие категории а аспекте субъективного оценивания влияния опыта покинутости на их актуальную жизнь: непонимание собственных смыслов и ценностей и непонимание собственных эмоций; респонденты, чье переживание опыта покинутости в детстве было ассоциировано с ощущением тревоги, беспомощность, чаще всего рассматривают влияния рассматриваемого опыта на актуальную жизнь в направлении ощущения недостаточности внутренней опоры и восприятия себя жертвой. Ощущение ненужности, неценности, переживаемое в детском

возрасте в ситуации покинутости, чаще всего ассоциировано с низкой самооценностью и ощущением несуществования во взрослом возрасте.

Заключение обобщает основные итоги исследования. Отмечается, что проведенное исследование доказывает, что переживание опыта покинутости в детском возрасте либо относительно нейтрально, по субъективному восприятию не связано с переживанием сложных чувств, либо ассоциировано с ощущением тревоги, отсутствия опоры, ощущением собственной ненужности, а также подтверждает наличие значимых различий в субъективном оценивании влияния опыта покинутости на актуальную жизнь человека в зависимости от особенностей переживания им опыта покинутости в детстве.

К перспективам настоящего исследования следует отнести возможность более глубинного исследования особенностей переживания опыта покинутости в зависимости от длительности ситуации покинутости, степени внезапности ее возникновения. Также видится важным формирование более упорядоченного терминологического базиса относительно таких категорий, как «опыт покинутости», «ситуация покинутости», «травматическое переживание опыта покинутости». Важным представляется формирование стратегии психологического консультирования взрослых лиц, имеющих опыт покинутости в детстве.

Опыт апробации результатов исследования. Основные положения магистерской диссертации представлены на научно-практических конференциях, по итогам которых опубликованы статьи в научных сборниках:

Финогенова О.Ю., Типикина Е.В. Доброе отношение: психологический аспект // Право и государство: теория и практика. 2024. № 7 (235). С. 308-315.

Финогенова О.Ю. Особенности субъективного переживания опыта покинутости в детстве // Вестник Поволжского института управления. 2024. Т. 24. № 4.

Финогенова О.Ю. Влияние опыта покинутости на актуальную жизнь взрослого человека // Эффективные терапевтические стратегии: сборник материалов международного форума, Саратов. 04-05 апреля 2024 года. С. 108-116.