

Мария Антоновна Одинцова

Многоликость «ЖЕРТВЫ», или Немного о ВЕЛИКОЙ МАНИПУЛЯЦИИ

Издательство: Флинта

ISBN: 978-5-9765-0855-2

Год: 2010

Страниц: 256



(система работы, диагностика, тренинги)

Посвящаю эту книгу моему мужу Лишневу Виталию Викторовичу, главному помощнику и вдохновителю

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху глобальных социально-экономических и культурных перемен, связанных с безработицей, материальными трудностями, нестабильностью в обществе, с осознанием последствий различных трагедий и катастроф, в том числе и мировых, все более актуальной становится проблема переживания человеком сформировавшейся в результате установки, которую часто в криминалистике, медицине, психологии называют «жертвой».

Проблема психологии «жертвы» неисчерпаема и остается одной из самых неизученных на сегодняшний день. Актуальность ее не вызывает сомнений. Современная государственная политика направлена на создание многочисленных программ, где, кроме традиционных вопросов, решаются проблемы сексуального здоровья населения, вопросы снижения смертности, борьбы против наркотиков, возможностей доступа к информации,

создания служб, действующих в интересах народа, и т. п. Но проблеме инфантилизма, пассивности, иждивенчества, которая назревает сегодня, уделяется недостаточное внимание. Хотя именно инфантилизм может обернуться в дальнейшем «глобальной экзистенциальной драмой», предупреждает *И.М. Ильинский*.

Действительно, современное общество «болеет» пассивностью и иждивенчеством. Особенно «болезнь» эта обострилась в настоящее время, так как люди оказались не готовы к стремительным переменам. Современный человек видит в окружающем мире источник опасности, чувствует себя беспомощным. Думаем, что известное понятие «выученной беспомощности», введенное некогда в психологию *М. Селигманом*, можно применить к сегодняшней ситуации, поменяв всего несколько букв не «выученная», а «**выМУ**ченная беспомощность». Данный термин не является продуктом кабинетной работы психологов, он родился в языковой среде, и очень точно отражает суть происходящего. Пьянство, наркомания, иждивенчество и прочие регрессивные формы поведения – это реакция человека на любую трудную ситуацию. Установки «Я – жертва!» «Помогите мне, дайте мне!» «Я – несчастный!» – типичный лозунг многих неудачников, не умеющих быстро перестраиваться в меняющихся условиях. Человек начинает жить «мертвой жизнью» – жизнью «жертвы» событий, ситуаций, людей, самого себя. Его «любимый вид спорта» – плавание по течению, вид искусства – пение жалоб, вид работы – «поколачивание груш», – говорит устами одного из своих героев *М. Веллер*.

Как видим, в настоящее время, время нависших угроз над человеком (информационных, экономических, социальных, экологических и др.), ему не просто выбрать конструктивные формы реагирования. Человек стоит перед выбором: пассивное «плавание по течению» и превращение в «жертву» – вечно «скулящее существо», или активное, жизненное творчество. Эта проблема стала настолько актуальной, что в криминалистике не так давно даже появилась специальная дисциплина – виктимо логия (от англ. *victim* – жертва). Но люди, которым свойственна данная психология, встречаются не только в криминальном мире, они живут среди нас.

Кто же такой человек-«жертва», какими характерными особенностями он обладает, насколько многолика данная позиция? Как, каким образом найти в себе силы для преодоления этой разрушительной установки и стать гениальным «автором» своей жизни?

На эти и другие вопросы мы попытаемся дать ответ в предлагаемой книге, имеющей форму учебного пособия, в котором сочетаются теоретические наработки с практическими упражнениями, тестами, творческими заданиями. Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, включающими тесты, игры, упражнения, варианты работы в группах по отдельным проблемам.

Книга богата разнообразными «продуктами народного творчества» – теми наработками, которые рождались студентами на занятиях, клиентами в тренинговых группах и индивидуальной работе, стажерами курсов повышения квалификации. Хочется выразить признательность всем нашим помощникам, благодаря которым возникло много новых

идей, нашедших свое воплощение в практике и описанных в данной книге. Особая благодарность авторам, любезно согласившимся предоставить свои творческие работы, обогатившие предлагаемое издание.

Учебное пособие предназначено для практикующих психологов, педагогов, студентов психологических специальностей, для всех, кто интересуется психологией. Оно может служить руководством для психологов и консультантов, желающих повысить эффективность своей работы с клиентами, нуждающимися в психологической помощи и переживающими состояние «жертвы».

Глава I УСТАНОВКА НА ПОВЕДЕНИЕ «ЖЕРТВЫ» И МЕХАНИЗМЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

ТЕМА 1. Сущность понятия «трудная жизненная ситуация»

Послушайте!!!

Не начать ничего нового – не простившись с трудной жизненной ситуацией!

Ц.О., студентка 2-го курса

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ, КРИЗИСНАЯ, КРИТИЧЕСКАЯ, ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИИ

В большинстве психологических исследований в связи со сложностью и порой драматичностью обстоятельств современной жизни наблюдается смещение акцента в сторону изучения проблематики экстремальных ситуаций. Понятие «трудная жизненная ситуация» чаще всего используется как объединяющая категория для таких терминов, как экстремальные, кризисные, проблемные, критические и т. п. ситуации. Однако четкого определения данного понятия в научной литературе не обнаружено, несмотря на его широкое распространение. Попробуем дифференцировать вышеперечисленные категории и определить их сущностную особенность.

Экстремальные (от фр. *extreme* – крайний, предельный) ситуации – это предел существования самой адаптирующейся системы человека, начало ее разрушения (*Большой энциклопедический словарь, далее БЭС, 1998. С. 1560*). В таком понимании данный термин использовался еще в античной философии. Экстремумы определяют границы существования вещей, выходя за пределы которых вещи перестают быть самими собой и обретают иное существование. Такое философское понимание экстремального прочно утвердилось в психологической практике. В теоретическом выражении принципы экстремального содержат утверждение, что та или иная величина, характеризующая состояние, процесс или структуру, принимает крайнее (условно – минимальное или максимальное) значение.

В *Современном толковом словаре русского языка* понятие «экстремальный» определяется как: 1. Соотносящийся по значению с существительным: экстремизм,

связанный с ним. 2. Достигший наивысшей точки, предельный. 3. Выходящий за рамки обычного, чрезвычайный по сложности, опасности и т. п. (Т.Ф. Ефремова, 2006. С. 924)

В *Психолого-педагогическом словаре* (2006) под экстремальными условиями понимаются условия, резко отличающиеся от обычных и в силу этого воздействующих на психику, не адаптированную к ним, как стрессоры (составитель Е. С. Рапацевич).

Экстремальность выражается в том, что ситуации, вторгаясь в относительно устоявшееся течение жизни человека, могут отрицательно сказаться на его здоровье, жизненных планах, карьере, на его образе жизни, отношениях с людьми, на благополучии. Экстремальная ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация крайняя, необычная по трудности, сложности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с возможностью катастрофических последствий при нулевом либо крайне ограниченном наборе вариантов выхода из нее, причем, с точки зрения психологии, важно, что события, приведшие к катастрофе, либо уже произошли, либо могут произойти в краткосрочной перспективе, либо оцениваются таковыми субъективно.

В психологической литературе, особенно в практической психологии, делается акцент на уровень трудности ситуаций для каждого конкретного человека. Если иметь это в виду и признаком экстремальности наделять ситуации, которые оказываются для отдельного человека субъективно значимыми и предельно трудными, имеющими крайне негативные последствия для него, тогда в разряд экстремальных ситуаций попадут не только природные катаклизмы, техногенные катастрофы, политические и экономические перевороты, войны и другие события глобального масштаба. Тогда экстремальной ситуацией можно считать, например, безответную любовь, потерю больших денег, утрату определенного статуса, потерю работы и т. д. Как отмечает А.А. Бодалев (2002), оценка значения ситуации зависит не только от внешних характеристик ее, но и от установки, которая объективируется у человека при его действительном и субъективном вхождении в ситуацию от его эмоционального состояния и от активности и продуктивности его интеллекта. У каждого человека разная психологическая устойчивость, значит, различные по силе ситуации могут вызвать «состояние невозможности» (А.А. Бодалев, 2002. С. 128).

Как видим, в психологии преобладает понимание экстремальности как «особых, неблагоприятных условий для жизнедеятельности человека» и наряду с этим – «специфических условий, затрудняющих нормальный ход деятельности», «критических этапов деятельности, вызывающих напряженность и перенапряженность, затруднения и ошибки», «ситуаций, угрожающих жизни людей, требующих экстремального выбора действий» (Н.П. Баранов, 2001. С. 35). Добавим, и оцениваемых таковыми субъективно, т. е. в качестве наиболее существенных характеристик экстремальных ситуаций выделяются чрезвычайность, опасность, стихийность. В последние десятилетия в психологии появилась даже новая и самостоятельная отрасль под названием «экстремальная психология», которая исследует психологические аспекты адаптации человека в сверхнормальных условиях существования: под водой, под землей, в Арктике,

в пустыне, в космосе(Большой психологический словарь, далее БПС. Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко, 2006. С. 21).

Иногда понятия экстремальная, кризисная, критическая приравняются. Необходимо внести ясность в формулировки, существующие в научной литературе.

Кризис – греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход. 1. Резкий крутой перелом в чем-то, тяжелое переходное состояние. 2. Острое затруднение в чем-либо, тяжелое положение (БЭС, 1998. С 662).

В Большом толковом психологическом словаре Артура Ребера, кризис толкуется как любое внезапное прерывание нормального хода событий в жизни индивида или общества, которое требует переоценки моделей деятельности и мышления. Это общее значение потери обычных основ повседневной деятельности является главным в значении термина и широко используется. Индивид переживает психологический кризис, когда возникают резкие отклонения от обычной жизни, например, смерть любимого человека, потеря работы и т. п. (А. Ребер, 2000. С. 389).

Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений человека о себе и о мире за короткий промежуток времени. Личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней. Слово «кризис» мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

Выделяют два основных вида кризисов: вероятностные и закономерные(В.В. Козлов, 1999). Вероятностные кризисы отражают гипотетическую возможность возникновения экстремального воздействия и как следствия кризисного состояния. К подобного рода кризисам относят смерть близкого человека, утрату статуса, развод, насилие, профессиональные кризисы и др. К закономерным относят кризисы развития. Эти кризисы отражают эволюционные этапы онтогенеза, через которые проходит каждый человек, и среди них выделяют, например, подростковый кризис, кризис среднего возраста и др. Данная классификация достаточно полно учитывает основной спектр всех кризисов, однако создает определенные трудности при более точной дифференциации ряда экстремальных ситуаций психологического характера.

Например, существуют теоретико-экспериментальные данные относительно закономерности стадий прохождения профессионального кризиса (Е.А. Климов, 1988) или переживания ряда закономерных стадий супругами в семье (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий, 1990). С одной стороны, данные кризисы носят вероятностный характер, но с другой, они вполне закономерны, и их, так или иначе, проходит человек, оказавшийся в данной ситуации. Для конкретизации такого рода кризисов, на наш взгляд, вполне логичным и обоснованным выглядит введение третьей составляющей описанной классификации – вероятностно-закономерных кризисов (П.Н. Устин, 2008). Наличие данной составляющей снимает вопросы условно-закономерного характера ряда кризисных ситуаций и может выступать основанием для теоретико-экспериментальных

исследований, реализации практических программ конструктивного преодоления критических ситуаций.

Далее обратимся к анализу сходного понятия «критический». В словаре А. Ребера находим толкование термина «критический». Критический – 1. Имеющий отношение к..., или характерный для критики. 2. Характеристика скептического, придирчивого обзора. 3. Имеющий отношение к кризису в любом из значений этого термина. 4. Характеристика суждения или решения, которые имеют важное значение, что-то, что является определяющим (А. Ребер, 2000. С. 391).

Подтверждение смыслового приравнивания понятий «кризис» и «критический» обнаружено и в словарях русского языка:

Критический – 1) находящийся в состоянии кризиса, переломный; 2) очень трудный, опасный, тяжелый (А.П. Евгеньева, 1988. С. 131).

Критический – 1) соотношение по значению с существительным кризис, связанный с ним; 2) свойственный кризису, характерный для него; 3) находящийся в состоянии кризиса, очень трудный, опасный (Т.Ф. Ефремова, 2006. С. 1066).

Ф.Е. Василюк определяет критическую ситуацию в самом общем плане, как ситуацию невозможности, т.е. это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т. д.).

Термин «проблемная ситуация» традиционно используется преимущественно при анализе интеллектуальной деятельности и определяется как комплекс условий, который вызывает процесс мышления. Проблемную ситуацию рассматривают как рассогласование между целью, способом и условиями решения задачи. Таким образом, общим для трудных и проблемных ситуаций является рассогласование (разрыв) в структуре ситуации. Но в отличие от проблемных, трудные ситуации рассматриваются значительно шире, охватывая не только когнитивные процессы. Еще одно важное отличие заключается в том, что решение интеллектуальных задач, хотя и сопровождается эмоциональной активностью, может не являться личностно значимым и не обязательно приводит к появлению отрицательных эмоций, характерных для трудных ситуаций. Выполнение интеллектуальных заданий не во всех случаях становится для субъекта трудной ситуацией, то есть не каждая проблемная ситуация является трудной.

Таким образом, в результате анализа различных подходов было выяснено, что понятие «экстремальный» имеет более широкую смысловую нагрузку, чем понятия кризис и критический. Кризис непосредственным образом отражает качественное своеобразие экстремальной ситуации, т.е. экстремальная ситуация всегда сопровождается кризисом. Критический, в свою очередь, сопровождает кризис, характеризует его.

Психологический практикум: Попробуйте в схематической форме представить сущность вышеперечисленных категорий, дифференцировать их и сделать выводы.

ПОНЯТИЕ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ (ТЖС). ВИДЫ ТЖС

В научной литературе наиболее часто, а иногда и рядом с понятием экстремальный, употребляется термин «трудная ситуация». Он также не имеет четкого определения. Н.Г. Осухова считает, что базовым, для того чтобы определить жизненную ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни. То есть трудная жизненная ситуация (ТЖС) – это такая ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» (Н.Г. Осухова, 2006).

Человек, находящийся в трудной ситуации, получает информацию относительно разных ее элементов – о внешних условиях, о своих внутренних состояниях, о ходе и результатах собственных действий. Обработка этой информации осуществляется посредством познавательных, оценочных и эмоциональных процессов. Результаты обработки информации в этих трех аспектах влияют на дальнейшее поведение личности в данной ситуации. Осознание нарушения равновесия между отдельными элементами ситуации означает определенный уровень угрозы для личности. Сигналы угрозы приводят к возрастанию активности, которая приобретает форму отрицательных эмоций различного качества и силы. Роль эмоций в психологическом механизме поведения в трудных ситуациях может быть разной: 1) как детектор трудности; 2) как оценка значения ситуации для личности; 3) как фактор, приводящий к изменению действий в ситуации (М. Тышкова, 1986).

Личность реагирует на ситуацию субъективно и ведет себя в ней в зависимости от того, как она воспринимает данную ситуацию и каким образом интерпретирует ее значение. Таким образом, трудные ситуации, даже аналогичные с точки зрения стороннего наблюдателя, по-разному воздействуют на разных людей. Способность совладать с фрустрирующим и стрессогенным воздействием трудных ситуаций в значительной мере зависит от уровня психического развития личности, ее стрессоустойчивости, наличного опыта преодоления трудностей, жизнестойкости и ряда других значимых личностных качеств.

Как видим, трудные ситуации представляют собой особый случай психологических ситуаций. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система отношений личности с ее окружением характеризуется неуравновешенностью, либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации, либо качествами личности. Так понимаемая категория трудных ситуаций включает широкий спектр жизненных (бытовых) ситуаций человека и ситуаций, связанных с его деятельностью. Среди них можно выделить несколько групп:

- 1) трудные жизненные ситуации (болезнь, опасность инвалидности или смерти);
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи);

3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление, и т. п.) (М. Тышкова, 1986).

Н.Г. Осухова считает, что трудные ситуации можно дифференцировать исходя из уровня или степени их сложности «...если провести условную прямую линию и на одном полюсе этого континуума поместить ситуации обыденной жизни, на другом – окажутся экстремальные ситуации, т. е. ситуации предельной для человека степени сложности» (Н.Г. Осухова, 2006).

С этой точки зрения, экстремальные (максимально трудные) ситуации, как причина возникновения кризисных состояний по критерию происхождения делятся на природные, техногенные и психологические. Степень критичности каждой из них определяется последствиями для индивида. Человек, находясь в центре каждой из трех типов ситуаций, всегда сталкивается с угрозой жизни или благополучию. Однако роль субъекта в генезисе каждой из этих ситуаций неодинакова.

В экстремальных ситуациях природного происхождения в большей степени играют роль естественные процессы. Землетрясения, цунами и другие природные явления выступают теми потенциальными опасностями, которые сопровождают человечество на протяжении всей его истории и остаются неподвластными управлению. Усиление прогресса, с другой стороны, способствует тому, что человек пытается овладеть силами природы и, в свою очередь, может спровоцировать нарушение естественных процессов.

Техногенные экстремальные ситуации в гораздо большей степени определяются человеческим фактором (активностью, либо наоборот, пассивностью человека). Научно-технический прогресс способствует постоянному усложнению машин, как новой реальности, порождаемой уже самим человеком. Однако параллельно с техническим совершенствованием происходит усиление вероятности и критичности экстремальных ситуаций техногенного характера. Увеличение количества машин повышает вероятность аварий с их участием, усложнение технических средств повышает возможности их поломки, и т. д. Наоборот, пассивность человека (плохая обученность, невнимательность, низкая трудовая дисциплина и т. п.) способствует накоплению огромного количества изношенных технических средств, что, в свою очередь может явиться причиной техногенной экстремальной ситуации.

Экстремальные ситуации психологического характера возникают в социальном пространстве, а причиной их развития является только человек. Он сам порождает эти ситуации, переживает их и получает определенный результат. Факторы (причины, силы, особенности), оказывающие психологическое воздействие на человека, можно условно разделить на несколько групп:

1. Морально-психологические факторы: нарушение общественного порядка; наблюдаемые человеческие потери, лишения, гибель людей, общая дезорганизация жизни; применение физической силы; большая значимость происходящих событий, понимание личной причастности к ним; сознание ответственности за свои решения, поступки, и т. п.

2. Профессионально-психологические факторы характеризуются общим воздействием на психику, затрудняющим реализацию обычных, отработанных ранее действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях. К ним можно отнести: новизну, необычность; внезапность, стремительность, дефицит времени; высокие, длительные нагрузки; риск; неопределенность и т. п.

ПРИЗНАКИ И КОГНИТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ТЖС

ТЖС как психологическую категорию характеризуют два типа признаков: общие и частные (Е.В. Битюцкая, 2007).

К первому типу относятся общие для всех ТЖС параметры:

- значимость ситуации;
- беспокойство, эмоциональные переживания, вызванные ею;
- повышенные затраты собственных ресурсов для совладания с ситуацией.

Частные признаки (неподконтрольность, неопределенность, трудность в прогнозировании, в принятии решения и др.) варьируют в зависимости от типа ситуации и личностных особенностей человека.

Признаки, на основании которых осуществляется категоризация ТЖС, являются критериями когнитивного оценивания этих ситуаций.

Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации представляет собой процесс ее субъективного восприятия и интерпретации, результатом которого является субъективная картина ситуации, представленная в сознании индивида. Когнитивное оценивание ТЖС – это система интегрированных когнитивных и эмоциональных процессов, связанных с множественными оценками человеком ситуации и себя в ситуации. Это предполагает оценивание:

- субъективной трудности, значимости, стрессогенности, степени прогнозируемости и неподконтрольности ситуации;
- потерь, которые с нею связаны;
- вариантов решения;
- собственных возможностей (физических, психологических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС (Е.В. Битюцкая, 2007).

Психологический практикум: На основании вышеперечисленных критериев когнитивного оценивания ТЖС разработайте систему вопросов для анкеты или беседы с клиентом.

Например: «Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-бальной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для Вас? Прогнозируема она? И как точно Вы можете ее спрогнозировать (по 10-бальной шкале)? Контролируете ли Вы ситуацию, или насколько она поддается Вашему контролю, и т. п.

Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т. е. ответить на два вопроса: Что я теряю при этом, и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой – все приобретения, их должно быть не менее десяти.

Примечание: В процессе такой работы вскрываются «вторичные выгоды», происходит «инсайт». Важно эти моменты фиксировать.

Оценивание собственных возможностей (физических, психологических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС приводит к осознанию человеком своих ресурсов и способностей к конструктивному разрешению создавшейся трудной ситуации.

Необходимо отметить, что процессы, связанные с эмоциональным освещением человеком самой ситуации и себя в трудной ситуации, порой блокируют понимание ситуации, искажают реальность, поэтому здесь необходимы инструменты, которые способствовали бы прояснению происходящего. Такими инструментами может быть обращение к народной мудрости. Именно притчи, истории, сказки могут способствовать «эмоциональному пониманию» ситуации, постижению смысла происходящего, который до этого был скрыт. Притча – короткое иносказательное повествование, в котором посредством многомерных, метафорических образов излагается определенная идея. Как правило, это постижение сущности бытия, человеческой жизни, межличностных отношений людей и т. п.

Приведем некоторые примеры.

Счастье в яме

Жили четыре брата. Пошли они как-то счастье искать. Шли-шли, и вдруг видят – яма. А в яме Счастье сидит.

– Чего, – спрашивает Счастье, – вам надо, братья?

Первый говорит:

– Хочу все знать!

– Это можно, – говорит счастье и дает ему «Всемирную энциклопедию».

Второй говорит:

– А я хочу стать богатым!

– Почему бы и нет? – говорит Счастье и дает ему сто медных монет.

Третий брат говорит:

– А я самым сильным хочу стать!

– И это решаемо, – говорит Счастье и вручает ему гирю.

– А тебе что надобно? – спрашивает Счастье младшего брата.

– А тебе??? – в ответ младший брат. – А то мы все о себе да о себе.

– А мне бы из ямы этой выбраться.

Ухватил младший брат Счастье и, вытащив его из ямы, пошел своей дорогой. А Счастье за ним побежало...

Дерево

У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел мимо него вор и испугался – подумал, что это стоит полицейский, поджидая его. Прошел возлюбленный юноша, и сердце его забилось радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидев дерево, расплакался: ему показалось, что это привидение.

Но во всех случаях дерево оставалось деревом.

Мы видим мир таким, каковы мы сами.

Как видим, сущностная особенность трудной жизненной ситуации состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность ее преобразования. А затем – выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Степень трудности ситуации будет определяться:

– во-первых, степенью сложности условий ситуации и количеством собственных сил для ее преодоления;

– во-вторых, значимостью ситуации для человека и необходимостью ее разрешения.

Домашнее задание: Вспомните ситуации своей жизни, которые можно было бы отнести к категориям экстремальных, критических, кризисных, трудных или проблемных? Что для всех этих ситуаций является объединяющими факторами? Напишите сочинение или эссе на эту тему.

В качестве примера приведем одну из работ студентов-психологов.

Притча «Ливень без туч»

Как повествуется в одной древней легенде, некогда существовала Прекрасная страна. И не было ни в одной другой стране более чудесных растений и животных, поражающих своей необычностью. Но однажды на эту страну налетел Ураган. Целых семь лет бушевала стихия. А Ветер ежедневно выдувал остатки влаги из земли и превращал ее в песок. Могучая сила стихии лишила Сердце страны терпения, а Земля устала от жизни. «Имя тебе теперь будет не Прекрасная страна, а Бескрайняя пустыня», – кричал Ураган, и голос его сотрясал воздух. Он улетел также внезапно, как появился, забирая с собой Тучи, наполненные живительной влагой. Сколько бессонных дней и ночей Пустыня провела в тревоге и тоске с болью в сердце, вспоминая Тучи, унесенные Ураганом, и прекрасные деревья, прораставшие на ее некогда плодородных землях. Она готова была отдать тысячу жизней только за то, чтобы хотя бы на часок испытать упоение от присутствия дождя на своем песке. И вот однажды вечером несчастная, изможденная от

зняя Пустыня заметила садившееся за горизонт Солнце. Набравшись смелости, Пустыня спросила: «Солнце, ты ведь знаешь, что у меня трудная жизненная ситуация. Ураган унес с собой дождевые тучи, а без них я не могу напоить свои земли и восстановить свое настоящее прекрасное имя». На что Солнце ответило: «Ты ведь знаешь, что Ураган никогда не отдаст тебе дождевые Тучи. Оглянись вокруг, помни: помощь очень часто находится рядом, близко от нас. Ее только нужно разглядеть, и в тебе сразу найдутся силы». Когда Пустыня посмотрела на вполне привычную картину, то заметила, что Ветерок беспечно играет с Перекати-поле. «Ветерок, Земля очень хочет пить, помоги мне». Ветерок ничего не ответил, а лишь затерялся в сумерках уже потухшего горизонта. Прошло много времени, прежде чем наступило утро. Но оно было необычным. Ветерок, принесший с собой серебряный ливень, мирно дремал. А Пустыня всматривалась в Небо, на котором не было туч, и постепенно превращалась в Прекрасную страну (С.А. Невзорова, 5-й курс).

Цитированная и рекомендуемая литература

1. Баранов Н.П. О некоторых методологических основаниях анализа экстремальных ситуаций // Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии: Сб. научн. тр., Минск, 2001.
2. Битюцкая Е.В. Трудная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. № 4, 2007.
3. Большой энциклопедический словарь. Москва: Большая Российская энциклопедия, 1998.
4. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
5. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // Мир психологии, 2002. № 4 (32).
6. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). Том 1 (А – П): Пер. с англ. М.: Вече, АСТ, 2000.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
8. Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка. В 3 т.: ок.160000 слов. М.: АСТ: Астрель, 2006.
9. Осухова Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности, 2006. № 3.
10. Психолого-педагогический словарь / Сост. Рапацевич Е.С. Минск: Современ. слово, 2006.
11. Словарь русского языка: В 4-х т. / АН СССР, Ин-т рус. яз.; под ред. А.П. Евгеньевой. М.: Русский язык, 1985–1988. 1986. Т. 2.

ТЕМА 2. Психологическая травма и ее последствия

Герой на перепутье обретает способность двигаться дальше.

Э. Цветков

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Некоторые трудные жизненные ситуации привлекают большое внимание специалистов, так как они вызывают психические травмы. Данное явление чрезвычайно важно для психологического анализа, так как травма порой может разрушить всю адаптационную систему личности (в том числе и бессознательные установки).

Понятие психической (психологической) травмы разрабатывается в психологии достаточно давно. По некоторым данным (*Л.В. Трубицина, 2005, М.М. Решетников, 2007*), первым обратил внимание на ее разработку еще в 1859 г. *Пьер Брике (1796–1881)*. Он выдвинул идею, что истерические симптомы являются следствием травмирующего события, затем эту идею развивал *Жан Мартен Шарко (1825–1893)* в своей работе о психогенном происхождении истерии, и *Пауль Мебиус (1853–1907)*, говоря о «болезнях, возникающих от представления». По другим (*Л.А. Пергаменщик, 2005*) – понятие заимствовано *Д. Эрихштейном (Erichsen, 1882)* из хирургии и означает «шок со взломом».

Следует отметить, что исследования психологической травмы изначально проводились в медицине в связи с Гражданской войной в Америке. «Синдром да-Коста» (кардиофобия) (от греч. *syndrome* — сочетание, *kardia* — сердце + *phobos* – страх) (1871), или «солдатское сердце», «болезненно чувствительное сердце» означает болезненные (тахикардия, боль в области сердца, головокружения, сердечная тревога, ослабление зрения и т. п.) ощущения в области сердца, не связанные с физиологическими изменениями, а являющиеся следствием травматических переживаний. В конце XIX века был введен термин «травматический невроз». В этот же период рядом авторов были описаны такие явления, как «военный невроз», «рентное заболевание», «невроз желаяния» и т. п. После Первой мировой войны появляется новая волна исследований, связанная с соответствующими событиями, влекущими за собой травматические переживания. Немецкий невролог *Б.С. Оппенгеймер (1918)* рассмотрел похожие психоневротические и сердечные проявления у солдат и назвал их «нейроциркуляторная астеня». Причины появления описанных реакций он видел в органических нарушениях головного мозга, вызванных как физическими, так и психологическими факторами (*Л.А. Пергаменщик, 2004*).

Т. Льюис (1919) описал группу солдат со сходным набором симптомов, назвав это явление «сердце солдата» или «синдром напряжения». Затем *С. Майер* определил отличия между неврологическим расстройством «контузии от разрыва снаряда и «снарядным шоком». При этом контузия от разрыва снаряда рассматривалась им как

неврологическое состояние, вызванное физической травмой, а «снарядный шок» – как психическое состояние, вызванное сильным стрессом (*М.М. Решетников, 2006*).

Как видим, трагический опыт Первой мировой войны со всей очевидностью поставил вопрос о травматическом неврозе, причем сразу с признанием функционального характера и сугубо психологического происхождения последнего (без какой-либо анатомической причины). Мы обращаем на это внимание потому, что изначально с момента возникновения данного понятия в психологии и психиатрии вслед за Э. Крепелиным, многие ученые придерживались позиции, что психические нарушения должны иметь этио-патогенетические факторы, т. е. вызываться вирусами, бактериями и т. п., и соответственно лечиться. Далее последовал опыт Второй мировой войны, который также способствовал накоплению клинических данных, что привело к существенному расширению представлений о психических страданиях. Реакции на участие в боевых действиях у разных авторов (*Р. Гринкер, Д. Шпигель, 1945*) назывались по-разному: «военная усталость», «боевое истощение», «военный невроз», «посттравматический невроз» (*М.М. Решетников, 2006*).

А. Кардинер (1941) провел одно из первых систематизированных исследований явления «хронический военный невроз» и дал комплексное описание симптоматики: возбудимость и раздражительность; безудержный тип реагирования на внезапные раздражители; фиксация на обстоятельствах травматического события; уход от реальности; предрасположенность к неуправляемым агрессивным реакциям (*Л.А. Пергаменщик, 2004*).

Во время Второй мировой войны терминология немного модифицируется и то, что является последствием травмы, обозначается термином «боевое переутомление», «патологическое горе». Э. Линдемманн в 1944 г. дает систематическое описание проявлений горя в труде «Симптомология и умение справляться с острым горем». Он же вводит понятие «патологическое горе». Данный синдром, по мнению автора, может развиваться непосредственно после несчастья или спустя некоторое время, может быть преувеличенно выражен или, наоборот, мало заметен. Э. Линдемманн вводит первую классификацию расстройств, наблюдаемых у пострадавших от несчастного случая. Сюда вошли соматические расстройства, чувство тоски, раздражение, утрата стереотипов поведения, гнев, аутодеструктивное поведение, изменение отношений с ближайшим окружением и т. п. (*М.М. Решетников, 2006*).

В период Второй мировой войны шизоподобных и шизофренических случаев описывается уже гораздо больше, выдвигая в качестве объяснения постулат: «если реальность нетерпима, человек порывает с ней». «Вторичные выгоды» или сознательная и бессознательная ориентация обратить свое страдание на пользу входит в картину травматического невроза.

В психологии появляется и ряд научных данных, связанных с войной во Вьетнаме (1959–1975), повлекшей массовые самоубийства среди участников боевых действий, акты насилия и неблагополучия в семьях, негативные социальные контакты и т. п. В науке

были установлены причины возникновения таких негативных явлений, разработаны методы диагностики и психотерапии, определены клинические симптомы.

Так, *Б. Колодзин* в обобщении своего практического опыта работы (1984–1987) с ветеранами вьетнамской войны выделяет следующие клинические симптомы ПТС:

- немотивированная бдительность;
- «взрывная реакция»;
- притупленность эмоций;
- агрессивность;
- нарушения памяти и внимания;
- депрессия;
- общая тревожность;
- приступы ярости;
- злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами;
- непрошенные воспоминания;
- галлюцинаторные переживания;
- мысли о самоубийстве;
- «вина выжившего» (*Б. Колодзин. Как жить после психической травмы. М., 1992. С. 11–14*).

Кроме этого, в истории психологии и психиатрии выделяется целый блок исследований психологической травмы и ее последствий в связи с экологическими катастрофами. После землетрясения в Мессине (1908) *Н.Н. Баженов* описал «аффекты ужаса». После землетрясения в Крыму (1927) ряд авторов описывают «острые нервные заболевания» с признаками шоковых и истерических психозов. В обобщающей монографии «Землетрясение в Крыму и нейропсихический травматизм» *Л.Я. Брусиловский, Н.П. Бруханский, Т.Е. Сегалов* (1928) приводят многочисленные примеры «нейропсихического травматизма» населения, где большинство в худшем случае сходит с ума, в лучшем – испытывает постоянное напряжение, тоскливое боязливое ожидание. Не зря *Н.И. Пирогов* обозначает войну медицинским термином «травматическая эпидемия», а *С. Цвейг* – «массовое духовное помешательство». То же можно отнести и к экологическим катастрофам. Все они могут быть названы эпидемией нейропсихического травматизма.

В 1952 г. Американская психиатрическая ассоциация создает диагностический и статистический справочник («Библия психотерапии») для классификации необъяснимых психических расстройств в связи с возникновением многочисленных симптомов при переживании человеком экстремальных ситуаций. То, что сейчас известно как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) в нем еще тогда не отмечалось как травма.

В 60-е годы расстройства, связанные с психической травмой обозначались (в основном в отечественной науке) как «шоковые психогенные реакции», «реактивные состояния», «реактивные психозы». В дальнейшем исследования таких ученых, как *Р.С. Леопольд*, *Н. Диллон*, *В.Г. Нидерланд*, *Р.И. Лифтон*, в связи с психической травмой обнаружили такие психические расстройства, как навязчивые и угнетающие воспоминания, приступы тревоги, определенные «синдромом выживших». Одновременно в научный обиход вводится понятие «синдром изнасилованных», как специфический психосоматический синдром, развивающийся в определенные сроки примерно у трети из числа подвергшихся изнасилованию.

Явление психологической травмы активно исследуется и в физиологии. Было бы несправедливо при изучении истории данного вопроса обойти этот достаточно трудоемкий и масштабный блок исследований стороной.

Так, в обычной, с позиции физиологов, нестрессовой ситуации у любого человека в коре головного мозга происходит обработка внешних стимулов, т. е. идет постоянное «отслеживание» ситуации при ее полном осознании и контроле. В стрессовой ситуации и перед лицом смертельной опасности человеческий организм не имеет времени на обычную переработку информации через кору головного мозга, и тогда срабатывают более простые и примитивные, инстинктивные защитные механизмы поведения, контролируемые нижерасположенными подкорковыми отделами головного мозга, осуществляющими эндокринную регуляцию и управление эмоциональными реакциями и состояниями. Другими словами, в экстремальных и стрессовых ситуациях, с точки зрения физиологии, информация об окружающей среде извне, минуя кору головного мозга, передается через таламус прямо в подкорку головного мозга. Амигдала, маленькая миндалевидная структура в подкорке головного мозга, ответственная за реакции страха, автоматически запускает механизм самосохранения, с помощью которого организм человека переключается на режим самозащиты еще до того, как он сам успеет даже подумать о грозящей ему опасности. Этот механизм можно обозначить известным в психологии словосочетанием «*fight or flight*» («борись или улетай»). Это нормальная защитная реакция человеческого организма на опасность. Болезненное состояние может возникнуть лишь тогда, когда организм как бы «застрывает» на такого рода реакции и воспринимает любую ситуацию как стрессовую. В таком понимании травма есть система нейропсихологических процессов, которые влияют на нейробиологические механизмы и обратно и происходят в определенных ситуациях.

Психологические травмы еще недостаточно изучены, и в этой области многие вопросы остаются пока без ответа. Например, вопросы, представляющие интерес не только для физиологов, но и для психологов: почему механизм самосохранения запускается так быстро и легко? Почему спустя годы после травмы человек ведет и чувствует себя так, как будто вновь и вновь предстает перед лицом опасности, хотя жизни человека уже ничто не угрожает?

Дискуссии на тему психической травмы между психологами и психиатрами – с одной стороны, и физиологами и медиками – с другой до сих пор продолжают. Начавшись еще со времен В. Вундта и его ученика Э. Крелелина, вошедшего в историю мировой науки как одного из первых, кто заинтересовался проблемой психической травмы с точки зрения анатомических, нейроэндокринологических и биохимических патогенетических факторов, несомненно, играют огромную роль при изучении данного вопроса.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Отдельное место в исследовании явления психической травмы занимают работы классика психоанализа З. Фрейда. Именно в работах З. Фрейда дается глубокое и точное осмысление самого понятия психологической травмы, которое он ввел в научный обиход более 125 лет тому назад. Более того, исследуемое нами понятие становится центральной категорией психоанализа и переосмысливается классиком и его учениками затем на протяжении всей жизни. На этом следует остановиться подробнее. М. Хан (Khan, 1963) предложил различать пять стадий аналитического понимания травмы в работах Фрейда и его последователей. Это разделение отчасти условно, отмечает Е.С. Калмыкова (2004), поскольку одна стадия не отменяет другую, они сосуществуют, усиливая и корректируя друг друга. Перечислим их:

1885–1905 гг. Психическая травма понимается как:

а) фактор окружения, который воздействует на Эго и с которым Эго не может справиться путем отреагирования или ассоциативной переработки;

б) как состояние застоя либидональной энергии, которую Эго не может привести к разрядке. Парадигмой этой травматической ситуации является сексуальное соблазнение.

См. работу З. Фрейда «О психическом механизме истерических явлений» (1893).

1905–1917 гг. З. Фрейд выделяет парадигмальные травматические ситуации – это:

а) страх кастрации;

б) сепарационная тревога;

в) первичная сцена;

г) Эдипов комплекс.

См. работы З. Фрейда «О нарциссизме» (1914), «Влечения и их судьба» (1915), «Вытеснение» (1915), «Бессознательное» (1915), «Печаль и меланхолия» (1917).

1917–1926 гг. З. Фрейд вводит принцип навязчивого повторения в его связи с инстинктом смерти. В силу этого, понятие травмы приобретает межсистемный и инстинктивный характер. Обширная литература о вине, мазохизме, меланхолии, депрессии, внутренней тревоге дает представление о подобной травме. Такое событие, как внешняя травма, в состоянии вызвать разнообразные нарушения функционирования энергии организма и запустить всевозможные защитные мероприятия.

См. работу З. Фрейда «По ту сторону принципа удовольствия» (1920).

1926–1939 гг. Фрейд четко различает травматические ситуации и ситуации опасности, которым соответствуют два типа тревоги: автоматическая и сигнальная, предупреждающая о приближении травмы. Фундаментальной детерминантой автоматической тревоги является наличие травматической ситуации, ее сутью является переживание беспомощности со стороны Эго перед лицом накапливающегося возбуждения, различные специфические опасности, которые могут обрушиться на человека в различные фазы жизни. Благодаря ревизии понятий «тревога» и «травматическая ситуация» беспомощность становится центральным переживанием в понятии травмы. Таким образом, интрапсихические, межсистемные и внешние источники травмы интегрируются в единое понятие.

См. работу З. Фрейда «Торможение, симптомы и страх» (1926).

1939– 1960-е гг. К этой стадии развития психоаналитического понимания травмы относятся работы А. Фрейд, Х. Гартмана и ряда других авторов, которые, делая акцент на взаимоотношениях ребенка с матерью как важнейшей детерминанте психического развития, задают совершенно иной угол зрения в обсуждении «психической травмы». К группе этих авторов относится и М. Хан (Khan, 1963), предложивший понятие «кумулятивной травмы» (от лат. *cumulo* – накапливаю, собираю) как результата постоянных неудач матери в выполнении ею функции так называемого «охраняющего щита», вследствие чего ребенок постоянно переживает психическое напряжение, которое не столько нарушает развитие, сколько отклоняет его, накапливаясь невидимо и неощутимо (Е.С. Калмыкова, 2004).

Таким образом, в наиболее общем виде психоанализ определяет психическую травму как неожиданное чрезмерное раздражение, под влиянием которого привычные способы функционирования психики оказываются бессильными, и Эго становится абсолютно беспомощным. То есть в определении есть и травматический агент и провоцируемое им состояние. Часто в психоаналитических определениях делается акцент на внутренних факторах травмы (онтогенетической и конституциональной предрасположенности человека к травме, дефекте переработки внутриспсихических конфликтов и пр.).

Как видим, в психологии к концу 70 – 80-х гг. был накоплен значительный материал о психологической травме и травматизации в связи с различными экстремальными событиями в жизни общества. Это еще раз подтверждает, что понятие психической травмы имеет право на существование.

ТОЛКОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ» В СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДАХ

Продолжая анализ становления и развития понятия «психологической травмы», остановимся на справочной литературе.

В Большом энциклопедическом словаре (БЭС) травма (*trauma*) определяется как «повреждение тканей организма человека или животного с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим, термическим) воздействием» (БЭС, 1998. С. 1359).

М.М. Решетников делает попытку сравнить само понятие и явления «психической травмы» с хирургическими терминами и находит массу аналогий. Так, в хирургии раны бывают открытыми и закрытыми, зияющими и асептическими, осложненными вторичной (присоединившейся) инфекцией, заживающими первичным или вторичным натяжением, не оставляющими последствий или завершающимися тяжелыми (келоидными) рубцами, требующими дополнительного хирургического вмешательства, но уже в безопасных условиях и при анестезии некоторые легкие травмы остаются практически незамеченными.

В Словаре русского языка С.И. Ожегова, травма – это «повреждение органа, ткани в результате внешнего воздействия. (Получить, нанести травму. Производственная травма (полученная на производстве в результате нарушения техники безопасности). Бытовая травма (полученная в бытовых условиях). Психическая травма (нервное потрясение)».

Как видим, С.И. Ожегов, рассматривая понятие травмы, вводит в качестве разновидностей еще и психическую травму и обозначает ее нервным потрясением.

В Толковом словаре психиатрических терминов травма психическая определяется как патогенное эмоциональное воздействие на психику человека, которое при специфически-личностной значимости и недостаточности психологических защитных механизмов может привести к психическому заболеванию. Травма психическая, таким образом, может служить причиной возникновения психогенно-реактивного заболевания или фактором, провоцирующим начало эндогенного процесса.

В современном психоаналитическом сообществе понятие травмы операционализируется посредством следующих категорий:

1) наличие внешнего события, субъективно переживаемого индивидом как травматическое;

2) психопатологические последствия травматического события, возникающие немедленно, а также отсроченные, включающие ограничения функционирования Эго, нарушения объектных отношений, психосоматические расстройства, аффективные нарушения и т. п.;

3) усиление подверженности будущей травматизации вследствие пережитого травматического события;

4) травма как причина любой психопатологии и, следовательно, фокус психотерапевтической техники (Л.В. Трубицына, 2005).

Таким образом, несмотря на разрозненность взглядов, в психологии под психической травмой понимается переживание, выходящее за рамки нормального привычного опыта, обусловленное событием, которое у большинства людей вызвало бы страх, ужас, беспомощность. Особенно это касается ситуаций, которые человек воспринимает как угрозу для своей жизни или жизни близких ему людей. Причем надо отметить, что часто важна не столько объективная опасность и тяжесть события, сколько субъективное их восприятие и оценка.

Психологический практикум: Материал для обсуждения.

О гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Его несдержанность больно травмировала, обижала многих людей. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдерживает своего гнева в отношении какого-либо человека, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый же день в столбе появилось несколько десятков гвоздей. На следующей неделе их стало гораздо меньше. И с каждым днем число забиваемых гвоздей уменьшалось.

Наконец пришел день, когда сын не вбил ни одного гвоздя. Он поделился этим с отцом, а тот сказал, что каждый раз, когда сыну удастся вести себя терпимо и внимательно по отношению к какому-либо человеку, он может вытаскивать из забора по одному гвоздю. Пришел день, когда в заборе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

– Ты неплохо справился, но видишь, сколько на заборе осталось дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-то злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты попросил прощения – шрам остается.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ПЕРЕЖИВШЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

С точки зрения *М.Ш. Магомед-Эминова*, последствия психологической травмы можно разделить на негативные, нейтральные и позитивные (*М.Ш. Магомед-Эминов, 1998, 2005*).

К негативным автор относит:

- посттравматические стрессовые синдромы (ОСР, ПТСР, синдром смыслоутратности, аффективно-агрессивный синдром и др.);
- собственно психопатологические состояния и реакции;
- соматические патологии (ранения, повреждения, контузии, черепно-мозговые травмы и др.);
- разнообразные их сочетания и вариации.

К нейтральным – все адаптационно-транзиторные реакции, социально-психологические последствия травмы (СППТ), отдельные симптомы.

Позитивные последствия – это посттравматические трансформации личности (в том числе рост и развитие).

Такое жизненное событие как травма способствует разрушению мира личности и разделению жизненного процесса на определенные этапы, стадии человеческого существования: «до-мир», «в-мир», «пост-мир». Важно, считает *Магомед-Эминов*, увидеть этот мир целостно, проанализировать, осмыслить свою жизнь и стать на путь ее организации. По мнению автора, организация жизни определяется различными

параметрами: экстенсивность, интенсивность, устойчивость, удовлетворенность, самореализованность.

Под экстенсивностью понимается широта отношений с миром, открытость новому опыту, многообразие жизненных сфер человека. Это так называемое «горизонтальное измерение» жизни.

Интенсивность указывает на «вертикальное измерение» и касается глубинно-вертикальной организации мотивов, интенсивности вкладывания жизненной энергии в определенную сферу. Интенсивность и экстенсивность способствуют, прежде всего, проявлению активности личности в решении жизненных задач, вовлеченности человека в жизненные сферы, расширение сознания, переживание полноты и насыщенности жизни, что дает возможность говорить о самореализации человека.

Устойчивость существования в определенной жизненной сфере важна для самоосуществления, самореализованности человека и чувства удовлетворенности жизнью.

Все эти переменные в единстве, по мнению *Магомед-Эминова*, могут характеризовать эффективную организацию жизни человека. Обобщенные исследования и анализ организации жизни людей, переживших трудные или экстремальные ситуации, позволили выделить несколько способов:

1. Дезорганизация, нестабильность в организации жизни. Основная жизненная энергия и ресурсы прикованы аномальным опытом, жизненная ориентация негативна и фиксирована негативным прошлым. Прошлый опыт оказывает негативное влияние на сегодняшнюю жизнь. Все стороны жизни (работа, семья, отношения и т. д.) становятся неэффективными. Человек как бы «зависает» в бездействии, что может привести к стагнации внутренних потенциалов и ресурсов.

2. Неустойчивость, непоследовательность в организации жизни. Непостоянство жизненных отношений, частая смена занятий, мест работы, друзей. Периоды устроенности перемежаются с периодами беспорядка.

3. Суженность, частичность в организации жизни, сочетающаяся с инфантилизацией (примитивизацией) личности. Низкие показатели экстенсивности и интенсивности. Жизнь непритязательная, не ориентированная на достижения, рост и развитие личности. Человек ко всему равнодушен, ни к чему не стремится.

4. Стабильность в организации жизни, устойчивость, уравновешенность психической организации человека. Человек эффективно решает встающие перед ним жизненные задачи. Прошрое еще дает о себе знать, но не мешает стабильной организации жизни.

5. Становление и стремление к более высокому уровню жизни. Человек овладевает более высокими сферами жизни и добивается лучшего качества жизни. Он самостоятелен, инициативен, предприимчив, решителен, характеризуется позитивным отношением к жизни (*М.Ш. Магомед-Эминов*).

Первые три способа отличаются регрессивностью, примитивностью и инфантильностью. На основании этого целесообразно говорить о регрессивной адаптации, характеризующейся деформацией личности, недоразвитием, задержкой развития отдельных субличностей. К разновидностям регрессивной адаптации относят и дезадаптацию или неудачу адаптации. При дезадаптации возникают антисоциальные установки, которые способствуют не только деформации мотивационной структуры личности, но и формированию деструктивной мотивации.

Как видим, в рамках анализа феномена экстремальной и трудной жизненной ситуаций невозможно обойти стороной проблему адаптации индивида. Хотя мнение психологов относительно данной категории неоднозначно. Мы находим множество противоречий относительно качественных характеристик процесса адаптации, классификации видов адаптации, типов изменений, связанных с адаптацией. Кроме этого, понятие «адаптанта» в психологии личности имеет негативный оттенок приспособленчества, беспринципности, иждивенчества и т. д.

В последнее время при анализе характеристик поведения личности в трудных и экстремальных ситуациях психологи чаще обращаются к рассмотрению уровней трансформации личности через адаптиогенез. При этом отмечается, что предпосылки для дальнейшего развития той или иной биологической системы формируются еще в прежней среде. Важным теоретико-методологическим шагом в постановке и решении вопроса о структуре адаптиогенеза и его динамике является теория трех фаз этого процесса: преадаптация, инадаптация, постадаптация.

Преадаптация – это использование уже готовых элементов внутренней структуры адаптанта, заранее приспособленных форм при внезапных изменениях среды. Эта фаза предполагает наличие у субъекта адаптации потенциально полезных признаков (ценностей, навыков, образцов поведения) наряду с функционирующими. Выделение преадаптации базируется на теории предварительной приспособленности, созданной Л. Кено. Он впервые обратил внимание на то, что некоторые признаки, составляя потенциал нереализованной возможности приспособления, могут оказаться полезными при неблагоприятных условиях среды и перейти в необходимые. С психологической точки зрения, к внутренней структуре адаптанта можно отнести его личностные особенности: способности, темпераментные особенности, характерологические данные и т. д. (М.Ш. Магомед-Эминов).

Инадаптация – это собственно адаптация. Или нормативная адаптация.

Постадаптация – частичное совершенствование, дошлифовка приобретенной адаптации. Однако в естественно-научной и философской литературе есть и другое толкование данного термина, которое весьма легко вписывается в психологический контекст. Под постадаптацией понимается прошлый опыт субъекта адаптации. Постадаптация имеет два аспекта: адаптиогенез и трансадаптация. Адаптиогенез – это постадаптация, предполагающая нарушение адаптации, но направленная на создание нового уровня адаптации, выходящего за пределы прежнего. Трансадаптация – адаптация, связанная с

самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности. Трансценденция понимается как «переход», «преодоление» личного бытия. Человек способен выходить за пределы своего бытия, занимать позицию по отношению к нему, т. е. превращается в стороннего наблюдателя жизни. Трансадаптация – состояние, в котором человек выходит за пределы адаптации, создавая, конструируя новую реальность, актуализируя потенциальные способности своей личности, иными словами, авторство своей жизни.

Понятно, что четкого временного раздела между тремя этими стадиями не существует, границы между ними размыты. Условия для каждой последующей стадии зарождаются в недрах предыдущей. Качественная характеристика уровня трансформации личности зависит еще и от индивидуальных особенностей личности, от выбора ею стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

Н.Г. Осухова (2006) считает, что прохождение через трудные жизненные и экстремальные ситуации приводит к рассогласованию в работе базисного механизма бытия и развития личности – «идентификация-обособление». Включается так называемый глубинный психологический механизм защиты – отчуждение. Механизм отчуждения проявляется в разнообразных формах: отчуждение от дела, от государства, от общества и, в конце концов, от самого себя. Это способствует искажению мира личности в целом и формированию негативных отношений к «виновникам» своего несчастья. Н.Г. Осухова выделяет три типа искажений в содержании образа мира (прежде всего – в содержании образа Я):

– комплекс отверженности, характеризующийся отчуждением от других людей, разобщенностью, холодностью;

– уход в мир фантазий (иногда вплоть до образования двух параллельных жизней);

– комплекс жертвы, который выражается в сочетании таких психических реакций, как апатия, отказ от ответственности за себя и других, беспомощность, безнадежность, снижение самооценки и т. д. (Н.Г. Осухова, 2006).

Таким образом, при переживании трудных жизненных ситуаций появляется состояние динамического рассогласования, вызывающее негативные функциональные состояния, нарушения психологической регуляции деятельности, снижающее эффективность деятельности. Такая ситуация может в крайнем случае приводить к необратимым изменениям психики. При долговременном соприкосновении с опасностью характерен феномен «социального выгорания», различные формы девиантного поведения, посттравматический синдром, формирование различных комплексов (отверженности, уход в мир фантазий, комплекс «жертвы») и др. Для того чтобы справиться с ситуацией требуется максимальная мобилизация ресурсов организма человека.

Психологический практикум: Материал для обсуждения.

Стакан соевого соуса

Это случилось в дзэнском храме в Японии. Однажды утром произошло очень страшное событие – большое землетрясение. Половина храма рухнула. Священник,

претендовавший на то, что он настоящий человек дзэн, немедленно собрал своих учеников и сказал:

– Посмотрите. Теперь вы должны увидеть, что представляет собой настоящее качество человека дзэн. Произошло землетрясение, но во мне ни на йоту не было страха. Я оставался таким, как будто ничего не происходило. И это еще не все. Вы, должно быть, заметили, как после окончания землетрясения я пошел на кухню, поскольку испытывал жажду, и выпил большой стакан воды. Вы видели, что мои руки даже не дрожали, когда я держал стакан?

Один ученик улыбнулся. Священник почувствовал раздражение и спросил:

– Почему ты смеешься?

– Ваше преподобие, то был не стакан воды. То, что Вы выпили, был большой стакан соевого соуса!

Домашнее задание: Написать сочинение, эссе, очерк на тему «Мир психической травмы» или «Характеристика внутреннего мира травмы» на основании анализа первоисточника Д. Калшед «Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа».

В качестве примера приводится работа одного из студентов-психологов.

А Вам не кажется, что мир психической травмы воспринимается как назойливые мухи с голосами обидчиков? И вот неожиданно снова одна из них прилетает и жужжит. Ты от нее отмахиваешься, пытаешься с ней спорить, плачешь или говоришь себе, что это было так давно и все уже изменилось. В первое время эта муха очень злит, всегда ей хочется доказать, что это не так, и пускай она увидит это. А муха с тобой не спорит и повторяет одно и то же: «ж-ж-ж». Хочется схватить ее, избавиться от нее, прогнать или прихлопнуть. Время идет неумолимо, изменяет всех и все, и ты видишь, как чувство Обиды превращается в светлое чувство Прощения. Муха больше не прилетает к тебе, потому что больше нечем у тебя питаться – питательная среда в виде Обиды смыта Прощением» (М.С., 2-й курс).

Цитированная и рекомендуемая литература

1. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая российская энциклопедия, 1998.
2. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа: Пер. с англ. М.: Академический проект, 2001.
3. Калмыкова Е.С. Реконструкция психической травмы: восстановление связи времен и событий // Журнал практической психологии и психоанализа, 2003. № 3.
4. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 2005. № 3.

6. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998.
7. Ожегов С.И. Словарь русского языка. М.: Советская энциклопедия, 1973.
8. Осухова Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности, 2006. № 3.
9. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие. Минск: Выш. шк., 2004.
10. Решетников М.М. Психическая травма. СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа, 2006.
11. Толковый словарь психиатрических терминов / Сост. В.М. Блейхер, И.В. Крук. М., 1995.
12. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл: ЧеРо, 2005.

ТЕМА 3. Понятие «жертвы» в научной литературе и житейских представлениях

От самого понятия жертвы философы также далеки как от понятия Родины.

А.Ф. Лосев

ТОЛКОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «ЖЕРТВА»

В результате переживания трудных жизненных ситуаций личность человека находится под угрозой разрушения, особенно, если ситуация достаточно длительна. Иными словами негативные события разрушают мир человека, что часто приводит к такому состоянию, которое в психологической и медицинской литературе называют «жертвой».

В психологических справочниках и словарях термин «жертва» отсутствует. Однако в психологии широко используется данное понятие для анализа индивидуальных и поведенческих характеристик личности. Поэтому обратимся к разнообразному спектру словарной и справочной литературы из различных сфер науки.

В *Энциклопедическом словаре 1894 г.* дается очень широкое определение понятия «жертва» – умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола «жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда – жрец) – как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими» (С. 897). Слова «жрети» – «греть», «гореть» созвучно с жертвой. В семьях древних славян домашний очаг являлся жертвенником. Огонь выступал как посредник между людьми и Богом. По мифологическим представлениям объятая пламенем жертва превращалась в дым и пар и возвышалась к небу, где жили Боги.

В Новом энциклопедическом словаре академика *К.К. Арсеньева* конца XIX века понятие «жертва» описывается как часть культа. Ей всегда ставилась «задача усилить действие

молитвы и стяжать милость божества» (С. 836). В толковом словаре великорусского языка *В.И. Даля* «Жертва» – пожираемое, уничтожаемое, гибнущее; что отдаю или чего лишаюсь невозвратно» (С. 535).

В толковом словаре *С.И. Ожегова* мы находим следующее определение:

«Жертва» – 1. В древних религиях: приносимый в дар божеству предмет или живое существо (убиваемое), а также приношение этого дара (жертвоприношение). 2. Добровольный отказ от кого-чего-нибудь в чью-нибудь пользу, самопожертвование. (Принести себя в жертву семье.) 3. О ком-нибудь страдающем от насилия, несчастья, неудачи (жертвы кораблекрушения) (С. 177).

В современном толковом словаре русского языка *Т.Ф. Ефремовой* понятие «жертва» имеет семь значений: 1. Предмет или живое существо, обычно убиваемое, которое приносится в дар божеству. 2. То же, что и жертвоприношение. 3. Дар, пожертвование на что-либо. 4. Добровольный отказ, отречение в пользу кого-либо или чего-либо, самопожертвование. 5. Тот, кто подвергся чьему-либо насилию. 6. Тот, кто пострадал или погиб от какого-либо несчастья, неудачи. 7. Тот, кто погиб или пострадал во имя чего-либо вследствие преданности чему-либо (С. 680).

Идея «жертвы» пронизывает собой все религии как древнего, так и нового миров, но формы ее разнообразны. В наиболее чистом виде жертва представляется в Библии, где она рассматривается уже в первобытные времена как символ отношений между Богом и человеком. Именно поэтому в древних словарях само понятие связывается с религиозными культами. Чувствуя свое ничтожество и свою полную зависимость от Высшего существа, человек старается умилостивить его в случае бедствия или возблагодарить в случае успеха и благоденствия, равно как и просто выразить чувства своей преданности ему. И вследствие этого приносит ему жертву, т. е. жертвует от своего достатка что-нибудь такое, что дорого и приятно ему самому, в предположении, что это же самое будет приятно и божеству.

В языческих религиях сама идея «жертвы» подверглась грубому искажению. Чувственность здесь всегда господствовала над идеей, и в некоторых культах «жертва» приобретает кровожадный характер, переходя в полный каннибализм. Так, божествам «приносилась в жертву» девическая честь. Существовали особые штаты «священных блудниц и блудников». Кровожадность находила высшее выражение в человеческих жертвоприношениях, бывших в обычае у многих народов древности. Хотя с течением времени они и отменялись, но существование их засвидетельствовано в памятниках. Например, на вавилонских памятниках часто можно видеть изображение приношения людей в жертву во всей обстановке религиозного ритуала. Чаще всего родители приносили в жертву своих детей, господа – рабов, победители – побежденных.

Религиозным культом жертвоприношения руководили жрецы. В языческую эпоху существовала иерархия жертв, приносившихся при отправлении культа. Так, арабский автор *Ибн-Фадлан* описывал в начале X века похороны знатного руса, на которых приносили в жертву кур, собак, коров, коней, наконец, девушку-наложницу.

Жертвоприношение человека было высшим ритуальным актом, увенчивающим иерархию прочих жертв. Людей, согласно средневековым русским источникам, приносили в жертву Перуну в Киеве: в 983 году жребий, указывающий на жертву, пал на сына варяга-христианина; тот отказался выдать сына на заклятие перед идолом Перуна, и оба варяга были растерзаны язычниками.

В славянской культуре выделяются типы жертвоприношения: строительная жертва (подчеркивается использование лошади, петуха или курицы и, иногда, человека), свадебная жертва (чехи вблизи священного дерева рубили голову петуху), жертва во здравие скота (на Юрьев день болгары закалывали белого ягненка, первого из родившихся в отаре), жертвы во время главных календарных праздников (на Рождество южные славяне резали овец и кур на пороге дома или на рождественском полене; на Петров и Ильин день резали быков, баранов, петухов. Бескровные жертвы (зерно, еду, питье, ткани) приносили на Варварин день и в другие праздники (*В.Я. Петрухин, 1995*).

В Древней Греции жертва называлась *pharmacos*, т. е. в сущности, целительным средством. Но это слово также означает «изверг», т. е. извергнутый из общества и тем самым избавляющий его от скверны дезинтеграции («козел отпущения»). Противоречия и противодействия раздирают сообщество на части, тогда как «жертва» притягивает к себе разнонаправленные векторы насилия и словно впитывает его в себя, таким образом, жертва обеспечивает мир внутри общности – состояние, которое не способен создать ни один смертный. «Козел отпущения» способствует «разрядке» агрессии, тем самым излечивает самого агрессора и общество. Жертва – это своего рода заместитель того или иного индивида, впитывающий в себя накопившуюся в людях агрессию, защищающий общество от собственного насилия, который тем самым «лечит общество» и поэтому часто становится объектом почитания. Примерно так рассуждает *Р. Жирар*, французский литературовед, философ и антрополог, описывая жертвенный кризис и ритуалы жертвоприношения в известном философском трактате «Козел отпущения». Развивая эту мысль, *Р. Жирар* подвергает анализу и книгу Иова (*Новейший философский словарь, 2003. С. 358*).

«Козел отпущения» – это невинный человек, притягивающий к себе всеобщую ненависть и агрессию. Именно на то, что он стал «козлом отпущения», и жалуется Иов. Более того, Иов становится первым отверженным среди отверженных, «козлом отпущения» всех «козлов отпущения», жертвой всех жертв. Он испытывает не только физические, но также еще более мучительные душевные страдания. «Козел отпущения» – это, по мнению *Жирара*, всегда низвергнутый идол. Путь его начинается с величия, богатства, могущества, но заканчивается сокрушительной катастрофой. Идол всегда рискует превратиться в «козла отпущения», – пишет *Жирар (Там же. С. 362–363)*.

На латыни «жертва» — *victim*. Отсюда название науки «виктимология», которая занимается исследованиями особенностей жертв преступлений, закономерностями взаимоотношений жертв с преступниками, методами и формами работы с потенциальными жертвами. Наука сравнительно молодая, возникшая в 1948 году, как

узкое научное направление криминологии. С точки зрения виктимологии, «жертва» – человек, понесший физический, моральный или имущественный ущерб от преступления, независимо от того, признан ли он потерпевшим в установленном законом порядке, либо оценивает себя таковым субъективно. Именно виктимность человека способствует тому, что он становится жертвой (Н.Ф. Ахраменка, В.А. Кашевский, 1998).

В виктимологии нет единства по поводу определения *виктимности*. Одни полагают, что *виктимность* – это способность человека становиться «мишенью» для преступных посягательств. Другие под *виктимностью* понимают личностную характеристику человека. Третьи определяют *виктимность* как поведенческую характеристику лица. С точки зрения криминологии, *виктимность* – особый феномен, который усиливает вероятность стать жертвой. *Виктимность* – есть свойство определенной личности, социальной роли, социальной ситуации, которое провоцирует или облегчает преступное поведение (С.М. Иншаков, 1997).

На основании этого В.Е Христенко предлагает следующее определение: «жертва» – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия). В качестве стороны взаимодействия могут выступать: один человек, группа людей, социальный слой, класс, государство, коалиция государств.

Как видим, до настоящего времени нет четкого смыслового толкования термина «жертва». Существует ряд определений этого понятия в юриспруденции, криминалистике, социологии. В словарях этот термин часто связывается с религией, ритуалами. Рассматриваемое нами понятие неоднозначно, многогранно, и в каждом отдельном случае в качестве основных признаков берется тот или иной компонент, часто не учитывается вся совокупность признаков. В этом состоят определенные противоречия, и это создает свои сложности в понимании семантики данного термина.

Кроме этого, наряду с термином «жертва» используется термин «потерпевший», что в свою очередь относится к жертвам криминальных преступлений (В.Л. Васильев, 1991). Многие авторы отмечают, что целесообразно разграничивать понятия «жертва» и «пострадавший». Пострадавший – это человек, с которым случилось несчастье, а жертвой становится пострадавший, который пользуется тем, что он испытал несчастье (В. С. Мухина, 1993. С. 34–38), т. е. не каждый пострадавший может занять позицию «жертвы». Людей с активным стилем поведения, деятельных и оптимистичных с сильным внутренним стержнем нельзя именовать «жертвами», хотя они могут быть пострадавшими.

Для дальнейшего уточнения понятия «жертва» остановимся на житейских представлениях.

Психологический практикум: Как Вы понимаете термин «жертва»? Какие ассоциации он у Вас вызывает? Сделайте выводы и попробуйте дать обобщенное определение данного понятия.

Примеры работ студентов-психологов

«Жертва – обиженное, униженное, растоптанное, растворенное в суете существо, потерявшее свое собственное «Я», не способное к самоуважению».

«Жертва – это существо, ставшее объектом поражения, унижения каких-либо действий или природных катаклизмов».

«Жертва – тот, кто может отказать себе практически во всем, лишиться себя даже жизни...»

«Жертва – это попадание субъекта под влияние каких-либо негативных насильственных физических или психических воздействий других субъектов».

«Жертва – некто или нечто пострадавшее от сил извне или бессилия внутри».

«Жертва – это человек, оказавшийся в тяжелой ситуации, которому нужна помощь»

«Жертва – это страдающий объект, у которого «нулевые» шансы на спасение».

«Жертва – это слабость человека, поиск выгодной ситуации для себя, это созданный образ для вызова жалости и сострадания к себе».

«Жертва – человек, позволяющий угнетать себя обстоятельствами и другими людьми, слабохарактерный, не умеющий постоять за себя, имеющий низкую самооценку, комфортно себя чувствующий в ситуации «жертвы».

«Жертва – невезучий человек».

«Жертва – слабый, неуверенный в себе, ищущий помощи извне, занимающий выгодную позицию, дабы оправдать собственное бездействие».

«Жертва – невезучий «человек-катастрофа», мягкотелый, пугливый, боязливый. Легко поддающийся стадному настроению, смиренный, тихий, скромный и «маленький». Это как «человек в футляре», которого поглощает толпа».

ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ ЖЕРТВЫ

В юридической психологии делаются попытки дать психологический анализ потерпевшего (жертвы) на основании всесторонней психологической диагностики согласно известной концепции К.К. Платонова. Проводятся исследования структуры личности «жертвы», состояния и поведения «жертвы» в конкретной ситуации. В процессе анализа личностных особенностей «жертв» В.Л. Васильев (1991) ориентируется на сложное строение личности потерпевших, включающее в себя три компонента: эмоциональное отношение к себе, осознание и самооценка отдельных качеств личности, осознание целей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей.

В.Л. Васильев (1991) считает, что потерпевший (жертва) склонен воспринимать ситуацию как нечто фатальное, неизбежное, склонен «уходить в себя» с целью защиты. У жертв отмечается повышенная фиксация на имеющихся препятствиях. Они пассивны, несамостоятельны в разрешениях конфликтов. У жертв уровень психической адаптации значительно ниже, высока степень фрустрационной напряженности. Потерпевшие склонны к повышенной конформности и социальной робости, эмоциональной

неустойчивости. Они недостаточно реалистичны и очень сильно эмоционально вовлечены в ситуацию. Известно, что важным регулятором поведения личности является развитие ее самооценки. У потерпевших преобладает заниженная самооценка, неуверенность в своих силах.

В.Е. Христенко (2001) в контексте анализа понятия «жертва» анализирует комплекс «обученной беспомощности», хотя замечает, что не всегда жертва будет обладать именно данным качеством (С. 24). Сам термин «обученной беспомощности» ввел в психологию американский ученый *М.Е. Селигман*. Он предположил, что животное, длительное время подвергавшееся неустранимому наказанию, обучается беспомощности своих усилий, в результате формируется «выученная беспомощность». Но у 20 % животных так и не удалось сформировать данный комплекс. Впоследствии опыты проводились и с людьми. В результате выяснилось, что обучение «беспомощности» происходит при наличии следующих факторов: человек не имеет предшествующего опыта решения сложных задач, у него сформирован недостаточный уровень потребности в поиске. Человек считает, что с данной задачей справится любой, равный ему человек, но не он сам. Индивид длительное время сталкивается с ситуациями, когда он не видит четкой взаимосвязи между своими действиями и их последствиями. Обученная беспомощность приводит к тому, что, попав в ситуацию жертвы, такой человек ничего не предпринимает для изменения положения. У данного индивида наблюдается комплекс неудачника, такие люди и становятся чаще жертвами.

В зарубежной психологической литературе с понятием «жертва» мы сталкиваемся в рамках транзакционного и гештальтпсихологического анализа жизненных сценариев и ролей, но само понятие не трактуется. *Мюриел Джеймс и Дороти Джонс* в известной книге «Рожденные выигрывать» начинают с нескольких вопросов к себе. И самый первый вопрос, который человек должен задать себе: «Я жертва?» Авторы рекомендуют разобраться в своих жизненных ролях, дабы стать на путь успеха. Согласно их теории, все люди условно делятся на два класса – выигрывающих и проигрывающих. Проигрывающие – это часто жертвы воспоминаний, обстоятельств, других людей, эмоций, судьбы и т. д. И, как продолжает *Э. Берн*, жертва – это «мученик», страдалец, иными словами человек, стремящийся к мазохизму.

В гештальтпсихологии при анализе зрелости человека *Ф. Перлз* выделяет невротические уровни развития личности. Для нас представляет интерес второй уровень, названный *Ф. Перлзом* «искусственным уровнем», в котором доминируют роли и различные игры. Здесь человек манипулирует другими, пытаясь получить ту поддержку, в которой, по собственным предположениям, нуждается. Тогда роль жертвы – это манипуляция. Человек занимает выгодную позицию беспомощного, неумелого существа, которому все должны.

С.С. Харин (1999) отмечает, что следует обращать внимание не только на сценарное содержание роли «жертва», но и на ее психологическое содержание. Психологическое содержание роли «жертва» отражается в психосинтезе. *Джанет Рейнуотер* говорит о

жертве как одной из субличностей, которой нравится добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несурозной, наивной и т. д. С.С. Харин отмечает, что подобный комплекс «жертвы» отмечается и у жертв Чернобыльской трагедии. Благодаря повышенному вниманию государства у субъектов формируется осознание себя в особом положении, положении пострадавшего и установка на иждивенческое поведение.

Для дальнейшего исследования особенностей человека-жертвы остановимся на заинтересовавшем нас понятии «дефензивность». Понятие дефензивность (от лат. *defensio* – оборонительность, защищать), понятие противоположное агрессии, боевой «нападательности» вводит известный психотерапевт М.Е. Бурно (2006).

С точки зрения М.Е. Бурно, человеческая дефензивность обнаруживается такими, чаще врожденными свойствами характера, как робость, трусоватость, ранимость, уязвимость, застенчивость, стеснительность, тревожная мнительность, склонность к сомнениям, неуверенность в себе, нерешительность, чувство вины перед теми, кому, кажется, еще хуже, малодушие и т. д.

Дефензивный человек – не авторитарный, не агрессивный, не склонный командовать, а наоборот, защищающийся, «поджимающий хвост» в той обстановке, где агрессивный «оскаливается». Дефензивному человеку хочется жить спокойнее, где меньше ответственности, где меньше ранищих душу встреч с уверенными в себе людьми. Они конформны, меланхоличны в широком смысле этого слова, склонны к печальным меланхоличным переживаниям, к глубоким страданиям, это слабые, психастеничные, депрессивные и тревожные люди (Бурно, 2006. С. 69–76). Дефензивность, по мнению М.Е. Бурно, – это особенность, которая затрагивает само ядро личности. В психологии личностным ядром считается Я-концепция.

Развивая эту мысль, обратимся к структуре Я-концепции. По мнению А.В. Ивашенко (2002), Я-концепция является результатом личностного развития человека. Это система самовосприятий, понимания, определения себя субъектом, складывающаяся на основе взаимодействия с окружающей средой. Это относительно устойчивая система выражения множественных Я, система установок, направленных на самого себя, включающая на разных уровнях своего проявления такие компоненты, как когнитивный, эмоциональный, волевой и поведенческий. Я-концепция – обобщенное представление о самом себе, так называемая «теория самого себя». Я-концепция – сложно структурированный феномен, являющийся не статичным, а динамичным психологическим образованием.

Когнитивный компонент обеспечивает представление о качествах, способностях, внешности, социальной значимости, это те категории, в которых субъект осознает свои особенности. Речь идет о Я-концепции, включающей образ Я, наполненный совокупностью различных представлений о себе с их различными гранями. Представления человека-«жертвы» о себе в данном случае сформировано неадекватно. Он считает себя пассивным, беспомощным субъектом разрушительных внешних

обстоятельств. Такой человек ищет пути перекладывания ответственности за свою жизнь и свою судьбу на других, ищет наиболее выгодную позицию для себя.

Эмоциональный компонент – компонент, связанный с оценкой субъектом самого себя, своих потребностей, возможностей, желаний, интересов, идеалов, ценностей; выражает отношение к себе в целом и к отдельным сторонам своей личности, деятельности. Самооценка – действенный феномен, позволяющий совершенствовать самого себя. Я-концепция объединяет систему самооценок и образует ценностное отношение к самому себе, включающее в себя уровень притязаний, общую направленность мотивационной сферы. Мотивация достижений, ориентированная на успех, и реальная успешность деятельности свидетельствуют об адекватной самооценке. Мотивация избегания неудач связана с неадекватной самооценкой: завышенной или заниженной. Я-концепция выступает в данном случае как система саморегуляции человека, выражается в самоуважении или себялюбии, в самодостаточности или принижении себя. Высокий уровень самоуважения выражается в полном принятии себя, своих достоинств или недостатков, что позволяет принимать других людей такими, каковы они есть, с их совершенствами или ущербностью. Нарушение эмоционального компонента Я-концепции приводит к различным психическим расстройствам.

С точки зрения В.Л. Васильева (1991), у жертв наблюдается самооценочная тревожность (волнение, тревоги, страхи, чувствительность к оценкам со стороны, уязвимость), отсутствие самоконтроля за поведением. Ценностные ориентации представляют собой неустойчивую систему, что может способствовать формированию отклонений в поведении.

Волевой компонент – сложная динамическая система психической регуляции деятельности личности, направленной на достижение целей, как особая форма внутренней активности субъекта, как сложная функциональная система интегрированных воедино аффективных и когнитивных процессов. Сущностью воли является самость как сознательное преднамеренное планирование человеком своих действий, стимуляция самого себя, осуществление самоконтроля за своими действиями и состояниями. Воля есть механизм самоуправления, который включает самодетерминацию, самоинициацию, торможение и контроль своих действий, состояний, эмоций, самомобилизацию и готовность.

Например, в исследованиях психологических характеристик жертв экологических катастроф часто отмечается пассивность, безынициативность, ожидание помощи, отсутствие ответственности за себя и свое будущее. Отсутствие ответственности, пожалуй, одна из важнейших характеристик «жертвы». Ответственность – это ноша, непосильная для человека, не умеющего самостоятельно принимать решения. В своем романе «Мастер и Маргарита» М. Булгаков наказывает своего героя Понтия Пилата вечной жизнью. Герой будет жить вечно и вечно испытывать муки колебаний при принятии решений и взятии ответственности за дальнейший ход событий на себя. Беда многих «жертв» в том, что они долго размышляют и не принимают решений. Страх

ошибиться блокирует данную потребность. Если все-таки решение принимается, то «жертва» остается пассивной.

Поведенческий компонент выступает в качестве интеграла, воплощая действие когнитивного, эмоционального, волевого начала в процесс принятия решения, управления своим поведением, ответственности за свой выбор. Он осуществляет взаимодействие с учетом определенных состояний Я – ТЫ – СВОИ – ЧУЖИЕ, где позиция – интегральная установка, формирующаяся на базе отношений к окружающему миру, людям и самому себе. Образ жизни человека, занимающего позицию «жертвы», характеризуется отсутствием осознанной ответственности за себя и свое будущее, иждивенческими установками, пассивно-оборонительным стилем поведения. В.С. Мухина (1993) также считает, что в практической психологии «жертвой» принято называть человека, который отдает ответственность за себя и контроль над своей жизнью другим людям.

Как видим, характеристика Я-концепции, являющейся динамичным психологическим образованием дает нам некоторую возможность анализа психологического содержания феномена жертвы.

Психологический практикум: На основе выявленных в психологии и криминалистике особенностей человека-«жертвы» и самостоятельно созданных ранее формулировок попробуйте создать обобщенное толкование понятия «жертвы».

В качестве примера групповой работы студентов приведем итоговую формулировку:

«Жертва» – некто «пожираемый», позволяющий себя угнетать или «пожирать» (если исходить из этимологии данного слова), поглощаемый насильственно толпой либо другими людьми, обстоятельствами, событиями, катастрофами; обладающий слабостью, ищущий ресурсы в окружении, выгодную позицию для себя и вызывающий жалость и сострадание к себе.

Сопоставление и анализ различных точек зрения по поводу определения данного понятия и особенностей человека-«жертвы» позволяют сделать вывод о том, что «жертва» – личность, наделенная совокупностью эмоциональных, когнитивных, волевых и поведенческих компонентов, имеющих дефензивный характер и способствующих непродуктивному способу решения проблем во взаимодействии.

Хотя, с другой стороны, существует и альтернативная точка зрения на данное понятие, которая представлена в религии, но в словарях и справочниках она опускается. Жертва – призывание имени Господа, влечение любви и благодарности к Богу за полученные от Него благодеяния. Но это не та материальная жертва, которую мы наспех даем на храм. Это другая жертва – Богу (Миру, Вселенной) нужен поступок. И поступком этим может быть постоянное совершенствование человека.

Психологический практикум: Как Вы понимаете выражение: «Не забывайте благотворения и общительности, ибо таковые жертвы благоугодны Богу» (Евр. 13:16). Он

хочет, чтобы мы, как и Он, стали творцами и занимались «на пашне общей, совместной деятельностью», каждый своим даром и предназначением.

Примеры творческих работ

«Мы творцы своего мира. Мы сами выбираем среду, в которой будем жить, людей, с которыми нам дружить, работу, отдых. Мы сами создаем себя. Занимаясь любимым делом, мы приносим намного больше пользы обществу, нежели занимаясь нелюбимым, тем самым делая "пашню" более плодородной. Не бывает бездарных людей, бывают люди, не нашедшие себя в жизни, забывшие о том, что они – творцы своего мира. Такие люди вносят дисбаланс в общее дело, приостанавливая его. Это высказывание заставляет задуматься о том, что мы должны что-то делать для того, чтобы наша жизнь стала такой, какой мы хотим ее видеть» (Х.Я., 5-й курс).

«Жертва – это дар. Это некий призыв жить, просто жить, делать интересные дела. Каждый человек вносит некий вклад, дар в жизнь человечества. И творцом своей жизни является сам человек, он может творить, достигая цели» (Б.А., 5-й курс).

«Как можно работать для себя, при этом принося жертву Богу? Быть творцом своей жизни – это быть творцом деятельности, – да, но не на общей пашне. Человек человеку волк. Это так. Люди боятся и почитают друг друга одновременно. При этом умудряются врать в лицо. О какой общительности мы говорим? Или благотворении? Когда работает принцип "Ты мне – я тебе? Или услуга за услугу". Есть очень мало людей, которые согласны делать что-то во благо близкого. Ну, а если на благо общества – так это вообще уникальный человек! И он не сможет жить в этом мире, пока не станет таким же как "стадо". Он хочет, чтобы мы, как и он, да ну бросьте, такое сравнение в корне не верно. Если дать человеку власть равную божественной, ничего хорошего из этого не выйдет. В собственном тщеславии человек погрязнет...» (Б.К., 5-й курс).

«Мне кажется, в этой цитате говорится о том, что благородная жизнь – это не только соблюдение законов нравственности, но еще и творчество в жизни. Что смысл не в том, чтобы быть отшельником и в своем углу не грешить, а в том, чтобы приносить в этот мир что-то новое, творить, подобно Творцу...» (С.А., 5-й курс).

ВИДЫ ЖЕРТВ В КРИМИНАЛИСТИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

В современной отечественной криминалистике и других юридических науках существует множество оснований для классификации и типологии жертв преступлений, которые достаточно подробно описаны и объяснены в виктимологической литературе. Остановимся лишь на некоторых из них.

Представляет определенный интерес подход Д.В. Ривмана (2001). Он предлагает проводить классификацию «жертв» по различным основаниям, одно из которых – степень выраженности личностных качеств человека, определяющих его индивидуальную виктимную предрасположенность, что является важным для психологов. На основании

этого выделяются: универсальный, избирательный, ситуативный, случайный, профессиональный типы жертв.

Универсальный тип «жертвы» характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений.

Избирательный тип «жертвы» – это люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений.

Ситуативный тип «жертвы» – это люди со средней виктимностью, становящиеся жертвами в результате стечения ситуативных факторов.

Случайные «жертвы» – люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.

Профессиональный тип жертвы – люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью (И.Г. Малкина-Пы, 2006).

В.А. Туляков (2000) предлагает классификацию «жертв» по характеристикам мотивации ведущей виктимной активности: импульсивная «жертва», «жертва» с утилитарно-ситуативной активностью, установочная «жертва», рациональная «жертва», «жертва» с ретретистской активностью.

Импульсивная «жертва» характеризуется преобладанием чувства страха, подавленностью реакций и рационального мышления (феномен Авеля, заключающийся в приношении в жертву самого дорогого для себя).

«Жертва» с утилитарно-ситуативной активностью. Добровольно потерпевшие. Рецидивные, «застревающие» жертвы, в силу своей деятельности, статуса, неосмотрительности в ситуациях, требующих благоразумия, попадающие в криминальные ситуации.

Установочная «жертва». Агрессивная «жертва», «ходячая бомба», истероид, с вызывающим поведением провоцирующий преступника на ответные действия.

Рациональная «жертва». «Жертва»-провокатор, сама создающая ситуацию совершения преступления и сама попадающая в эту ловушку.

«Жертва» с ретретистской активностью. Пассивный провокатор, который своим внешним видом, образом жизни, повышенной тревожностью и доступностью подталкивает преступников к совершению правонарушений.

Примечание: Ретретистская активность – низкий уровень активности, снижение возможностей человека к творчеству, а также формирование астенических и депрессивных качеств.

В психологии известно впечатляющее количество классификаций, и у нас есть все основания полагать, что число их будет расти и впредь. Ведь классификация – это революционный шаг вперед в деле познания человека и себя самого. Любая наука – это

собираемость фактов, которые постепенно упорядочиваются и систематизируются. Если нет классификации, то нет науки. Любая классификация лучше, чем ее отсутствие. Но что касается классификации видов жертв, то здесь явно наблюдается существенный недостаток. *И.Г. Малкина-Пых* (2006) описывает единственную классификацию «жертв», созданную психологом-консультантом *С.Ю. Плотниковой* (2003). Она выделяет такие типы «жертв», как «виноватые», «обвинители», «самозапугиватели», «супермены».

«Виноватые» занимаются самоуничтожением, берут на себя вину за все беды и несчастья.

«Обвинители», наоборот, стремятся переложить вину на другого, снять с себя ответственность за свои чувства и поведение.

«Самозапугиватели» испытывают постоянный страх и беспокойство за воображаемые ситуации и события, которые еще не произошли, но могли бы.

«Супермены» боятся своих эмоций, боятся показаться слабыми, играют роль сильного мужчины или сильной женщины, попадая в свою собственную «ловушку».

Психологический практикум: Попробуйте выделить в изучаемом нами явлении некоторые значимые признаки, закономерности, свойства и расширить типологию.

В качестве примера приводится групповая работа студентов.

1. По характеру ситуации бывают жертвы экстремальных ситуаций, жертвы кризисных, критических ситуаций, жертвы конфликтов, жертвы проблемных ситуаций, жертвы ТЖС.

2. По характеру насилия: жертвы физического насилия; жертвы психического насилия; жертвы группового насилия; жертвы индивидуального насилия.

3. По массовости: человек-жертва; группа-жертва; народ-жертва; нация-жертва; страна-жертва и т. п.

4. По временному признаку: ситуативная жертва; «пожизненная» жертва.

5. По виду и характеру вторжения: жертва войны; жертва теракта; жертва какой-либо катастрофы; жертва какого-либо происшествия и т. п.

6. По преобладанию какой-либо эмоции: жертвы любви; жертвы ненависти; жертвы зависти; жертвы обмана, жертвы агрессии, и т. п.

7. По степени осознанности и когнитивному оцениванию своего положения: осознает и понимает, что является жертвой; не осознает и не понимает, что является жертвой.

8. По характерологическим и психологическим признакам: доверчивая жертва, агрессивная жертва, дефензивная жертва и т. п.

9. По степени влияния религиозного, культурного, политического мировоззрения в обществе: жертва религии; жертва культуры; жертва политики.

Конечно, несмотря на множество оснований классификации «жертв», данная классификация, являющаяся продуктом «народного фольклора» все же не может быть исчерпывающей. То, что имеет слишком много свойств, становится уникальным, а это только еще раз подчеркивает феноменальность изучаемого нами многоликого явления.

Домашнее задание: Сделать анализ предполагаемых оснований классификации жертвы и выделить несколько групп, в которые бы входили все вышеперечисленные критерии.

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Ахраменка Н.Ф., Кашевский В.А.* Криминология. Общая часть: учеб. пособие. Минск: ЗАО «Веды», 1998.
2. *Бурно М.Е.* Сила слабых // Человек, 2006. № 1.
3. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Под общ. ред. М.С. Мацковского. М.: Лист-Нью: Центр общечеловеческих ценностей, 1997.
4. *Васильев В.Л.* Юридическая психология: Учебник для вузов. М.: Юрид. лит., 1991.
5. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. Т. 1 (А —З). М.: Рус. яз. Медиа, 2005. L XXXVIII.
6. *Джеймс М., Джонгвард Д.* Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. / Под общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. М.: Прогресс, 1993.
7. *Ефремова Т.Ф.* Современный толковый словарь русского языка. М.: АСТ: Астрель, 2006.
8. *Иншаков С.М.* Зарубежная криминология. М.: Издательская группа ИНФРА – М – НОРМА, 1997.
9. *Иващенко А.В.* О дефинициях «Я», «Я-концепция» // Мир психологии, 2002. № 2.
10. *Мухина В.С.* Возможность возникновения комплекса «жертвы» у пострадавших от аварии на ЧАЭС // Чернобыльская катастрофа: диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших. Минск, 1993.
11. Новейший философский словарь. 3-е изд., испр. Минск: Книжный дом, 2003.
12. Новый энциклопедический словарь / Под общ. ред. почетного акад. К.К. Арсеньева. Т. 17.
13. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка. М.: Советская энциклопедия, 1973.
14. *Рейнуотер Дж.* Как собственным психотерапевтом: Пер. с англ. / Под общ. ред. и послесл. Ф.Е. Василюка. Киев: Кофф, 1996.
15. *Христенко В.Е.* Психология жертвы: учеб. пособие. Харьков: Консум, 2001.
16. *Харин С.С.* Ассимилятивно-аккомодационная модель работы с интроектом «жертва» // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. Тр. Минск: НИО, 1999.
17. Энциклопедический словарь. Том XI (А). СПб., 1894.

ТЕМА 4. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка)

...в жизни человека неоднократно бывает, что какое-либо обстоятельство производит на него особенно сильное впечатление...установка сразу фиксируется, и

последующее течение его жизни зависит во многом от круга установок, зафиксированные подобным образом.

Д.Н. Узнадзе

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОНЯТИЙ «СОЦИАЛЬНАЯ», «ИГРОВАЯ» РОЛИ, «ПОЗИЦИЯ», «СТАТУС»

Каждый человек живет и действует в условиях определенной социальной системы, выполняя множество различных социальных ролей, представляющих динамическое выражение его социальных позиций, статусов.

В научной литературе встречается большое разнообразие наименований поведения «жертвы». Многие авторы, зарубежные и отечественные, обращаются к терминам «роль жертвы», «статус жертвы», «комплекс жертвы». Некоторые отечественные психологи говорят об «установке жертвы». Я.Л. Коломинский (1992), Н.Г. Осухова (2006) для анализа особенностей пострадавших в Чернобыльской катастрофе используют термин «позиция жертвы».

Для дальнейшего исследования феномена «жертвы» с последующей его классификацией обратимся к социальной психологии. При рассмотрении единиц анализа связей и отношений в группах В.И. Слободчиков (1995) предлагает типологию общностей и единиц анализа, в которой выделяет игровые роли, социальные роли, статус и позицию. В основу данной типологии положены две фундаментальные характеристики связей и отношений: 1) ситуативность-внеситуативность; 2) свободный или навязанный характер (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995. С. 159–160).

Таблица 1

Характер \ Тип	Внеситуативные	Ситуативные
	Свободные	Позиция «жертвы»
Навязанные	Статус «жертвы»	Социальная роль «жертвы»

Позиция и игровая роль «жертвы» имеют свободный характер, но позиция по своей сути внеситуативна и более постоянна. Позицию «жертвы» человек выбирает сам (свободный характер), «нашел свое место», достаточно прочно стоит на нем. Например, игровая роль «жертвы», неоднократно приносившая положительный результат, закрепляется в модели поведения человека и переходит в позицию. Игровая роль «жертвы» – единица анализа свободных, но ситуативных отношений. Позиция «жертвы» – более прочное образование, которое с трудом поддается изменению. Роль (игровая) «жертвы» может быть временной ролью, которую человек выбирает в силу различных причин (например, привлечь внимание). Статус и социальная роль – это жестко регламентированные положения человека, имеющие характер predetermined, навязанных. Здесь подчеркивается тотальность, неизбежность, часто пожизненность такого положения. Социальная роль предполагает ситуативность, подчеркивая и заостряя определенные индивидуально-характерные черты людей. Система социальных ожиданий как бы выталкивает человека

в определенную социальную роль, например, «мальчик для битья», «белая ворона», «козел отпущения». Статус «жертвы» часто бывает навязан государством целой группе людей, переживших какую-либо катастрофу (например, статус «жертвы» приобрели чернобыльцы).

Как видим, человек-«жертва» может быть единицей анализа в общности и выбирать себе место сам, тогда мы говорим о «позиции жертвы» либо об «игровой роли». Статус и социальная роль – это всегда навязанные отношения, это система ожиданий других людей. «Козел отпущения», о котором говорил Р. Жирар– это и есть вынужденная социальная роль (Р. Жирар, 2000).

Игровая роль или манипуляция, как один из невротических уровней, описана в гештальтпсихологии Ф. Перлзом. Рассматривая понятие зрелости, Ф. Перлз предположил, что для достижения зрелости и принятия ответственности за самого себя взрослый человек должен тщательно, как бы снимая шкурку за шкуркой у луковицы или открывая одну за другой двери к себе настоящему, проработать все свои невротические уровни. Первый уровень он назвал «клише», здесь мы действуем стереотипно и неаутентично.

Далее открывается второй «искусственный» уровень, где доминируют роли и различные игры. Речь идет об игровой роли, одна из которых роль «жертвы». Здесь мы манипулируем другими, пытаемся получить ту поддержку, в которой, по собственным предположениям, нуждаемся. Достаточно удобная позиция для «жертвы», заключающаяся в поиске ресурсов во внешнем мире, в других людях.

Под искусственным уровнем лежит уровень «тупика», который характеризуется отсутствием поддержки со стороны окружения и неадекватностью самоподдержки. Мы стремимся избегать этого уровня так же, как стремимся избегать любой боли, поскольку в ситуации «тупика» чувствуем себя потерянными, обманутыми и фрустрированными. «Маленький беспомощный, грязный котенок. На улице идет дождь. Его обидели большие злые люди. Они бросают в него камни. Он забился в угол, не знает, что ему делать. И только смотрит на мир большими, полными слез печальными глазами...» – это отрывок из сочинения одного из клиентов как нельзя лучше описывает ситуацию «тупика».

Вслед за этим уровнем идет уровень «внутреннего взрыва» или «смерти». Только дойдя до этого уровня, мы затрагиваем свое истинное «Я», свою личность, которая до этого была погребена под различными защитами. И здесь многое зависит от психологических особенностей самой личности. Сильный, «выигрывающий» человек будет искать необходимые ресурсы в самом себе, «жертва» может пойти другими путями, продолжая манипулировать. Многие гештальтупражнения сфокусированы на переживаниях уровня «тупика». Терапевтическое взаимодействие создает безопасную ситуацию, обеспечивается безопасная атмосфера, но, как подчеркивает Лаура Перлз: «Руководитель должен оказывать такую поддержку, которая необходима, но она

должна быть наименьшей из всех возможных» (К. Рудестам), дабы не формировать комплекс «вымученной беспомощности», о котором мы уже говорили.

В зарубежной психологии феномен «жертвы» рассматривается и в рамках психоанализа (хотя сам термин не употребляется). С точки зрения психоанализа, в обычной жизни любого человека возникают те или иные эмоционально напряженные и негативные ситуации, переживание которых приводит к различного рода личностным нарушениям, неприятностям, отрицательным аффектам, деструкции, т. е. каждый человек может попасть в ситуацию, в которой чувствует себя «жертвой». Естественным образом возникает необходимость в использовании психологических защит, т. е. различного рода приспособительных процессов, свойств и качеств. В одной из современных классификаций психологических защит выделяется такая защита, как «играние роли». В транзактном анализе проблема игры в роль «жертвы» получает более глубокое развитие (М. Джеймс, Д. Джонгвард, 1993).

В основе игровой роли «жертвы» лежит установление контроля над окружающими с целью снятия с себя ответственности, получения определенной выгоды (награды), повышения собственной значимости и обеспечения собственной безопасности и спокойствия с помощью установки привычного шаблона поведения, который не изменяется в новых условиях.

Как и при других формах психологической защиты, проигрывание ролей предохраняет от «уколов», но одновременно лишает личность теплых взаимоотношений, так необходимых ей для благополучного существования. Изменение к лучшему объективных условий жизнедеятельности почти ничего не меняет в лучшую сторону в судьбе человека, «находящегося в роли».

В отличие от других психологических защит, проигрывание роли позволяет человеку использовать внешние ресурсы для защиты своей внутренней проблемы с целью обезопасить себя. И, может быть, даже получить определенную выгоду, например, когда индивид идентифицирует себя с выполняемой ролью «жертвы», он получает определенную дозу моральной либо материальной помощи.

Кроме этого мы можем встретить множество теоретических наработок и практических рекомендаций о том, как достичь прямо противоположного положения «жертве» – положения успешного человека в русле психологии успеха (М. Мольц, Ю. Щербатых, М. Литвак и др.). Теоретики, прежде всего, дифференцируют понятия успеха и удачи, исследуют ресурсы, необходимые для успеха, изучают мотивацию, волевые особенности личности, разрабатывают методологическую базу и т. д. Практики занимаются диагностикой особенностей личности, разработкой и внедрением различных тренинговых мероприятий, нацеленных на изменение негативных переживаний, на обучение стратегиям преодоления препятствий, на обучение оптимальному использованию своих ресурсов, на умение общаться, обучение методам работы с препятствиями, расширением внутренних резервов и т. д.

Таким образом, можно выделить такое основание классификации «жертв», как положение в социуме:

- игровая роль «жертвы»;
- социальная роль «жертвы»;
- позиция «жертвы»;
- статус «жертвы».

Психологический практикум: Приведите примеры и дайте описательные характеристики каждого из положений «жертвы»: позиция, статус, игровая роль, социальная роль.

ПОНЯТИЯ КОМПЛЕКСА И УСТАНОВКИ «ЖЕРТВЫ». ФУНКЦИИ УСТАНОВКИ

В научной литературе можно встретить термины «комплекс жертвы», «установка жертвы». Комплекс (от лат. *complexus* – сочетание) – сочетание психологических явлений, в целом оказывающее влияние на психику и поведение человека (А.Н. Чехомоненко 2002. С. 189). Комплекс – соединение отдельных процессов в целое, отличное от суммы своих элементов (С.Ю. Головин 1997. С. 226). Комплекс – совокупность, сочетание чего-либо (болезненное осознание своих недостатков, неполноценности в каком-нибудь отношении) (БЭС, 1998). Таким образом, комплекс жертвы – особое сочетание, «сочетание, имеющее интроективную природу», считает С.С. Харин (1999). В гештальтпсихологии *интроекция* – это один из видов невротической психологической защиты, состоящей в следовании человеком чужим нормам, ценностям, правилам. Это тенденция присваивать убеждения, установки других людей без критики, попыток их изменить, а интроекты – отдельные убеждения, установки, мысли или чувства, которые были приняты без анализа и переструктурирования и поэтому не стали частью личности. В результате граница между «Я» и средой перемещается глубоко внутрь «Я», и индивид так занят присвоением чужих убеждений (зависим), что ему не удастся сформировать собственную личность.

Понятие установки в психологии занимает очень важное место – видимо, потому что явления установки пронизывают практически все сферы психической жизни. Аттитюд, *аттительюд* (англ., фр. *attitude*) – широко используемый в различных областях термин. Этимологически – это лат. *aptitude* – пригодность, соответствие. В балете – одна из основных поз классического танца, в медицине – позиция тела, особенно связанная с конечностями. В сравнительной психологии этот термин используется в смысле: а) готовности к определенным движениям; б) выражение «намерения» совершить определенные движения. В традиционной психологии личности *аттительюд* рассматривается как некая внутренняя аффективная ориентация (преднастройка), зависящая, прежде всего, от прошлого опыта, которая могла бы объяснять действия личности.

В зарубежной психологии понятие *аттительюда* первоначально было введено в психологию У. Томасом и Ф. Знанецким в их исследовании «Польский крестьянин в

Европе и Америке» (1918–1920) для обозначения предрасположенности (стремления) личности к определенным групповым ценностям (деньгам, славе и др.). В социальной психологии аттитюд – предрасположенность, склонность, готовность субъекта к совершению определенного социального поведения. При этом предполагается, что аттитюд имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать и, как итог, действовать относительно данного социального объекта (явления) определенным образом. Иногда аттитюд понимается как устойчивое эмоционально насыщенное представление (мнение) о чем-либо, что близко к пониманию комплекса.

Принято выделять четыре потенциальные функции аттитюда:

1) социально приспособительную (утилитарную, адаптивную, инструментальную): мы действуем в соответствии с определенными установками, потому что в данной среде нам это выгодно, приносит пользу;

2) когнитивную: установка способствует упрощению нашей ориентации в мире, позволяет легко категоризировать и оценивать происходящие события;

3) выражения (экспрессивно-оценочную): проявляясь в мнениях и поведении, установка способствует самовыражению личности;

4) психологической защиты: аттитюд предохраняет личность от внутриличностных конфликтов, поддерживает самооценку (*Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. С. 46. – Пояснения авт.*).

Таким образом, мы имеем еще одно основание для классификации – по степени соответствия определенных качеств тому или иному поведению:

– комплекс «жертвы»;

– установка «жертвы».

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ АКТИВИЗАЦИИ УСТАНОВКИ «ЖЕРТВЫ»

В отечественной психологии (в рамках общей психологии) также многие годы разрабатывалась теория установки, автором которой являлся *Д.Н. Узнадзе*. Он утверждал, что установку как готовность к деятельности следует, несомненно, понимать не как частный психологический феномен в ряду других таких же частных феноменов, а как состояние самого целостного субъекта (которое не укладывается в плоскость отдельных переживаний). Причем под установкой понимается неосознаваемое состояние, которое предшествует той или иной деятельности и определяет ее осуществление. В социальной психологии установка используется при исследовании и прогнозировании возможных форм поведения личности в определенных ситуациях (например, что можно ожидать от разбалованного, изнеженного ребенка в трудной жизненной ситуации).

Д.Н. Узнадзе пишет о ведущей роли установки в выборе поведения человека. «Всякая новая ситуация, воздействующая на субъекта – носителя определенной потребности, в

первую очередь вызывает у него надлежащую установку и все остальное, впоследствии происходящее с субъектом, – его переживания и поведение, основывается на данной установке. Первоначально субъект вступает в контакт с действительностью и перестраивает ее отнюдь не в соответствии с уже сложившейся, готовой установкой. Напротив, установка возникает у него под воздействием самой этой действительности, создавая возможность соответствующих переживаний и поведения». Для возникновения установки нужны как объективные, так и субъективные факторы. Субъективным фактором, с точки зрения Д.Н. Узнадзе, являются потребности в самом широком значении этого слова.

Потребности (англ. needs) – форма связи живых организмов с внешним миром, источник их активности (поведения, деятельности) (БПС. С. 402). Вопрос о природе человеческих потребностей, об их видах остается дискуссионным в психологии. Главным основанием для выделения видов потребностей является характер деятельности. По данному основанию, выделяют оборонительные, пищевые, половые, познавательные, коммуникативные, игровые, творческие и другие потребности. Они проявляются в поведении человека, влияя на выбор мотивов, которые определяют направленность поведения в каждой конкретной ситуации. Потребности человека представляют динамическую иерархию, ведущее положение в которой занимает то одна, то другая потребность, в зависимости от реализации одних и актуализации других потребностей. Субъективно потребности переживаются в форме эмоционально окрашенных желаний, влечений, стремлений, а успешность их реализации – в форме оценочных эмоций. Сами потребности могут не осознаваться. Актуальные потребности организуют также течение познавательных процессов, повышая готовность субъекта к восприятию информации (Там же).

Среда, содержащая условия удовлетворения определенной потребности, и субъект, испытывающий соответствующую именно этой среде потребность, т.е. «встреча» потребности и соответствующей ей объективной ситуации способствует возникновению «установки совершенно определенного поведения» (Д.Н. Узнадзе).

Ситуации критических перемен, экологических катастроф, в целом трудные жизненные ситуации, последствия перемен, отношение государства, нереализованные многочисленные потребности, надежды, связанные с этими потребностями и т. д. в жизни человека могут сформировать соответствующую установку. Установка на поведение «жертвы» может возникнуть на благодатной почве чрезмерной помощи, поддержки и необоснованных мероприятий экономического, медицинского и информационного плана со стороны государства, общества, ближайшего окружения.

Известный культуролог Маргарет Мид предполагает, что причина общей инфантилизации лежит в повышении статуса детства. В результате конфигуративная культура переходит в префигуративную. С одной стороны дети учатся у сверстников, современников, впитывая «зыбкие» ценности настоящего, а с другой – взрослые, подражая молодежи, остаются инфантильными.

Префигуративная культура предполагает обучение старшего поколения у младших, создание новой истории, наделение молодежи новыми правами. Постфигуративная культура, где дети учатся у старших, постепенно уходит в прошлое, а это приводит еще и к индивидуалистическим и нигилистским тенденциям. Все это способствует тому, что мы имеем на сегодняшний день: молодежь не считается с авторитетами, не имеет нормативных рамок, а поведение взрослых становится «детским», инфантильным. Отсюда непонимание, отгороженность, ощущение себя жертвой. Последние исследования подтверждают, что центральной особенностью современников является неспособность выйти за свои границы в постижении другого, так называемая «гиперрефлексия», о которой писал еще В. Франкл. Современная цивилизация становится все сложнее, и человек не может с этим справиться, поэтому часто выбирает регрессивные формы поведения.

На наш взгляд, в основе всех деструктивных форм поведения современного человека, перечисленных в современных исследованиях, лежит активизированная или периодически всплывающая на поверхность установка на поведение «жертвы». Однажды созданная установка не теряется, она сохраняется у субъекта в виде «готовности к повторной актуализации», переходит в некое «хроническое, диспозиционное состояние» в случае повторения соответствующих условий. Данную установку Д.Н. Узнадзе назвал фиксированной установкой (Д.Н. Узнадзе. С. 85). Такая установка возникает не только в результате повторения, но и в результате сильного впечатления, которое производит на человека какое-либо обстоятельство или событие. Жизненные события травматического свойства, экстремальные ситуации не могут пройти незамеченными и не оказать воздействие на эмоциональную сферу человека. В этом случае установка фиксируется сразу же, и последующее течение жизни человека во многом может определяться кругом установок, зафиксированных подобным образом.

Установка имеет свои особенности:

- возбудимость (по различиям между людьми, например, есть люди, у которых установка фиксируется почти мгновенно, а есть такие, которым нужно больше времени);
- пластичность, гибкость (бывают неподвижные, инертные, непоколебимые установки, а бывают динамичные);
- целостность (широко распространена на все сферы личности);
- прочность (не всегда имеет одинаковый уровень прочности);
- вариабельность (сегодня один тип реагирования, завтра – другой) (Д.Н. Узнадзе. С. 86–87. – Пояснения авт.).

Таким образом, установка на поведение «жертвы» – специфическая форма социальной установки, в основе которой лежит инфантилизм, иждивенческая направленность, стремление к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудной ситуации.

Психологический практикум: Работа проводится в группах. Вся аудитория разбивается на четыре группы. Заранее готовятся карточки, на которых с обратной стороны написана одна из позиций: «игровая роль жертвы», «социальная роль жертвы», «позиция жертвы», «статус жертвы».

Упражнение состоит из нескольких частей:

1. Каждая группа выбирает одну карточку, на которой определен тип поведения жертвы.
2. Каждая группа составляет характеристику (портрет) каждого поведенческого типа исходя из пройденного материала и собственных наблюдений.
3. Обсуждение представленных «портретов» жертвы.
4. На основании выделенных характеристик (портретов) необходимо составить по пять вопросов, из ответов на которые мы получили бы определенный тип поведения.

В качестве примера приводится групповая работа студентов.

«Игровая роль жертвы»

1. В неудачах, которые постигли Вас, виноваты другие люди, обстоятельства?
2. Нравится ли Вам, когда Вас жалеют?
3. Способны ли Вы солгать ради получения очень нужного для Вас (вещи, идеи...)?
4. Часто ли Вы притворяетесь больным, немощным, стараясь привлечь внимание окружающих?
5. Можете ли Вы пустить слезу, покапризничать, чтобы добиться того, чего хотите?

«Социальная роль жертвы»

1. К Вашему мнению прислушиваются в коллективе?
2. Часто ли Вы чувствуете себя изгоем?
3. Являлись ли Вы когда-нибудь объектом насмешек?
4. Чувствуете ли Вы, что с Вами поступают несправедливо?
5. Часто ли Вы выполняете работу за других?

«Позиция жертвы»

1. Вам постоянно хочется получать помощь от окружения?
2. Вам хочется, чтобы Вас всегда жалели?
3. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы жертва?
4. Можете ли Вы сказать, что являетесь автором своей жизни?
5. Считаете ли Вы, что жизнь к Вам несправедлива?

«Статус жертвы1»

1. Часто ли Вами пренебрегали?
2. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы хронический неудачник?
3. Вы постоянно чувствуете себя «козлом отпущения»?

4. Можете ли Вы сказать о себе, что одиночество – Ваш удел?

5. Считаете ли Вы, что окружающие люди всегда относятся к Вам враждебно?

Домашнее задание: На основании полученного материала составить вопросник, позволяющий выявить тип поведения человека в социуме. Добавить вопросы, позволяющие выявить активную жизненную позицию человека и оценить успешность его деятельности.

В качестве примера предлагается опросник: «Проявление виктимности в Вашем поведении»

1. Считаете ли Вы, что в целом жизнь к Вам несправедлива?

2. Как Вы думаете, в неудачах, которые постигли Вас, виноваты обстоятельства?

3. Вы чувствуете себя изгоем?

4. Можете ли Вы сказать о себе, что одиночество – Ваш удел в жизни?

5. Способны ли Вы солгать ради получения очень нужного для Вас (вещи, идеи...)?

6. Часто ли Вы выполняете работу за других?

7. Можете ли Вы сказать о себе, что Вам постоянно хочется получать помощь от окружения?

8. Вы иногда притворяетесь больным, немощным, стараясь избежать чего-то неприятного или с целью привлечь внимание окружающих?

9. Как Вы думаете, к Вашему мнению прислушиваются в коллективе?

10. Считаете ли Вы, что люди в большинстве случаев к Вам относятся несправедливо?

11. Можете ли Вы сказать о себе, что постоянно чувствуете себя «козлом отпущения»?

12. Вам хочется, чтобы Вас всегда жалели?

13. Чувствуете ли Вы, что Вами иногда пренебрегают?

14. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы «жертва»?

15. Можете ли Вы сказать, что Вами всегда и везде постоянно пренебрегают?

16. Являлись ли Вы когда-нибудь объектом насмешек?

17. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы хронический неудачник?

18. Можете ли Вы пустить слезу, покапризничать, чтобы добиться того, чего хотите?

19. В какой бы коллектив Вы ни попадали, окружающие люди всегда относились к Вам по большей части враждебно?

20. Можете ли Вы сказать, что Вам нравится, когда Вас жалеют?

21. Можете ли Вы сказать о себе, что являетесь автором, писателем своей жизни?

22. Чувствуете ли Вы себя одиноким и ненужным?

23. Вам нравится играть разные роли в зависимости от обстоятельств?

24. Смогли бы Вы отказаться от материальной помощи государства, даже если бы в ней нуждались?
25. Вы можете сказать о себе, что Вам по жизни всегда везет?
26. В целом Вы можете сказать, что к Вам внимательны окружающие люди?
27. Вы чувствуете, что являетесь «центром внимания»?
28. Чувствуете ли Вы в себе силы, чтобы преодолеть любую беду?
29. Можете ли Вы сказать о себе, что Вас «любит удача»?
30. Ваши попытки что-то изменить в своей жизни постоянно не удаются?
31. На любом мероприятии Вы пользуетесь популярностью у окружающих?
32. Можете ли Вы сказать о себе, что иногда приходится манипулировать окружением для достижения своих целей?

Ключ к опроснику «Проявление виктимности в Вашем поведении»

Игровая роль «жертвы» по 1 баллу за вопросы +2, +5, +8, +18, +20, +23, -26, +32.

Социальная роль «жертвы» по 1 баллу за вопросы +3, +6, -9, +13, +16, +22, -27, -31.

Позиция «жертвы» по 1 баллу за вопросы +1, +7, +10, +12, +14, -21, -28, +30.

Статус «жертвы» по 1 баллу за вопросы +4, +11, +15, +17, +19, -24, -25, -29.

Цитированная и рекомендуемая литература

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
2. Джеймс М., Джонгвард Д. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. / Под общ. ред. Л.А. Петровской. М.: Прогресс, 1993.
3. Ожегов С.И. Словарь русского языка. М.: Советская энциклопедия, 1973.
4. Осухова Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности, 2006. № 3.
5. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Пер. М.П. Папуша. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
6. Рене Жирар. Насилие и священное / Пер. с франц. Г. Дашевского. М.: Новое литературное обозрение, 2000.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. / Под общ. ред. Л.П. Петровской. М.: Прогресс, 1993.
8. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 1997.
9. Современный толковый словарь русского языка / Авт. – сост. А.Н. Чехомоненко. Минск: Харвест, 2002.

10. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.
11. Узнадзе Д.Н. Общая психология / Пер. с груз. Е.Ш. Чомахидзе. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004.
12. Харин С.С. Ассимилятивно-аккомодационная модель работы с интроектом «жертва» // Актуальные проблемы кризисной психологии: сб. науч. тр. / Нац. ин-т образования; Под ред. Л.А. Пергаменщика. Минск: НИО, 1999.
13. Щербатых Ю.В. Психология успеха. М.: Эксмо, 2004.

ТЕМА 5. Описательные характеристики социальных и игровых ролей «жертвы»

СУЩНОСТЬ МАНИПУЛЯЦИИ

Игровые роли «жертвы» – наиболее встречающийся в жизни феномен, и зачастую связан он с манипуляцией. Безусловно, манипуляции встроены в человеческую культуру как ее необходимый и обязательный компонент. Люди без манипуляций не живут, не жили, и жить не будут, как утверждает *Н.И. Козлов*.

Но, кроме продуктивной стороны манипуляции, есть та, которая способствует неконструктивному решению проблем во взаимодействии. Это относится, скорее, к другой стороне взаимодействия, той, на которую направлена манипуляция. «Жертва» в данном случае остается в выигрыше, но и это не всегда так. Для того чтобы понять, почему, остановимся на самом термине «манипуляция».

Первоначальное значение слова манипулятор означает цирковой артист, фокусник, который хорошо действует с предметами при помощи рук. *Manipulus* – лат. *манипуляция* – имеет два значения: 1) пригоршня, горсть (*manus* – рука + *ple* – наполнять); 2) маленькая группа, кучка, горсточка (*manus* + *pl* – слабая форма корня). Во втором значении это слово, в частности, обозначало небольшой отряд воинов (около 120 человек) в римском войске. В Оксфордском словаре английского языка манипуляция (*manipulation*) в самом общем значении определена как обращение с объектами со специальным намерением, особенной целью, как ручное управление, как движения, производимые руками, ручные действия. Специально отмечается наличие ловкости, сноровки при выполнении действий-манипуляций.

В переносном значении Оксфордский словарь определяет манипуляцию как «акт влияния на людей или управления ими или вещами с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление или обработка».

Сегодня слово «манипулятор» или «манипуляция» часто встречается в обыденной жизни. И это не случайно, с нами производят незаметные действия, но уже не руками, а словами и даже невербальными способами общения. Метафора манипуляции заключается в стремлении «прибрать к рукам», «приручить» другого, «поймать на крючок», «водить за

нос» и т. п.; это попытка превратить человека в послушное орудие, приручить, сделать так, чтобы он «плясал под дудку», привлечь его внимание, сочувствие и даже любовь.

Метафора «прибирания к рукам» является стержневым признаком, производным от *manipula*, но не единственным, конституирующим психологическую манипуляцию, считает *Е.Л. Доценко*. В процессе своего становления этот признак дополняется другими качествами. Во-первых, для манипуляции характерны искусность, ловкость, мастерство исполнения. Действительно, топорно состряпанное воздействие не подпадает под то интуитивное ощущение манипуляции, которым мы привыкли руководствоваться. Во-вторых, манипуляция предполагает создание иллюзии. Не имело бы смысла называть некое действие манипуляцией, если бы оно совершалось явно. Плох тот иллюзионист, который не может создать требуемую по замыслу фокуса иллюзию, все уловки которого на виду. Плох тот кукольник, который не способен заставить зрителей забыть, что действующие в пьесе лица – всего лишь куклы-марионетки. Поэтому манипуляция в метафорическом значении предполагает также и создание иллюзии независимости адресата воздействия от постороннего влияния, иллюзии самостоятельности принимаемых им решений и выполняемых действий (*Е.Л. Доценко, 2004*).

Таким образом, полная метафора психологической манипуляции содержит три важнейших признака:

- прибрать к рукам; приручить;
- иллюзия самостоятельности решений и действий адресата воздействия;
- творчество, мастерство исполнения, хитрость, уловка, сноровка, искусство.

Третий важнейший признак манипуляции – искусность – заслуживает особого внимания. Этимология слова «искусство» (от греч. *Τέχνη*), означает мастерство, умение, ремесло, что подчеркивает такие положительные качества как мастерство и искусность. В наиболее общем смысле искусством называют мастерство, продукт которого доставляет эстетическое удовольствие.

Игровая роль «жертвы» насквозь пронизана таким искусством. Это действительно можно назвать Великой манипуляцией, парадом масок, которые постоянно меняются, переходят от одного лика к другому, порой даже совершенно противоположному, могут иметь, как мифологический «многоликий Янус» много голов или много лиц одновременно, которые, порой, живут своей самостоятельной жизнью.

Цель манипулятора «жертвы» – «прибрать к рукам» волю другого человека, управлять им, но делать это настолько искусно, чтобы у того создалось впечатление, будто он сам управляет своим поведением.

Во взаимодействии с людьми человек выбирает игровую роль «жертвы» самостоятельно, добровольно, проявляется она в разных ситуациях по-разному, и, как уже отмечалось, у нее много лиц.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВЫХ РОЛЕЙ «ЖЕРТВЫ»

Роль первая — *Инфантильная «жертва»*

Игровую роль «жертвы» часто используют изнеженные, избалованные люди. Такая роль дает возможность привлечь много внимания и любви от окружающих, позволяет достичь положения в обществе. С другой стороны, изнеженность и избалованность могут привести к серьезному постепенному упадку выносливости организма и психики (инфантильность). Инфантильность является следствием нескольких комплексов: нежелание расти, взрослеть; нежелание принимать свой возраст, стремление «молодиться», боязнь ответственности взрослой жизни; в некой степени эгоизм, нежелание развиваться внутренне, уход от реальности.

Инфантильность, как проявление безответственности, несамостоятельности, даже некоторой психической неполноценности разрушают личность. Личность остается незрелой на протяжении всей жизни и приобретает порой уродливые черты. Еще К.Г. Юнг называл состояние людей в начале XX века «безмерно разросшимся и раздувшимся детским садом».

Роль вторая — *Агрессивная «жертва»*

Еще одна роль «жертвы», совершенно противоположная первой — *Агрессивная «жертва»*. В психологии агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессия – это целенаправленное разрушительное, наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психический дискомфорт, отрицательные переживания состояния страха, напряженности, подавленности (Л.М. Семенюк, 1991; С.Н. Ениколопов, 1994).

Агрессия (агрессивность) – системное социально-психологическое свойство, которое формируется в процессе социализации человека и которое описывается тремя группами факторов: субъективными (внутриличностными, характеризующими психологическую деятельность агрессора), объективными (характеризующими степень разрушения объекта и причинения ему вреда) и социально-нормативными, оценочными факторами такими, как морально-этические нормы (С.Л. Соловьева, 1995).

Агрессивная «жертва» может проявиться из *Инфантильной «жертвы»* («деликатной особы»), когда та, не добившись желаемого результата, становится агрессивной и даже жестокой. В жизни мы можем встретить массу примеров, когда «принц» вначале женится на «настоящей принцессе», а затем она превращается в требовательную и склочную особу.

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, из жизни, дайте описательные характеристики *Инфантильной* и *Агрессивной «жертвам»*. Найдите общее и различия между ними. Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы тема инфантильности, беспомощности либо агрессивности «жертвы».

Роль третья — Депрессивная «жертва»

Кроме Инфантильной и Агрессивной «жертв», мы можем встретить такой вид игровой роли «жертвы» как Депрессивная «жертва». Всегда больная, скулящая, пессимистичная, беспомощная. Внимание и заботу она привлекает «пением жалоб» и, порой, придуманными заболеваниями, которые затем действительно появляются.

В психологии депрессия – это стойкое, продолжительное снижение настроения. Депрессия – специфически-аффективное состояние индивида, характеризующееся такими отрицательными, мучительно-тягостными переживаниями, как тоска, печаль, отчаяние, несчастье, подавленность, отвержение. Психологами точно было подмечено, что депрессия – это общая «простуда» психических процессов. Это всегда сложный комплекс эмоций, в который наряду со страданием входят изменения в потребностных состояниях и аффективно-когнитивных связях (Г.Г. Аракелов). Депрессия полностью поглощает человека, он становится менее активным, пропадает желание что-либо делать. Современное понятие депрессии схоже с более давним понятием «меланхолия», которое берет начало от «черной желчи», одного из четырех настроений, описанных еще Гиппократом. В Священном Писании приступы депрессии неоднократно описываются на страницах Ветхого Завета: от них страдал, например, царь Саул, а облегчение ему приносила игра Давида на гуслях. Многие места из Книги Псалмов свидетельствуют о том, что пророк и псалмопевец Давид также испытывал приступы тяжелого давящего уныния. Печальны известные стихи царя Соломона-Экклезиаста, повествующие о суете сует. «Видал я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, всё – суета и томление духа!» (1:14). «Что пользы человеку от всех трудов его, которыми трудится он под солнцем?» (1:3). «И предал я сердце мое тому, чтобы познать мудрость и познать безумие и глупость: узнал, что и это – томление духа» (1:17). «Потому что во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь» (1:18) (Св. Лакирев).

Роль четвертая — Зависимая «жертва»

Зависимая «жертва» – «жертва», теряющая себя в пространстве другого человека. Я не есть Я, Я = Другой. Человек растворяется, утрачивает свои собственные границы в другом человеке, происходит их полное слияние. Такая любовь является разрушительной для личности. В итоге личность человека, его индивидуальность «погибает».

В психологии под зависимым поведением (зависимостью), понимают разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности, невозможность быть самостоятельным и свободным в выборе поведения. Считается, что в структуре личности зависимого типа выделяются следующие характеристики: готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым; готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих; плохая переносимость одиночества; ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь; охваченность страхом быть

отвергнутым; легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны и т. п. (Н.Н. Авдеева).

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, из жизни, дайте описательные характеристики Депрессивной «жертвы» Зависимой «жертвы». Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы тема уныния, печали и других существенных характеристик Зависимой и Депрессивной «жертв».

Роль пятая — Самовлюбленная «жертва»

Можно выделить еще одну игровую роль «жертвы» — Самовлюбленная «жертва», или назовем ее – «фанат самой(го) себя». В психологии наиболее близким понятием является нарциссизм (narcissism) – как чрезмерная самовлюбленность, а также ощущение собственной чрезмерной важности, значимости. Нарциссизм – это повышенная до патологии любовь к себе, обожание, вплоть до самообожествления, и болезненная фокусировка сознания на собственной персоне. Как психологический феномен был известен во все времена. Достаточно вспомнить миф о Нарциссе. Согласно самой известной версии, Нарцисс, увидев свое отражение в воде, не мог оторваться от созерцания своей красоты и умер от любви к самому себе, так появился цветок нарцисс.

Чрезмерная самовлюбленность, сильный эгоцентризм, направленность на себя и ощущение себя особо важной, многозначущей персоной, способствуют тому, что человек становится действительно «фанатом самого себя». Постепенно происходит оскудение, отупение личности, погребение под слоем защит, ее полная деградация и превращение в «жертву».

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, из жизни, дайте описательные характеристики Самовлюбленной «жертвы». Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы тема нарциссизма и других существенных характеристик «фаната самого себя».

Роль шестая — Нищая «жертва»

Несмотря на то, что нищенство – привычное явление для современников, однако по-настоящему еще не изученное и нецененное. У первобытных людей определения «нищий» не существовало. В те времена не просили, а отбирали все необходимое. Не умеющих обеспечить себя просто убивали. Нищий как знаковая фигура цивилизации возник с началом процесса социального расслоения общества, в котором ему была определена самая низшая ступень. На это указывает семантическое сходство упомянутых слов: нищий – низший.

Опасность нищенства была отмечена довольно давно. О нищенстве, как о величайшем зле и искусной манипуляции писал еще в конце XIV века Себастьян Брант.

-
Как часто человек не старый,
Не хворый, а во цвете лет,
У коего ни права нет,
Ни мало-мальской нет причины

Не гнуть в работе честной спину,
А так – бесстыжий тунеядец,
Кто жить, бездельничая, рад, —
Легко протягивает руку!
Он эту низкую науку
И детям преподаст своим,
Дабы им нищенствовать с ним...

-

В указе Федора Алексеевича (1682) обращалось внимание на вред нищенства молодых и здоровых людей. Активно против нищенства выступал и Петр Великий. Екатериной II были учреждены работные дома для нищих, способных к труду. В целях сокращения нищенства в XIX веке в Санкт-Петербурге и Москве были учреждены Комитеты для разбора дел о нищих. Нищенство как социальное явление привлекало особое внимание общественности в XX веке, оно не утратило своей актуальности и сегодня. Это одновременно новое и древнее занятие, совершенно неисследованное в науке.

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, фольклора, из жизни, дайте описательные характеристики *Нищей «жертвы»*. Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы проблема нищенства. Дайте описательные характеристики *Нищей «жертвы»*.

Выводы

Таким образом, игровая роль «жертвы» предстает перед нами как минимум в шести лицах: *Инфантильная, Агрессивная, Депрессивная, Зависимая, Самовлюбленная, Нищая «жертвы»*. Все они проходят через яркие примеры нашей жизни.

Подводя итог анализу различных видов игровых ролей «жертвы», отметим, что игровая роль была описана в гештальтпсихологии в качестве одного из невротических уровней еще *Ф. Перлзом*. Рассматривая понятие «зрелости» (а мы видели, что все описанные роли «жертвы» вызваны недостатком зрелости), *Ф. Перлз* предположил, что для достижения этого состояния (зрелости), взрослый человек должен тщательно, открывая одну за другой двери к себе настоящему, проработать все свои невротические уровни.

Первый уровень он назвал «клише», на котором мы действуем стереотипно и неаутентично. Включается установка на стереотип определенного поведения, который был принят в данном окружении. Далее открывается второй «искусственный» уровень, где доминируют роли и различные игры. Здесь есть место и для игровой роли «жертвы». Порой мы манипулируем другими, пытаясь получить ту поддержку, в которой, по собственным предположениям, нуждаемся. Достаточно удобная позиция для «жертвы», заключающаяся в поиске ресурсов во внешнем мире, в других людях. Безусловно, мы живем в обществе, и для того, чтобы развиваться, нам необходимо общение. Но в данном случае такой поиск поддержки подобен паразитизму.

В биологии паразитизм (от др. – греч. *paraizoç* – нахлебник) – один из видов сосуществования организмов. Это такой образ жизни, при котором организм, принадлежащий к одному виду (паразит), живет внутри или на теле представителя

другого вида (хозяина), используя его в качестве источника пропитания. В биологии выделяются и общие черты паразитизма, которые точно характеризуют поведение описываемой нами в данной книге «жертвы»:

– та или иная степень опасности для хозяина;

– постоянная связь между хозяином и паразитом;

– полная зависимость паразита от пищи, получаемой от хозяина в виде каких-либо переваренных продуктов, либо тканей его организма (К. Кеннеди. Экологическая паразитология. М., 1978).

В человеческом обществе паразитизм культивируется в самом «беспредельном» виде. Проявления паразитизма внутри человеческого общества, как мы видели при описании игровых ролей жертвы, многообразны. Благодаря искусной манипуляции «жертвы», все виды такого паразитизма вполне гармонично вписываются в морально-ценностные установки человечества.

При анализе вышеперечисленных ролей мы видели, как каждый из представителей определенной игровой роли действительно паразитирует. Так, *Инфантильная «жертва»* искусно «высасывает» из своего донора внимание, сочувствие и даже любовь. *Агрессивная «жертва»* достаточно жестко требует от окружения всего того, чего только ей захочется, абсолютно ничего не делая сама – ведь ей все должны. *Депрессивная «жертва»* видит в другом «источник питания и среду обитания», «обескровливает» донора в результате откачки положительной энергии при помощи «нытья» и «вечного скуления». *Зависимая «жертва»* полностью зависит «от пищи, получаемой от хозяина», и если источник иссякает – она гибнет. *Самовлюбленная «жертва»* берет все необходимое от окружающего мира, ничего не отдавая взамен. *Нищей «жертве»* присущи все вышеперечисленные черты паразитизма, это «паразит паразитов»: она постоянно питается за счет других, полностью от них зависима и представляет определенную опасность для окружающих.

Как видим, основная цель второго уровня игровой роли жертвы состоит в манипуляции другими, для того чтобы получить поддержку, в которой представители вышеперечисленных ролей, по собственным предположениям, нуждаются, т. е. паразитизм.

Под искусственным уровнем лежит уровень «тупика», который характеризуется отсутствием поддержки со стороны окружения и неадекватностью самоподдержки. Мы стремимся избегать этого уровня так же, как стремимся избегать любой боли, поскольку в ситуации «тупика» чувствуем себя потерянными, обманутыми и фрустрированными. Эта ситуация почти невыносима для «жертвы». Игра перестает давать положительный результат, «жертва» получает глубочайшую психологическую травму.

Если человек сможет достойно преодолеть уровень «тупика», он выходит на следующий уровень, уровень «внутреннего взрыва» или «смерти». Что же «умирает»? «Умиряют» иллюзии, ожидания, алчное стремление заполучить как можно больше, «умирают» в

целом все старые представления о себе, «умирает» скудная, нищая душонка. Мы должны дать возможность «умереть» всему старому, чтобы родиться в новом качестве, и уже не в качестве «жертвы», а в качестве автора своей жизни.

И здесь многое зависит и от психологических особенностей самой личности. Разоблаченной «жертве» приходится искать необходимые ресурсы в самой себе. Если этого не происходит, все игровые роли неизбежно переходят в позицию, более ригидное образование, когда уже человек говорит: «А я по другому не умею, не могу и не хочу». Например, *Инфантильная «жертва»* будет блестяще играть свою роль до тех пор, пока она приносит ей пользу, заключающуюся во внимании, заботе, любви. Причем, все окружение активно включается в эту великую манипуляцию и подыгрывает ей. Когда окружающие поддерживают игру, очень трудно отказаться от роли, дающей такой хороший результат.

Психологический практикум: Поразмышляйте над проблемой манипуляций. Что может произойти с другими игровыми ролями «жертвы» (*Агрессивной, Депрессивной, Зависимой, Самовлюбленной, Нищей*) в случае перехода от игровых ролей к *Позиции*? Приведите примеры, дайте описательные характеристики. Сделайте выводы.

Как видим, все вышеперечисленные игровые роли «жертвы» являются деструктивными по своей природе. Люди, играющие вначале игровые роли, которые рано или поздно переходят в позицию, как правило, погибают сами и втягивают в этот разрушительный процесс свое окружение.

Итак, мы видим, что игровые роли «жертвы» отличаются своими особенностями:

- имеют свободный характер (человек выбирает близкую ему роль сам);
- та или иная выбранная роль «жертвы» приносит определенную выгоду;
- все игровые роли «жертвы» являются паразитирующими;
- наделены искусством манипуляции;
- игровые роли «жертвы» дефензивны по своей природе.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНЫХ РОЛЕЙ «ЖЕРТВЫ»

Социальная роль «жертвы» – это положение человека, имеющее характер навязанного, предопределенного. Социальная роль в отличие от игровой роли не выбирается человеком добровольно, а часто предполагает стихийность, подчеркивая и заостряя определенные индивидуально-характерные черты людей. Общество как бы выталкивает, изгоняет человека в определенную социальную роль, наделяя его стигмой.

«Стигма» означает «клеймо», которым ранее метили рабов, изменников, преступников в Древней Греции, тем самым реально обозначая их статус как «позорный», «нечистый». Стигма в ее современном понимании – это социальный атрибут, который дискредитирует человека или социальную группу. «Стигмизировать» – значит маркировать, клеймить определенным ярлыком: «преступник», «психически больной», «чудак» и т. п. Стигматизация, как особый тип отношения («истерическое отношение») между истинной и

виртуальной идентичностью, «приклеивание негативного ярлыка» способствует дискредитации личности, «выталкиванию» из общества, превращению в «жертву». Существенно то, что не только общество «клеймит» человека, но он сам осознает данный атрибут. Это меняет его идентичность до такой степени, что в зарубежной психологии данный феномен получил наименование «испорченная идентичность», т. е. неспособность человека найти свое место в жизни, сильные сомнения в своей этнической, сексуальной, профессиональной идентичности, или ролевая спутанность, соединяющаяся с застарелым чувством безнадежности. Если это состояние закрепляется в модели поведения личности, можно говорить о *негативной идентичности* (по Э. Эриксону) или *испорченной идентичности* (по И. Гофману), суть которых заключается в жесткой фиксации индивида на ролях, отвергаемых или осуждаемых обществом.

Классическим примером проявления негативной или испорченной идентичности является идентификация личности с многообразными социальными ролями «козла отпущения», «белой вороны», «раба» и др.

В отличие от игровой роли, пребывая в социальной, навязанной социумом роли, человеку хочется поскорее освободиться от тягостного ярлыка. Социальная роль «жертвы» поначалу не приносит выгоды, как в случае вышеперечисленных игровых ролей, она неприятна, мучительна для человека. И что характерно, пребывая в социальной роли, человек действительно тяжело переживает свое положение. Но, приобретая статус «жертвы», человек уже получает удовольствие от собственных мучений и от вселения вины за случившееся окружающим людям.

Социальная роль «жертвы» также многолика. При рассмотрении ярких представителей социальной роли «жертвы» обращает на себя внимание, в первую очередь, «козел отпущения».

Роль первая — «Козел отпущения»

Данный архетип изобильно представлен в мифологии, фольклоре, а также в современной литературе, в эстрадном и цирковом искусстве и, конечно, в реальной жизни. В средние века бытовал обычай швырять гнилыми яблоками, помидорами, или тухлыми яйцами в какого-нибудь ярмарочного или эстрадного шута. Древние евреи сдавали все свои грехи раз в году специальному козлу, которого потом отпускали в пустыню на верную смерть. Вместе с ним, якобы, уходили все проблемы жителей данного населенного пункта.

Известен также факт принесения Авраамом жертвы Богу. Сначала речь шла о сыне Авраама, Исааке, но в последний момент Бог сжалился и согласился на барана вместо Исаака.

Примеров таких жертв в мифологии предостаточно, когда выбирался некий «козел отпущения» вместо значимой человеческой жертвы. А история общества и культуры переполнена фактами созидания «козлов отпущения» в виде гонимых народов, виновных во всех бедах, еретиков, сексуальных меньшинств, гладиаторов на арене и прочее.

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, фольклора, из жизни, дайте описательные характеристики «*козла отпущения*». Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы проблема изгоев. Дайте описание основных существенных характеристик «*козла отпущения*».

Роль вторая — Покорная «жертва», или Психология раба

Раб – это покорный, беспрекословный, повинующийся, «маленький человек». Отсутствие внутренней социальной зрелости и ответственности делает людей и их поведение чрезвычайно зависимыми от внешних обстоятельств и окружения. Они чаще других становятся девиантами, то есть под влиянием обстоятельств легко сбиваются с пути самореализации на отклоняющиеся поведенческие модели, иногда до тяжелых форм невращения и истерии (включая суицидные исходы). Такие люди легче попадают под алкогольную и наркотическую зависимости, становятся под влиянием дурных компаний правонарушителями и даже преступниками, т. е. рабами обстоятельств, других людей, предметов, рабами своих пагубных страстей и желаний.

Покорная «жертва», раб – это тип того самого «маленького человека», который описан в русской классической литературе у *Н. Гоголя, Ф. Достоевского, А. Kupрина, А. Чехова и др.* Не случайно у *И. Павлова* появилось понятие «рефлекс рабства». Данное понятие *И. Павлов* вводит в научный обиход, находясь в раздумьях над проблемами рефлекса свободы, рефлекса цели.

Покорная «жертва» безмолвна, неполноценна, неспособна к самостоятельным действиям, наделена инстинктом подчинения и духовной ленью. Люди с рабской психологией вызывают много противоречивых и болезненных чувств: жалость, сострадание и одновременно вину, презрение, и др. Рабов не уважают, ими пренебрегают, их унижают, выталкивают из круга общения, потому что, в первую очередь, они не уважают сами себя.

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, фольклора, из жизни, дайте описательные характеристики *Покорной «жертвы»*. Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы проблема рабства. Дайте описание основных существенных характеристик «*раба*».

Роль третья — «Белая ворона»

Всем известно многозначное словосочетание «*белая ворона*» как обозначение редкого, резко отличающегося от остальных феномена.

Даже в животном мире «*белую ворону*» стремятся истребить. Типичное отношение и в человеческом сообществе. Практически в каждом коллективе найдется хотя бы один такой человек – субъект, резко отличающийся от всех остальных.

В самых общих чертах «*белая ворона*» – это некий объективный признак, знак абсолютной необычности, из ряда вон выходящей особенности, т. е. человек со странностями, изгой (изгнанный из общности), «чудака». Слухи и сплетни наделяют «*чудака*» различными ярлыками, иногда делают его даже сумасшедшим.

Подобное явление в психологии обозначается специальным термином – моббинг. Моббинг (от англ. *mobbing*) – психологический террор, основан на одной из форм дискриминации. В основе моббинга лежит неуважительное, незаслуженно грубое отношение к человеку, основанное на каких-то несущественных, незначительных факторах и критериях его «инаковости»: одежда, внешний вид, говор, речь, походка, образ мышления, поведения, этнический или гендерный компонент и прочее.

Социальными психологами отмечается, что с первых дней существования любого коллектива сообщество стремится стратифицироваться в соответствии с социально-психологическими архетипами. Группа избирает в своем составе наиболее подходящие кандидатуры на ту или иную социальную роль и фактически насильно загоняет их в соответствующие ниши. На роль аутсайдеров (от англ. *outsider* – посторонний) сразу избираются люди с определенными особенностями («белые вороны»), которые не находят одобрения у других членов группы. Первые же промахи ложатся на человека несмылаемым клеймом, с которым он обречен жить долгие последующие годы, выступая объектом насмешек и откровенной травли.

Психологический практикум: Приведите примеры из художественной литературы, фольклора, из жизни, дайте описательные характеристики «белой вороны». Сочините историю, сказку, эссе, в которых прозвучала бы проблема аутсайдеров. Дайте описание основных существенных характеристик «белой вороны».

Выводы

Наличие в обществе «козлов отпущения», «рабов», «белых ворон» раздражает общество, оно выталкивает их, при этом интегрируется, становится более монолитным и целеустремленным. Ведь аутсайдеры необходимы для самоутверждения остальных членов группы, для поддержания на достаточно высоком уровне их самооценки. Если эта ниша пуста, то члены группы оказываются лишенными возможности выигрышного сравнения себя с кем-то менее достойным. Аутсайдеры, обладающие ярко выраженными негативными чертами, служат удобным оправданием для всех, у кого также есть в наличии данные черты. Своей явной или искусственно акцентированной ущербностью они фокусируют на себе проекцию всего группового негативизма, «впитывают» групповую агрессию, т. е. такие люди служат необходимым элементом баланса всей социально-психологической «экосистемы».

Психологический практикум: Поразмышляйте над проблемой аутсайдеров, моббинга в коллективе. Что может произойти с социальными ролями «жертвы» («козлом отпущения», «рабом», «белой вороной») в случае перехода их от социальных ролей к Статусу? Приведите примеры, дайте описательные характеристики. Сделайте выводы.

Социальные роли жертвы отличаются своими особенностями:

- имеют навязанный характер (человека выталкивают, изгоняют из общества);
- стигматизированы (наделены клеймом);

- жизнь представителей социальной роли «жертвы» сопровождается желанием освободиться от стигмы;
- представители социальных ролей очень трудолюбивы;
- жизнь представителей всех социальных ролей «жертвы» пронизана глубокими страданиями;
- социальные роли «жертвы» дефензивны по своей природе.

Хотелось бы отметить, что у представителей социальных ролей: «белой вороны», «раба», «козла отпущения» больше шансов избавиться от нежелательного положения жертвы, чем у представителей игровых ролей. Во-первых, потому что данные социальные роли навязаны обществом, и сами носители этих ярлыков во что бы то ни стало хотят от них освободиться, во-вторых, глубокие личностные переживания, мучительные страдания приносят социальной «жертве» очищение.

Страдание как совокупность крайне неприятных, тягостных или мучительных ощущений, при котором человек испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, боль, стресс, муки, сопровождающееся тяжелым душевным трудом способствует достижению зрелого духовного состояния, состояния гармонии.

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Брант С.* Корабль дураков; Сакс Г. Избранное: Пер. с нем. / А. Аникст, Н. Балашов, Ю. Виппер и др. М.: Худож. лит., 1989.
2. *Гофман И.* Стигма: Заметки об управлении испорченной идентичностью. Часть 1. Стигма и социальная идентичность. Часть 2. Контроль над информацией и социальная идентичность. 1963.
3. *Доценко Е.Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: Речь, 2004.
4. *Дьяконов И.Ю., Бутовская М.Л.* Психологические особенности и эмоционально-ценностная сфера у нищих // Вопросы психологии, 2003. № 3.
5. *Павлов И.* Рефлекс свободы. СПб.: Питер, 2001.
6. *Пилягина Г.Я.* Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии, 1999. Т. 3. № 3.
7. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 1996.

ТЕМА 6. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях

Специфическая особенность человека... и его величайшее достижение как раз в том и заключается, что он способен высвободить свое поведение от непосредственного господства установки...

Д.Н. Узнадзе

ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

На протяжении всей жизни каждый человек, сталкиваясь с трудностями, переживая сложные ситуации, периодически меняет свое восприятие окружающего мира и свое место в нем. Набор жизненных ситуаций, как и набор способов их разрешения может существенно меняться на протяжении жизненного пути личности и во многом зависеть от сформировавшейся в процессе жизнедеятельности установки. Установка, упрощая нашу ориентацию в мире, позволяя легко оценивать происходящее, способствует самовыражению личности, проявляясь в выборе поведения. Имея определенную, уже зафиксированную в прошлом опыте установку, которая «внесла» свой положительный вклад и стала выгодной для индивида, человек вновь и вновь стремится к ее актуализации. Кроме этого, установка помогает индивиду поддерживать самооценку на должном уровне. Эти функции в какой-то мере согласуются с функциями еще одного психологического феномена, обозначаемого в психологии механизмом психологической защиты.

Главное отличие установки от механизма защиты в очередности возникновения: установка – только готовность выразить какие-либо намерения, «преднастройка». Психологическая защита – уже выраженные намерения, иными словами, выстроенный щит, который может спасти индивида от «уколов» извне. Установка, имея в своей основе устойчивые социальные нормы, стереотипы или социальные роли, в какой-то степени близка по значению с понятием менталитет.

Менталитет – есть образ мыслей, совокупность умственных навыков и духовных установок, присущих индивиду или группе людей. Исходя из этого, можно предположить, что установка на поведение «жертвы» непосредственным образом включается в менталитет многострадального белорусского, украинского и русского народов, переживших не так давно (в историческом масштабе) Вторую мировую войну и «только вчера» Чернобыльскую трагедию, развал Советского Союза. Следствием этого явился травматический эффект, «футурошок», как обозначил это явление *И. Кон* (2001). Ситуация осложняется еще и социальной энтропией – неопределенностью дальнейшего развития событий, неопределенностью в выстраивании своей судьбы (*Н.П. Фетискин, 2007*). Это приводит к пассивности, доминированию индивидуализма, гедонистических ориентаций, депрессии, состоянию беспомощности и т. п.

Процессы преодоления человеком трудных жизненных ситуаций в психологической науке принято обозначать как *совладающее* или *копинг-поведение*. Проблема копинга начала разрабатываться еще в 40 – 50-х годах. Буквально копинг от английского слова «*to cope*» – справляться, совладать, преодолевать. Более точно копинг определяется так: это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» (*R.S. Lazarus, 1974*).

По некоторым данным, считается, что впервые термин «*совладение*» был использован *Д. Мэрфи* при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых

кризисами развития (*Е.П. Ильин*). По другим – термин предложен американским психологом *А. Маслоу* (*И.Г. Малкина-Пых*).

Понятие *coping* сначала соотносилось с экстремальными ситуациями, когда обычного приспособления оказывалось недостаточно и требовались дополнительные энергетические затраты со стороны субъекта. Затем феномен *coping* распространился на описание поведения в поворотные моменты жизни, т. е. в связи со значимыми жизненными событиями. Наконец, данное понятие стало использоваться при описании поведения в повседневной действительности: например, в условиях хронических неприятностей и в каждодневных стрессовых ситуациях (*R.S. Lazarus*). Многие исследователи подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время меняется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние (*Ф.Е. Василюк, М.Ш. Магомед-Эминов*).

В словарях русского языка слово преодоление, преодолеть означает пересилить, справиться с чем-либо (преодолеть препятствия, трудности, боль) (*С.И. Ожегов. С. 536*). Преодоление рассматривается в двух значениях: 1) процесс действия со значением глагола «преодолеть»; 2) результат такого действия (*Т.Ф. Ефремова. С. 977*).

В кризисной психологии «преодоление» означает индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (*Л.А. Пергаменщик, 2004*).

Е.П. Ильин (2004) трактует копинг как «поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться с взаимоотношениями «человек – среда».

И.Г. Малкина-Пых интерпретирует *совладающее поведение* как форму поведения, отражающую готовность решать жизненные проблемы. «Это поведение позволяет приспособляться к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. Активные действия повышают вероятность устранения воздействия стрессоров на личность» (*И.Г. Малкина-Пых, 2006. С. 74*).

Таким образом, термином «*совладание*» обозначаются «рациональные, конструктивные» способы реагирования на стресс, которые противопоставляются «бессознательным» механизмам психологической защиты.

Несмотря на такую мозаичность и размытость в исследованиях, смысл копинга остается тем же: *копинг* – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

Кроме этого, в психологии выделяют: *копинг-поведение*, *копинг-ресурсы*, *копинг-стратегии поведения* (*Е.П. Ильин, 2004*).

Копинг-поведение – это форма поведения, отражающая готовность человека решать свои жизненные проблемы. Копинг-поведение реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий.

Копинг-ресурсы – набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к любым стрессовым ситуациям.

Копинг-стратегия поведения – актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах. При этом *Е.П. Ильин* подчеркивает, что реакции индивида на стрессовую ситуацию могут быть как произвольными, так и непроизвольными. Непроизвольные реакции – это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля, т. е. непроизвольные реакции индивида могут быть основаны на установках, сформированных у него в процессе жизнедеятельности. Произвольные копинг-стратегии – сознательно сформированные способы совладания, которые успешно осуществляются при соблюдении некоторых условий:

- достаточно полном осознании возникших трудностей;
- знании способов эффективного совладания с ситуацией именно данного типа;
- умением своевременно применить их на практике(*Е.П. Ильин, 2004. С. 413*).

Различаются неадаптивные (полное избегание проблемы), частично адаптивные (избегание проблемы под каким-либо предлогом) и адаптивные (активное решение проблемы) копинг-стратегии.

Главная задача совладания – удержать человека в состоянии психического равновесия, если он попадает в критическую ситуацию или ситуацию социальной энтропии (неопределенности). Выделяют два модуса психологического преодоления: первый модус направлен на решение проблемы, второй – на изменение собственных установок в отношении ситуации в случае, если ситуацию изменить невозможно.

Таким образом, реакции совладания нацелены на то, чтобы повлиять либо на окружающий мир, либо на самого себя, либо на то и другое. Этому соответствуют два вида совладающего поведения: копинг, ориентированный на проблему (*problem focused*), и копинг, сфокусированный на эмоциях (*emotion focused*) (*Е.П. Ильин, 2004; И.Г. Малкина-Пых, 2006*).

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. На основании этого в психологии появилось целое направление, обозначенное «ресурсным подходом».

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПСИХОЛОГИИ

Ресурсного подхода на копинг-стратегии в психологии стали придерживаться относительно недавно. Данный подход делает акцент на то, что существует процесс распределения ресурсов, который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранить здоровье и успешно адаптироваться, несмотря на разные жизненные обстоятельства. Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс

ключевых ресурсов, которые управляют и направляют общий фонд ресурсов. *Ключевой ресурс* – главное средство, контролирующее и организующее распределение других ресурсов.

В большинстве исследований выделяются внешние факторы, влияющие на преодолевающее поведение субъекта: сама ситуация, качество стрессоров, поддержка окружающих и т. п. К средовым ресурсам относят доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды. (Ю.А. Александровский). Появился ряд исследований, посвященных влиянию социальной энтропии на проявление деструктивных форм поведения (Т.И. Миронова, Н.П. Фетискин, О.А. Филатов, С.В. Шепелева, 2007, 2008, 2009). В научной литературе отмечается и появление идей относительно выработки рекомендаций по организации системы специальных мероприятий для повышения степени социальной приспособляемости субъектов (И.Н. Карицкий, 2007) и т. п.

Таким образом, социальная поддержка, по мнению многих исследователей, является одним из важных ресурсов среды, и выбор социальной поддержки испытуемыми в качестве копинг-стратегии, объявляется конструктивным совладанием. Но здесь скрыто противоречие. С одной стороны доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды действительно облегчает адаптацию, а с другой, может оказать и «медвежью услугу» личности, так как чрезмерная опека и внимание извне, активный поиск субъектом поддержки во внешнем окружении, часто не способствует формированию конструктивных копинг-стратегий, а создает благодатную почву для активизации установки на поведение «жертвы» и еще более глубокому погружению в «футляр» психологических защит.

Ряд исследователей подчеркивают необходимость систематического изучения взаимосвязи стратегий преодоления с индивидуально-типологическими характеристиками личности, т. е. личностными ресурсами (А.Г. Амбрумова, О.А. Кравцов и др.).

На это обращал внимание еще Б.Г. Ананьев (1980) при выделении понятия *жизнеспособности* (энергетический потенциал). С. Мадди (2002) в качестве одного из ведущих личностных ресурсов, влияющих на использование копинг-стратегий, предлагает конструкт (*hardiness*) «жизнестойкость». М. Селигман (1995) в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривает оптимизм. Конструкт *самоэффективности*, разработанный А. Бандурой, также можно рассматривать как важный ресурс, влияющий на копинговое поведение.

Необходимо отметить, что сами по себе оптимизм, жизнестойкость, жизнеспособность, самоэффективность не могут являться копингами. Копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как «*hardiness*», оптимизм, жизнеспособность, самоэффективность – черты личности, установки на выживаемость (Л.А. Александрова, 2004). Копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму и даже вести к регрессу,

вышеперечисленные черты личности позволяют справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста.

Кроме этого, к личностным ресурсам, по мнению многих исследователей, относятся адекватная Я-концепция, позитивная самооценка, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатийный потенциал, способность к межличностным связям, отношениям и другие (И.Б. Скворцова, А.В. Цветков, 2007).

В позиции «другие» в последних научных исследованиях выделяется способность к творчеству (Н.С. Колиенко, Н.Е. Рубцова, 2008). Способность к творчеству – необходимое условие развития личности и возможность выработки ею навыков нахождения эффективных решений проблем, продуктивному и пластичному преодолению трудностей.

По Э. Фрайденберг, с копинг-стратегиями связаны познавательные процессы, которые относятся к внутренним убеждениям людей об их собственной способности совладания. Эти убеждения в человеке подчеркивают способность к «центральной» организации и использованию собственных ресурсов, а также способность к получению ресурсов из окружающей среды.

В психологии можно обнаружить ряд научных концепций, которые выдвигают идею объединения внешних и внутренних факторов, характеризующих ситуацию преодоления трудных ситуаций. М.Ш. Магомед-Эминов и Ф.Е. Василюк, придерживаясь данной концепции, называют такое соединение «переменными взаимодействия», выступающими как теоретические конструкты типа транзакции.

Таким образом, психологи, занимающиеся проблемой копинг-поведения, придерживаясь различных точек зрения на само понятие, эффективность стратегий совладания, однозначно утверждают основную функцию копинга. И функция эта состоит, по мнению большинства зарубежных и отечественных ученых, в адаптации человека к требованиям ситуации. В результате копинг может способствовать овладению ситуацией, ослаблять или смягчать ее воздействие.

Психологический практикум: Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов и др.).

Назначение методики: Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Инструкция: Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов:

«никогда» – 1; «редко» – 2; «иногда» – 3; «часто» – 4; «очень часто» – 5.

Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Бланк ответов

№	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частота использования заданных типов поведения				
		1	2	3	4	5
1.	Стараюсь тщательно распределить свое время					
2.	Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить					
3.	Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни					
4.	Стараюсь быть на людях					
5.	Виню себя за нерешительность					
6.	Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации					

№	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частота использования заданных типов поведения				
		1	2	3	4	5
7.	Погружаюсь в свою боль и страдания					
8.	Виню себя за то, что оказался в данной ситуации					
9.	Хожу по магазинам, ничего не покупая					
10.	Думаю о том, что для меня самое главное					
11.	Стараюсь больше спать					
12.	Балую себя любимой едой					
13.	Переживаю, что не могу справиться с ситуацией					
14.	Испытываю нервное напряжение					
15.	Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше					
16.	Говорю себе, что это происходит не со мной					
17.	Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации					
18.	Иду куда-нибудь перекусить или пообедать					
19.	Испытываю эмоциональный шок					
20.	Покупаю себе какую-нибудь вещь					
21.	Определяю курс действий и придерживаюсь его					
22.	Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить					
23.	Иду на вечеринку					
24.	Стараюсь вникнуть в ситуацию					
25.	Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать					
26.	Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию					
27.	Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся					
28.	Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся					

№	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частота использования заданных типов поведения				
		1	2	3	4	5
29.	Иду в гости к другу					
30.	Беспокоюсь о том, что я буду делать					
31.	Провожу время с дорогим человеком					
32.	Иду на прогулку					
33.	Говорю себе, что это никогда не случится вновь					
34.	Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках					
35.	Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю					
36.	Анализирую проблемы прежде, чем реагировать на нее					
37.	Звоню другу					
38.	Испытываю раздражение					
39.	Решаю, что теперь важнее всего делать					
40.	Смотрю кинофильм					
41.	Контролирую ситуацию					
42.	Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать					
43.	Разрабатываю несколько различных решений проблем					
44.	Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации					
45.	Отыгрываюсь на других					
46.	Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это					
47.	Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации					
48.	Смотрю телевизор					

Обработка и интерпретация результатов

1. Для копинга, ориентированного на *решение задачи*, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копинга, ориентированного на *эмоции*, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

3. Для копинга, ориентированного на *избегание*, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1. Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2. Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

Чтобы получить сумму баллов, сложите цифры соответствующей шкалы. Обратите внимание, что каждый пункт входит только в одну шкалу. Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведенные в таблице.

Эмпирические нормы опросника при адаптации методики к русскоязычной выборке (Т.Л. Крюкова, 2001)

Название стилей/субстилей	Пол	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	М	31—52	53—65	66—79
	Ж	24—52	53—64	65—80
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	М	16—35	36—48	49—64
	Ж	20—37	38—51	52—76
Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)	М	17—34	35—45	46—64
	Ж	20—38	39—49	50—69
Субшкала «Отвлечение»	М	8—14	15—22	23—32
	Ж	8—16	17—22	23—32
Субшкала «Социальное отвлечение»	М	5—12	13—17	18—25
	Ж	5—12	13—17	18—25

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ. ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Термин «защитные механизмы» был предложен еще *З. Фрейдом* в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы». По его первоначальным представлениям, механизмы психологической защиты являются врожденными, запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта», т. е. выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным, в результате сохраняется целостность и адаптивность личности. Впоследствии *А. Фрейд* разделила механизмы защиты на группы и выделила перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы. По ее мнению, они обеспечивают последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения, включаясь автоматически и не согласуясь с сознанием. Это своего рода барьеры на пути продвижения информации. При этом нежелательная информация может игнорироваться, забываться, интерпретироваться удобным для человека образом, т. е. это особая форма приспособления к среде.

В научной литературе нет единства относительно данного термина. Психологическая защита трактуется как психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (*В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов*); частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (*В.М. Банщиков*); способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (*И.В. Тонконогий*); механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (*В.А. Ташлыков*); механизмы, поддерживающие целостность сознания (*В.С. Ротенберг*); механизм компенсации психической недостаточности (*В.М. Воловик, В.Д. Вид*); пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (*Р.А. Зачепицкий*); динамика системы установок личности в случае конфликта установок (*Ф.В. Бассин*); способы репрезентации искаженного смысла (*В.Н. Цапкин*) и другие.

В большом психологическом словаре психологическая защита (*defense mechanism*) трактуется как система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта (БПС. С. 172).

Как видим, по мере развития психоаналитических идей ставшие классическими концепции З. Фрейда и А. Фрейд подверглись существенным изменениям. В частности, в ряде работ психосоматического направления психологическая защита интерпретируется как нормальный, постоянно применяемый психологический механизм, не менее важный, чем совладание, потому что при правильном функционировании может предотвращать дезорганизацию психической деятельности и поведения индивида. Но в любом случае в различных подходах все же прослеживается первоначальный смысл, который был заложен в свое время еще классиками. То есть психологическая защита – это ряд специфических приемов переработки представлений, нейтрализующих патогенное воздействие, которое эти воздействия могут оказывать.

Актуализация психологических защит может быть спровоцирована многими факторами, среди которых:

- длительное пребывание во враждебной социальной среде;
- переживание состояний фрустрированности или конфликта (как внешнего, так и внутреннего);
- неудовлетворенные потребности;
- психологическая безграмотность;
- отсутствие культуры и нравственности в общении с людьми;
- длительное воздействие так называемого «невидимого стресса»;
- «печальный жизненный опыт» и многие другие.

Все перечисленные факторы условно можно разделить на две группы:

- 1) внешние (непосредственно связанные с деятельностью, со средой);
- 2) внутренние (личностные, обусловленные особенностями самого субъекта и его установками).

Конечно, действие психологической защиты может быть вызвано внешними критическими ситуациями, но, на наш взгляд, гораздо важнее личностные факторы, в результате которых могут формироваться типичные формы защит. Ведь, как показывает опыт, человек в разных жизненных ситуациях пользуется сходными поведенческими конструктами, выработанными на основе типичных для данного индивида установок, актуализируя при этом привычные психологические защиты. Например, роль беспомощной «жертвы» человек может играть не только при переживании катастрофы, но и в любой критической и повседневной ситуации, так как в прошлом она дала определенные положительные результаты (поддержку, покровительство, внимание,

заботу и т. п.). Учитывая, что такая психологическая защита укрепила силы «Я», дала возможность ощущения личностной свободы от негативных переживаний, принесла определенную пользу, она закрепляется в арсенале поведения и становится типичной для данного субъекта.

Исследования показывают, что организация защиты и ее способность противостоять внешним вредоносным воздействиям у разных людей не одинаковы (Ф.Е. Василюк). Одних защита не ограждает от того, что надо было бы защитить, а других ограждает настолько прочно, что образуется своего рода «футляр», препятствующий личностному развитию. Психологическая защита, конечно, снижает напряженность, улучшает самочувствие, но иногда для удержания этого барьера требуется много сил и энергии. Все это в итоге приводит к хронической усталости или повышению общей тревожности, к отгороженности от окружающего мира, к гиперрефлексии. Особенно опасна данная ситуация для слабого, дефензивного «Я». Потому что у такого субъекта и так формируется более сильная психологическая защита, увеличивающая неадекватность восприятия окружающего (обман самого себя), происходит формирование и удержание мощного барьера, и как итог – актуализируется соответствующее разрушительное поведение индивида – в центре которого лежит установка на поведение «жертвы».

Как видим, проблема психологической защиты в психологии противоречива. С одной стороны – это стремление сохранить психическую гармонию, а с другой – затрата колоссального количества энергии на удержание себя в этом состоянии. Такое положение вещей не позволяет личности осознать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром.

Существуют и позитивные стороны механизмов психологических защит. Так, любая защита, в том числе и психологическая, предназначена для обеспечения безопасности. Безопасность весьма часто рассматривается как «способность объекта, явления, процесса сохранить свою сущность и основную характеристику в условиях целенаправленного, разрушающего воздействия извне...». Безопасность рассматривается «как решающее условие (гарант) жизнедеятельности личности, общества, государства, что позволяет сохранять и умножать материальные и духовные ценности» (О.И. Калмыкова, 2007). Безопасность составляет одно из условий самоопределения, саморазвития личности, различных групп людей, человечества в целом и переживается как состояние защищенности от внешних и внутренних опасностей и угроз.

Таким образом, конструктивный эффект действия защитных механизмов – переживание чувства безопасности и совладания с проблемой (фрустрацией или конфликтом) – проявляется в следующих видах:

1. Интенсификация усилий по достижению желаемой цели (компенсация). Такая интенсификация усилий часто приводит к преодолению препятствий или разрешению конфликта. Но если препятствия слишком велики и компенсация не достигается, часто

может последовать приспособительное действие иного типа (на этом построена концепция А. Адлера).

2. Замена средств достижения цели. Обретение нового взгляда на ситуацию, пересмотр своих предыдущих действий, нахождение нового пути к цели, трансценденция (об этом пишет С.Л. Рубинштейн).

3. Замена цели. Расширение поиска и обнаружение альтернативной цели, удовлетворяющей потребность или желание (А.В. Петровский).

4. Переоценка ситуации. Объединение изолированных и противоречивых элементов ситуации, совершение выбора, обеспечивающего адаптацию. В целом, такая переоценка ситуации означает привлечение самим человеком новых элементов или расширение воспринимаемого контекста проблемы. Переоценка ситуации может происходить неожиданно, в результате «инсайта», но может быть и более постепенной, если это ситуация хронической фрустрации (позитивная психотерапия Н. Пезешкиана).

На достижение такого конструктивного эффекта механизмов психологической защиты направлен ряд техник практической психологии («позитивный анализ проблемы», «разблокирование фиксированных идей» и многие другие), которые имеет в своем арсенале любой психолог-практик.

Таким образом, все защитные механизмы обладают тремя общими характеристиками:

1) действуют в большинстве случаев на неосознанном уровне (и поэтому могут являться средством обмана, в том числе и самого себя);

2) преобразовывают, искажают или отрицают восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума;

3) способствуют сохранению эмоционального равновесия.

При правильном функционировании, психологическая защита предотвращает дезорганизацию психической деятельности и поведения. Наличие защиты позволяет, с одной стороны, избежать состояния «жертвы» – переживания чувств бессилия, беспомощности и обреченности. А с другой, наоборот, поддерживает данную установку («жертвы») в целях манипулирования окружающими, так как «выгодно» быть беспомощным и обреченным, получая при этом помощь и покровительство извне.

К общим функциям психологической защиты – уничтожение страха, сохранение высокой самооценки, на наш взгляд, следует добавить получение «выгоды». Мы желаем получить любовь, сочувствие и поддержку от окружающих, иногда манипулируя ими, нам так выгодно иногда быть несчастными, беспомощными, страдающими и т. п. Мы защищаем себя от «других» (людей, обстоятельств, требований жизни) и – от «самого себя» (от проникающих в сознание измененных представлений о себе, которые складываются на основе текущего жизненного опыта). Мы стремимся избежать болезненного самочувствия, плохого настроения, низкой работоспособности, физического или нервного переутомления, переживания негативных эмоций. Мы защищаем себя (т. е. собственные представления о себе) от разрушающих воздействий, исходящих со стороны другого

субъекта или со стороны собственного опыта. Мы часто используем психологические защиты (а также защитно-компенсаторные механизмы и их комплексы) для того, чтобы обеспечить себе (в состоянии безопасности) переживание вдохновения, творческих и душевных порывов, ощущения легкости и уверенности в себе, высокой самооценки, ощущения общей бодрости, активного стремления к достижению высоких результатов. И это далеко не все функции, которые может выполнять механизм психологической защиты.

Следует заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты, обычно они применяют различные защитные механизмы для ослабления тревоги, разрешения конфликта, получения выгоды. Психологи полагают, что каждый человек предпочитает определенные наборы защит, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями.

Частое использование защитных механизмов, устойчивость в их повторении, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения могут привести к патологическим изменениям личности. Нарушения и изменения личности, как правило, связаны с дезадаптацией в социальном плане. В основе этих состояний лежит дезинтеграция личности, которая проявляется в слабости самоконтроля, неустойчивой или неадекватной самооценке, размытости границ собственного «Я», в регрессивных формах переживания и поведения и т. д.

Обычно действие защит длится до тех пор, пока нужна «передышка» для новой активности. Однако, если состояние эмоционального благополучия (обеспеченного действием защит) фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия и самообманом.

Либо наоборот, вначале человек попадает в ситуацию, где вынужден пребывать в роли «жертвы», затем привыкает к такому положению, оно становится выгодным, так как позволяет получать внимание, поддержку, и поведение закрепляется на длительный период, так как такая защита очень комфортна.

Таким образом, в основе понятия психологической защиты лежит следующее ее понимание:

– во-первых, психологическая защита – реальное психическое явление, описанное в практике психоанализа.

– во-вторых, психологическая защита – совокупность приемов, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, возникшего в результате психологической травмы, стрессовой ситуации с целью сохранения психологического гомеостаза, цельности, эмоциональной стабильности индивида.

– в-третьих, психологическая защита оказывается встроенной в структуру личности, и личностные особенности и во многом определяют типичный способ реагирования субъекта в сложных ситуациях.

– в-четвертых, психологическая защита реализуется посредством частного или комплексного использования защитных механизмов (процессов интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации).

– в-пятых, возникновению психологической защиты способствует ситуация, которая представляет собой некоторое испытание для человека (А.Г. Волкович, 2007).

– в-шестых, психологическая защита во многом определяется системой установок, которые являются внутренней аффективной ориентацией («преднастройкой») индивида.

Позволяя сохранить устойчивость личности на фоне дестабилизирующих переживаний и добиться более или менее успешной адаптации, психологические защиты в тоже время лишают человека возможности активно воздействовать на ситуацию и устранить источник переживаний. Альтернативой в этом случае может быть реальное вмешательство в ситуацию, преобразование ее, либо самоизменение, адаптация к ситуации за счет преобразования самой личности, называемого копинг-поведением или преодолением. Полезный эффект психологической защиты в большей степени проявляется тогда, когда масштаб конфликта, угрожающего целостности личности, относительно невелик. При существенном конфликте психологическая защита играет скорее негативную роль, снижая и затушевывая его эмоциональную напряженность и значимость для личности (Д.А. Леонтьев). Если, конечно, она не направлена на «передышку».

Не возникает сомнений в том, что защитные механизмы обычно закрепляются у человека, неуверенно себя чувствующего в жизни, с низким самоуважением. Исследования показывают, что люди с низкой самооценкой, склонные умять свои достоинства, крайне болезненно переносят жизненные невзгоды. Сильная личность наиболее успешно освобождается от деструктивных психологических защит и менее «чувствительна» к их возникновению. Важнейший путь освобождения от действия защитных механизмов – целостное развитие личности, ее самосознания, а также формирование адекватной своим возможностям жизненной перспективы.

Психологический практикум: Методика определения механизма защиты «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) (Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов и др.).

Инструкция: Подумайте, что Вы делаете, когда случаются негативные ситуации (это ситуации, когда Вы сталкиваетесь с определенными трудностями, которые вызывают неприятные переживания, Вы чувствуете внутреннее напряжение и беспокойство). Отметьте в бланке ответов те способы преодоления, которые Вы используете в негативных ситуациях.

Примечание: Опросник предназначен для раннего юношеского возраста.

Варианты ответов: «0» – никогда; «1» – редко; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – очень часто.

Бланк опросника

№	Способы преодоления	0	1	2	3	4
1.	Больше уделяю внимания и времени своим друзьям, своей семье					
2.	Стремлюсь уединиться, чтобы обдумать ситуацию, найти выход					
3.	Стремлюсь к встрече и общению с людьми, которые пережили то же, что и я					
4.	Ищу информацию, которая касается ситуации, и/или обращаюсь за помощью к специалистам (психологу)					
5.	Ищу кого-то, кто может выслушать, понять и поддержать					
6.	Стараюсь переключить внимание и думать о чем-нибудь другом					
7.	Пессимистично оцениваю ситуацию, ее последствия и свое состояние					
8.	Принимаю ситуацию, как нечто неизбежное. То, что случилось – судьба					
9.	Стараюсь преуменьшить серьезность ситуации. «Не так уж все и плохо, в сущности, мои дела идут хорошо»					
10.	Стараюсь сохранять самообладание, контролирую свои эмоции как в общении с друзьями, так и наедине с собой					
11.	Подшучиваю над собой, своим состоянием и ситуацией					

№	Способы преодоления	0	1	2	3	4
12.	Пытаюсь разобраться в том, что произошло, анализирую ситуацию					
13.	Сравниваю себя с другими людьми или ситуацию с ситуациями, имевшими место в прошлом					
14.	Ищу поддержку в религии, обращаюсь к Богу					
15.	Все время думаю о своей ситуации. Мысли заняты только ею					
16.	Ищу смысл в случившемся: ситуации — шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки, ценности					
17.	Положительно оцениваю свое поведение, вспоминаю прошлые успехи					
18.	Жалею себя, возмущаюсь: «Почему именно Я? Почему это случилось именно со мной?»					
19.	Выражаю чувства, вызванные ситуацией: печаль, страх, злость, отчаяние, уныние. Плачу.					
20.	Подавляю в себе чувства, вызванные ситуацией. Делаю вид, что меня ситуация не беспокоит.					
21.	Уверяю себя в том, что ситуация может быть преодолена и у меня все будет хорошо					
22.	Доверяю людям, помогающим в ситуации: «Они знают, что делают»					
23.	Отказываюсь от попыток исправить ситуацию. «Думаю, что все бесполезно».					
24.	Обвиняю себя в случившемся. «Ничего лучшего я не заслуживаю. Сам виноват».					
25.	Ищу виновных, выражаю раздражение, злость, ярость по отношению к другим.					

Ключ к опроснику СПНС

Наименование шкалы	Пункты, составляющие шкалу	Количество пунктов
Поиск поддержки	3, 4, 5, 14, 22	5
Повышение самооценки	1, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 21	8

Наименование шкалы	Пункты, составляющие шкалу	Количество пунктов
Самообвинение	7, 15, 18, 23, 24	5
Анализ проблемы	2, 10, 12, 13, 16	5
Поиск виноватых	10, 18, 19, 25	4

Для получения «сырых» показателей по шкале нужно просуммировать ответы испытуемого на каждый пункт, входящий в шкалу. Пункт «18» входит в шкалы «самообвинение» и «поиск виноватых», пункт «10» – в шкалы «анализ проблемы» и «поиск виноватых» (пункту в этой шкале присваиваются обратные значения, то есть баллам 0, 1, 2, 3, 4 присваиваются, соответственно, значения 4, 3, 2, 1, 0).

Результаты стандартизации опросника СПНС

Психологические нормы (в баллах) по шкалам опросника СПНС

№	Шкалы	Стандартные оценки
1	Поиск поддержки	7,987 ± 3,674
2	Повышение самооценки	15,766 ± 4,459
3	Самообвинение	7,714 ± 3,479
4	Анализ проблемы	11,733 ± 3,081
5	Поиск виноватых	6,212 ± 2,965

Таблица перевода «сырых» баллов в стеньы по шкалам опросника СПНС

Уровни	Стеньы	«Сырые» баллы по шкалам				
		Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виноватых
Низкий	1	0	3—7	0	2—5	0
	2	1—2	8—9	1—2	6—7	1
	3	3—4	10—11	3	8	2—3

Уровни	Стеньы	«Сырые» баллы по шкалам				
		Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виноватых
Средний	4	5—6	12—13	4—5	9—10	4
	5	7	14—15	6—7	11	5—6
	6	8—9	16—17	8—9	12—13	7
	7	10—11	18—20	10	14	8—9
Высокий	8	12—13	21—22	11—12	15—16	10
	9	14—15	23—24	13—14	17	11—12
	10	16 и более	25 и более	15 и более	18 и более	13 и более

Описание шкал

Общий показатель по шкале подсчитывается путем сложения баллов, затем осуществляется перевод «сырых» баллов в баллы.

Шкала «*поиск поддержки*» (5 пунктов). К шкале относятся пункты «обращение за поддержкой», «солидарность», «поиск выхода из ситуации» (поиск информации и обращение к специалистам), «пассивное сотрудничество», «религиозность» (обращение к Богу). Испытуемые, выбирающие в качестве доминирующей в негативных ситуациях стратегию преодоления «поиск поддержки», характеризуются ведомостью, экстернальным локусом контроля. Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют об избегании социальных контактов в стрессовых ситуациях. У испытуемых этой группы может наблюдаться проблема взаимозависимости и сложностей в коммуникативной сфере, а также восприимчивость к ряду заболеваний.

Стратегия «*поиск поддержки*» является одним из самых мощных копинг-ресурсов в преодолении негативных ситуаций: она смягчает влияние негативных ситуаций, сохраняет здоровье и благополучие человека. В то же время данная стратегия может иметь и отрицательный эффект, который связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, поиском помощи, что способно привести находящегося в стрессовой ситуации человека к потере чувства контроля и беспомощности с перекладыванием ответственности за разрешение ситуации на других.

Шкала «*повышение самооценки*» (8 пунктов). Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что усилия лица, находящегося в стрессовой ситуации, направлены на повышение самооценки за счет акцента на прошлых успехах и достижениях. Главные усилия прилагаются на уход из проблемной ситуации путем переключения внимания на что-то другое или кого-то другого (например, семью, друзей). Межличностные контакты, «принятие других» и участие в их жизни помогают справиться с негативной ситуацией, а также повысить свою самооценку. Таким образом, стремление человека в трудные минуты жизни погружаться в заботы о других людях свидетельствует об обесценивании собственных проблем и о желании укрепить самооценку.

Шкала «*самообвинения*» (5 пунктов). Испытуемый, у которого преобладают показатели по данной шкале, в стрессовых ситуациях на поведенческом уровне отличается «смирением», склонен уходить от проблем, отказывается от попыток изменить ситуацию. Основная активность разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. Она проявляется в «постоянных мыслях о случившемся», сочетающихся с пессимистичным отношением к происходящему. Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как состояние эмоционального дискомфорта. Испытуемый склонен искать причину происходящего в себе и обвинять себя, что можно охарактеризовать как «непринятие себя». Обвинения могут носить характер возмущения и жалости к себе. В целом, данная стратегия относится к дезадаптивным.

В психологии «самообвинение» рассматривается как пассивный и наименее эффективный способ преодоления стрессов. Данная стратегия положительно связана со стратегией «поиск виноватых».

Шкала «*анализ проблемы*» (5 пунктов). Данная стратегия преодоления характеризуется как адаптивная. Испытуемый, у которого преобладает эта стратегия, отличается стремлением к уединению с целью обдумать случившуюся проблемную ситуацию и найти выход. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности (нахождение смысла случившегося). Стратегия дает возможность обрести чувство контроля над ситуацией и жизнью в целом. В анализе проблемы присутствуют сравнение себя с другими людьми, а также сравнение нынешней ситуации с имеющими место в прошлом, что отчасти помогает повысить самооценку и придает силы.

Шкала «*поиск виновных*» (4 пункта). Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что испытуемый ищет причину случившегося вовне. При этом отмечается склонность к выражению раздражения, злости и ярости, направленных на других (агрессивные формы проявления эмоций). Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как дискомфортное с присутствием постоянной «эмоциональной разрядки», жалости к себе, возмущения: плача, выражения печали, отчаяния, уныния, страха. Эмоции не контролируются ни наедине с собой, ни в присутствии друзей и близких. Поведение испытуемого характеризуется снятием с себя ответственности за происходящее, перекадыванием ее на других и на ситуацию в целом, а также снижением внутренних требований к нормам своего поведения (Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатровой).

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980.
2. *Бассин Ф.В.* О силе «Я» и психологической защите // Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2000.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
4. *Васильюк Ф.Е.* Жизненный мир и личность: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа, 2001. № 4.
5. *Волкович А.Г.* Значение психологической защиты в профессиональной деятельности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: Мат-лы III Всероссийской научно-практической конференции. Ярославль: Канцлер, 2007.
6. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. Т. 3. СПб., 2008.
7. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004.
8. *Малкина-Пы1Х И.Г.* Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
9. *Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П., Шатровой О.В.* Психологическая защита. Направления и методы. СПб.: Речь, 2008.

10. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. In: B. Weiner (ED). Cognitive views of human motivation. New York: Academic Press, 1974. Lazarus R.S., Folkman S. //Europ. J. Personality / 1987. V. 1. P. 141–169.

ТЕМА 7. Классификация защитных механизмов и копинг-стратегий поведения

Сорвать бы оковы тяжелых цепей,

Сломать бы засовы могучих дверей!

Ох, если б я был чуть-чуть посильней,

Но я не могу, наверно, мне ЛЕНЬ.

Евгений Акимов, 5-й курс

ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПСИХОЛОГИИ

В психологии делаются попытки создать стройную классификацию копинг-стратегий. Выделяются копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Таким стилем может быть «Обращение к другим». Иногда термины «копинговые действия» и «копинг-стратегия» используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом. Другие похожие термины – это копинговые тактики и копинговые ресурсы.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно, из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи еще не пришли к единой классификации. Работы по копинг-стратегиям пока еще являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики преодолевающего поведения предлагает свою собственную классификацию. При этом, чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций. Исходя из анализа разнообразных подходов, будем выделять следующие основания к классификации копинг-стратегий.

1. По направленности или сфокусированности выделяют:

– оценочно-фокусированный копинг (установление для себя значения ситуации);

– проблемно-фокусированный (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса);

– эмоционально-фокусированный (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия).

2. По степени эффективности или успешности:

– функциональный, успешный (прямые попытки справиться с проблемой с использованием конструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций);

– дисфункциональный, неуспешный (непродуктивные стили поведения с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудной ситуации).

3. По степени контроля над ситуацией:

– планируемые, поведенческие (поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях угрозы);

– активная деятельность;

– косвенная деятельность;

– просоциальное (антисоциальное поведение).

4. По стилю поведения:

– ориентированный на проблему;

– ориентированный на эмоции;

– ориентированный на избегание.

5. По степени открытости:

– скрытый внутренний (когнитивное решение проблемы);

– открытый внешний (поведение).

6. В зависимости от специфики ситуации:

– конфронтативный (агрессивные усилия для изменения ситуации);

– поиск социальной поддержки и усилия для изменения ситуации;

– планомерное решение проблемы;

– самоконтроль;

– позитивная переоценка (прежде всего собственных возможностей);

– уход (избегание), фантазирование, алкоголь, курение, наркотики, лекарства и т. д.

7. По степени адаптивности:

– адаптивный (активное преодоление);

– частично адаптивный (поиск социальной поддержки, отвлечение, эмоциональная разрядка и т. д.);

– неадаптивный (подавление чувств, агрессивность или покорность, уход от реальности, растерянность, избегание и т. д.).

Е.П. Ильин (2004), И.Г. Малкина-Пы (2006) выделяют три основных критерия, на которые опираются разрозненные классификации:

1. Эмоционально-проблемный:

– эмоционально-фокусированный копинг, направленный на урегулирование эмоциональной реакции;

– проблемно-фокусированный копинг, направленный на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивно-поведенческий:

– «скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которого является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;

– «открытый» поведенческий копинг – ориентирован на действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный-неуспешный:

– успешный копинг – это копинг, в котором используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации;

– неуспешный копинг – копинг, в котором используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

С.К. Нартова-Бочавер (1997) предлагает следующие возможные основания для классификации:

1. Ориентированность, или локус копинг (на проблему или на себя).

2. Область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства).

3. Эффективность. Приносит стратегия желаемый результат или нет.

4. Временная протяженность полученного эффекта (ситуация разрешается радикально или нет).

5. Ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные).

Безусловно, классификация видов психологического преодоления – очень важная задача, дело будущего, но гораздо важнее, насколько они эффективны в том или ином случае, в той или иной ситуации для того или иного субъекта. Можно лишь предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, установками, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию совладания он выбирает.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

В психологии предлагаются также различные основания и для классификации механизмов защиты. В частности, Ф.В. Березин (1994) выделил четыре типа защиты, в основе которых лежит феномен тревоги:

– препятствующие осознанию тревоги;

– фиксирующие тревогу;

– снижающие уровень побуждений;

– устраняющие, или модифицирующие тревогу.

Д.Б. Карвасарский (2008) выделяет также четыре группы психологических защит, но в основу своей классификации включает процесс переработки социальной информации (от восприятия ситуации, эмоционального реагирования на нее, к выбору модели поведения):

– группа перцептивных защит (отсутствие переработки и содержания информации): вытеснение, отрицание, подавление, блокирование;

– защиты, направленные на преобразование и искажение информации: рационализация, интеллектуализация, изоляция, формирование реакции;

– защиты, направленные на разрядку отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, сублимация;

– манипулятивные типы защит: регрессия, фантазирование, уход в болезнь.

Интерпретация Р. Плутчик предполагает описание восьми базовых механизмов защиты, соответствующих восьми базовым эмоциям: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования (R. Plutchik, 1979).

Наиболее полной, вбирающей вышеперечисленные подходы, на наш взгляд, является классификация Л.Д. Деминой и И.А. Ральниковой (2003), основанная на трех показателях:

1. Защиты, опосредующие восприятие информации. Их еще можно условно обозначить как «естественные», потому что входящие в нее психологические защиты опосредуют и формируют перцептивные процессы личности, особенности восприятия различной информации о себе и об окружающем мире. Общим для этой группы защит является ненужность анализа содержания информации. Здесь главное – блокирование информации, бессознательное исключение ее из сферы сознания (вытеснение).

2. Защиты, опосредующие различные формы искажения (трансформация) информации. Эту группу условно можно обозначить как «преобразование информации с помощью различных механизмов защиты». В отличие от первой группы защиты, входящие в эту группу, связаны с бессознательной оценкой содержания неуютной для личности информации, ее изменением, неадекватностью оценки. В результате действия этих защит личность начинает обладать неадекватной реальностью информацией и жить в мире иллюзий.

3. Защиты, основанные на первичных примитивных формах психических проявлений. Настоящая группа объединяет механизмы психологических защит, возникшие в детстве, практически без их изменения. Прибегая к данному типу защит, человек остается инфантильным, личностно незрелым. Они наиболее близки к развитию деструктивных, порой патологических свойств личности, формируя черты подчинения и зависимостей.

Таким образом, мы видим, что сходство копинг-стратегий с механизмами защиты заключается в поддержании гомеостаза психики при изживании последствий травмы и сохранении целостности сознания индивида.

Главными отличиями копинг-механизмов от механизмов защиты, выделяемых в науке, является их конструктивность и активная позиция человека, использующего их. Однако это утверждение является спорным. Различие между этими двумя понятиями настолько мало, что порой трудно отличить, обусловлено ли поведение человека защитными механизмами или копинг-механизмами (человек может с легкостью переходить от использования одной стратегии к другой). Более того, в различных публикациях такие термины, как «сублимация», «отрицание», «проекция», «подавление», «вытеснение» и другие, используются и в значении психологических защит, и в значении копинг-механизмов.

Пожалуй, даже наиболее весомый аргумент в пользу различения механизмов копинга и защиты, заключающийся в том, что копинг считается процессом осознанным, в то время как защита неосознаваема, также себя не оправдывает. Изначально человек не всегда сознательно выбирает способ реагирования на проблемную или стрессовую ситуацию, сознание лишь опосредует этот выбор и делает возможным дальнейшую коррекцию поведения. Можно указать защиты, которые могут быть осознанными (например, сублимация), и копинги, которые могут быть неосознанными (например, уход в фантазии). Аргумент конструктивности копинг-механизмов для выхода из проблемной или стрессовой ситуации также оказывается несостоятельным. Действительно, мы можем говорить о конструктивности того или иного механизма только по результатам его действия, а потому не можем сделать такой вывод. В таком случае любой механизм, направленный на преодоление стрессовых и проблемных ситуаций, можно отнести как к копингам, так и к защитам.

Интересен подход *М.Ш. Магомед-Эминова* (1998), который считает, что преодоление основывается на «целедвигательных механизмах регуляции, а защита – на целетормозящих механизмах защитной мотивации». Иными словами, психологическая защита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. Тогда как совладание подразумевает необходимость проявлять конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. С другой стороны, *М.Ш. Магомед-Эминов* предлагает разграничивать преодоление, которое строится на основе защитных механизмов, и преодоление, организованное как регулятивная система разрешения жизненных проблем. Это предположение наводит на мысль, что понятие «преодоление» вбирает в себя понятия совладания и психологической защиты.

В научной литературе делаются попытки сравнительной характеристики особенностей механизмов психологической защиты и совладающего поведения при исследовании психологии поведения «жертвы» (*И.Г. Малкина-Пых, 2006*). Так, по мнению исследователей, механизмы психологической защиты не приспособлены к ситуации и являются ригидными. Но рассматриваемая нами установка на поведение «жертвы» позволяет человеку достаточно пластично, гибко, легко приспосабливаться к требованиям ситуации, т. е. под описание механизма защиты она явно не подходит.

Далее, утверждение, что при включении механизма защиты человек стремится к «уменьшению эмоционального напряжения», тоже можно подвергнуть сомнению, так как позиция «жертвы» всегда предполагает мнимые страдания (а это определенное эмоциональное напряжение, так как человек так «вживается» в роль, что страдания становятся настоящими), с целью вызвать жалость, сочувствие и сострадание. С третьим утверждением относительно «близорукости» психологических защит также нельзя согласиться, так как установка на поведение «жертвы» не только создает возможность разового снижения напряжения по принципу «здесь и сейчас». Мы можем встретить множество людей с «пожизненной» установкой «жертвы», они так живут, искусно манипулируя своим окружением, вжившись в роль настолько, что уже не знают, где границы «Я» и их роли. Из данного подхода для отнесения установки «жертвы» к механизмам защиты нам подходит только последнее утверждение: «приводят к искажению восприятия действительности и самого себя, в то время как процессы совладания связаны с реалистическим восприятием и способностью к объективному отношению к самому себе».

Следуя данному подходу, можно было бы сделать вывод, что установка жертвы «включает» совладающее поведение. Но согласно выделенным в психологии схожим функциям установки и психологической защиты: выгода, польза, упрощение ориентации человека в мире, самовыражение при помощи игры, можно утверждать, что установка «жертвы» способствует скорее механизму психологической защиты от уколов, травм извне, пассивности, инертности, безынициативности и стремлению к получению выгоды. Хотя гипотетически движение и в том и другом направлении (например, от совладания к защите, и наоборот) возможно, и это может быть обусловлено, в первую очередь, истощением энергетических ресурсов человека, неадекватностью выбранной формы поведения и накоплением ошибок.

Такой анализ приводит нас к весьма неоднозначному выводу. Установка на поведение «жертвы» – достаточно выгодное для индивида образование, это определенный почерк поведения и деятельности, заложенный в менталитете индивида, и даже, по некоторым предположениям (Тессер, 1993), это косвенное следствие генетического склада, поэтому и попытки изменить такую установку далеко не всегда бывают успешными. Когда такая установка дает толчок формированию еще и психологической защиты, индивид попадает в ловушку, искусно выстроенную самим собой, и совладание кажется невозможным. Но в любом случае данный механизм может называться преодолением, основанным на механизме психологической защиты.

Как видим, сами определения совладания и психологической защиты, выделенные в научной литературе, грешат чрезмерной размытостью, в результате чего возникает не только терминологическая, но и смысловая путаница.

Такое разнообразие понятий приводит нас, с одной стороны, к еще большему дроблению психологических категорий, а с другой – к их объединению. Для дальнейшего анализа вернемся к первоисточникам. В.И. Даль трактует великое русское слово «преодоление»,

«преодолевать» таким образом: «одолеть, осилить, побороть, победить, превозмочь, покорить, низложить и подчинить себе» (В. Даль. Т. 3. С. 894).

В таком понимании данный термин шире понятия совладания и понятия психологической защиты. И, как отмечалось выше, оно включает в себя оба феномена. Преодолевать последствия травмы субъект может, используя как механизм защиты, так и различные копинг-стратегии, причем одно может переходить в другое, так как понятие «преодоление» очень динамично, активно, в нем много энергии. Оно направлено на победоносное разрешение: «преодолевают врага в битве, страсти свои в борьбе с ними, лень свою, отвращение от чего-то и прочее» – пишет В.И. Даль, и продолжает, давая пояснение: «преодолев сам себя (самотность свою) преодолеешь первого врага своего» (В. Даль. Т. 3. С. 894).

ОБОБЩАЮЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕХАНИЗМОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

В психологии нет единого мнения относительно обобщенной классификации совладания и механизмов психологической защиты. Для исправления ситуации сделаем попытку обратиться к концепции личностного потенциала, который позволяет человеку одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его пути, предложенную С. Мадди.

Учение С. Мадди о жизнестойкости продолжает его теорию активации (согласованность или несогласованность между привычными и реальными уровнями активации или напряжения). Понятие активации означает уровень возбуждения, оживленности, энергичности. Силу энергетического потенциала, как оптимальный уровень разрешения трудных и экстремальных ситуаций, выделил еще Б.Г. Ананьев. Обозначая сущность названного энергетического потенциала, сам Б.Г. Ананьев ввел в научный оборот понятие «жизнеспособность», включающее, по его мнению, активность интеллекта, уровень волевого усилия, эмоциональную выносливость, устойчивость установки на реализацию определенной цели. С. Мадди свою концепцию определяет как вариант модели согласованности информации из окружающего мира и эмоционального опыта в результате взаимодействия с окружающим миром. Жизнестойкость – база, исходя из которой перерабатываются стрессовые воздействия. Это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности (Т.В. Наливайко, 2006).

Обе теории согласуются между собой и однозначно утверждают ведущую позицию энергопотенциала личности, или личностного потенциала, как обозначает его С. Мадди, влияющего на процессы преодоления жизненных трудностей. Экспериментально выявлено, что именно эта черта личности – основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям. Нестойкие люди демонстрируют отсутствие энергии, бессилие, нигилизм, низкое самоуважение, а потому неспособны конструктивно совладать с кризисными ситуациями. И часто прибегают к актуализации установки на поведение «жертвы». Личностный потенциал включает когнитивный, эмоциональный,

волевой и, как отмечается в последних исследованиях (Д.А. Леонтьев, А.Г. Асмолов, В.В. Клименко и др.), творческий компоненты, направленные на формирование поведения определенного типа.

Таким образом, мы получаем следующую сравнительную характеристику, которую для удобства анализа представляем в виде таблицы.

Таблица 2

Сравнительная характеристика совладающего поведения и механизмов психологической защиты

		ПРЕОДОЛЕНИЕ	
ЦЕЛИ		1. Изживание последствий травмы 2. Поддержание целостности сознания	
ОБЩЕЕ		Сознательность — неосознанность Гибкость — ригидность Ситуативность — внеситуативность Автоматизм — продуманность Индивидуально-стилевая специфика	
		ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ	
Различия		Механизмы психологической защиты	Совладающее поведение
Активность		Низкий уровень активности, направленный на преодоление травмирующей ситуации, но высокий уровень активности, направленный на удержание защиты от «ухолов» извне и поиск ресурсов во внешнем мире	Высокий уровень активности, направленный на совладание с травмирующей ситуацией. Поиск ресурсов в себе
Когнитивный компонент		Переработка информации с целью создания блока, препятствующего травме, «оборонительность»	Переработка информации с целью разрушения блока защит и поиск эффективных способов преодоления травмы
Эмоциональный компонент		Вытеснение проблемы из сознания, отстранение от нее, уход в виде разнообразных защит для обеспечения душевного комфорта	Решение проблемы или при невозможности решения изменение отношения к ней
Волевой компонент		Стремление к слиянию со средой и превращение в «адаптанта» с целью получения комфортного состояния без привлечения волевых усилий. Избегание ответственности	Конструктивная адаптация с целью получения пользы и опыта
Творческий компонент		Искажение смысла ситуации различными приемлемыми для личности способами, создание «своего мира»	Реальный взгляд на ситуацию, особая изобретательность, создание из «невозможного возможное»
Поведенческий компонент		Спонтанное, автоматическое реагирование. Обращение за помощью к окружающему миру, другим людям, мистическим учениям и т.п.	Сознательное планирование выхода из травмирующей ситуации. Обращение за помощью к собственным ресурсам

Внесем некоторые пояснения и подведем итоги:

1. Преодоление, являясь индивидуальным, динамическим способом взаимодействия с травмирующей ситуацией, включает в себя совладание и механизмы психологической защиты. Оно направлено на решение двух общих взаимосвязанных целей:

- а) изживание последствий травмы;
- б) сохранение целостности сознания.

2. Для каждого человека характерен свой специфический стиль преодоления, выработанный в процессе жизнедеятельности, основанный на определенных установках и опыте.

3. Стиль преодоления зависит от личностного потенциала. Низкий уровень активности, направленный на преодоление травмирующей ситуации, но высокий уровень активности, направленный на удержание защиты от «уколов» извне, и поиск ресурсов во внешнем мире характеризуют поведение индивида с установкой «жертвы».

Высокий уровень активности, направленный на совладание с травмирующей ситуацией, а также поиск ресурсов в себе характеризуют противоположное поведение. Личностный потенциал влияет на характеристики и функционирование когнитивного, эмоционального, волевого, творческого и поведенческого компонентов.

4. Преодоление бывает как сознательным, так и неосозанным, может включаться автоматически, а иногда ситуация тщательно продумывается. Преодоление характеризуется ситуативностью, может быть как гибким, так и ригидным, в зависимости от личностных особенностей субъекта и от его установок.

5. Установка на поведение «жертвы», являясь некоторым косвенным следствием менталитета индивида – скорее способствует «включению» механизмов психологической защиты от травм извне. Такая установка сопровождается пассивностью, инертностью, безынициативностью и стремлением к получению выгоды.

6. Необходимо отметить особую изобретательность человека-«жертвы» при привлечении помощи извне. Причиняя себе мнимые страдания, он порой так вживается в роль, что теряет себя в пространстве роли-«жертвы», но получает поддержку, внимание, покровительство и даже любовь. Поиском «костыля», на который можно опереться в любой момент при переживании трудной ситуации, заниматься долго не приходится, всегда найдется «добрая душа», стремящаяся оказать помощь. Используя такой «хитрый» механизм, обманывая себя и окружение, индивид-«жертва» все же преодолевает трудную ситуацию.

7. Эффективность преодоления «жертвой» трудной ситуации можно определить по утвержденным в психологии критериям. Согласно ситуационному критерию трудная ситуация для «жертвы» утрачивает свою негативную значимость. Личностный критерий, означающий заметное снижение депрессии, тревожности, раздражительности также подчеркивает эффективность преодоления. Адаптационный критерий эффективности, считающийся самым надежным, означает, что у человека с установкой на поведение «жертвы» действительно снижается уровень уязвимости, и повышаются адаптационные ресурсы личности.

Как видим, установка на поведение «жертвы» – это действительно очень специфическая форма социальной установки, опровергающая традиционные взгляды в психологии, имеющая хронический характер, затягивающая преодоление трудной ситуации. Это

социально-приспособительный феномен, отличающийся своими уникальными характеристиками, которые требуют более детального научного исследования. Это великая манипуляция, в которой индивид отличается многоликостью, чрезвычайной пластичностью, благодаря чему достигает своей цели.

Необходимо отметить и мозаичность общей панорамы исследований совладания и механизмов психологической защиты. Авторы, вводящие данное понятие в категориальный строй отечественной науки, отмечают, что существует множество эмпирических исследований разных аспектов совладания и механизмов защит. Но при этом чувствуется дефицит обобщающих и непротиворечивых теоретических построений. С одной стороны, это может объясняться выраженной «прикладной» природой рассматриваемых феноменов. С другой стороны, имеет смысл поставить вопрос об особом логическом статусе понятия совладание и стоящего рядом с ним понятия психологической защиты, которые способны обнаружить себя в разных теоретических подходах и традициях. В этом смысле отсутствие какой-то общепринятой концепции совладания и механизмов психологической защиты является не столько недостатком, сколько отражением реальной сложности поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Несмотря на это нами была сделана попытка систематизации разнообразного спектра исследований, посвященных совладанию и механизмам психологической защиты. Возможно, данный анализ будет способствовать дальнейшим научным размышлениям на эту тему.

Психологический практикум: Методика «Способны ли Вы решать свои проблемы?» (В.Н. Панкратов, 2007)

Инструкция: Одни люди «играючи» решают самые сложные проблемы. Других способно «положить на лопатки» и незначительное осложнение. К какому типу относитесь Вы? Чтобы ответить на этот вопрос, выберите один из трех вариантов.

1. Рассказываете ли Вы о своих проблемах, неприятностях?

- а) нет, это мне не помогло бы;
- б) да, если есть подходящий собеседник;
- в) не всегда, людям хватает своих забот.

2. Сильно ли Вы переживаете неприятности?

- а) всегда и очень тяжело;
- б) все зависит от обстоятельств;
- в) смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец.

3. Вы чем-то огорчены. Что Вы делаете в таком случае?

- а) позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал;
- б) иду к хорошим друзьям;
- в) «жалею» сам себя, отсиживаясь дома.

4. Близкий человек обидел Вас. Как Вы поступите?

- а) «спрячусь в свою раковину»;
 - б) потребую объяснений;
 - в) расскажу любому, кто готов слушать.
5. В минуту счастья:
- а) не думаю о несчастье;
 - б) не покидает тревога, что счастье быстро уйдет;
 - в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало.
6. Как Вы относитесь к психиатрам?
- а) не хотел бы стать их пациентом;
 - б) многим людям они могли бы помочь;
 - в) человек в силах помочь себе сам.
7. Судьба, по Вашему мнению:
- а) постоянно испытывает Вас;
 - б) несправедлива к Вам;
 - в) благосклонна к Вам.
8. О чем Вы думаете после ссоры с любимым человеком, когда гнев проходит?
- а) о хорошем, что было у вас в прошлом;
 - б) мечтаю о тайном мщении;
 - в) о том, сколько вытерпели от него(нее).

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим «ключом».

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. «а» – 3, «б» – 1, «в» – 2. | 5. «а» – 1, «б» – 3, «в» – 5. |
| 2. «а» – 4, «б» – 0, «в» – 2. | 6. «а» – 4, «б» – 2, «в» – 3. |
| 3. «а» – 0, «б» – 2, «в» – 4. | 7. «а» – 5, «б» – 2, «в» – 1. |
| 4. «а» – 3, «б» – 0, «в» – 1. | 8. «а» – 1, «б» – 2, «в» – 3. |

От 7 до 15 баллов – Вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны верно оценить их. Ценно и то, что Вы не склонны жалеть себя (слабость, присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно восхищения.

От 16 до 26 баллов – Вы часто ропщете на судьбу. Вы предпочитаете «выплескивать» проблемы и неприятности на других. Вам необходимо чье-то сочувствие. Может быть, лучше научиться владеть собой?

От 27 до 36 баллов – Вы еще не справляетесь со своими бедами. Возможно, именно поэтому они так часто Вас терзают. Вы замыкаетесь, нередко жалеете себя. Будь у Вас волевой характер при ваших хороших задатках, Вы успешно справились бы с проблемами и неприятными ситуациями. Они подкарауливают в жизни не только Вас.

Домашнее задание: Составьте иносказательную историю по проблеме преодоления трудных жизненных ситуаций.

Материал для размышлений.

Обезьяна и рыба

Случилось как-то большое наводнение, и застигло оно обезьяну и рыбу. Обезьяна, создание проворное и опытное, ухитрилась вскарабкаться на дерево и ускользнула от бушующих вод. Посмотрев из своего безопасного места вниз, она увидела, как отчаянно несчастная рыба борется со стремительным потоком. С самыми добрыми намерениями обезьяна наклонилась и вынула рыбу из воды. Результат был печален.

Судьба

Шел как-то учитель по улице. Вдруг у ворот одного дома ему послышался то ли плач, то ли грустное, жалобное пение: «О, небо! О, отец! О, мать! О, природа!» Слабевший голос попытался допеть строфу. Тогда учитель решил зайти в дом жалобщика.

– Почему ты поешь такую грустную песню?

– Я искал того, – ответил мужчина, – кто довел меня до такой крайности, но не знаю кто. Неужели отец и мать желали мне такой бедности? Неужели Небо и Земля были так беспощадны ко мне, сделав меня бедным? Я искал, кто это сделал и не мог найти.

Значит то, что довело меня до такой крайности – СУДЬБА.

В качестве примера приводится творческая работа одного из студентов.

Лень

Опять, как сначала, я снова один!
Не вижу портала в обыденный мир.
Все мысли уходят в прозрачную тень.
Но гнаться за ними мне уже лень.
Меня по кускам раздирает тоска.
Позитивная маска сползает с лица.
Не знаю – но что-то тревожит меня,
Оно обжигает сильнее огня.
Какая-то каша в моей голове.
Откроешь глаза, все равно, как во мгле.
Сорвать бы оковы тяжелых цепей,
Сломать бы засовы могучих дверей!
Ох, если б я был чуть-чуть посильней,
Но я не могу, наверно, мне ЛЕНЬ (Евгений Акимов, 5-й курс).

Цитированная и рекомендуемая литература

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
2. Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Социально-психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1994. Т. 94. № 6.
3. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул, 2003.

4. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка в 4-х т. Т. 3. Серия: Образование и наука. Справочник. СПб., 2008.
5. *Магомед-Эминов М.Ш.* Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998.
6. *Карвасарский Б.Б.* Клиническая психология. Серия Национальная медицинская библиотека. СПб., 2008.
7. *Малкина-Пых И.Г.* Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
8. *Наливайко Т.В.* К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии. Тезисы. Ярославль, 2006. Вып. 4.
9. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. М., 1997. Т. 18. № 5.
10. *Панкратов В.Н.* Эффективное общение. Правила игры. М.: Изд-во института психотерапии, 2007.
11. *Plutchik R.* A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte // Emotions in personality and psychopathology / ed. C.E. Izard. Y.: Plenum, 1979.

Глава II

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ИДЕИ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КЛИЕНТОВ С УСТАНОВКОЙ НА ПОВЕДЕНИЕ «ЖЕРТВЫ»

ТЕМА 8. Разновидности психологической помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях

Наука должна идти к истокам духовной жизни, к пониманию ее.

Основной подход к психологии человека – не объяснение ее в терминах, а понимание ее целостности.

В. Дильтей

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

В настоящее время общество переживает лавинообразный интерес к психологии, особенно практической. Многие вузы готовят психотерапевтов, клинических психологов, психологов; вооружают не только теоретическими знаниями, но и приемами самопомощи, взаимопомощи, используя различные психологические и психотерапевтические приемы.

Разновидностей психологической помощи людям в трудных жизненных ситуациях тоже великое множество. *В.И. Слободчиков* (1995) выделяет психологическое консультирование, психологическую коррекцию, психотерапию, психотренинги. Кроме этого существует множество различных техник: гештальттерапия, логотерапия, танцевальная терапия, психосинтез и многое-многое другое. В рамках нашей темы мы остановимся на описании лишь тех, что имеют непосредственное отношение к проблеме

разрешения трудных и экстремальных жизненных ситуаций, и представим их сравнительный анализ.

По-прежнему дискуссионным остается вопрос о разделении двух сфер психологической помощи – психотерапии и психокоррекции. Различие в терминах, в первую очередь, определяется особенностями работы: психотерапией занимается специалист, имеющий медицинское образование. Как известно психотерапия – система медико-психологических средств, применяемых врачом для лечения различных заболеваний. Психокоррекцией может заниматься психолог-практик, педагог-психолог, имеющий базовую подготовку в области психологии, его работа направлена на личность с пограничными состояниями психики.

Принято различать клиническую и личностно-ориентированную психотерапию. Клиническая психотерапия – это комплексное лечебное психологическое воздействие на человека при психических, нервных, психосоматических, наркологических заболеваниях. Личностно-ориентированная психотерапия ставит задачу содействия пациенту в изменении его отношений к социальному окружению и собственной личности. Жесткого разделения между методами клинической и личностно-ориентированной психотерапией не существует. Одни и те же методы могут с успехом использоваться и здесь и там (В.И. Слободчиков, 1995).

Одной из разновидностей личностно-ориентированной психотерапии, направленной на помощь человеку в трудных жизненных ситуациях, является логотерапия В. Франкла, развившаяся в рамках экзистенциального направления философии и психологии. Эта теория является плодом не просто кабинетной работы и клинической практики – она прошла проверку жизнью в фашистских концлагерях в годы Второй мировой войны. Трудно найти более богатый опыт переживания, осознания и осмысления экстремальной ситуации, чем опыт одного из величайших духовных учителей человечества — Виктора Франкла. Самое главное в его учении – поиск смысла и борьба за смысл, – это то, что является основной движущей силой и центральным мотивом для человека.

В. Франкл при описании своей терапии неоднократно обращается к словам Ф.В. Ницше: «Тот, кто имеет, зачем жить, может вынести любое как». В. Франкл предлагает найти смысл жизни, дабы выйти из тупика экзистенциального вакуума. При переживании экстремальных ситуаций у человека может возникать и нусогенный невроз, проявляющийся в ощущении бесполезности своего существования и приводящий к массовой невротизации людей. Массовая невротическая триада представлена у В. Франкла в таких эффектах, как депрессия, приводящая к самоубийствам; наркомания, формирующаяся в результате низких целей только лишь получения удовольствия; агрессия, в результате стремления человека к разрушению из-за высвобождения излишка энергии. Такие эффекты, с точки зрения В. Франкла, при переживании трудных жизненных ситуаций могут привести только к разрушению личности. Сущность человеческого существования В. Франкл определяет как обучение жить продуктивно в

настоящем. Франкл говорит и о сверхсмысле, как о предельном смысле жизни и страдания: человек готов даже страдать при условии, что его страдание имеет смысл.

Цель логотерапии – избавить клиента от роли наблюдателя событий и помочь стать создателем значимой личной активности, научить клиента брать на себя ответственность. Человек – автор своей жизни и ограничивает свою жизнь настолько, насколько хочет этого сам.

Психолог, работающий с клиентами с пораженческой психологией, может использовать элементы логотерапии в своей практике. Например, такие логотерапевтические методы, как парадоксальная интенция и дерефлексия могут быть использованы для краткосрочного консультирования при тревоге, страхах, связанных с возможностью повторения травмирующих событий. Суть парадоксальной интенции состоит в том, что клиенту необходимо сделать то, чего он боится. Например, если человек переживает страх предъявления себя и своих возможностей, способностей другим, то ему необходимо как можно чаще выступать перед аудиторией. Смысл дерефлексии в отвлечении внимания от чего-либо в самом себе или от самого себя. Например: «я сосредотачиваюсь на самом смысле того, о чем говорю перед аудиторией, а не на том, как я при этом выгляжу» и т. д.

Психологический практикум: Упражнение «Мои смыслы».

Инструкция: *Перед Вами вопросы, ответив на которые, Вы получите маленький трактат «О поисках смыслов»:*

1. Что я даю жизни?..
2. Что я беру от жизни?..
3. Моя позиция по отношению к судьбе...
4. К чему я стремлюсь?..
5. Что я даю труду?..
6. Что я беру от труда?..
7. Как я отношусь к труду?..

Примечание: Ответы на вопросы могут быть даны в свободной форме. Можно ответить только на один вопрос, при этом развить мысль в эссе или трактат.

ТРЕНИНГИ И ПСИХОКИБЕРНЕТИКА КАК РАЗНОВИДНОСТИ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Очень популярным вариантом помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях является тренинг. Общепринятого понятия «тренинг» на сегодняшний день в психологии не существует, что приводит к неоднозначному толкованию метода и обозначению этим термином различных приемов, способов и средств, используемых в психологической практике.

Сам термин «тренинг» (от англ. *train, training*) имеет ряд значений: обучение, воспитание, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и научным определениям тренинга. Ю.Н. Емельянов (1985) определяет его как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

Тренинг – целенаправленная тренировка, обучение чему-либо. Термином тренинг пользуются в индивидуальной и групповой практической психологии для обозначения методов, которые рассчитаны на обучение (научение) и могут оказывать влияние на поведение и психологию людей (В.Ю. Большаков, 1996). Тренинг определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью.

В отечественной психологии тренинг является одним из активных методов обучения, средством воздействия, направленным на развитие знаний, социальных установок, опыта межличностного общения, средством развития компетентности и т. д.

Существуют и более узкие толкования тренинга. Так, в социальной психологии сложилось мнение, что тренинг – особым образом организованное взаимодействие членов группы, в которой осуществляется воздействие, направленное на развитие компетентности в общении. Психологический механизм тренинга – межличностная обратная связь, позволяющая оптимизировать перцептивный компонент общения. Кроме этого делается акцент на том, что в тренинге может участвовать небольшое количество участников. На сегодняшний день данное утверждение претерпевает изменение: иногда количество участников доходит до сорока и более.

Малоизвестный, но эффективный метод работы над собой в трудных ситуациях – психоканбернетика. Термин предложил в 1960 г. американский пластический хирург Максвелл Мольц для обозначения психотерапевтического подхода к изменению восприятия самого себя. Он опубликовал результаты своих наблюдений в книге «Психоканбернетика». Толчком к написанию этой книги послужил интерес М. Мольца к психологии тех людей, которые обратились к нему с просьбой о проведении пластической операции и при этом чрезмерно преувеличивали степень своей физической неполноценности, оставаясь крайне уязвимыми и недовольными собой даже после обретения новой внешности.

Методика психоканбернетики представляет собой по существу вариант программы аутотренинга. Основная форма проведения: убеждение в сочетании с релаксационными упражнениями. Теоретической основой концепции психоканбернетики является постулат, согласно которому в каждом человеке заложена «творческая система управления», которая может быть использована как «механизм успеха», а не как «механизм неудачи».

М. Мольц разработал формулы внушения, специально ориентированные на преодоление усталости, депрессии, дурных привычек, снятие чувства одиночества и достижение внутреннего душевного покоя. Автор утверждает и доказывает на практике, что при систематическом использовании методики положительных результатов можно достичь уже через три недели, а точнее – через 21 день.

Психологический практикум: Упражнение «Лифт».

Инструкция: Один из популярных способов снятия напряжения и регуляции своего состояния, который рекомендуют нам физиологи – это поочередное и постепенное напряжение всех частей тела, резкий сброс и расслабление. Для того чтобы испытать на себе это упражнение, представим себе, что мы заходим в лифт небоскреба. Нажимаем кнопку третьего этажа и по мере движения лифта вверх постепенно напрягаем мышцы своего тела, затем нажимаем кнопку 20 этажа, напряжение растет соответственно номеру этажа. Далее нажимаем кнопку 50 этажа – напряжение растет! Нажимаем кнопку 70 этажа – напряжение еще более растет! Нажали кнопку 150 этажа – напряжение достигает почти максимальной величины! Наконец, нажимаем кнопку 200 этажа – напряжение максимально!!! А сейчас нажали кнопку 150 этажа – напряжение постепенно уменьшается, 70 этаж – медленно спадает напряжение, 50 этаж – напряжение становится еще слабее, 20 этаж, 3, 2, 1 – тело совершенно расслаблено.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕБРИФИНГА

Мало изученным способом помощи в трудных ситуациях является дебрифинг. Дебрифинг (debriefing) – это английский термин, буквально означающий «выдаивание» знаний из участников. Первым эту методику предложил Джеффри Митчелл при проведении игровых занятий. Это своего рода рефлексия – предполагающая возможность для играющих оглянуться на события, происходившие во время работы над ситуацией. Достоинством дебрифинга является подчеркнутая связь первоначальных целей с обзором окончательных результатов.

В кризисной психологии психологический дебрифинг – классический метод кризисной интервенции, особым образом организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессогенное, кризисное событие (Л.А. Пергаменщик, 2004). Внесем пояснения: интервенция – скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий. Для этого необходима «проработка» впечатлений, реакций и чувств; когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла произошедших событий, реакций на них. Психолог способствует уменьшению индивидуального и группового напряжения; уменьшению ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Помогает мобилизации внутренних и внешних групповых ресурсов, усилению групповой поддержки, солидарности и понимания. Готовит клиентов к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем, определяет средства дальнейшей помощи в случае необходимости.

Для проведения дебрифинга необходимо соблюдать ряд условий: участники располагаются вокруг стола (считается, что это лучше, чем традиционная модель

групповой терапии, когда стулья расположены по кругу с пустым пространством посередине, поскольку пустота усиливает тревогу и может восприниматься как угроза). Оптимальное количество участников в группе – от 10 до 15 человек. Проводится дебрифинг под руководством двух подготовленных специалистов, не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственного отношения к событию. Время сессии четко обозначается вначале и составляет 2–2,5 часа без перерыва (ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта с задействованием достаточно сильных эмоций).

Обычно дебрифинг ведется частями. Вначале прорабатываются основные чувства участников, и измеряется интенсивность стресса. Далее следует детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки. В третьей части дебрифинга идет мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее (Л.А. Пергаменщик, 2004).

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Следующий популярный способ психологической работы – психокоррекция. Коррекция – исправление отклонений в поведении, нарушений в развитии поведенческих форм. В научной литературе психокоррекционная работа рассматривается как система мероприятий, направленная на исправление недостатков в поведении человека с помощью специальных средств психологического воздействия (А.А. Осипова, 2000).

Психокоррекция – область практической психологии, касающаяся исправления нарушений в психологии и поведении человека, сфера профессиональной деятельности психолога (не врача-психиатра и не психотерапевта). Кроме этого, акцентируется, что нарушения, которые подвергаются коррекции, не имеют характера серьезных нервных или душевных заболеваний (А.А. Осипова, 2000; Т.В. Сенько, 1998).

Многие исследователи останавливают свой выбор на коррекционно-развивающей работе. Развитие (в практической работе) – формирование новых качеств при их недостаточном развитии или отсутствии.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа – процесс изменения, исправления нежелательных проявлений в личности с опорой на ее внутренние ресурсы, это психологическая помощь в кризисные периоды жизни, сердцевина которой – создание безопасных условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности (А.А. Осипова, 2000; Т.В. Сенько, 1998).

В психологии существует достаточно полная классификация видов психокоррекции.

Выделяют:

– по характеру направленности: симптоматическую (коррекция симптомов), каузальную (причинная);

- по содержанию бывает коррекция: познавательной сферы личности, аффективно-волевой сферы, поведенческих аспектов, межличностных отношений, внутригрупповых взаимоотношений (семейных, коллективных), детско-родительских отношений и т. д.;
- по форме работы с клиентом: индивидуальная, групповая;
- по наличию программ выделяют программированную, импровизированную;
- по характеру управления: директивную, недирективную;
- по продолжительности: сверхкороткую, короткую, сверхдлительную;
- по масштабу решаемых задач коррекция бывает общая, частная, специальная.

Кроме этого, в литературе описаны ведущие принципы, на которых выстраивается психокоррекционная работа: принцип единства диагностики и коррекции; принцип системности коррекционных, профилактических развивающих задач; принцип приоритетности коррекции каузального типа; деятельностный принцип коррекции; принцип учета возрастных, психологических, индивидуальных особенностей человека; принцип комплексности методов психологического воздействия; принцип активного привлечения ближайшего социального окружения.

По мнению многих исследователей, при определении целей и задач коррекционной работы нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами и трудностями в развитии. Многие отклонения можно предупредить, можно оптимизировать ситуацию межличностного взаимодействия за счет интенсификации «сильных» сторон личности посредством механизма компенсации. Программа психологического воздействия должна быть направлена не просто на коррекцию отклонений в развитии тех или иных форм личностного поведения и их предупреждение, но на создание благоприятных, безопасных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ С УСТАНОВКОЙ НА ПОВЕДЕНИЕ «ЖЕРТВЫ»

Следующим не менее популярным способом работы практических психологов является сопровождение. Теоретические и практические аспекты сопровождения достаточно полно отражены в работах отечественных психологов (А.Г. Асмолов, М.Р. Битянова, И.В. Дубровина, А.Г. Лидерс и многие другие). Особое внимание ученые обращают на механизмы, направления, виды, способы и условия психологического сопровождения.

Семантический анализ слова «сопровождение» отражен в словарях. Так, в словаре С.И. Ожегова понятие «сопровождать» имеет следующие значения: «следовать рядом, вместе с кем-нибудь, ведя куда-нибудь или идя за кем-нибудь»; «сопутствовать чему-нибудь». Отсюда психологическое сопровождение – движение вместе с изменяющейся личностью, своевременное оказание возможных путей, помощь и поддержка.

В рамках ряда исследований сопровождение клиента понимается как движение вместе с ним, рядом, а иногда – чуть впереди для объяснения возможных путей преодоления

трудной ситуации. Сопровождение ориентировано на создание безопасных условий (педагогических, психологических, социальных) для успешного обучения и развития каждого индивида.

Кроме этого, в сопровождении ведущее место отводится психологу, целью которого является создание необходимых психологических условий для наиболее эффективного становления развивающейся личности. Феномен психологического сопровождения в том, что помогать можно лишь тому, что уже имеется в наличии (но на недостаточном уровне), то есть сопровождается «самодвижение», развитие «самости», самостоятельности человека. А это очень важно, так как чрезмерная помощь и необоснованная опека, как отмечалось ранее, могут привести человека к иждивенческим и потребительским настроениям, что способствует активизации и закреплению установки «жертвы».

Н.Г. Осухова (2006) рассматривает сопровождение как особую пролонгированную психологическую помощь, специально организованный процесс, направленный на создание безопасных условий, когда становится возможным выход клиента из негативного отчуждения (от себя, других людей, мира в целом), реконструкция образа мира и восстановление связи человека с самим собой, миром людей и обществом.

В зарубежных исследованиях (П. Звал, К. Валстром, К. Маклафлин) под психологическим сопровождением понимается сопровождение клиента для того, чтобы он сам научился самостоятельно решать собственные проблемы и справляться с повседневными трудностями, что предполагает познание себя и адекватное восприятие окружающей среды.

Главное отличие психологического сопровождения от других видов психолого-педагогической деятельности состоит в том, что проблема обозначается и решается самим клиентом при опосредованном, поддерживающем участии психолога. При этом человек берет ответственность на себя за результат своих действий, становится субъектом жизнедеятельности. Вместе с тем, психологическое сопровождение является видом профессиональной деятельности психолога, направленным на создание безопасных условий для успешного личностного развития клиентов в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, в ряде исследований, посвященных сопровождению, делается акцент на глубинном смысле психологического сопровождения, сущность которого – в сложных преобразованиях, затрагивающих ядро личности, подчеркивается самостоятельность личности в принятии решений. И кроме этого сопровождение – это пролонгированная помощь, длительный процесс с привлечением ближайшего окружения, а также специалистов.

Такой психологической помощи присущи характеристики «помогающих отношений», о которых писал еще К. Рогджерс. Помогающие отношения – это такие отношения, «в которых один из участников стремится к тому, чтобы у одной или обеих сторон произошли изменения в сторону более тонкого понимания себя, в сторону усиления выражения и использования всех своих потенциальных внутренних ресурсов». Помогающими могут

быть все виды отношений между людьми: от отношений мамы и ребенка – до отношений клиента и психолога.

Такие отношения создаются прежде всего на основе искренности: чем искреннее выстроен в отношениях диалог, тем они полезнее для клиентов. Кроме искренности, *К. Роджерс* говорит о выстраивании таких помогающих отношений, где главным является «принятие», в котором подразумевается теплое отношение к клиенту, как к человеку, который обладает ценностью, независимо от его состояния, чувств, поведения. Такое принятие создает атмосферу безопасности и теплоты, а безопасность является необходимой и важной составляющей помогающих отношений человеку с установкой на поведение «жертвы». Понимание и свобода – еще несколько условий, которые, по утверждению *К. Роджерса*, являются необходимыми компонентами помогающих отношений. Если эти все условия достигаются, психолог становится спутником, сопровождающим клиента в «пугающем его поиске себя», который он успешно совершает.

Для более точного обозначения психологической практики психолог-клиент с установкой на поведение «жертвы», с нашей точки зрения, такие взаимные отношения можно было бы назвать понимающими. Для психологов понимание – процедура постижения или порождения смысла, основным условием которого является разблокировка процессов мышления в коммуникативно-деятельностных и рефлексивных практиках. Понимание – это и процесс, и результат познания.

Целью сопровождения является понимание конкретной жизни человека во всей ее полноте и целостности, со всеми переживаниями, представлениями, со всеми смыслами, потому что каждая человеческая жизнь и история имеют свой смысл. Впервые об этом заговорил еще немецкий философ, психолог и историк культуры *Вильгельм Дильтей* (1833–1911). В процессе психологической работы от консультации к консультации, психолог не перестает удивляться богатству и многообразию человеческой души. То, что мы видим снаружи – лишь «маска», заглянув за которую в процессе понимающих отношений, мы можем только лишь прикоснуться к «бурлящему котлу» человеческих переживаний. Понимающие отношения ненавязчиво и осторожно поддерживают клиентов в развитии его истории жизни.

Как видим, психотерапевтическая работа требует специальной медицинской подготовки и в основном ориентирована на болезненное состояние психики. Хотя техники и методы клиент-центрированной психотерапии можно успешно использовать в психологической практике. Тренинги предполагают воздействие, тренировку, обучение, перепрограммирование, т. е. в любом случае внедрение в личностное пространство другого человека. Психологический дебрифинг, как особая форма организованного обсуждения людей, переживших кризисное событие, имеет целью минимизацию психологических страданий. Такая помощь, как правило, имеет характер краткосрочной помощи лицам, находящимся в состоянии кризиса, отягощенного трагическими переживаниями, и проводится не позднее 48 часов после события. Коррекционно-

развивающая работа, конечно, возможна, но такая работа направлена на помощь при пограничных состояниях психики («пограничная норма»), и, исходя из самого термина, означает внедрение в личное пространство другого с целью что-то изменить.

Работа по сопровождению, имеющая характер понимающих отношений для клиентов с установкой на поведение «жертвы», может считаться наиболее приемлемой, так как в процессе сопровождения психолог дает возможность клиенту решать проблемы самостоятельно и ответственно, т. е. не дает ему «готовую рыбу», как это описано в известной притче, чтобы он «насытился», а ненавязчиво и осторожно учит клиента «ловить эту рыбу».

Ведь принятие личной ответственности за свою судьбу и есть тот главный шаг на пути от установки на поведение «жертвы» к социально и психологически здоровой личности! Без этого все психотерапевтические теории и техники останутся самообманом, «играми в психотерапию», лишь усугубляющими различные невротические проявления, как писал *К. Роджерс*. Сколько таких «игроков в психотерапию» с каждым тренингом все глубже уходят в свой невроз, обманывая себя тем, что якобы решают здесь свои проблемы, а фактически оправдывая образовавшуюся зависимость от своего «гуру». А эта зависимость – дополнительная трудность, усугубляющая неспособность человека к самостоятельному решению реальных жизненных проблем. Именно в этом принципиальная позиция понимающих отношений, именно в том преимущество сопровождения перед всеми другими методами.

Таким образом, работа по сопровождению – особая пролонгированная психологическая помощь, специально организованный процесс, направленный на создание безопасных условий, в которых становится возможным выход из негативного отчуждения (от себя, других людей, мира в целом), реконструкция образа мира и восстановление связи человека с самим собой, миром людей и обществом (*Н.Г. Осухова*). И в основе сопровождения могут лежать только «понимающие отношения», характеризующиеся:

- истинностью и прозрачностью настоящих чувств;
- теплым принятием и поощрением другого, как отдельного индивида;
- чуткой способностью смотреть на мир другого подобно тому, как это видит он сам;
- принятием и пониманием себя;
- обнаружением, что клиент становится более целостным и способным действовать продуктивнее;
- уверенностью в себе и стремлением к своему идеалу;
- постоянной работой над собой;
- принятием и пониманием других;
- способностью решать свои жизненные проблемы более адекватно, самостоятельно и творчески.

В целом, путь к психологическому сопровождению заключается в психологизации образования, а это значит через психологическое просвещение к психологической грамотности, а затем к психологической культуре всех участников психологического взаимодействия.

Материал для размышлений

Кошелек с деньгами

Один крестьянин заметил пропажу кошелька с деньгами. Обыскав весь дом, он пришел к выводу, что его украли. Перебирая в памяти всех, кто к нему приходил в дом в последнее время, он решил, что знает вора – это был соседский мальчик. Он как раз заходил к нему накануне пропажи, и никто другой не мог бы совершить кражу. Встретив мальчика в следующий раз, крестьянин заметил в его поведении много подтверждающих его подозрения фактов: соседский сын явно смущался, прятал глаза и вообще имел вид нашкодившего кота. Словом, каждый жест выдавал в нем вора. Но у крестьянина не было прямых улик, и он не знал, что делать. Каждый раз, встретившись с мальчиком, тот выглядел все более виноватым, и крестьянин злился все сильнее. Наконец, он так разгневался, что решил пойти к отцу воришки и предъявить ему формальное обвинение. Но тут его подозвала жена: «Посмотри, что я нашла за кроватью», – и подала ему пропавший кошелек с деньгами. На следующий день крестьянин снова встретил соседского мальчика, посмотрел на него: тот ни словом, ни жестом, ни всем своим видом не походил на вора.

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Большаков В.Ю.* Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социал. – психол. центр, 1996.
2. *Емельянов Ю.Н.* Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд-во ЛГУ, 1985.
3. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
4. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях // Развитие личности, 2003. № 4.
5. *Ромек В.Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. СПб.: Речь, 2004.
6. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.
7. *Рождерс К.* Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.

ТЕМА 9. Жизненное творчество – основа психологического сопровождения клиентов с установкой на поведение «жертвы»

Гений жизнетворчества – это тот, кто реализует собственные намерения с максимальной степенью эффективности. Он свою жизнь превращает в произведение искусства, и сам превращается в автора.

Э. Цветков

ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ УСЛОВИЯ СОЗИДАТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА

Человеческое стремление к самоактуализации и реализации своего потенциала всегда вызывало интерес многих ученых. Еще *А. Маслоу*, *К. Роджерс* предполагали, что многие недостатки нашей культуры могут быть лучше всего объяснены недостатком творчества. Психологи-гуманисты делали попытки выяснить, почему же самоактуализация так редка?

Это может объясняться рядом факторов: одним из них является стереотипность восприятия действительности. Стереотип (от греч. *stereos* – твердый, прочный и *typos* – форма, образец) – обобщенная, упрощенная и ригидная система широко разделяемых представлений об опознаваемых группах людей или окружающей действительности.

Понятие стереотипа было введено в научный обиход американским психологом *У. Липпманном (W. Lippmann)* еще в 1922 году. В одних случаях стереотипизация приводит к определенному упрощению и сокращению времени для процесса познания другого человека или окружающего мира. В других – стереотипизация способствует возникновению предубеждений. Если суждение строится на основе прошлого опыта, а опыт этот был негативным, всякое новое восприятие представителя той же самой группы или того же самого события окрашивается неприязнью.

Еще одной причиной, препятствующей творчеству и самоактуализации личности, является установка, существующая в обществе: быть оригинальным «опасно». «Страх перед творчеством» является мало изученным феноменом. По мнению *А. Маслоу*, самоактуализации многих людей мешает «комплекс Ионы», заключающийся в страхе перед успехом. В одних случаях человек сомневается в своих способностях, а в других – опасается за непредсказуемые результаты своей творческой деятельности. По результатам экспериментальных исследований, страх перед творчеством может быть нескольких видов:

- страх перед муками творчества;
- страх перед своей уникальностью и непохожестью на других людей (которую не принимают и не понимают окружающие);
- страх перед завистью окружающих;
- страх перед жертвами, которые требует творчество;
- страх перед возможными последствиями творческих достижений (по *А. Маслоу*).

Таким образом, страх творчества сковывает развитие и проявление творческих способностей, что в дальнейшем может негативно сказаться на последующих

достижениях субъекта, целостности и гармоничности его личности, на психическом здоровье.

Современный российский психолог *С.Р. Яголковский*, рассматривая эмоциональный компонент структуры творческой личности, пишет, что системный, интегральный подход к изучению творческой личности предполагает акцент не на ее отдельных функциях или чертах, а на человеке как микрокосме, целостном и неделимом образовании. И тогда становится явной и понятной целостность противоположных и, на первый взгляд, несочетаемых качеств и свойств творческой личности, когда в одном человеке сочетаются ум и глупость, экстаз и отчаяние, толерантность и невротизм. Неожиданные результаты дало исследование эмоциональной уравновешенности людей с высоким уровнем креативности. Так как в процессе творчества идет постоянная «эмоциональная подпитка» по принципу положительной обратной связи, а сознательный контроль за «степенью» творчества и его продолжительностью значительно снижен, то оно зачастую продолжается до истощения психофизиологических ресурсов субъекта, доводя человека до эмоционального и физического истощения.

Интересен вопрос о соотношении творческих способностей и эмоционального развития. Исследования одаренных детей показали неоднозначность этой проблематики. Считается, что одаренный ребенок эмоционально чувствителен. С другой стороны, у одаренных детей часто наблюдается недоразвитие эмоциональной сферы. По результатам некоторых исследований, одаренные дети очень часто испытывают серьезные проблемы в эмоциональной области и сфере взаимоотношений со сверстниками. Почти все творческие люди являются невротиками: им свойственны эмоциональные нарушения, благодаря которым у этих людей искажается «нормальное» видение мира, что позволяет им быть оригинальными и продуцировать нестандартные идеи, решения и образы.

Как видим, преград для творчества довольно много. Большинству людей нравится конформность, а не творчество, так удобнее, меньше страданий, ранящих душу переживаний и т. п. А, с другой стороны, если человек не сможет по-новому, гибко и оригинально приспособиться к новой быстро меняющейся среде, наша культура погибнет. «Не только личностные расстройства и групповые конфликты, но и полное мировое уничтожение может быть той ценой, которую мы заплатим за недостаток творчества» (*К. Роджерс. С. 350*).

Творчество всегда несет в себе отпечаток индивидуальности. *К. Роджерс* дает такое определение творческого процесса: «это получение в процессе деятельности нового нестандартного продукта, возникшего из уникальности индивида, с одной стороны, и материала событий, людей или обстоятельств его жизни – с другой» (*К. Роджерс. С. 352*).

Основным источником творчества и одновременно целебной силой является человеческое стремление к самоактуализации, к реализации своего потенциала. Под этим *К. Роджерс* понимает направляющее стремление к расширению, раскрытию, развитию, взрослению – стремление выразить и активизировать способности организма и

своей сущности. Эта потребность может быть погребена под слоем психологических защит, и главная задача психолога – раскрыть, «запустить» этот слегка «заржавелый» творческий механизм.

К. Роджерс выделяет внутренние условия созидательного творчества:

1) открытость новому опыту – экстенциональность. Это противоположно психологической защите, т. е. отсутствие ригидности, открытость впечатлений, чувств;

2) внутренний локус оценивания. Внутренний источник оценки самого себя и своего творчества не зависит от оценок со стороны;

3) способность спонтанно и легко играть идеями, строить безумные гипотезы, трансформировать, преобразовывать и т. п.

Наряду с этим К. Роджерс определяет и внешние условия созидательного творчества:

1) психологическая безопасность, обеспечиваемая с помощью безусловной ценности индивида. Создание атмосферы отсутствия внешней оценки (По словам О. Мандельштама «Не сравнивай! – Живущий не сравним!» Эмпатийное понимание «я принимаю Вас, я понимаю Вас». –Примеч. авт.);

2) психологическая свобода – свобода думать, чувствовать, быть собой в полном смысле слова, это стимулирует непосредственность, аутентичность, открытость и т. п.

Все это в итоге может способствовать жизненному творчеству индивида с установкой на поведение «жертвы». Творчество является той целебной силой, которая помогает слабому дефензивному человеку справиться с трудными жизненными ситуациями.

ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВО КАК ОСОБАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КЛИЕНТАМ С УСТАНОВКОЙ НА ПОВЕДЕНИЕ «ЖЕРТВЫ»

Для оказания психологической помощи клиентам с установкой на поведение «жертвы» наиболее эффективна работа по психологическому сопровождению, направленная на разрешение экзистенциально-смысловых, аффективно-регуляторных проблем и трудностей в сфере социального взаимодействия при соблюдении вышеперечисленных условий. Именно данный «веер проблем» чаще всего имеют клиенты с установкой «жертвы». Рассмотрим их последовательно.

Так, обнаружить в себе силы в трудной жизненной ситуации помогает обращение клиентов, в первую очередь, к экзистенциально-смысловой проблематике. В зарубежной психологии экзистенциально-смысловая тема детально разрабатывалась еще со времен З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга. Но ближе всех подходят к данному вопросу психологи-экзистенциалисты, такие как К. Ясперс, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, В. Ялом, В. Франкл. В отечественной психологии экзистенциально-смысловая проблематика описывается в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, в научных исследованиях Ф.Е. Василюка, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева и др. Наиболее общим результатом данных исследований является формулирование концепции жизнотворчества Д.А. Леонтьевым.

Предпосылкой выделения жизнетворчества в категорию особой психологической помощи явилось осознание методологической неоднородности такой формы психологической практики, как психотерапия. Впервые на это обратил внимание Д.А. Леонтьев. Он сделал попытку концептуального выделения и описания нового вида психологической практики, который, как пишет автор, «назвал довольно обязывающим термином «жизнетворчество». «Строго говоря, эту практику нельзя назвать новой; в каком-то смысле она является исторически одной из наиболее древних. Вместе с тем, во всех ранее известных формах она выступала как растворенная в других видах практики (психотерапевтической, педагогической, религиозной, организационно-деятельностной и др.) и неотделимая от них. Новым в данном случае является ее выделение в виде самостоятельной разновидности практической работы психолога» (Д.А. Леонтьев, 2001).

«В первом приближении можно определить жизнетворчество как расширение мира, расширение жизненных отношений.

Оно происходит в процессе естественного развития личности, которое и заключается, прежде всего, в том, что наш мир расширяется», «...расширяются контексты осмысления мира, человек начинает воспринимать все под углом зрения более глобальных вещей, под углом зрения вечности, под углом зрения некоторых нравственных ценностей, происходит определенное движение в направлении расширения мира» (Д.А. Леонтьев, 2001).

Таким образом, можно, следуя идеям логотерапии В. Франкла, противодействовать гиперрефлексии или чрезмерному вниманию к себе самому. В теории логотерапии этот метод был назван дерефлексией, т. е. отвлечение, переключение внимания от себя, каких-то своих нарушений на другую деятельность, придавая тем самым, ситуации, событию новый смысл.

Психологический практикум: Завершите притчу «Сколько мудрецов – столько мнений». Оформите свои размышления в форме эссе или философского трактата.

Сколько мудрецов – столько мнений

Шесть слепых мудрецов пытались определить, что есть слон. Каждый из них предварительно ощупал слона. Один ощупывал его бок и решил, что слон – это что-то вроде огромной стены. Другому достался бивень, после чего он заключил, что слон – это что-то вроде копья. Третий слепой старец, держа в руках хобот слона, сказал, что слон похож на змею. Четвертый, ощупывая ногу, предположил, что слон очень похож на дерево. Пятый мудрец, которому досталось ухо, утверждал, что слон – это скорее веер. Шестой, ощупав хвост, считал, что слон – это что-то вроде веревки. Но никто из слепых мудрецов так и не определил, что же такое слон...

Вся психологическая практика подтверждает, что расширение мира помогает человеку посмотреть на себя со стороны, рассмотреть то, что при близком видении едва было заметно или невидимо вообще. Расширение мира помогает приблизиться к смыслу своего существования, помогает понять, что мир не заканчивается «форточкой своей квартиры», он гораздо шире, интереснее, он многообразен. Особенно это бывает полезно

дефензивным, меланхоличным клиентам с установкой на поведение «жертвы». Именно они являются той закрытой системой, играющей роль слабой и незащитной «жертвы», которой все вокруг всегда обязаны.

Таким образом, с точки зрения Д.А. Леонтьева, «Жизнетворчество можно определить как личностно-ориентированную практику развития и коррекции отношений с миром». Конечно, утверждает ученый, жизнетворчество происходит и в процессе естественного развития личности, которое заключается, прежде всего, в том, что наш мир расширяется. Оно происходит и в процессе религиозного приобщения, когда человек начинает воспринимать все под углом зрения более глобальных вещей, под углом зрения вечности, под углом зрения некоторых нравственных ценностей и т. д. Расширение мира происходит и в результате определенных форм психотерапевтического воздействия. Но жизнетворчество не психотерапия, хотя это процесс, который достаточно тесно связан с психотерапией. Психотерапия выполняет отчасти и жизнетворческие функции, но когда это происходит, она несколько выходит за свои пределы. Жизнетворчество не входит в сущность психотерапии и непосредственно не относится к ее природе, к ее задачам, хотя логически, дополняя собственно психотерапевтическую работу, оно входит в арсенал инструментов психотерапевта – но отнюдь не только психотерапевта (Д.А. Леонтьев, 2001).

Д.А. Леонтьев, проследив различия между психотерапией и жизнетворчеством, весьма удачно сравнивая рассматриваемые практики с лирикой и эпосом, пишет: «Психотерапия действует по модели лирики, то есть фиксируется на взгляде вовнутрь, на внутренних переживаниях. Жизнетворчество в том идеале, в каком я его описываю, действует, скорее, по пути эпоса, то есть фиксируется на самих отношениях с миром. И в том, и в другом случае есть результат – в ситуации общения с искусством эстетический эффект, в ситуации работы с человеком эффекты изменения».

Но, как пишет автор, в практике жизнетворчества есть и ограничения. Во-первых, это практика, которая пока еще не выработала своих алгоритмов, в отличие от психотерапии. Во-вторых, она мало эффективна в ситуации работы с человеком, сознание которого заблокировано, который весь в психологических защитах, который не в состоянии взять на себя ответственность. В этом случае эффекта из прямой жизнетворческой работы быть не может (Д.А. Леонтьев, 2001).

Психологический практикум: Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев, 2006. С. 14–18).

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или «0», если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне новым и непохожим на все другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне сегодня пришлось подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне сегодня пришлось подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12. Когда я смотрю на окружающий мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13. Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя обязательным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними обстоятельствами
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключи шкал теста СЖО

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (Цели) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процесс) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20

Субшкала 4 (Локус контроля – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СУБШКАЛ

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие показатели по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека не подвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее (Д.А. Леонтьев, 2006. С. 14–15).

Нормы, необходимые для оценки результатов, приведены в таблице.

Шкала	Мужчины		Женщины	
	среднее	станд. откл.	среднее	станд. откл.
Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14

Шкала	Мужчины		Женщины	
	среднее	станд. откл.	среднее	станд. откл.
Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общее ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

По утверждению В. Франкла, «человек – творец ответственности и должен актуализировать потенциальный смысл своей жизни». Уточним, самостоятельно найти и актуализировать смысл своей жизни. И продолжает: «Истинный смысл можно найти скорее в мире, чем в самом человеке, или внутри его психики, даже если бы она была закрытой системой».

С этим утверждением трудно не согласиться, но думаем, что оно скорее относится к людям с болезненным самокопанием, болезненной рефлексией, доходящей до навязчивых состояний. Дереклексия, о которой писал В. Франкл, и идея жизнотворчества Д. Леонтьева может способствовать нормальному, здоровому развитию личности.

В процессе психологической работы выясняется, что клиенты с потенциально заложенной установкой на поведение «жертвы» – люди, которых заинтересовать довольно сложно. Они часто могут сопротивляться той помощи, которую им предлагают, так как им выгодно как можно дольше оставаться в пассивном бедственном положении «жертвы» и получать помощь, поддержку и сочувствие окружающих. Психологу необходимо проявлять гибкость, уметь мотивировать, создавать определенные условия для рентабельных клиентов. Но возможность поговорить о себе, своих особенностях такие клиенты никогда не упускают, поэтому фокус внимания клиентов с установкой на поведение «жертвы» следует ненавязчиво направить на исследование своего личностного пространства, и начинать лучше с личностного потенциала.

ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ. КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

Во многих подходах в зарубежной и отечественной психологии различные аспекты личностного потенциала принято обозначать такими понятиями, как «воля», «сила Эго», «локус контроля», «ориентация на действие», «воля к смыслу» и др. В современной психологии часто предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию человека в совладании с жизненными трудностями. Это и психологическое понятие пассионарности (воля, страстность), введенное Л.Н. Гумилевым, понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам А.Г. Маклакова, понятие энергетического потенциала, эмоциональной выносливости Б.А. Ананьева. Но наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, понятию личностного потенциала в зарубежной психологии соответствует понятие *hardiness* – «жизнестойкость», введенное С. Мадди.

Hardiness согласно большому англо-русскому словарю – «выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, неустрашимость». Соответственно *Hardy* – выносливый, стойкий, закаленный человек, считает Л.А. Александрова (2004). В итоге понятие означает психологическую живучесть, расширенную эффективность человека, а также является показателем его психического здоровья (Л.А. Александрова).

Личностный потенциал, с точки зрения Д. Леонтьева, является базовой индивидуальной характеристикой, стержнем личности, уровнем ее зрелости. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий в работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это возможность преодоления личностью неблагоприятных условий своего развития. Безусловно, эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие и служить оправдательными причинами бездействия и пассивности, но их влияние может быть преодолено на основе личностного потенциала. Ведь «человек может все, что хочет, если умеет сильно хотеть» (М. Веллер). Добавим, если умеет добиваться цели.

Психологический практикум: Материал для обсуждения

Цель

Мастер стрельбы из лука обучал нескольких учеников. Он повесил на дерево мишень и спросил, что они видят.

– Я вижу дерево и мишень на нем, – ответил один.

– Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц в небе... – сказал другой.

Остальные отвечали примерно то же самое. Затем мастер подошел к своему лучшему ученику, регулярно с успехом выполнявшему поставленные задачи, и спросил:

– А что видишь ты?

– Я не могу ничего видеть, кроме мишени, – последовал ответ.

Мастер повернулся к остальным и сказал:

– Только в этом случае вы сможете стать попадающими в цель!

Жизнестойкость – это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Жизнестойкость – это процесс: от адаптации к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения (С. Мадди, Д.А. Леонтьев).

В исследованиях С. Мадди (2006) выявлено, что высокий уровень жизнестойкости связан с воображением и креативностью в привычных условиях. Вся практическая работа психолога предполагает активизацию творческого механизма. Клиенты должны научиться гибкому реагированию в нестандартных ситуациях, творческому разрешению проблем личностной сферы и проблем взаимодействия.

Психологи выделяют три компонента жизнестойкости. Данные компоненты в виде основных целей помогают разрешению экзистенциально-смысловых, аффективно-регуляторных проблем, трудностей социального взаимодействия в процессе сопровождения клиентов с установкой на поведение «жертвы». Перечислим их.

1. Способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальности собственной уязвимости. Люди, пережившие какую-либо катастрофу, становятся особо уязвимыми, а поэтому внушаемы. Повышенная внушаемость целой группы людей – благодатная почва для проникновения в сознание «психической заразы». «Психические микробы», как обозначил в свое время это явление еще В.М. Бехтерев, проникают в травмированную личность, овладевают ею, способствуя развитию беспомощности и постепенному разрушению психики человека. Так возникают психогенные расстройства – это своего рода «информационные заболевания», приводящие к устойчивому искаженному восприятию самого себя (болезненная фиксация на себе, своих ощущениях, «ипохондрический сдвиг» личности) и окружающего мира (психическая изолированность, нарушение системы отношений). Все это приводит к экзистенциальной заброшенности, когда человек наоборот «отдаляется» от жизни, не может активно и осмысленно взаимодействовать с окружающим миром. Для минимизации онтологической тревоги, не уходя от выборов, направленных в будущее, необходимо развивать у себя экзистенциальное мужество, считает С. Мадди.

2. Умение находить смысл в различных сторонах действительности, сотворение смысла!

Для того чтобы при воздействии стрессовых факторов человек смог бы эффективно противостоять им, он должен использовать жизнестойкость, как способ создания своего собственного, уникального смысла своего взаимодействия с этим богатым на стрессы миром.

Нахождение смысла, по мнению С. Мадди, обеспечивается благодаря основным психологическим потребностям: потребностям символизации, воображения и суждения. «В конечном счете, цель или объект всех трех психологических потребностей, вместе взятых – увеличение смысла. Отчетливо что-то осознать – значит вложить в это больше смысла, чем оно бы имело, будучи неосознанным. Стремиться к изменениям – значит пытаться повысить осмысленность переживания, делая его более волнующим, менее скучным. Наконец, упорядочивать опыт в свете ценностных суждений и предпочтений – значит повышать его осмысленность, помещая его в личностный контекст» (С. Мадди, 1983). Такой подход к смыслу позволяет Мадди сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

3. Бриколлаж (*bricoleurs*) – особая изобретательность, способность находить решение проблем при отсутствии необходимых или привычных инструментов и материалов. Такие люди «выжимают» максимум из всего, что их окружает, придумывая неожиданное применение для знакомых вещей. Такая способность хорошо согласуется с понятием пассионарности Л. Гумилева. Термин «пассионарность» происходит от латинского слова *passio*. В латинском языке *passio* – это претерпевание, страдание и даже страдательность, но также страсть, аффект. Пассионарность дефинируется еще и как биологический признак, она генетически детерминирована. Причем речь идет о важнейшей акцентуации характера, по мнению В.М. Русалова, определяющей поведение человека. Два компонента пассионарности – высокая активность и эмоциональность являются одновременно и показателями, общеупотребительными в большинстве теорий темперамента. Это формально-динамическое психическое свойство, которое может быть соотнесено с современным знанием темперамента (В.М. Русалов, 1985).

Необходимо отметить, что многочисленные психологические эксперименты показали теснейшую связь между интересом испытуемых к экзистенциальной проблематике и степенью жизнестойкости. Иными словами, у людей, часто имеющих дело с экзистенциальными проблемами и сохраняющих интерес к ним выше готовность действовать в условиях неопределенности исхода, в условиях тревоги и трудностей. У них больше уверенность в том, что происходящее полезно, так как приносит опыт (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006).

На основании этого можно говорить о том, что жизнестойкость как система установок, будучи личностно устойчивой характеристикой, может целенаправленно развиваться с закреплением достигнутых позитивных изменений.

РАЗВИТИЕ СФЕРЫ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Проблема социального взаимодействия клиентов с установкой на поведение «жертвы» в узком понимании означает трудности общения. Затруднения в общении, факторы, причины их вызывающие в современной психологии исследуются достаточно интенсивно (*В.А. Кан-Калик, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, Л.А. Петровская* и др.). Наиболее частыми причинами затруднений в общении, по мнению большинства исследователей, являются индивидуально-психологические особенности, включающие интеллектуальные, волевые, личностные проявления человека.

Но блок социального взаимодействия предполагает не только выстраивание гармоничного взаимодействия на основе общения, но и:

- реализацию себя, своих способностей, способность вносить свой уникальный созидательный вклад в культуру и социум;
- «кровную» связь с жизнью своего народа, с его культурой, историей, судьбой;
- способность нового поколения «продолжать себя во времени», взяв от старших эстафету претворения в жизнь общечеловеческих ценностей, утверждая их в реалиях настоящего и прокладывая им путь в будущее;
- стремление человека выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, стать индивидуальностью, сформировать смысло-жизненные установки, самоутвердиться, реализовать себя и свои задатки, творческие способности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни (*И.М. Ильинский*).

Констатация факта, что сегодня молодежь растет в условиях духовной гипоксии и нравственного опустошения общественной жизни, не вызывает удивления. Это действительно так. Поэтому концепция *И.М. Ильинского* выступает живительным источником исцеления общества.

В целом, жизнеспособная личность – личность, живо постигающая современность и жадно впитывающая культуру, опыт, идеалы и ценности, это человек, «подключенный» к культурно-историческому и цивилизованному процессу в качестве его активного, творческого субъекта.

Как видим, точка зрения *И.М. Ильинского* (2006) достаточно близка представленным выше теориям жизнестойкости и жизнестроительства. Она очень точно отражает и позволяет переосмыслить библейский смысл «жертвы». Истинный смысл «жертвы» и культура жертвенности в Библии в его духовности. Духовная жертва человека Богу – в цели его бытия, в реализации своего предназначения. Должна быть исполнена философская

формула духовной жертвы – полная реализация себя, своего дара, своего таланта. Как видим, такой смысл близок идее самоактуализации А. Маслоу.

С. Мадди также большое внимание уделяет вопросу взаимоотношений человека с окружающим миром. Психологическая сторона жизнестойкости предполагает, что меняется характер отношений между людьми. Их открытость повышает способность испытывать любовь, устанавливать здоровые отношения с другими. Люди понимают, как они могут получить поддержку от других. Увеличивается интерес к миру в целом и окружающим людям в частности. Все это расширяет границы бытия и повышает жизнестойкость, жизнеспособность, а это в свою очередь способствует жизнотворчеству.

Домашнее задание: Размышления на тему «Моя жизнестойкость».

В качестве примера приводятся работы студентов-психологов.

Жизнестойкость

Долгое время, изучав все тонкости компьютерных RPG (Role Play Game) игр, я старался понять какие же характеристики (сила, ловкость, интеллект, харизма, и т. д.) наиболее важны для компьютерного персонажа. Весело было проводить параллели компьютерной реальности с реальным миром. Но тема данного сочинения заставила меня задуматься над сущностью одной немаловажной характеристики человека, реального мира – его «жизнестойкостью».

Размышляя над тем, что такое жизнестойкость, я невольно вспоминал некоторые отрезки своей жизни и пытался определить, жизнестоек ли я был в те или иные моменты. Чтобы понять это, было бы неплохо сначала определиться с понятием жизнестойкости, вывести определение. Вот некоторые из них:

Жизнестойкость – уровень психической и физиологической резистенции индивида к внешним раздражителям окружающей среды.

Жизнестойкость – способность человека противостоять стрессам и фрустрациям.

Жизнестойкость – умение личности обратиться к своему прошлому опыту и не бояться пробовать новые решения в критической ситуации.

Выводить данные определения очень интересно, но, как оказалось, и довольно сложно. На уровне ощущений и интуиции понятие жизнестойкость кажется до боли простым, ясным, не требующим каких-либо дополнительных разъяснений. Однако лично для меня оно является многогранным, емким и содержательным. Естественно, в самом слове явно читается слово – стойкость, что в свою очередь наталкивает на определенные мысли. Стойкость – сопротивление, защита, выносливость, сила, воля. Вот только некоторые из ассоциаций, которые сразу приходят на ум. Ассоциации, которые приходят на слово – жизнь, перечислять нет смысла, они сугубо субъективны и потому у каждого свои. Составляя из двух этих слов одно понятие, мы получаем что-то вроде устойчивости перед жизнью, совместимости с жизнью, взаимодействия с жизнью, умения противостоять жизни, умения управлять ею.

Однако, пропуская через себя все эти мысли, я не мог с определенностью сказать, жизнестоек я или нет. Конечно, в моей жизни были ситуации, когда я управлял положением, я был ведущим и сам определял ход событий, что определенно нравилось мне и доставляло удовольствие. Но были и те, в которых я чувствовал себя вмятым в землю, будто меня раздавил каток, беспомощным, жалким и слабым подобием человека.

В фильме А. Тарковского «Сталкер», снятого по произведению братьев Стругацких «Пикник на обочине», есть один монолог, который мне сразу вспомнился и дал пищу для новых размышлений по теме. Я счел интересным попробовать проанализировать его здесь.

«...и пусть посмеются над своими страстями, ведь то, что они называют страстью, на самом деле не душевная энергия, а лишь трение между душой и внешним миром. А главное – пусть поверят в себя и станут беспомощными, как дети, потому что слабость велика, а сила ничтожна. Когда человек рождается, он слаб и гибок, когда умирает, он крепок и черств. Когда дерево растет, оно нежное и гибкое, а когда оно сухо и жестко – оно умирает. Черствость и сила – спутники смерти, гибкость и слабость выражают свежесть бытия, поэтому что отвердело, то не победит...»

Проводя анализ этого монолога, я вижу, что одной стойкости явно мало. Мало быть выносливым, необходимо еще и обладать развитым пониманием. Когнитивный компонент позволяет не только отталкивать или терпеть боль от душевных и физических ран, но еще и анализировать их, обрабатывать, с целью наилучшего преодоления трудной жизненной ситуации. Следующая составляющая – сензитивность (чувствительность). Важно не только сопротивляться, но для начала, уметь распознать и отрефлексировать свое внутреннее состояние. И наконец – лабильность! Гибкость, подвижность, динамика, эластичность. Не жесткое противостояние и борьба, а грамотные маневры, тактическое сопротивление, проработка ситуации.

Легенда русского рока – группа «Машина времени» – в свое время представила свой хит, которым она радует наше сердце и душу и по сей день, в котором она пропагандировала, что вовсе не обязательно прогибаться под изменчивый мир, можно подождать пока он прогнется под нас. Быть может и прогибать его под себя не стоит очень сильно, но найти способы конструктивного взаимодействия определенно можно.

Что касается моей личной жизнестойкости...

Мне порой говорят, что я развит многогранно, в то время как большинство из тех, кого я вижу каждый день, мертвы внутри, наверное, можно благодарить мою жизнестойкость. И даже в те моменты, когда я ярче всего представляю себе свое самоубийство или смерть – я все еще живой... (Иванов Игорь, 5-й курс).

Моя жизнестойкость

Я живу, и ритм жестокий
Сделал жизнь мою непростой.
Он то гонит меня в путь далекий,

То вдруг властно командует: «Стой!»
Я ему подчиняюсь слепо,
Хоть порой понимаю сама,
До чего мою жизнь нелепо
Кто-то взял, расписал по часам.
И тогда из-под времени плена
Я пытаюсь уйти в никуда.
Но везде натыкаюсь на стены.
Он в них запер меня навсегда.
Мой тюремщик всегда настороже,
Стоит где-то отстать хоть на миг,
Шаг ускорить мне сразу поможет
Его острый, безжалостный штык!
Враг мой «Ритм» хитер и коварен,
Но он мучит меня неспроста —
Я за все ему благодарна,
Без него моя жизнь пуста (Н.Л., 5-й курс).

Жизнестойкость

«Ну все», – сказал Володя, когда трехлитровая банка молока смачно ударилась об асфальт, окрашивая некогда белую жидкость в землисто-серый оттенок. Володя вздохнул, оглядывая все это великолепие, и на душе стало совсем неудобно. Он уже начал представлять, как дедушка грозит ему узловатым пальцем с грязным обломанным ногтем и «верещит» что-то о том, что разорвет своего любимого внука на сотню маленьких Володей. Домой решительно идти не хотелось. Володя, пока не став «сотней», грустно побрел к парку по злополучной асфальтовой дороге. Вот ведь банка молока может надолго вывести человека из равновесия, а что, если меня еще коснется гнев дедушкиного грозящего пальца... И тут Володя, посмотрев себе под ноги, увидел, как из недр серого асфальта мирно прорастал одуванчик, казавшийся в лучах солнца еще более желтым, а количество новых бутонов говорило о том, что он здесь надолго.

«Ого! – Володя присел на корточки. – Вот это сила! А с виду такой хрупкий. Вот пример жизнестойкости! Землю уже давно устлали асфальтом, а он все равно пробился!»

Володе стало стыдно за проявление собственной слабости перед этим цветком. Он встал, одернул майку на груди и твердым шагом с гордо вскинутой головой отправился «проливать кровь» в неравной борьбе с дедом (С. Невзорова, 5-й курс).

Психологический практикум: Тест жизнестойкости

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА		Скорее ДА, чем НЕТ	
			ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
1.	Я часто не уверен в собственных решениях					
2.	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела					
3.	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели					
4.	Я постоянно занят и мне это нравится					
5.	Часто я предпочитаю «плыть» по течению					
6.	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств					

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА		Скорее ДА, чем НЕТ	
			ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
7.	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня					
8.	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня					
9.	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо					
10.	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать					
11.	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным					
12.	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня					
13.	Лучше синица в руках, чем журавль в небе					
14.	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым					
15.	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их					
16.	Иногда меня пугают мысли о будущем					
17.	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал					
18.	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль					
19.	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете					
20.	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми					
21.	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш					
22.	Я люблю знакомиться с новыми людьми					
23.	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное					
24.	Мне всегда есть чем заняться					

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА		Скорее ДА, чем НЕТ		ДА
25.	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг						
26.	Я часто сожалею о том, что уже сделано						
27.	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен						
28.	Мне трудно сблизиться с другими людьми						
29.	Как правило, окружающие слушают меня внимательно						
30.	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом						
31.	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен						
32.	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня						
33.	Мои мечты редко сбываются						
34.	Неожиданности дарят мне интерес к жизни						
35.	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны						
36.	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни						
37.	Мне не хватает упорства закончить начатое						
38.	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной						
39.	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы						
40.	Окружающие меня недооценивают						
41.	Как правило, я работаю с удовольствием						
42.	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей						
43.	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются						
44.	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность						
45.	Я охотно берусь воплощать новые идеи						

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» – 0 баллов; «Скорее нет, чем да» – 1 балл; «Скорее да, чем нет» – 2 балла; «Да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» – 3 балла;

«Скорее нет, чем да» – 2 балла;

«Скорее да, чем нет» – 1 балл;

«Да» – 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к тесту «Жизнестойкость»

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости»

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80, 72	37, 64	29, 17	13, 91
Станд. откл.	18, 53	8, 08	8, 43	4, 39

Цитированная и рекомендуемая литература

1. Ильинский И.М. Образование. Молодежь. Человек: статьи, интервью, выступления. М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2006.
2. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М.: Смысл, 2001.
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). Смысл, 2006.
6. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / Пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб.: Речь, 2002.
7. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
8. Фрейнджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
9. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб.: Речь, 2000
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
11. Яголковский С.Р. Эмоции в творчестве // Мир психологии. Научно-методический журнал. Москва-Воронеж, 2002. № 4.

ТЕМА 10. Структурная концепция «механизма творчества»

Великое отчаяние всегда порождает Великую силу.

С. Цвейг

ЭНЕРГОПОТЕНЦИАЛ КАК КОМПОНЕНТ ТВОРЧЕСТВА

Три взаимосвязанных блока заявляемых клиентами проблем: экзистенциально-смысловые, аффективно-регуляторные проблемы и трудности в сфере социального взаимодействия в целом позволяют нам говорить об обобщенной модели психологической работы, в центр которой помещаем механизм творчества, состоящий в свою очередь из таких компонентов, как энергопотенциал, когнитивный компонент, эмоционально-волевой, поведенческий компоненты. Все эти составляющие в процессе психологической работы приходят в движение, механизм творчества начинает работать. Только тогда клиент может стать на путь собственного жизненного творчества. Ведь талантливый человек – человек целостный, сильный, действующий самостоятельно, способный оригинально решать трудные жизненные задачи (В.В. Клименко, 1996) и становиться «гением жизненного творчества» (Э. Цветков).

Кратко рассмотрим составляющие «механизма таланта» (жизненного творчества). Энергопотенциал в структуру таланта введен В. В. Клименко далеко не случайно.

Есть в этом понятии прямая связь с понятием личностного потенциала С. Мадди, рассмотренным выше. Ведь изначально С. Мадди разрабатывал свою теорию об особом личностном качестве *hardiness* в рамках проблемы творческого потенциала личности. Учение С. Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности, которую он определяет как теорию активации. Данная теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения. Понятие активации при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности. Ведь мир нельзя изменить без активности, и мы должны делать что-то, или мир останется статичным.

Психологический практикум: Упражнение «Мой энергетический запас» проводится с палкой, скакалкой или веревкой, стоя.

1. Берем палку двумя руками сверху, руки внизу на ширине плеч, а палка касается бедер.
2. По команде «Начали!» растягиваем палку в разные стороны с силой примерно 90 % от вашей максимально возможной.
3. Продолжительность растягивания палки – 60 секунд, после чего дается команда «Стоп!». Пальцы разжимаем, палку отпускаем.
4. После этого закрыть глаза, расслабиться, превратиться в наблюдателя за своим собственным телом.
5. Очень важно дать волю рукам. Пусть тело само распоряжается собой и руками. Руки расслабляем и ждем.

Разъяснение: Обратить внимание на амплитуду движения рук и время удержания их в тонической активности – критерий мощности энергопотенциала человека.

Если руки совершают полную амплитуду и удерживаются тонической активностью мышц в позе «руки вверху», это говорит об оптимальном состоянии, состоянии гармонии «механизма таланта», о сверхвысоком энергетическом запасе человека. Как правило, возникает удивление, наслаждение и удовлетворение от своего «необычного

психического состояния души и тела» (В.В. Клименко). Такой человек работает на полную мощность. Условия для его развития наиболее благоприятны.

Состояние энергетической нормы определяет тоническая активность психомоторной системы, которая способна длиться в пределах 60 секунд и поднимать руки только до уровня плеч. В этом состоянии уже недостает работы «мудрости тела». Это, конечно, норма – среднее количество энергопотенциала, а не тот рабочий оптимум для плодотворной работы всего «механизма таланта»: он чем-то ограничен, что-то его тормозит, или просто ему не хватает энергии для «разгона» в работе. Если у вас состояние энергетической нормы, то это не плохо, но и не очень хорошо. Существует какая-то причина, которая сдерживает развитие той или иной стороны «механизма таланта». Чтобы вырваться из состояния энергетической нормы, необходимо внимательно изучить свой режим жизни и устранить то, что ограничивает наши возможности.

Пограничные состояния. Они характеризуются тем, что тоническая активность психомоторики не может удерживать руки даже на уровне плеч. Руки невысоко взлетели и упали, совсем не двигаются, висят, словно «плетки». Такое состояние неблаго-приятное, но и не фатальное. Это говорит об утомлении или о переутомлении. Это, скорее всего, последствия стрессоров на душу и тело человека (В.В. Клименко).

СФЕРА ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ КАК СТРУКТУРНЫЙ ЭЛЕМЕНТ МЕХАНИЗМА ТВОРЧЕСТВА

Все больше внимания в последнее время психологами уделяется изучению процесса творчества в отношении своей собственной жизни. Результатом такого творчества может стать наполненная эмоциями и чувствами жизнь человека. Чувства – еще один компонент механизма творчества. Любой человек как субъект деятельности, который познает и изменяет мир, не является бесстрастным созерцателем. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается, он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств и эмоций. Включение в работу психологом отдельных упражнений на развитие эмоциональной сферы дает возможность клиентам выразить свое эмоциональное состояние, передать его другим в форме завершенных произведений, эссе.

Часто процесс творчества клиентов выглядит неожиданным озарением (инсайтом), хотя за этим состоянием скрывается долгая психическая работа. Описанные в научной литературе эмоциональные состояния «вдохновения», «пиковых переживаний», «творческого экстаза» и т. п. ярко окрашены и протекают достаточно бурно. Согласно данным в процессе группового творчества и межличностного взаимодействия в группе подобные состояния могут возникать и без «долгой психической работы». В этом случае такие состояния способны передаваться от одного участника к другому путем срабатывания механизма «трансляции творческого эмоционального фона». Такая взаимная эмоциональная стимуляция влияет на стимуляцию творческого потенциала участников группы, а также на их желание мыслить и действовать нестандартно.

Настоящее эмоциональное заражение способствует развитию творчества. Примеры таких творческих работ включены в само учебно-методическое пособие.

Кроме этого, эмоции стимулируют работу интуиции – одной из наименее изученных форм творческой активности. Интуитивное мышление склонно к подвижности, гибкости, нестандартности, видению проблемы целиком («схватыванию»).

Развитие данного компонента в личности клиентов является, по мнению С. Мадди, наилучшим для человека и поэтому разовьет его личность и увеличит вероятность такого взаимодействия с миром, когда он начинает получать в результате искомый вид информации и эмоциональных переживаний.

Психологический практикум: Упражнение «Моя эмоциональная жизнь».

Инструкция: Разделите лист бумаги на две части горизонтальной чертой. Вверху поставьте максимальный плюс, внизу – максимальный минус. Поделите горизонтальную линию на годы жизни от момента, когда Вы себя помните. Это может быть три года, пять... и до момента, который Вы хотите пережить в своем воображении. Это может быть сегодняшний Ваш возраст или возраст в будущем. А теперь проследите свою эмоциональную жизнь по периодам. Вспомните любые, первые пришедшие в голову отрицательные переживания и поставьте возраст, когда это было. И положительные, счастливые переживания и тоже поставьте возраст, когда это было. Отметьте крестиком, звездочкой или кружочком. Причем силу своих эмоциональных переживаний тоже отразите на вертикальной линии.

В качестве примера приведем творческую работу одного из студентов.

Моя эмоциональная жизнь

Разбилась пламя на осколки,
Рассыпалось по всем углам.
Тем осветило закоулки,
И потому прозрел я сам.
Приятно все же – в чем сомненья —
Себе придумать яркий сказ,
Забуть про самоопасенья
И утонуть в волнах прикрас.
Не наступает тот на грабли,
Не в силах больше кто ходить.
Не наступает тот на грабли,
Кто потерял желанье жить!
Разбивши лоб себе, не плачут.
Кровь – подтвержденье: «Я – живой!»
Лоб заживет, а это значит:
Твердить про «живость» – выбор мой!
Живи, беснуйся, разум мерзкий,
В моей никчемной голове.
Ты заслужил стремленьем дерзким
Вновь опрокинуть все во мне!
Каков же выбор, в чем спасенье?

Как следует мне поступить?

Ужель для самообретенья

Придется разум свой убить?! (К.Е., 5-й курс).

-

ВООБРАЖЕНИЕ И МЫШЛЕНИЕ

Воображение – еще один структурный элемент механизма творчества, подразумевающий не способность фантазировать без цели, а интуитивную способность видеть сущность параметров – их природную логику. Воображение комбинирует образы того, что еще не существует из материалов памяти и чувств, создает образ неизвестного как известного, то есть создает его предметное содержание и смысл, считает их действительными. Поэтому воображение – самодвижение чувственного и смыслового отражений, а механизм воображения объединяет их в целостность, синтезирует чувства в мысль, в результате чего создается новый образ или суждение о неизвестном как об известном (В.В. Клименко). Воображение вместе с интуицией способно не только создать образ будущего предмета или вещи, но и найти его природную меру – состояние совершенной гармонии – логику его строения. Оно дает начало способности к открытиям, помогает находить новые пути развития техники и технологии, способы решения задач и проблем, возникающих перед человеком. Оно позволяет решать творчески не только обыденные проблемы, но и гибко реагировать в трудных жизненных ситуациях. Ведь один из возможных путей, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной, по мнению В. Франкла, является творчество, а основным путем реализации творчества является труд. При этом смысл и ценность приобретает труд человека как его вклад в жизнь общества, а не просто как его занятие. Развитию такого творческого отношения к жизни и труду помогает, в первую очередь, развитие воображения клиентов, так как именно воображение, по мнению многих исследователей, является необходимым условием творческой деятельности человека.

Мышление – инструмент отображения и деятельности. Высшей точкой развития мышления считается мудрость. В теории жизнестойкости С. Мадди данному качеству мышления уделяется особое внимание. Жизнестойкость, по его мнению, состоит из трех взаимосвязанных аттитюдов: вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска) (см. *результаты теста жизнестойкости*).

Вовлеченность, считает С. Мадди, – это активное участие во всем, что происходит с человеком. Контроль – это путь борьбы, в результате которой можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. Вызов – это достижение мудрости, учась на собственном опыте, позитивном или негативном, и удовлетворение этой мудростью.

Мудрость – определенное достижение высоко развитого мышления. Это, прежде всего, умение оценить проблему с различных сторон. Умение отличать главное от второстепенного, означающее стремление избегать односторонности в суждениях. Это особенно важно в кризисных ситуациях при принятии ответственных решений. Мудрость – это и сохранение определенного внутреннего спокойствия. Эта характеристика

мудрости не исключает энергичных действий клиентов, а, наоборот, позволяет им стать еще более деятельными и не терять самообладания в трудных ситуациях. Внутреннее спокойствие – признак психологической зрелости, ясности ума и четкости поведения, своего рода «психологический иммунитет» от ситуационных помех, провоцирующих ситуаций. Мудрость – знание меры воздействия на события. Каждая ситуация имеет свою объективную причину, внутреннюю логику разворачивания. На определенном этапе человек может изменить ход события своим вмешательством. Понять ситуацию, уметь вовремя вмешаться с целью изменения негативной ситуации способен только человек, обладающий мудростью. Мудрость – восприятие действительности такой, какова она есть, а не такой, какой хотелось бы ее видеть. Это гибкость, своевременное и адекватное реагирование на любые неожиданные повороты событий, отсутствие предвзятых мнений, готовность к любым неожиданностям. Мудрость – способность выхода за рамки проблемной ситуации, это своего рода способность к дальновидности, а она предохраняет человека от ситуативного подхода к решению актуальных задач, побуждает отвергнуть непродуктивные решения. Мудрость – и стремление понять других без упреков и осуждений такими, какие они есть на самом деле. Мудрость – и умение извлекать положительный опыт из происходящих событий.

ПСИХОМОТОРИКА КАК ИСКУССТВО РЕГУЛЯЦИИ

Психомоторика – механизм действия тела человека и искусство регуляции, проще говоря, это точность движений и действий. Про такого человека говорят: у него «золотые руки». А еще говорят: «талантливый человек – талантлив во всем», по большей части из-за хорошо развитой психомоторики. Психомоторика, по мнению *В.В. Клименко*, живая система. В ее состав входят такие относительно самостоятельные, но специализированные функции, как произвольные моторные, сенсомоторные и идеомоторные процессы. Психомоторика означает и умения, мастерство, эстетичность действий человека, скорость, точность, целесообразность реагирования в ситуациях опасности в целях сохранения оптимизма жизни.

Психологический практикум: Упражнение «Почерк – пробный камень моей психомоторики» (на основе методики *В.В. Либина, 2004*).

Инструкция: Возьмите лист нелинованной бумаги и напишите несколько слов любимого стихотворения, а теперь «охарактеризуйте» свой почерк.

1. Размеры букв: очень маленькие (не более 2–3 мм) – 3 б

– маленькие (до 4–5 мм) – 7 б

– средние (5–6 мм) – 13–14 б

– крупные (свыше 7 мм) – 17 б

2. Наклон букв: влево – 2 б

– легкий наклон влево – 5 б

– прямое написание – 10 б

– легкий наклон вправо – 6 б

– вправо – 14 б

3. Форма букв:

– округлая – 9 б

– бесформенная – 10 б

– угловатая – 19 б

4. Направление строк:

– ползут вверх – 16 б

– прямые – 12 б

– ползут вниз – 16 б

5. Сила нажима:

– легкая – 8 б

– средняя – 15 б

– сильная – 21 б

6. Характер соединения букв:

– склонность к слитному написанию – 11 б

– к отдельному – 18 б

7. Общая оценка почерка:

– почерк старательный – 13 б

– неровный, одни слова читаются легко, другие с трудом – 9 б

– неразборчивый, буквы узнаются с трудом – 4 б

Результат определите по сумме баллов:

35–51 – Такой почерк отличает людей со слабым здоровьем, расшатанными нервами, плохо развитой психомоторикой.

52–63 – Здесь явно видна рука флегматичного человека. В большинстве жизненных ситуаций он несмел и пассивен. По складу ума – романтик и философ.

64–75 – Владелец этого почерка решителен, хоть и часто пасует перед опасностью. Несмотря на легкий характер, не лишен чувства собственного достоинства.

76–87 – Почерк свидетельствует о добродушии и откровенности, излишней впечатлительности. Это хороший собеседник, может отстаивать свою точку зрения. Бойцовский характер порой толкает его на самопожертвования ради высоких идеалов.

88–98 – Самая распространенная группа. Характерные признаки – честность, добропорядочность, устойчивая психика, ответственность и инициатива, обилие новых идей, которые нередко так и остаются неосуществленными. Смекалка, ярко выраженное чувство юмора.

99—109 – Индивидуалист с острым умом. С ним нелегко, потому что он вспыльчив, обидчив и несколько сварлив. Независим в суждениях и поступках. Среди таких людей часто встречаются одаренные личности, склонные к творчеству, изобретательству.

110—121 – Это, скорее всего, личность грубая и заносчивая. Чувство ответственности отсутствует почти полностью.

Обобщая вышеизложенное, мы видим, что работа психолога должна быть направлена на использование внутренних резервов самого клиента в оказании ему помощи в жизненном творчестве. Кроме этого психолог рекомендует клиентам вести Дневник.

Многие психологи отмечают работу с дневником как наиболее эффективный способ работы над собой (А.А. Леонов, В.И. Лебедев, 2000; К.В. Карпинский, 2002). И отмечают следующее:

– дневник может использоваться как средство самовыражения и как прием активной концентрации внимания и воли;

– дневник приучает человека фиксировать события своей жизни и размышлять над ними;

– дневник создает условия для развития самооценки, способствует представлениям о динамике развития личности;

– содействует анализу деятельности и составлению программы развития;

– реализует внутреннюю потребность к рефлексии многих клиентов.

Дневник часто является единственным молчаливым другом и всегда верным союзником, он позволяет взглянуть на события критически, разрядить накалившуюся обстановку, помогает запечатлеть интересные события жизни и т. д.

Как видим, работа по психологическому сопровождению – это целостная система, «живой» процесс, в основе которого лежит изменение установки на поведение «жертвы» с опорой на созидательный, творческий потенциал клиентов, их здоровое функционирование, слаженную работу всех компонентов «механизма таланта» (творчества): хорошо развитого энергopotенциала, тонких чувств, «мудрого» мышления, творческого воображения, развитой психомоторики.

Психологический практикум: Упражнение «Внутреннее строение механизма творчества».

Инструкция: Дайте характеристику составляющих своего механизма творчества на основе ниже предложенной схемы, сделайте это оригинальным способом:



В качестве примера приведем одну из работ студентов.

«Мой творческий механизм представляет собой замкнутую систему в виде куба. В нем заключены чувства в виде сердца, немного раненого и большого, но все еще чувствующего. Интуиция, как составляющая чувств представлена в виде глаза. Интуиции страшно, она страдает от ощущения чужеродности в этом мире. Психомоторика представлена в виде дирижерской палочки. Несмотря на то, что энергопотенциал приходится организовывать, он все же есть, хотя не очень большой. В данной системе все-таки присутствует гармония, так как в ней есть проявления эмоций, мышления, воображения и остальных структурных элементов. И еще есть жизненная позиция по отношению ко всему этому механизму. Что сказать – он мне очень нужен! Это постоянный экспромт, все спонтанно, идеи посещают быстро, как молнии» (П.А., 5-й курс).

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сб. научн. трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004.
2. *Клименко В.В.* Психологические тесты таланта. Харьков: Фолио, 1996.
3. *Леонов А.А., Лебедев В.И.* «Публичность» как экстремальный фактор групповой изоляции // Психические состояния. СПб.: Питер, 2000.

ТЕМА 11. Требования, предъявляемые к психологу по работе с клиентами с установкой на поведение «жертвы»

Не навреди!

Клятва Гиппократа

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАСТНИКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

При переживании трудных ситуаций человеку легко растеряться в этом мире, он не всегда может справиться самостоятельно с трудностями, поэтому нуждается в помощи со стороны специалиста. Но и специалист бывает не готов к взаимодействию с такими людьми в силу недостаточной подготовленности, из-за низкого уровня психологической культуры, он бывает недостаточно вооружен средствами и т. д. Да и массовость в обучении психологов, существующая в настоящее время, способствует подготовке незрелых специалистов. Об этом предупреждал еще в начале 50-х годов прошлого столетия *Карл Роджерс* в одной из своих статей, где аргументировано критиковал систему подготовки психологов в университетах Америки. Ее долго не публиковали. И только когда студенты почти всех американских университетов уже знали эту статью наизусть по «самиздату», она вышла официально. Знаменитую цитату из этой статьи и сейчас можно повесить над входом большинства психологических факультетов и нашей страны: *«Мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб обществу»*. Такое утверждение, конечно, имеет неоднозначное толкование, но в любом случае это заявление на качество подготовки специалиста-психолога. Поэтому многие не скрывают своего настороженного отношения к психологам.

Отсюда, как никогда актуальной становится проблема психологической культуры. Именно психологическая культура участников психологического взаимодействия создает безопасность личностного пространства. Проблема безопасности среды в последнее время очень актуальна в психологии. Ею занимаются *И.А. Баева, Н.И. Исаева, Л.С. Колмогорова, В.Е. Орел* и др.

Безопасность предполагает чувство доверия, невредимости, отсутствие страха или тревоги, особенно это актуально для клиентов с установкой «жертва», ведь именно для большинства из них потребность безопасности и защиты выходит на первый план. В психологии понятие безопасности и защиты дифференцируются. Защита, психологическая защищенность – устойчивое, эмоциональное положительное состояние, основанное на осознании личностью стабильной возможности удовлетворения своих базовых потребностей; обеспечивается чувством принадлежности к устойчивой социальной группе, личностными возможностями, реалистичным уровнем притязаний (*М.И. Еникеев, О.Л. Кочетков, 1997*).

Таким образом, чувство защищенности необходимо для обеспечения психологической безопасности клиентов с установкой на поведение «жертвы». И такую атмосферу может создать только специалист, обладающий психологической культурой. Понятие «культура» всегда ассоциируется в нашем сознании с совершенствованием человека, достижением им высот в определенной сфере жизни или профессиональной деятельности, а также с приобщением к системе высших ценностей.

Представление *Психологической культуры* в научной литературе описано в виде таких составляющих, как:

- психологическая грамотность или когнитивный компонент;
- коммуникативный компонент;
- ценностно-смысловой компонент;
- рефлексивно-перцептивный компонент;
- эмоционально-чувственный компонент;
- регулятивно-волевой компонент (*И.М. Ильинский, 1995; Н.И. Исаева, 2003; В.А. Кан-Калик, 1981*).

Психологическая грамотность, представляющая собой азы психологической культуры, означает овладение психологическими знаниями, умениями, символами, правилами и нормами в сфере выстраивания пространства общения. Это система психологических знаний о людях, о себе, умение применять их на практике. Психологическая грамотность позволяет эффективно принимать решения и действовать в трудных и экстремальных ситуациях.

Коммуникативный компонент психологической культуры означает эффективное использование предметно-специфических знаний в контексте установления оптимальной дистанции общения. Это умение общаться, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Ценностно-смысловой компонент психологической культуры личности представляется в совокупности личностно-значимых и личностно-ценных стремлений, идеалов, убеждений, позиций в области психики человека, его деятельности, взаимоотношений с окружающими. Это мировоззрение, совесть, нравственная саморегуляция.

Рефлексивно-перцептивная составляющая представляет собой отслеживание процесса и результатов своей деятельности, осознание внутренних изменений. Это наблюдательность, психологическая проницательность, умение адекватно воспринимать самого себя, других людей и прогнозировать их поведение.

Эмоционально-чувственный компонент психологической культуры включает богатство чувств и переживаний, развитую эмпатию, умение сопереживать.

Регулятивно-волевой компонент психологической культуры – это самоконтроль, владение собой, умение управлять своим умом и своими состояниями. Это умение отстаивать нравственные принципы и утверждать свои ценности.

Таким образом, овладение психологической культурой способствует адекватному выстраиванию границ собственного психологического пространства и реализации себя в пространстве окружающего мира, т. е. «авторству собственной жизни».

СУБЪЕКТНОСТЬ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА

В последнее время в психологии появился термин «*субъектность*», который расшифровывается как системное человеческое качество и который, с нашей точки зрения, характеризует культурного и психологически грамотного специалиста, выступающего активным создателем своей истории. *Субъектность* – это специфическая организация психического, способствующая активной сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта при решении задач жизнедеятельности (А.Б. Серых, 2006). С точки зрения А.Б. Серых, субъектность характеризуется интегративными свойствами личности такими, как:

1. *Самодетерминация* (самопричина) – способ выступать причиной самого себя, внутренних изменений и внешней активности, актуализация и реализация своих ресурсов, волевая саморегуляция.
2. *Самоорганизация* (самоупорядочивание) – способ структурировать систему собственных побуждений, желаний, стремлений, приводить в порядок мировосприятие.
3. *Саморазвитие* (самопостроение) – способность к порождению качественных и количественных изменений в своем собственном внутреннем и окружающем мире (А.Б. Серых, 2006. С. 156).

На базе этих фундаментальных положений субъектного подхода автор представляет структурно-содержательную модель *субъектности* педагога, что немаловажно и для психологов, работающих с клиентами с установкой «жертвы». Реализация данной модели предполагает два направления:

– во-первых, в отношении трансформации трехкомпонентной структуры субъектности – в области познания сущности психолого-педагогического взаимодействия с клиентом с установкой на поведение «жертвы» – *этогносеологическая подструктура*. В области выработки субъективного отношения к такому взаимодействию, данная подструктура была названа автором *аксиологической*, в области творческого преобразования имеющихся способов психолого-педагогического взаимодействия — *праксиологическая подструктура*;

– во-вторых, в отношении развития сущностных свойств человека как субъекта – самодетерминации, саморазвития и самоорганизации. Оба эти направления, по мнению *А.Б. Серых*, в конечном итоге ведут к единому результату – становлению субъектности психолога и в содержательном, и в структурно-формальном плане.

Кроме этого, автор обращает внимание и на *аутосубъектность*, которую понимает как процесс придания себе субъектной ценности и рефлексивного осмысления себя как субъекта (*А.Б. Серых, 2006. С. 157*). «В отличие от «бездумного» приписывания себе субъектности (часто – всего лишь как ролевой характеристики), что происходит в случае субъект-объектного взаимодействия, этот процесс требует выхода на более высокий уровень самосознания, что порождает одновременный с аутосубъектностью процесс атрибуции субъектности (без этого невозможны «освоение» мира и «проекции» себя в мир!)» (*А.Б. Серых, 2006. С. 159*). И это не только процесс приписывания субъектности другим людям, но и способность к субъект-объектному взаимодействию.

Как видим, *субъектность* – это необходимое качество специалиста, обладающего психологической культурой, способного выступать причиной самого себя, способного приводить в порядок свое мировосприятие, являться активным творцом собственной жизни и окружающего мира, и, конечно, значимой личностью для клиентов с установкой «жертва». Только к такому человеку может потянуться раненая душа. Ведь, как отмечает *В. Розанов*, истинная «культура начинается там, где начинается любовь».

ГОТОВНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В психологии делаются попытки структурировать качества и умения психолога, осуществляющего психологическую работу. Выделяют следующие компоненты готовности специалиста к профессиональной деятельности.

1. *Теоретический компонент*: знание теоретических основ практической работы психолога в выбранном направлении. Теоретический компонент предполагает: знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе, знание периодизации психического развития, знание проблемы соотношения обучения и развития. Представление об основных теориях, моделях, типах личности и т. п. Знание условий, обеспечивающих личностный рост и творческое развитие.

В общей профессиональной подготовке возможны три основных подхода: приверженность одной теории; эклектизм – приверженность многим подходам; общий континуальный (непрерывный) подход(*А.А. Осипова, Т.В. Сенько*).

Приверженность одному подходу позволяет глубже проникнуть в предмет, получить исчерпывающие знания теории и практики, но, в то же время, накладывает определенные ограничения, связанные с возможностями одного метода.

Эклектизм ведет к тому, что специалист знает кое-что выборочно из различных теорий и практик. Работа такого специалиста может быть эффективной (особенно на начальных этапах), но скоро он столкнется с недостатками такой поверхностной подготовки, с отсутствием стержневых, базовых представлений.

Общий континуальный подход – это профессиональный подход, при котором специалист первоначально является последователем одной теории и изучает все, что известно в данной области, а затем, приобретя профессиональный опыт, начинает выходить за пределы базовой для него теории.

2. Практический компонент предполагает владение конкретными методами и методиками психологической работы по сопровождению. Глубокое овладение конкретными методами и методиками позволяет избежать непрофессионализма и профессиональной деформации личности.

К профессиональной деформации можно отнести «синдром выгорания»(В.Е. Орел, 2001). Синдром «выгорания» был выделен из термина «эмоциональное выгорание» еще Х. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния людей, находящихся в тесном и интенсивном общении с клиентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально термин «эмоциональное выгорание» определялся как состояние изнеможения, истощения, характеризующееся ощущением собственной бесполезности. Затем данный феномен был детализирован, были выделены такие характеристики, как эмоциональное и физическое истощение, деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений. Данный подход в психологии получил наименование «трехкомпонентной модели выгорания» (К. Маслач, Б. Пелман, Е. Хартман и др.). Кратко рассмотрим выделенные компоненты.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, с которыми работает специалист, циничного отношения к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и т. д. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Возникающие негативные установки могут иметь поначалу скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Редукция личных достижений (сниженная рабочая продуктивность) проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как

профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности и, главное, формальном выполнении профессиональных обязанностей.

В настоящее время синдром эмоционального выгорания имеет статус диагноза в рубрике «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью». Здесь психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными отношениями в ее процессе. Выгорание пронизывает все подструктуры личности: мотивационную, когнитивную, поведенческую и сферу личностных характеристик.

В психологии описаны факторы, которые могут способствовать появлению такого синдрома, это:

- неразрешенные конфликты собственной личности;
- личностные особенности, такие как эмоциональная неустойчивость, подозрительность, робость, чувство вины, консерватизм, импульсивность, тревожность, интроверсия и т. д.;
- низкий уровень поддержки и высокий уровень критичности коллег;
- индивидуальная и групповая работа с немотивированными и мало мотивированными клиентами;
- низкая результативность работы;
- запрет на инновации и творческое самовыражение, носящий чаще всего административный характер;
- стремление сохранить свои профессиональные секреты;
- отсутствие возможностей обучаться и совершенствоваться;
- отсутствие возможности и желания обобщать и передавать свой опыт (Т.В. Форманюк, Т.В. Скугаревская, Т.И. Ронгинская, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел и др.).

Все перечисленные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания можно условно разделить на две группы:

- 1) особенности профессиональной деятельности;
- 2) личностные характеристики самих профессионалов.

Кроме этого, необходимо отметить, что психологу, работающему с клиентами с установкой на поведение «жертвы», бывает трудно мотивировать человека на работу над собой, выполнение домашних заданий и т. п. В первую очередь это происходит из-за того, что виктимной личности выгодно находиться в бедственном положении «жертвы», пользуясь привилегиями, которые оказывает им окружение (поддержка, сочувствие, сострадание и т. д.). «Вторичная выгода», оправдывает поведение «жертвы» и клиенты не хотят ее обнаружить – прячут все глубже и глубже. Во-вторых, такие люди часто посещают психолога не с целью найти способы помощи самому себе и действительно справиться с проблемой самому, а с целью потребовать от специалиста, чтобы он одним взмахом волшебной палочки изменил их жизнь.

Данное положение вещей приводит к ситуации, когда психологу приходится тратить огромные душевные силы, работать «на износ», что не может сказаться на его психическом и эмоциональном здоровье.

Профилактика синдрома выгорания состоит в принятии на себя ответственности за свою работу, свой профессиональный результат. И что особенно важно, в осторожном делегировании части ответственности клиентам с пораженческой психологией, ведь виктимный человек всячески избегает ответственности.

Кроме этого, нужно быть готовым к тому, что работа хорошего психолога остается незамеченной, потому что клиентам всегда приятно осознавать, что своих успехов они достигают сами. В связи с этим работу психолога можно сравнить с работой ювелира, а это уже искусство. Очень тонкое, ненавязчивое сопровождение и вверение ответственности за самостоятельное принятие решений клиентами действительно подобно искусству.

Важно усвоить, что большое значение для психолога имеет реалистическая оценка своих возможностей и умение иногда проигрывать – это естественные этапы профессионального развития настоящего зрелого специалиста. Помогает справиться с профессиональным выгоранием постоянный рост и совершенствование своего мастерства (курсы, тренинги, обмен опытом, занятия научной деятельностью и т. п.).

3. Личностная готовность предполагает в первую очередь психологическую проработанность психологом собственных проблем в тех сферах, с которыми он предполагает работу с клиентом. Проработанность личностных проблем позволяет выбрать адекватную позицию по отношению к клиенту. Личностная готовность осуществлять работу по сопровождению предполагает наличие у психолога способности идти не от себя, а от клиента и его проблем. Психолог должен в какой-то мере проявлять гибкость, непредвзято относиться к реакциям человека, обратившегося за помощью, и в процессе взаимодействия постоянно ненавязчиво предлагать ему разнообразные варианты реагирования.

Мастерство психолога, его личностная готовность теснейшим образом связаны с личностными характеристиками и определяются следующими компонентами:

– если психолог аффективен, он не может продуктивно работать с клиентами, имеющими проблемы аффективной сферы;

– если психолог обладает слабыми волевыми усилиями, то его работа по волевой активности клиентов будет носить формальный характер;

– если психолог чувствует себя нелюбимым и одиноким, ему трудно будет воспитать счастливых людей;

– если психолог не избавлен от эффекта приписывания, то он будет наделять своих клиентов соответствующими стереотипами (А.А. Осипова, Т.В. Сенько);

– если психолог сам «жертва», с пассивной жизненной позицией, иждивенческими установками, то он не сможет помочь клиенту, работа превратится в популярную

житейскую модель «плакаться в жилетку» – в лучшем случае, в худшем – окажется бесполезной.

Сегодня понятие личностной готовности в психологии расширяется: это не только проработанность личностной проблематики, не только гибкость и не только наличие определенных личностных характеристик.

Так, по мнению Б.П. Яковлева, личностная готовность является интегральной характеристикой, которая обуславливает основные психические проявления: мотивообразование, целеполагание, принятие решений, фрустрационную и стрессовую изменчивость. Личностная составляющая готовности к профессии в основном определяется внутренними условиями личности. Ключевыми системообразующими параметрами личности выступают эмоции, интеллект, воля, интуиция. Эмоциональные параметры внутренних условий определяются отношением к жизни, своему здоровью, личностной значимостью. Интеллект определяется через логику осознания своего поведения, своих действий, своего места в жизни, этапности решения по выполнению поставленных задач. Волевые механизмы обеспечивают уровень самосознания и целеустремленности к деятельности. Интуиция способствует эвристическому принятию решений без осознания, без логики, без доказательности в данный момент времени (Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко, 2007).

На основании этого можно говорить об обобщенной теоретической модели личностной готовности психолога. Она предстает как существование в личности психолога самоценных форм активности – устремлений, проявляющихся в различных сферах, таких как:

– в интеллектуальной сфере – децентрация – способность к выходу «за пределы» проблемной ситуации при ее решении, критичность, рефлексия и т. п.;

– в нравственной сфере – ответственность, гуманизм и т. д.;

– в эмоциональной сфере – эмпатия, эмоциональная устойчивость, чувство юмора и т. п.;

– в волевой сфере – саморегламентация – способность к самостоятельному определению границ, правил и способов деятельности, волевые качества личности – целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность и т. п.;

– в организаторской сфере – способность к ориентации и планированию деятельности в зависимости от изменяющихся условий, самоорганизация и саморуководство (Н.Г. Баженова, Ф.М. Рекешева, Е.В. Шипилова и др).

Таким образом, личностная готовность, являясь составной частью профессиональной готовности, понимается как совокупность личностных качеств, определяющих заинтересованное и ответственное отношение к своей профессиональной деятельности, принятие предъявляемых ею требований, адекватное понимание присущих ей трудностей, установка на их преодоление.

СУЩНОСТЬ ПОМОГАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ

С нашей точки зрения, в центре работы по психологическому сопровождению клиентов с установкой на поведение «жертвы» лежат помогающие отношения, описанные К. Роджерсом. С точки зрения К. Роджерса, психолог, создающий помогающие отношения, должен быть конгруэнтным. Под этим определением автор понимает следующее: «какие бы чувства и отношение я ни испытывал, им будет соответствовать осознание мной этих чувств и отношений. Если это действительно происходит, то в этот момент я становлюсь целостной, интегрированной личностью, и отсюда следует, что я могу быть тем, кем я действительно являюсь». Эта первая достаточно важная характеристика специалиста.

Второе, психолог должен быть искренним и прозрачным. Если психолог может быть искренним с самим собой, принимать свои чувства, то он может быть искренним с другими.

Специалист должен разрешать себе испытывать положительные чувства по отношению к клиенту – теплоту, заботу, симпатию, интерес, уважение и т. д. Часто человек боится позволить себе свободно выражать и принимать охватившие его чувства, он выдерживает дистанцию. Такая позиция приводит к отчуждению, безразличному отношению, к оцениванию человека в качестве объекта воспитания и формирования. Специалисту необходимо понять, что чувство заботы о другом безопасно.

Следующее, что выделяет К. Роджерс – это внутренняя сила, так необходимая специалисту, работающему с виктимной личностью. Достаточно ли у него силы, чтобы не быть подавленным чужой депрессией, злостью и рядом других негативных чувств? Почувствовать силу быть отдельной личностью – это значит не потерять себя в мире другого человека.

Еще одно качество, необходимое специалисту, работающему с виктимными клиентами – это предоставление свободы другому. Важно не вмешиваться в процесс развития, не навязывать человеку свое мнение, не насаждать свои взгляды, так как в этой ситуации часто возникает сопротивление. Главное – «войти» во внутренний мир человека без осуждения, не попирая те смыслы, которые он так ценит, хотя сильный соблазн «поправить», указать на ошибку существует. Более полезно, если специалист сможет понять и четко сформулировать смысл жизненного опыта клиента, который для него пока не ясен и запутан, считает К. Роджерс.

Психолог для детального и тонкого понимания внутреннего мира другого и более эффективного взаимодействия с ним должен развиваться и принимать самого себя во всем. Кроме этого специалист должен освободить клиентов от внешней угрозы, потому что они очень чувствительны к опасности на физиологическом уровне, – это подтверждает ряд физиологических опытов. Поэтому среда должна быть предельно безопасной. С раннего детства мы боимся оценок со стороны. Оценочные суждения воспринимаются даже взрослыми людьми как опасность. Поэтому важно оградить клиентов от оценочных суждений и критики.

Таким образом, специалист, работающий с клиентами с установкой на поведение «жертвы», должен быть психологически зрелым и мудрым человеком. Ведь наше

будущее зависит не от людей, занимающихся естественными науками, как пишет К. Роджерс, а от тех, кто пытается понимать и работать с людьми, кто пытается создавать помогающие отношения. В этом смысле, возможно, больше чем в любом другом случае, психолог является проводником – он тот, кто сопровождает. Слово «проводник» может означать того, кто настолько хорошо знает дорогу, что может безопасно привести к цели. Психолог, работающий с виктимными людьми – это некто, идущий рядом. Он необходим, он держит воображаемую руку, приходит на помощь, побуждает, понимает, может сказать: «Остановитесь на минутку», «Переведите дыхание» и т. д. Проводник, таким образом, входит в мир клиента и является активным партнером, который переживает все, что переживает клиент, стремится понять все, что стремится понять клиент. Нередко клиент чувствует желание все бросить и уйти, проводник помогает бороться с этим чувством разочарования, смирения, отчаяния и учит преодолевать жизненные трудности.

Психологический практикум: Эссе на тему «Как Вы видите свою будущую работу с клиентами с установкой жертвы?»

В качестве примера приводится одна из работ студентов.

-
Хочется быть домом для непонятой всеми души.
Хочется быть мощной стойкой лестницей,
по которой обиженная, одинокая душа
будет шагать вверх к успеху и удаче.
Хочется быть тем спасательным кругом,
который поможет разобраться в себе
и наладить доверительные отношения с окружающими.
Хочется быть ветром,
который развеет и унесет в далекие дали
все негативные и неприятные переживания.
Хочется быть чистым листом,
которому человек доверит историю свой души (С.Г. 5-й курс).

-
Методика диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко

Инструкция: Согласны ли Вы с утверждениями? Если «Да», поставьте плюс, если «нет» – минус.

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка данных. Подсчитывается число правильных ответов (соответствующих «ключу») по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;

2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;

3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;

4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;

6. Идентификация в эмпатии: +6, +2, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. «Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно

относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности.

Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация в эмпатии — еще одно непереносимое условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. По предварительным данным (*В.В. Бойко*), можно считать: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29–22 – средний; 21–15 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

В исследовании эмпатийных способностей студентов экономистов и психологов *М.А. Одинцовой* и *Е.М. Семеновой* были получены следующие балльные значения каждого уровня эмпатии:

23 балла и выше – высокий уровень эмпатийных способностей;

13—22 балла – средний уровень эмпатийных способностей;

11 – 12 баллов – низкий уровень;

10 баллов и ниже – очень низкий уровень эмпатийных способностей.

Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды *В.В. Бойко*

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:

- а) быстро проходит;
- б) остается какое-то время, но я ее не показываю;
- в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

2. Жизнь показывает, что я склонен:

- а) все видеть в основном оптимистично;
- б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
- в) относиться ко всему по большей части пессимистично.

3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:
- а) у меня улучшается настроение и повышается активность;
 - б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
 - в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.
4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:
- а) охотно согласился бы;
 - б) постарался бы не проходить;
 - в) категорически отказался бы.
5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:
- а) легко и быстро вступаю в контакт;
 - б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
 - в) стараюсь вообще особенно не сближаться.
6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:
- а) чтобы это увидели, почувствовали все;
 - б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
 - в) чтобы этого никто не заметил.
7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:
- а) с готовностью успешно преодолеть;
 - б) с некоторой тревогой, беспокойством;
 - в) с чувством досады или раздражения.
8. Написать письмо на телевидение меня помогла бы побудить скорее всего:
- а) передача, которая очень понравилась;
 - б) передача, которая содержала бы вопрос, требующий ответа;
 - в) передача, которая вызвала бы протест, неудовлетворение.
9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:
- а) проявляю их открыто;
 - б) стесняюсь своей сентиментальности;
 - в) стараюсь не показывать.
10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:
- а) стимулирует меня;
 - б) вызывает растерянность, ставит в тупик;
 - в) огорчает или расстраивает.
11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:
- а) включаю в багаж своих знаний;

б) тщательно обдумываю, взвешиваю;

в) решительно отвергаю или опровергаю.

12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:

а) не скрываю своего удовольствия;

б) смущаюсь, чувствую неловкость;

в) сомневаюсь в их искренности.

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я скорее всего:

а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;

б) буду переживать в себе случившееся;

в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.

14. Я человек:

а) очень доверчивый;

б) осмотрительный, осторожный;

в) очень недоверчивый.

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:

а) открыто смеюсь, радуюсь;

б) воспринимаю сдержанно;

в) отношусь критично или реагирую резко.

16. Если кто-то из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:

а) терпеливо и спокойно объясняю, что надо делать;

б) начинаю ворчать, брюзжать;

в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:

а) радует;

б) не вызывает определенных эмоций;

в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:

а) обожаю;

б) воспринимаю без особого восторга;

в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:

а) столь же терпеливо, как и остальные;

б) нехотя;

в) с неудовольствием, досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:

- а) активное, планомерное продвижение к намеченной цели;
- б) стабильность, постоянство;
- в) желание периодически что-нибудь или многое резко изменить.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы скорее всего ответил:

- а) принимаю предложение;
- б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;
- в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

- а) принимаю с благодарностью, признанием;
- б) обижаюсь, но не показываю этого;
- в) защищаюсь, теряю самообладание, завожусь.

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

- а) была связана с активным общением с людьми;
- б) не требовала активного общения;
- в) по возможности исключала бы общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

- а) вполне принимаю;
- б) не одобряю, не терплю;
- в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

- а) принимаю, как обстоятельство, которое нужно преодолеть;
- б) стараюсь молча терпеть;
- в) заставляют меня нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

- а) оказание помощи и поддержки;
- б) терпение и выдержку;
- в) строгость и требовательность.

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:

- а) я не скрывал бы своего удовлетворения;
- б) смутился бы и постарался скрыть свои чувства;

в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало бы.

28. Если меня кто-нибудь разозлит, то:

а) быстро отхожу, забываю о случившемся;

б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;

в) злюсь долго и ничего не могу с этим поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный звонок в дверь, то я по обыкновению:

а) ожидаю что-нибудь приятное;

б) настораживаюсь, но не подаю вида;

в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:

а) тут же откликаюсь;

б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;

в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

а) как тонизирующий фактор;

б) как беспокоящее меня обстоятельство;

в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

а) наполнена яркими событиями, которые я сам себе чаще всего организую;

б) размеренна и спокойна;

в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

а) я тут же ответил бы взаимностью;

б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил бы как себя вести;

в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-нибудь обиду, то я, скорее всего:

а) быстро смогу простить его;

б) буду переживать, стараясь не показать это;

в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;

б) внутреннее напряжение, беспокойство;

в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

- а) тут же принимаю с благодарностью;
- б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;
- в) не принимаю в расчет, стараюсь жить свои умом.

37. Если кто-нибудь из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я, скорее всего:

- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;
- б) буду наблюдать за развитием событий;
- в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (учебном заведении):

- а) вызывают доверие;
- б) заставляют держаться настороженно;
- в) вызывают недоверие.

39. В последнее время праздники я обычно встречаю:

- а) с подъемом и радостью;
- б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;
- в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

Ключ

Стимулы	Вопросы	Формулы преобразования энергии		
		Эйфорическая (а)	Рефрактерная (б)	Дисфорическая (в)
негативные	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37			
амбивалентные	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38			
позитивные	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39			
Всего				

У каждого человека есть доминирующая формула преобразования внешних и внутренних воздействий в положительную, нейтральную или отрицательную энергию состояний и поведенческих актов. Различают три формулы преобразования энергий, обуславливающих устойчивые стереотипы эмоционального поведения — «эйфорическая активность вовне», «рефрактерная активность вовнутрь», дисфорическая активность вовне».

Эйфорическая активность вовне. Энергетика воздействий (положительных, отрицательных или нейтральных) преобразуется, как правило, в позитивные психические

состояния и поступки индивида, направленные на дело и окружающих. Человек с юмором относится к мелким неприятностям, переключается с одного вида деятельности на другой, когда устает от умственных занятий. Для человека свойственны: созидательная конструктивная активность, стремление к коллективным формам деятельности, созидательные идеи, предложения, решения, нескрываемый оптимизм, умение радоваться, свободное проявление положительных чувств, безусловная любовь к ближнему, т. е. принятие его таким, каков он есть, свободное отношение к нравственности.

Рефрактерная активность вовнутрь. Рефрактерность – это состояние торможения активности, наступающее после возбуждения. Энергетический прилив обычно обращается на самого себя и блокирует или затормаживает его поведение или некоторые психические проявления. Энергия воздействий остается во внутреннем контуре и либо постепенно в нем гасится, либо пробуждает мощную внутреннюю психическую активность. Человек заикливается на мелочах жизни, пассивно отдыхает после умственного утомления, сдерживает и копит обиду и т. п.

Для человека свойственны: ритуальный, размеренный образ жизни, избирательность контактов, знакомств, партнеров, предпочитает подчиненные роли, любит проводить время в одиночестве, фантазирование, изобретательство. Для человека свойственны размышления о мрачном, закрытость чувств.

Дисфорическая активность вовне. Энергетические приливы выливаются в негативные поведенческие акты и психические состояния, направленные на окружающую среду. Человек драматизирует житейские мелочи, утомившись, становится раздражительным и неприветливым, мстит обидчику, хороший совет его раздражает, дружеское участие приводит в негодование. Для человека свойственны: стремление разрушать, буйствовать, оппозиционность, враждебная активность, деструктивный интеллект, пессимизм, недовольство, разочарование, доминирование злобы и неприятия, безнравственность.

Данные обследований показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются крайне редко, и обычно их демонстрирует личность с акцентуациями в характере, с признаками невротичности (по *Е.С. Романовой*. С. 384–389).

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Одинцова М.А., Семенова Е.М.* Сравнительный анализ эмпатийных способностей студентов (экономистов и психологов) // Гуманитарно-экономический вестник, 2005. № 4.
2. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал, 2001. Т. 22. № 1.
3. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
4. *Роджерс К.* Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.

5. Романова Е.С. Психодиагностика: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2005.
6. Серых А.Б. Субъектность педагога как условие формирования психологической готовности к взаимодействию с виктимными детьми // Развитие личности, 2006. № 1.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Антропологический принцип в психологии развития // Вопросы психологии, 1998. № 8.
8. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Психологическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование, 2007. № 4.

ТЕМА 12. Общая структура направленности психологического сопровождения клиентов с установкой на поведение «жертвы»

Развитие конструктивных стратегий совладания (жизненное творчество) возможно как на основе развивающих ресурсов среды, так и собственных личностных ресурсов. Ресурсы среды самые разнообразные, сюда входит психологическая поддержка и сопровождение клиентов, которые основаны на таких концептуальных положениях как *гуманистический, экзистенциальный, психоаналитический, рефлексивный*.

Гуманистический (К. Роджерс, А. Маслоу) предполагает в качестве основных предметов анализа высшие ценности, такие как самоактуализация, творчество личности, любовь, свобода, автономия, ответственность, межличностное общение, психическое здоровье. Экзистенциальный подход (В. Франкл, Д.А. Леонтьев) состоит в том, что сущность человека не задана изначально, а обретается человеком в процессе индивидуального поиска собственной уникальной идентичности. При этом, с экзистенциальной точки зрения, в природе человека есть не только позитивный потенциал, но и негативные, даже деструктивные возможности – и поэтому все зависит от личного выбора самого человека, за который он и несет персональную ответственность.

Психоаналитический (К. Юнг, Х.К. Лейнер) подход нацелен на проработку внутренних конфликтов, психических травм и дефицитарных проблем на глубинном уровне. Благодаря такому подходу достигается стойкая интеграция психических процессов, приводящая к качественному улучшению жизни, раскрываются внутренние возможности личности клиентов.

Рефлексивный (В.И. Слободчиков) подход в психологии предполагает исследование возможностей человека. Рефлексивность – это необходимое условие жизненного творчества. Рефлексия сама формируется в актах творческой деятельности, за креативными проявлениями, обнаруживаемыми в деятельности личности, стоят возросшие рефлексивные возможности личности.

Работа психолога, основанная на данных подходах, предполагает развитие мотивационно-личностного и когнитивно-поведенческого компонентов, сердцевиной которых является механизм творчества (таланта). Все составляющие «встроенного» механизма творчества (таланта, по В.В. Клименко) клиентов (энергopotенциал, эмоции и чувства, воображение и мышление, психомоторика) согласуются с данными компонентами. Можно сказать, что механизм творчества, таланта (механизм

изобретательности «Я», по А.А. Налчаджян) – внутренний пусковой механизм личности (Ю.П. Азаров, И.П. Волков, А.Г. Ковалев, А. Маслоу, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов, К. Роджерс). Только «механизм таланта», а это сильная сторона человека с установкой на поведение «жертвы», в его таком условном обозначении может способствовать «талантливому» преодолению трудностей, «талантливому» выстраиванию своей жизни, «талантливому» взаимодействию с миром.

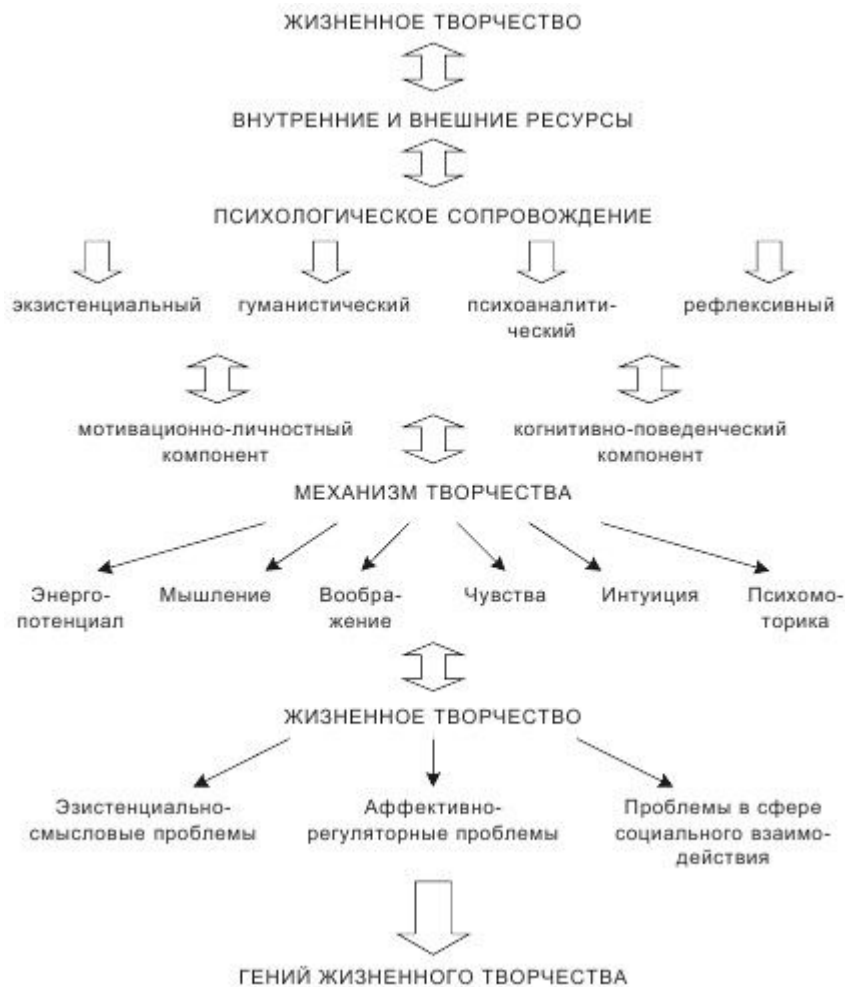
Творчество – это то, что всплывает на поверхность у людей, глубоко страдающих, переживающих душевную боль. Как пишет Иван Ильин, чем утонченнее человек, чем чувствительнее его сердце, чем отзывчивее его совесть, чем сильнее его творческое воображение, чем впечатлительнее его наблюдательность, чем глубже его дух, тем более он обречен страданию, тем чаще его будут посещать в жизни боль, грусть и горечь (И.А. Ильин, 1935).

Человек, переживающий психическую травму должен творчески воспринимать и преодолевать свое страдание. Нет человека, который умел бы все и знал бы все искусства, а искусство одухотворять страдание есть одно из высших (И.А. Ильин, 1935).

Искусство одухотворения страдания невозможно привести к какой-то структуре. Тем не менее, научные поиски, длительная психологическая практика, наблюдения позволяют выделить определенные структурные элементы, помогающие выстраивать психологическую работу в эффективном направлении.

Перечислим основные: воображение, мышление, чувства, психомоторика, энергопотенциал (В.В. Клименко, 1996). Данные структурные элементы в процессе работы с клиентом с установкой на поведение «жертвы» необходимо привести в движение, дабы человек понял и осознал «искусство страдания», тогда только страдание может приобрести смысл.

Как писал В. Франкл, когда страдание приобретает смысл, человеку открывается глубокая мудрость, которая выше всякого рассудка. И тогда только человек, может стать на путь жизненного творчества.



Кроме этого учитывается специфика чаще всего заявляемых клиентами проблем: экзистенциально-смысловые, аффективно-регуляторные и трудности в сфере социального взаимодействия. Только такая направленность деятельности психолога может способствовать жизненному творчеству клиентов и авторству («гений жизнетворчества») своей собственной жизни.

Разрешение экзистенциально-смысловых, аффективно-регуляторных проблем и трудностей в сфере социального взаимодействия возможно на основе четко продуманной системы занятий в тренинговой группе или в процессе консультирования со своими целями, способами и приемами.

В качестве примера приводится система занятий для подростков и юношества.

Содержание и структура программы

Название	Темы	Цели	Способы и приемы
1-й блок. Экзистенциально-смысловой	«Внутреннее строение механизма таланта», «В поисках смыслов». «Философия счастья», «Формула успеха». «Воображение и мышление»	Осознание своей самоценности смысла существования, смысла творчества	<i>Беседы:</i> «Имеет ли жизнь смысл?» «Что такое счастье?» «Что такое успех?» «Жизнетворчество» <i>Упражнения:</i> «Мои смыслы». «События моей жизни». «Моя эмоциональная жизнь». «Подарки жизни». <i>Игры:</i> «Формула удачи». <i>Рефлексия:</i> Работа с Дневником
2-й блок. Аффективно-регуляторный	«Механизм энергopotенциала и его источники». «Искусство ставить цели и побеждать». «Эмоции и чувства». «Тревога, страх». «Интуиция»	Осознание себя в качестве инициативной, активной, творческой, сильной личности с возможностью самоизменения и развития.	<i>Беседы:</i> «Что такое талант?» «Энергия — способность к действию». «Источники энергopotенциала». «Что такое функциональные состояния?» «Ресурсы моего Я». «Уникальность эмоций». «Зависть — низменная эмоция?» <i>Упражнения:</i> «Внутреннее строение механизма таланта». «Придумай себе биографию». «Путешествие вглубь себя». «Постарайся». «Однажды я подвел». «Моя воля». «Моя вина». «Волшебное

Название	Темы	Цели	Способы и приемы
			превращение зависти. «Я все могу». <i>Игры:</i> «Огненный круг». «Мой страх». «Я попал в цель». <i>Рефлексия:</i> Работа с Дневником
3-й блок. Социального взаимодействия	«Чувство любви». «Почерк. Характер. Профессия». «Заключительное прощание-пожелание».	Формирование навыков гармоничного межличностного взаимодействия	<i>Беседы:</i> «Любовь — это...». «Сила моего характера». «Поддержка — это...» <i>Игры:</i> «Ладонка-пожелание». <i>Упражнения:</i> «Почерк — пробный камень мозга». «Круг темперамента». «Чувство гармонии». <i>Рефлексия:</i> «Коллективное письмо-пожелание неудачнику». «Занятия помогли мне...»

Подробное описание занятий с беседами, упражнениями, играми дано в книге автора «Я – целый мир» для старшеклассников. (См. *Одинцова МЛ. Я – целый мир: Программа развития личности подростков и юношества: учеб. – метод. пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 208 с.*)

ТЕМА 13. Возможность использования проективных методик для выявления и изменения установки «жертвы» у клиентов

Во всех обществах существуют техники, которые позволяют индивидам осуществлять в себе некоторую трансформацию, изменение и достигать определенного состояния совершенства, счастья, чистоты. Назовем эти техники техниками себя...

М. Фуко

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ, ИХ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

Среди многочисленных проблем переживания трудных и экстремальных ситуаций особое место занимает проблема диагностики. В последнее время появилось достаточное количество методов и методик, использование которых, с точки зрения многих авторов, позволяет довольно быстро добиться положительных результатов. Простота и доступность указанных процедур весьма привлекательна для специалистов, но они не всегда объективны. Поэтому многие исследователи рекомендуют комплексное и системное использование методологических процедур, в том числе и проективных методов, несмотря на их сложность в интерпретации. Качественный анализ полученных данных с помощью проективных методов позволяет проникнуть в суть и специфику переживаний личности, рассмотреть глубинные мотивы поведения и специфические установки человека к событиям, которые произошли в его жизни. Кроме этого, диагностика состояний в кризисных ситуациях не исчерпывается результатами, полученными с помощью методик. Эти данные служат основой для текущей диагностики, которая проводится в ходе работы по психологическому сопровождению.

В ходе групповой работы по психологическому сопровождению предусмотрен ряд диагностических процедур и оптимизирующих мероприятий по выявлению и изменению неблагоприятных функциональных состояний, текущих разрушительных эмоциональных переживаний клиентов и т. п. Наиболее эффективны, как показывает опыт, в этом случае проективные методы исследования.

Проективные методы исследования личности – одна из наиболее сложных и противоречивых областей психодиагностики. Это касается практически всех аспектов: конструирования проективных тестов, их адаптации, апробирования и применения, обучения квалифицированных специалистов для работы с ними. Проективные методы – совокупность исследовательских процедур, позволяющих получать научно обоснованные данные о тех установках или мотивах, информация о которых при применении прямых исследовательских процедур подвергается определенным искажениям. Данные искажения могут носить со стороны испытуемых как осознанный, так и неосознанный характер.

В русле проективных методов в психологии появилось большое количество проективных методик, тестов.

Проективный тест – от лат. *projectio* – бросание вперед и англ. *test* – испытание, исследование – впервые использован Э. Крпелиным в виде методики свободных ассоциаций. Тесты, служащие для определения личностных особенностей при помощи фиксации реакций на неопределенные и многозначные ситуации. В качестве неопределенной ситуации могут выступать сюжетные картинки, которые надо проинтерпретировать (ТАТ), незаконченные предложения (тест *Розенцвейга*), чернильные пятна (тест *Роршаха*). Ответы на задания проективных тестов допускают широкий диапазон значений, поэтому очень большую роль при интерпретации играют качественные заключения психолога и независимых экспертов,

которые рассматривают эти ответы как проекции на неопределенные ситуации устойчивых особенностей индивида.

Необходимо отметить, что критики проективных методов подвергают сомнению многие аспекты и приводят следующие аргументы: по их мнению, валидность и надежность проективных тестов крайне низка, не ясны переменные, исследуемые с их помощью; не совсем понятны даже теоретические основы проективных тестов. Даже среди сторонников проективных методов психодиагностики нет единого мнения относительно валидности и надежности тестов, не выработана окончательная позиция по поводу методологических основ интерпретации результатов, не ясно до конца, что же такое проекция, вернее, какой ее вид определяет результаты диагностики.

Несмотря на критику использования проективных методов в практической работе, они остаются весьма популярными среди психологов, особенно при работе с категорией людей, испытывающих затруднения в вербализации своих состояний («жертва»). Причина такой популярности кроется во многих положительных характеристиках проективных методик. Перечислим только некоторые из них:

– высокая индивидуализация психодиагностической работы и заключения;

– выявление комплекса уникальных свойств личности;

выявление скрытых и сознательных проявлений, маскирующих реальные свойства личности. Иными словами, проективные методики позволяют обойти «цензуру» сознания, выявив даже те особенности психики человека, которые он намеренно скрывает от психолога или даже не подозревает об их существовании;

проективные методики в большинстве своем несут творческий характер, то есть человек создает что-либо и на основании этого «творческого продукта» и последующей беседы психолог делает вывод о тех или иных психических структурах человека;

проективные методики основаны на вполне обоснованной (в психологической теории) предпосылке, что восприятие человека обусловлено структурой личности, «рисунком» психологических проблем, доминирующими сценариями и т.п. Человек обращает внимание и выделяет сознанием то, что актуально и значимо в данный момент для его психики – актуальные доминанты. Если в психике человека существует некая актуальная проблема, то любая проективная методика будет показывать фиксацию на этой проблеме: все образы, «узнаваемые» в тесте *Роршаха*, «Несуществующем животном» и др., будут центрироваться вокруг данной темы-проблемы (на том же принципе основан и психоаналитический метод свободных ассоциаций);

понижение факторов социальной желательности. Если при ответах на вопросы стандартизированного теста клиент может что-то приукрасить, то в проективном тесте часто испытуемый даже не догадывается о том, какую информацию он дает психологу;

ситуация исследования становится более живой, повышается заинтересованность испытуемого, снижается уровень стресса;

исследователь получает дополнительную информацию, имеет возможность сравнивать результаты проективных и стандартизованных методов. В случае совпадения результатов они подтверждают достоверность друг друга, в случае расхождения можно сделать предположение о неискренности испытуемого;

– проективные методы дают возможность использования проективных методик, как в качестве диагностической процедуры, так и в качестве психологического мероприятия (коррекция, консультирование, тренинг, сопровождение и т. д.);

– проективные методики дают возможность вербализации тех состояний, переживаний, которые очень сложно выразить испытуемыми с установкой на поведение «жертвы».

Это далеко не все причины, по которым можно судить, что проективные методики информативны и им можно доверять.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ПУТЕШЕСТВИЕ ВГЛУБЬ СЕБЯ» И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ИССЛЕДОВАНИИ ЛИЧНОСТИ КЛИЕНТОВ С УСТАНОВКОЙ НА ПОВЕДЕНИЕ «ЖЕРТВЫ»

Для выявления эмоциональных состояний и переживаний на текущий момент времени, характерных потребностей хорошо себя зарекомендовала модифицированная проективная методика кататимного переживания образов «Путешествие вглубь себя» (М.А. Одинцова, В.Г. Сивицкий).

Методика исходит из психоаналитической идеи связи образов и бессознательных процессов. Теоретическая основа – это метод «кататимного» переживания образов.

Само понятие «кататимный» ввел в немецкую психиатрическую литературу Н.В. Майер в 1912 году для обозначения зависимости от эмоций и аффектов. Кататимно-имагинативная психотерапия – это метод свободного фантазирования в форме образов на заданную психологом тему (мотив – у основателя терапии Х. Лейнера).

Иными словами, кататимно-имагинативная психотерапия – это «психоанализ при помощи образов». На русский язык название метода переводится как «эмоционально-обусловленное переживание образов. Метод разработан немецким психотерапевтом, профессором, доктором медицины Ханскарлом Лейнером.

В основе метода лежат концепции классического психоанализа, а также его современного развития. Метод имеет много общего с теорией архетипов К.Г. Юнга и с разработанным им методом активного воображения. Кататимное переживание образов – это не комбинация из смежных психотерапевтических методов, а самостоятельная, оригинальная дисциплина, позволяющая проследить истинные переживания и модели поведения людей в различных ситуациях.

В первичном варианте Х. Лейнера методика осуществляется следующим образом: сидящего в удобном кресле клиента вводят в состояние расслабления. Как правило, бывает достаточно нескольких простых внушений состояния спокойствия, расслабленности, тепла, тяжести и приятной усталости последовательно в различных

участках тела. Но в работе со многими людьми даже и это часто бывает излишним. Достаточно просто попросить человека сесть, закрыть глаза и представить себе...

Предлагается представить образы на заданную психологом тему в открытой форме. Представляя образы, клиент рассказывает о своих переживаниях психологу. Психолог как бы «сопровождает» клиента в его образах. Характерной особенностью метода является предложение клиенту какой-то темы для кристаллизации его образной фантазии – так называемого мотива представления образа. С психологической точки зрения, кататимное переживание образов (далее КПО) – это проективный метод, благодаря которому в воображаемых образах отражаются глубинные психические процессы и реализуются схемы поведения образов в любой ситуации.

Явных противопоказаний для применения метода КПО нет. Следует, однако, быть осторожным при ярко выраженных приступах страха и тяжелых депрессивных состояниях, как отмечает Я.Л. Обухов (1997). Модифицированная авторская проективная методика «Путешествие вглубь себя», как показывает опыт, позволяет изучить многие личностные характеристики эмоционально-потребностной сферы, т. е. подробно изучить эмоциональные переживания и потребности клиентов с установкой жертвы.

Проведение методики «Путешествие вглубь себя» занимает приблизительно 30–40 минут. Благодаря особой пластичности процедуры удается использовать рисование, т. е. испытуемому предлагается не только описать свои образы, но, по желанию, нарисовать их. У некоторых совершенно неосознанно рождаются стихи. Многие пишут долго, много, часто философствуя. Благодаря этому удается раскрыть внутренний мир человека, его истинные чувства, переживания, потребности.

При проведении данной методики дается следующая **инструкция**: Представьте себе свое Я в виде какого-то образа. Это может быть растение, животное или какой-то предмет. Рассмотрите свой образ... Что чувствует Ваш образ?... О чем он думает?... О чем мечтает?... А теперь попрощайтесь со своим образом. Откройте глаза и опишите все, что происходило с Вашим образом. При желании его можно нарисовать.

Сами сочинения испытуемых подвергаются анализу с привлечением независимых экспертов. Такой анализ дает возможность выявить отдельные психологические характеристики испытуемых и распределить их по трем-четырем основным группам:

1. Какой это образ (животное, растение, предмет, сказочный герой, природное явление)?
2. Что чувствует образ (положительные, отрицательные, нейтральные, неопределенные, двойственные переживания)?
3. Потребности (чего хочет и о чем мечтает).
4. О чем думает образ?

Примечание: Критерии распределения материала по группам вырабатываются в каждом отдельном случае в зависимости от внесения изменений в инструкцию.

Наивно было бы полагать, что данный диагностический метод позволяет сделать достоверные выводы о личности испытуемого во всей ее сложности и многогранности.

Эта методика позволяет лишь выдвинуть некоторые предположения, нуждающиеся в дальнейшей проверке. И ценность ее, как и других проективных методик, по нашему мнению, заключается в том, что результаты исследования часто дают возможность увидеть то, что обычно скрыто от психолога, анализирующего, в сущности, не личность испытуемого, а ничего не выражающие шкалы и баллы.

Методика может проводиться не только с диагностической целью, но и в качестве коррекционно-развивающего мероприятия или в качестве сопровождения клиентов в их имагинативных образах. Показана как групповая, так и индивидуальная формы работы.

Приведем пример индивидуальной работы.

Два облака: одно черное, другое белое. Белое висит в пространстве без движения. Другое облако – черное – чувствует одиночество, неуверенность, боль. Травма разрывает его душу на кусочки. Думает: как уйти от самого себя, скрыться, исчезнуть? Пытается двигаться, но что-то ему не дает. Мечтает стать белого цвета. Забыть все плохое, что его беспокоит. Друзей нет, так как оно – плохая сторона моего образа. Оно черного цвета...

Мы не будем описывать все подробности ведения дальнейшей беседы с клиентом. Покажем конечный продукт – ту историю, которая получилась в итоге сопровождения клиента по его удивительному миру образов.

Где-то далеко-далеко в прекрасном мире жила-была маленькая девочка. Мир был наполнен счастьем и радостью и назывался Белое облако. Были проблемы – но они быстро решались. Но вот однажды в этот чудесный мир Счастья ворвалось непрошенное злое и страшное Черное облако. Мир разрушился. Стало страшно и одиноко, все старые друзья бросили девочку, а новых она сама не пускала. Очень долго девочка бродила по этому страшному и темному миру Черного облака и все больше и больше погружалась в него... Она совсем заблудилась и никак не могла найти дорогу обратно в свой мир Счастья и Радости. Однажды она подумала, что если в этом мире Черного облака есть вход, значит должен быть и выход. И стала его искать. Много раз она попадала не на ту тропинку, но чувствовала, что выход все ближе и ближе. Главное – не сдаваться! И пусть она не нашла свой прежний мир Белого облака, она попала в другой. Он был ничуть не хуже – просто он был Иной. В нем тепло, радостно, в нем много счастья, солнца. В нем есть новые двери, новые люди, новые дела, и она, эта девочка, уже другая, не такая, как раньше, она иная, как и новый мир – иной...

Как видим, в процессе работы на особом и в тоже время простом и доступном языке образов происходит гармонизация внутреннего мира человека, развивается осмысленное восприятие событий его жизни, а также формируется его жизнестойкость, качество, которое так необходимо человеку с установкой жертвы.

В данном примере индивидуальной работы психолог выводит клиента на создание своей истории, притчи, сказки, привлекая творческие ресурсы личности. Творчество всегда несет отпечаток индивидуальности, мы получаем новый, оригинальный «продукт», возникающий из индивидуальности клиента и из материала событий, обстоятельств его

жизни и т. п. Кроме этого, как пишет *Кларисса Эстес*, «Сказки – это лекарство... В сказках содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину... Сказки рождают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание...»

Истории, сказки, притчи, созданные самим клиентом «...это вполне доступные способы размягчить давние шрамы, исцелить старые язвы, обрести новое видение...» Привлечение историй, притч в психотерапевтическую практику прошло проверку временем. Знания издавна передавались через сказки из уст в уста от одного поколения другому. Духовные учителя, педагоги, воспитатели рассказывают истории клиентам для того, чтобы сориентировать их в своем душевном мире и жизненном пути. Иносказательные истории – это то, что попадает прямо в сердце, т. е. непосредственно затрагивает эмоциональную сферу клиента. А если эта история творится самим клиентом – она быстрее превращается в «лекарственное средство» и становится ключевым ресурсом человека, дающим ему силы для преодоления трудных жизненных ситуаций. Во многом этому помогают проективные тесты, один из которых был здесь описан. Постепенно ощущение себя жертвой переходит из негативного в позитивный контекст, теряется эффект разрушения, приобретает созидательное значение. А все начинается с творения истории себя при помощи такой «нехитрой процедуры».

Психологический практикум: На основе предложенной методики (*См. инструкцию*).

Работа в группах. Использование методики в качестве диагностической процедуры.

Анализ полученных результатов выстраивается на базе нижеописанных теоретических идей различных авторов.

1. *Эмоционально-потребностная сфера личности* всегда была предметом внимания многих психологических школ и направлений (*Ф.В. Василюк, Б.Н. Додонов, К. Изард, А. Маслоу, И.Г. Петров, П.В. Симонов, Р.Х. Шакуров, С.Р. Яголковский и др.*).

Эмоция (от лат. *етоюео* – волную, возбуждаю) – субъективное психическое переживание, душевное волнение, возникающее у человека вследствие воздействия внешних и внутренних раздражителей. Эмоции являются одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей. По мнению многих психологов, «эмоциям, их подсказкам следует сильнее и решительнее доверять, нежели догматическим, стереотипным умствованиям» (*С.Р. Яголковский, 2002*).

Эмоциональное переживание – это любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние, явление действительности, непосредственно представленное в сознании субъекта и выступающее для него как событие его собственной жизни. Переживание является формой активности личности, в которой осознается внутриличностное противоречие и идет процесс его разрешения на субъективном уровне (*С.Р. Яголковский, 2002*). Эмоции уходят генетическими корнями в процесс взаимодействия человека с «барьерами»: чаще всего радость – спутница победного преодоления, а страдание – отражение трудностей и неудач. Кроме этого, при выделении

функций эмоций психологи делят их на «положительные» и «отрицательные» и рекомендуют особое внимание уделять именно «отрицательным» эмоциям по сравнению с положительными, объясняя это тем, что негативные переживания – это сигналы, призванные «уводить» от опасности, сигналы выбора между ситуациями, событиями, поступками и т. д. «Все отрицательное стимулирует защиту и уход от источника такого положения...» – пишет *И.Г. Петров* (2002). Слова «положительный» и «отрицательный», окрашивающие эмоциональные переживания в «белый» или «черный» цвета, в действительности не столь однозначны. С одной стороны, «негативные» эмоции могут иметь для человека положительный смысл: страх не назовешь приятной эмоцией, но он оберегает от совершения действий, грозящих нашему физическому и психическому здоровью, предупреждает об опасности. Следует помнить об одном «золотом» психологическом правиле: не бывает стопроцентно вредных или бесполезных эмоций.

Внутренний мир человека невозможно представить без богатой гаммы эмоциональных переживаний, каждое из которых играет свою роль в ярком, многозвучном и динамичном спектакле жизни. Изъятие каких-то эмоций и чувств, обеднение сферы переживаний или эмоциональная депривация ведут к скуке, тоске, депрессии (*С.Р. Яголковский*, 2002).

Но, как пишет *Р.Х. Шакуров* (2002), эта общая схема нуждается в деталях, без которых она не работает. К таким деталям относятся качественное своеобразие и особенности эмоций и эмоциональных переживаний личности. Качественное своеобразие эмоций, с нашей точки зрения, определяют такие характеристики: условно позитивно направленные, условно негативно направленные, нейтральные, двойственные эмоциональные переживания.

С эмоциональной сферой теснейшим образом связана потребностная сфера личности. В психологии эти феномены всегда рассматриваются во взаимосвязи.

2. *Потребности*, имеющие форму устремлений, организованы в иерархическую систему. Более известная концепция мотивации поведения человека принадлежит *А. Маслоу*.

Изучая потребности человека, *А. Маслоу* выделил пять классов потребностей, которые, в зависимости от рода деятельности, условий жизни по-разному проявляются в каждом человеке. Эти потребности он расположил в виде пирамиды.

Самый низший уровень потребностей – это физиологические (органические) потребности. К данной группе относятся потребности в пище, воде, воздухе, т. е. те потребности, которые должен удовлетворять человек, чтобы поддерживать организм в жизнедеятельном состоянии. Потребности этого уровня иногда называют также первичными или базовыми.

Второй уровень потребностей – это потребности в безопасности. Они включают в себя как физиологические, так и психологические компоненты. Потребности данной группы связаны со стремлением и желанием людей находиться в стабильном и безопасном состоянии, защищающем от страха, боли, болезней. Люди, испытывающие данную потребность, стремятся избежать волнений, любят порядок, четкие правила. Для

человека, находящегося под влиянием данной потребности, важны гарантии работы, медицинского обслуживания, отсутствие угрозы самого разного свойства.

Третий уровень – потребности в принадлежности к группе и любви (общении). Человек по своей природе – существо социальное, он стремится к участию в совместных действиях, он хочет дружбы, любви, быть членом каких-то объединений людей, участвовать в общественных мероприятиях. Особенно это важно для подростков, так как ведущим видом деятельности в этой возрастной группе является общение.

Четвертый уровень – потребности в уважении (почитании). Люди хотят пользоваться уважением и признанием со стороны окружающих, испытывать чувство собственной значимости. Данная потребность отражает желание людей быть уверенными в себе, а также желание того, чтобы окружающие признавали их таковыми и уважали их за это. Люди с сильно влияющей на них данной потребностью стремятся к лидерскому положению.

Пятый уровень – потребности в самоактуализации, развитии. В них заключено стремление человека к раскрытию своих возможностей, самосовершенствованию, творчеству, нахождению достойного своим возможностям места в жизни.

Кроме этого с диагностической целью могут анализироваться: частота встречаемости того или иного образа в мужской и женской выборке испытуемых, ответы на остальные вопросы, изначально предлагаемые в инструкции. Например: Есть ли друзья? Где живет? и т. п. При интерпретации можно применять контент-анализ полученных материалов с привлечением независимых экспертов. (См. *Одинцова М.А. Проективная методика «Путешествие внутрь себя» и ее возможности в исследовании личности подростков Чернобыльской зоны // Ярославский психологический вестник. Выпуск 20. Москва-Ярославль: Российское психологическое общество, 2007. С. 147–151*).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «ЧЕРНИЛЬНЫЕ ПЯТНА» (В.В. КЛИМЕНКО)

Известна философская точка зрения о том, что умение жить – это искусство. Жизнь – это творчество, поэтому в программе по психологическому сопровождению клиентов с установкой жертвы предусматриваются игры, упражнения, диагностические процедуры на выявление и развитие творческого воображения. Но прежде, чем приступить к развитию какого-либо качественного показателя, его необходимо исследовать. Проективная методика «Чернильные пятна» В.В. Клименко (1996) позволяет изучить уровень воображения клиентов с целью его дальнейшего развития и совершенствования. На основе данной методики возможно ведение консультативной работы. Может использоваться как в групповой (тренинговая группа), так и в индивидуальной работе.

Психологический практикум.

Материал: Лист бумаги и гуашь или чернила (черные, красные, синие, зеленые...). Руководитель или сами участники ставят чернильные пятна, а затем сгибают лист пополам, так, чтобы «раздавить» эти пятна.

Инструкция: Разгладьте бумагу равномерно, пока пятно не приобретет окончательную форму. Разверните лист и вы увидите удивительную фигуру. Симметричную, ибо одна ее часть является отражением другой. Дайте краскам высохнуть и приступайте к исследованию. Вам предлагается изучить эти аморфные, слабо структурированные и разноцветные пятна. Изучите их, не торопясь, всматриваясь в чернильное пятно, старайтесь увидеть в нем как можно больше содержания и смыслов. Время изучения не ограничено. Теперь вам предлагается ответить на вопрос: «Что это такое?» Определить это «что-то» словесно, понятиями, суждениями, умозаключениями. Необходимо создать текст, сочинение. Не ленитесь, пишите быстро, охотно. И чем больше вы напишете, тем полнее, точнее, будет характеристика вашего воображения, тем полнее и точнее вы узнаете свои возможности.

Пояснения: Воображение – это необходимый элемент творческой деятельности человека, элемент механизма таланта, выражающийся в построении образа продуктов труда и обеспечивающий создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью или оценивается как трудная. Существуют три зоны активности воображения: в первой преобладает память, во второй – чувства, в третьей – творчество (В.В. Клименко, 1996).

Мышление и воображение первой зоны характеризуются описанием чернильного пятна, в котором доминируют следующие понятия и слова: животные, рентгеновские снимки, неживые предметы, отдельные детали изображения, попавшие в поле зрения и т. д. Пятно воспринимается частями. Испытуемый не выходит за пределы содержания пятна, отраженного в сознании, и находит для воспринятой фигуры аналогии, ассоциации, образы из своей памяти. Мысль здесь работает в одном направлении – разыскать в памяти похожее. Это блокирует работу механизма воображения: оно бездействует, а человек воспринимает то, что знает. Такие показатели свидетельствуют о том, что человек имеет огромный резерв развития памяти, мышления, чувств и воображения, работающих всегда вместе. Но над ними господствует память. Такое воображение мы можем назвать пассивно-стереотипным.

Пример одной из работ.

Это пятно напоминает мне, во-первых, кружащуюся в танце девочку. Ее пышная юбка развеивается в вихре танца. Во-вторых, это пятно ассоциируется с настольной лампой. Ее абажур украшен золотыми стразами. Лампа выключена. В комнате ночь, и падающая тень позволяет различить лишь контуры лампы и отблеск золотых украшений. Если перевернуть рисунок, то пятно становится похожим на оранжевый цветок. Он распустил свой бутон. На нем свежая роса (А.М.).

Воображение второй зоны характеризуется описанием цветов, их переливами. Описана целостность изображенного, определены названия фигуры или элементов. Описаны чувства, что свидетельствует о преимуществе силы чувств над мышлением. Эти люди сентиментальны. Они, прежде всего, созерцают свои чувства и любят ими, их

течением. Но они пассивны. Действие для них мучительно и они избегают действий. Этот уровень мы можем назвать пассивно-чувственным.

Примеры работ.

Это жучок. Он расправил крылья и летит по своим делам. Он ищет подходящий цветок, такой, где его хоботок может собрать нектар. У него оранжевые крылья, которые также служат защитой. Синий отросток отпугивает птичек. Жучок гламурный, у него малиновый шарф, повязанный в районе шеи, это для привлечения противоположного пола. Форма головы позволяет иметь дополнительные обязательные устройства, чтобы лучше ориентироваться в пространстве. Когда на жучка попадает солнце, он начинает переливаться разными цветами радуги. Когда жучок не в полете, ползет по земле, он складывает крылья под панцирь синего цвета. Он (панцирь) служит защитой от дождя, а еще он маскировка от врагов (Елена).

При виде этого пятна сразу приходят на ум мысли о том, что это таинственный остров. Еще один кусочек рая на планете. Но его еще никто не открыл. Этот остров наполнен самыми разнообразными экзотическими растениями, необычными животными, очень красивыми.

Еще там растут цветы разнообразных форм и размеров, которые очень приятно и вкусно пахнут. Эти запахи нельзя сравнить ни с чем. Все-все на этом необычном острове живут в мире и гармонии, это видно по переливу красок. Хотелось бы хотя бы на несколько минут очутиться на этом острове. Подумать, расслабиться, впитать самые положительные эмоции (С.И.).

Это пейзаж. Осеннее утро! Солнышко, встающее из-за горизонта, своим сиянием заливает деревья, пожелтевшие и покрасневшие листочки на них. Солнышко заливает и озеро, отражающее всю эту прелесть. Краски переливаются необычайной свежестью, чистотой. Краски листвы деревьев приобретают большую живость, яркость, наполненность, когда лучи солнца скользили по ним. Рождается ощущение, что природа просто поменяла цвет. И лишь легкий холодок напоминает о смене времени года и приближении зимы. Легкие наполняются этим особым воздухом и появляется ощущение небольшого головокружения от чистоты и свежести первозданности. Можно ничего не делать, просто наслаждаться этим прекрасным видом (Б.Г.).

Воображение третьей зоны характеризуется оригинальностью. Это не механическое воспроизведение действительности – один к одному, а с определенной переработкой, с тем или иным пониманием. Есть выход на глобальную экзистенциально-смысловую проблематику. В записи не попали снимки, животные, растения, отдельные детали. Сочинено 25–30 предложений.

Мышление, воображение такого человека работают в оптимальном режиме, поддерживают друг друга и усиливают действие мысли. Такой человек в очевидном видит невероятность, оригинальность, он создает новые образы, а не берет их из прошлого, т. е. творит. Неизвестные чернильные пятна становятся не просто предметом восприятия, а сырьем для работы мысли, приобретают функцию толчка, энергии, благодаря чему

создаются содержание, форма и смысл того, чего нет, и никогда не будет в исходном материале. Такое воображение назовем активным, творческим.

Примеры работ.

Это пятно похоже на состояние самой души и сердца, в которых что-то не со зла, а, скорее от бездумности, бестактности, жестокости кто-то проделал черные дыры. Они так губительны, как нарушение озонового слоя для планеты. Ведь каждый человек – планета или даже целая Вселенная, но мы не всегда об этом помним. Не покидает ощущение тревоги, безнадежности, фатальности и страха. Мне страшно от того, что я тоже у кого-то проделала такие же дыры, не желая того. Мне хочется залечить раны, но это так сложно в одиночку. Они, эти дыры, уже начали поглощать тепло солнца, которого на меня уже не хватает. Какое же бесполезное занятие – кричать в эти черные-черные дыры – звук виснет в них и превращается в тишину и пустоту. А близкие люди делают вид, что ничего не происходит. А ведь тебе так нужны помощь и тепло.

-
Я поцелую свою нежную грусть.
В мире сомнений уже не боюсь.
В свой взгляд извне тороплюсь.
Я никогда сюда не вернусь (П.А.).

-
Это история про девушку и про ее жизненное путешествие. И не суть когда началось путешествие и когда оно закончится, а важно то, какие изменения и превращения происходят в этом путешествии. Невозможно перечислить количество красок и оттенков, наполняющих жизнь. Какие-то из них видны, а другие скрыты и незаметны. Есть фон и четкие фигуры или размытые формы, которые встречаются на пути у девушки. А кто она? Какая форма? Она также вмещает в себе все цвета и оттенки, как и мир вокруг нее, и не хочет избавиться ни от одного из них, ведь все они для чего-то нужны. Сейчас она искрится светлыми тонами и хочет наделить ими и всех тех, кто видит и носит в себе лишь определенный набор цветов и форм. Да, она сталкивается и еще столкнется и с неприятными цветами, формами и фигурами, но в ней есть вся художественная гамма, чтобы найти выходы, ведь всегда возможно все, если очень захотеть (Настя).

Зверь. Он отражается в воде. Все это родилось из хаоса и несет его за собой. В каждом шаге, в следах его когтистых лап хаос. Его глаза пылают огнем, поглощая душу, взглянувшему в них. Оно подчиняет себе все, и неопределенность в том числе. Движение – одно из его многочисленных имен. Там, где оно останавливается, образуются прекрасные озера, его пути превращаются в реки. Там, где оно пробежалось, появляются горы и холмы. От его дыхания по землям проносится ветер. Оно существовало до сотворения мира, и будет существовать после его гибели. Движение бесконечно, и путь его лежит из НИЧТО в НИКУДА... (М.А.).

Если методика используется в качестве консультирования или в качестве коррекционно-развивающего мероприятия, психолог обращает внимание на краски, которые выбирает клиент. Цвет имеет определенное значение. Об этом известно еще с античных времен.

Научные разработки уходят своими корнями к началу XX в. и отражены в теориях Юнга, Гельмгольца, Хартриджа.

Современные исследователи также обращаются к данной проблеме. Так, П.В. Яньшин посвятил свою работу изучению эмоционального компонента в психологической структуре цвета. В книге «Эмоциональный цвет» он демонстрирует сложность цветового восприятия, подчеркивая тот факт, что его невозможно объяснить исходя из теории электромагнитных колебаний. В союзники он берет В. Гёте, который в своем «Учении о цветах» утверждает чувственно-нравственное действие цвета, т. е. цвет влияет на душевное настроение человека (Л.Н. Собчик). Это отражено и в народных поверьях. Например, как утверждают наши бабушки, чтоб «не сглазили, надо носить красное», чтобы выздоравливать быстрее, надевать оранжевое, и т. п., т. е. цвета взаимодействуют не только со зрением, но и со всем организмом человека. После появления цветового теста Люшера в науке появляется целый поток исследований, посвященных символике цвета. Были предприняты попытки описать на основе цветовых предпочтений типы личности, но они не нашли подтверждения в отечественной психологии. Методика цветового выбора Люшера выявляет неосознанное, субъективное отношение испытуемого к цветовым эталонам, неосознанные реакции его, что позволяет считать данный метод проективным.

Например, Л.Н. Собчик была пересмотрена цветовая гамма Люшера, и сделан вывод, что цветовые пары позволяют определить личностные особенности конкретного индивида в конкретной ситуации. В данной методике мы не используем парные карточки, которые предлагает Люшер, а просто наблюдаем за выбором цветов клиентом, опираясь на разработанную в психологии интерпретацию цвета, первоочередность в использовании цвета, перемешивание цветов, какого цвета больше и т. п. Существуют стандартные значения цветов, определенные Люшером.

Их символические значения уходят корнями в отдаленные периоды человечества.

Например, ночь, символом которой был синий цвет, издревле является символом покоя, расслабления, сна. Желтый цвет – цвет солнца, зарождающегося дня – побуждение к активности, надежды на будущее, красный – окраска цветов, плодов, крови, эrogenных зон человеческого тела – отражение охотничьих инстинктов, эротического влечения, стремления к обладанию благами жизни. Зеленый цвет – цвет травы, деревьев – мог служить символом защиты, маскировки, затаенности, а также означать упругость воли, автономность, настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение. Серый – отсутствие цвета – трактуется как разделяющий, отгораживающий. Черный символизирует отрицание ярких красок жизни и самого бытия. Коричневый представляет собой смешение оранжевого и черного и отражает стремление к уюту, комфорту. А фиолетовый (смешение синего и красного) – символ иррациональных нереалистичных желаний. Темно-синий цвет – сосредоточенность на внутренних проблемах, пассивность, глубина переживаний, чувствительность, гетерономность (зависимость от внешних воздействий), его эмоциональный

оттенок голубой – нежность, спокойствие, привязанность, любовь (Л.Н. Собчик. С. 253–254).

В более поздних работах Люшер делает попытку соотнести тип темперамента и цветовые предпочтения, например, синий цвет – цвет флегматика, зеленый – меланхолика, желтый – сангвиника, красный – холерика. Но данное соотнесение не подтверждается на практике. Л.Н. Собчик, на основании многолетних экспериментов, утверждает, что красный цвет соответствует сангвиническому типу темперамента, синий – меланхолическому, зеленый – ближе к флегматическому, желтый – холерическому (С. 255).

Кроме обращения к цветовой гамме, психолог работает с содержанием самой истории, сочинения, которое пишет клиент. Психологический анализ истории клиента – это живой процесс, состоящий из определенных уровней, имеющий свою структуру. Причем осуществляться он может при прямом участии самого клиента (во всяком случае, по семи ниже описанным уровням). В самом общем виде эти уровни обозначены Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

1. Энергоинформационное поле истории. Настроение, чувства, общий эмоциональный фон.

2. Основная тема истории (преодоление страхов, одиночество и т. п.). Основная тема анализируется по четырем уровням: ценностный, ментальный, эмоциональный, витальный.

3. Сюжет истории (оригинальность, жанр, последовательность событий и т. п.).

4. Линия главной героини (образ себя, отношение к себе, образ цели, отношения с окружающим миром и т. п.).

5. Символическое поле истории (символы, яркие образы и т. п.).

6. Заключение о конфликтном и ресурсном содержании истории (выделение конфликта и выделение ресурса).

7. Перспективные задачи работы с клиентом в дальнейшем (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова).

В любой истории психолог обращает внимание и выводит клиента на его ключевой ресурс, который обязательно явно или завуалировано будет звучать в его сочинении. Это дает ему силы справиться с любыми жизненными трудностями.

МЕТОДИКА «КАРАКУЛИ»

Методика «Каракули» относится к проективной рисуночной технике. Впервые техника «каракулей» была разработана и описана Д. Винникоттом. Диапазон и релевантность теоретических разработок Винникотта лучше всего отражает его сборник «Терапевтические консультации в детской психиатрии». В кратком взаимодействии с детьми, часто с использованием игры в «каракули», в которой он и ребенок поочередно дополняли произвольную картинку, Винникотт показывает, как можно распознать смысл

передаваемых сообщений. На этой основе был разработан метод, заключающийся в кратковременном контакте с ребенком, имеющим, согласно Винникотту, диагностическое и терапевтическое значение. В этой игре терапевт проводит произвольную линию, которую затем продолжает ребенок. Такая игра сочетает элементы свободной игры и ассоциативной деятельности, что облегчает ребенку более непосредственный контакт с терапевтом. При этом взаимодействие всегда имеет некий конструктивный смысл. Игра в «каракули» может служить моделью для проведения аналитической или любой другой психотерапевтической интерпретации не только детских, но и взрослых рисунков.

В настоящее время эта методика имеет несколько модификаций и описаний, изложенных различными авторами. Разнообразные варианты методики практикуются как в групповой, так и в индивидуальной работе с людьми любого возраста. Ниже будет предложен еще один модифицированный вариант, который очень хорошо себя зарекомендовал на практике.

Техника «каракулей», как показывает опыт, способствует не только оптимизации межличностного и внутригруппового общения, групповой сплоченности, развитию и совершенствованию коммуникативных навыков, располагает к проявлению взаимной эмоциональной поддержки. Она имеет диагностическую направленность и способствует исследованию человеком собственных чувств и переживаний, а также снятию мышечных, эмоциональных напряжений, расслаблению. Техника «каракулей» затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает его и тем самым побуждает к личностному росту человека, повышению его уверенности в собственных возможностях.

Варианты методики самые различные – от клякс, до глиняных каракулей, каракулей из пластилина, снежных каракулей, и т. п. Вышеописанная методика «Чернильные пятна» может быть рассмотрена как вариант «каракулей», таким же образом можно анализировать кофейную гущу (научно обоснованный вариант гадания на кофейной гуще).

Инструкция: Участникам (испытуемым) предлагается поводить немного карандашом по бумаге. Это не должно быть осмысленное рисование. Необходимо отпустить руку и дать ей свободно «почиркать» по листу бумаги.

Примечание: Можно использовать уже готовые каракули, которые спонтанно рождаются клиентами, когда они неосознанно чиркают ручкой в процессе беседы, телефонного разговора, в ожидании чего-то, во время лекций и т. п.

Далее методика проводится по следующим этапам:

1. Рассмотрите Ваши каракули. Окунитесь в пространство каракулей, попробуйте побродить там внутри. Какие фигурки (зверюшки, слова, цифры, все что угодно) Вы можете там обнаружить? Выпишите все-все, что только увидите. Получается набор примерно из 15 фигурок. Назовите их.

2. Выдерните из общего фона каракулей отдельные «каракульки» и около каждого названия поместите ту «каракульку», которая его обозначает.

3. Оставьте самые важные на Ваш взгляд «каракульки». Их не должно быть более 10. Дайте каждой из них имя.

4. Поместите «каракульки» уже в другое свободное пространство – это еще один лист бумаги, на котором они будут жить. Располагайте их так, как Вам это нравится. Подпишите каждую, как их зовут? Что чувствует каждая из «каракулек»? О чем каждая из «каракулек» думает? О чем мечтает?

5. Напишите историю о жизни этих удивительных «каракулек».

Далее идет анализ по уже описанной выше структуре. Кроме этого, можно использовать значения уже адаптированного варианта рисуночной техники несуществующего животного, описанного во многих диагностических источниках.

Примечание: Для проведения данной методики требуется много времени, как в групповой, так и индивидуальной работе. Поэтому можно делить ее на этапы. Сочинение истории может быть домашним заданием.

Приведем в качестве примера одну из работ.

Лес один, а граней много

Жили-были в одном лесу Малый и Большой папоротник, Рука-указательный Перст, Незабудка, Мудрый лист. Отдельно ото всех бродила Глупая индюшка. Большой папоротник чувствовал себя уверенно, он был самодостаточной особой. Малый папоротник всегда стремился выйти из-под тени большого самовлюбленного папоротника, потянуться к солнцу. Он мечтал, чтобы на нем зацвели цветы. Неподалеку жила-была Рука-указательный Перст. Как-то она нашла удивительную волшебную цепочку, после чего стала Всевидящей и Всезнающей. Она указывала путь всем, кто просил ее об этом. А рядышком жила скромная Незабудка. Она была милым, ясным созданием, излучающим доброту. Но одновременно она чувствовала себя беспомощной, хотела, чтобы о ней заботились.

И о ней заботился большой Мудрый лист. Он жил в этом лесу тысячу лет, и еще столько же будет жить. К нему все обитатели леса обращались за советом. Индюшка – это глупое создание – бродила в стороне и думала только о своем пропитании. Она была настолько примитивна, что всем обитателям леса было с ней неинтересно, и ей тоже никто не был нужен.

Над всем этим волшебным миром парила Чудесная лесная птица, которая не была похожа ни на кого. Она привносила в лес новые идеи, новые краски, которые черпала из далеких-далеких стран.

Шло время, Малый папоротник вырос и стал большим. Наконец он вышел из тени Большого папоротника, а тот взял и засох. На Малом папоротнике действительно появились цветы, его грело солнышко, и он был счастлив!

Рука-указательный Перст продолжала указывать всем заблудившимся путь и направлять всех желающих в их начинаниях. Незабудка так и осталась маленькой, забравшись под старый добрый Мудрый лист.

Индюшку – это глупое создание – без труда поймали и зажарили к Рождеству, но и она тем самым порадовала взрослых и детей.

Чудесная лесная птица все чаще летала в далекие края. Она уже облетела почти весь мир, но все же возвращалась в свой лес, чтобы одарить его новыми идеями, мечтами и красками.

Вот так и живут себе все такие разные и все такие необходимые друг другу обитатели этого волшебного леса.

Лес один, а граней много! (Н., 4-й курс).

Далее следует психологический анализ истории клиента. Как отмечалось выше, анализ истории – это живой процесс, состоящий из определенных уровней, имеющих свою структуру. Лучше, если такой анализ проводит при поддержке психолога сам клиент, т. е. это совместный анализ истории по определенным выше уровням.

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А.* Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003.
2. *Изард К.* Эмоции человека. М., 1980.
3. *Клименко В.В.* Психологические тесты таланта. Харьков: Фолио, 1996.
4. *Лейнер Х.* Основы глубинно-психологической символики // Журнал практического психолога, 1996. № 3, 4.
5. *Обухов Я.Л.* Адаптация методов Кататимно-имагинативной психотерапии в России // Материалы I Всероссийской научной конференции по психологии Российского психологического общества «Психология сегодня». М., 1996. Т. 2. Вып. 4.
6. *Петров И.Г.* Фундаментальные функции эмоций как органа индивида и индивидуальности // Мир психологии, 2002. № 4 (32).
7. *Собчик Л.Н.* Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2008.
8. *Шакуров Р.Х.* Психология эмоций: новый подход // Мир психологии, 2002. № 4 (32).
9. *Яголковский С.Р.* Эмоция в пространстве творчества и эмоциональная составляющая творчества // Мир психологии, 2002. № 4.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Жертва» – некое свойство личности попадать вновь и вновь в состояние неудачи, более того, наслаждаться этим состоянием, «петь жалобы», обвинять кого угодно, только не себя самого. Это своеобразная, очень опасная пораженческая психология. Опасная потому, что личность с установкой на поведение «жертвы» не может и не хочет создать полноценную жизнь, стать гением жизненного творчества, выстроить счастливую судьбу, на которую вполне имеет право.

Социальная установка на иждивенчество и инфантилизм, пассивность и выгоду способствует разрушению личности и смещению нравственных критериев в сознании человека. Установку на поведение «жертвы» можно назвать болезнью общества. Причины данного «заболевания» можно обнаружить в истории развития нашего государства. Создаваемая веками система подавления, система, препятствующая конструктивному разрешению поведенческих проблем и реализации нормальных потребностей социальных слоев, также повлияла на активизацию описанной установки. Более того, в обществе, где фрустрированы возможности преодоления подавляющей системы в течение длительного периода, создается не только беспомощность отдельных лиц, процветает политическая беспомощность социальных слоев, национальных групп и даже целых народов или населения многонациональных государств, когда политическая и экономическая беспомощность включается в культуру как существенный элемент.

Советская политика, к сожалению, внесла свой посильный вклад в формирование установки на поведение «жертвы». Кроме того, советский образ жизни вполне мог усилить беспомощность, включенную в русскую культуру в качестве существенного элемента и вырастающую из особенностей загадочной и противоречивой славянской души. Противоречие заключается в том, что именно дефензивным личностям свойственно создавать величайшие произведения искусства. Неуверенность, тревожные сомнения, печальные переживания, чувствительность, ранимость постоянно толкают таких людей к творчеству.

В подобных условиях человеку, решившему избавиться от пораженческой психологии, довольно сложно найти точку опоры. Ведь активная жизненная позиция, жизненное творчество требуют определенной смелости, самостоятельности в принятии решений, ответственности, а позиция «жертвы» достаточно выгодна. Вот почему в представленной книге делается акцент на сильную сторону человека-«жертвы», и этой сильной стороной является творческое самовыражение. Запустив механизм творчества, человеку удастся измениться самому и занять активную позицию жизнестойкости, жизнеспособности и жизнетворчества. Понятие «жертвы» меняет негативный смысл на позитивный, претерпевая изменения в смысловой нагрузке данного старославянского слова, потому что «жертва» в старославянском – это еще и «жер» – жизнь, «тва» – творить – жизнетворящий.

Весьма примечательна в связи с этим работа (рефлексия) одного из студентов-психологов:

Я не верю в судьбу и предопределенность событий. Не считаю, что за белой полосой обязательно должна быть черная, или наоборот. Считаю, что человек – сам творец своего счастья, и сам в ответе за свою жизнь. Моя жизнь – это лист бумаги, а я – художник, и что нарисую, то и получаю.

*Рисую углем, рисую мелом,
Рисую справа, рисую слева.
Нарисую небосвод, накидаю звезд.
Мальчишку, девчонку, много счастья и слез.
Возьму баллон золотой краски,
Накидаю тепла, накидаю ласки.
Разлетаются птицы – кто куда.
Где-то счастье, а где-то тоска.
Каждый ведет свой самолет.
Сегодня летит, а завтра ползет.
Попутные ветры, крики УРА!
Вчера семьянин, а теперь сирота.
Рисую углем, рисую мелом,
Рисую справа, рисую слева.
Нарисую небосвод, накидаю звезд... (Акимов Е.В., 5-й курс)*

Такие размышления, сочинения, эссе, которые предлагаются в качестве практикумов позволяют изменить и переосмыслить все, что способствует поддержанию физического и психического, душевного здоровья. Пробуждают стремление человека выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях жизнедеятельности, сформировать смысложизненные установки, реализовать свои творческие способности. Жизнестойкие убеждения, по мнению *Д.А. Леонтьева*, создают своего рода «иммунитет» к действительно тягостным переживаниям. Думаем, книга будет полезна не только психологам, но и всем, кто растерялся в этом мире, кто потерял смысл, кто продолжает фаталистично верить в предопределенность своей судьбы и жить бесплодными надеждами.

Литература

1. *Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.
2. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. М.: Наука, 2000.
3. *Арсеньев А.С.* Глобальный кризис и личность // Мир психологии, 1994. № 10.
4. *Ахраменка Н.Ф., Кашевский В.А.* Криминология. Общая часть: учеб. пособие. Минск: ЗАО «Веды», 1998.
5. *Баева И.А.* Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб., 2002.
6. *Баранов Н.П.* О некоторых методологических основаниях анализа экстремальных ситуаций // Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии: сб. науч. тр.

/ НАН Беларуси, Центр. науч. б-ка; редкол. Л.А. Пергаменщик (отв. ред.) и др. Минск, 2001.

7. *Бассин Ф.В.* О силе «Я» и психологической защите // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара, 2000.

8. *Бодалев А.А.* О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // Мир психологии, 2002. № 2.

9. Большой энциклопедический словарь / Под общ. ред. В.Е. Кемерова. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.

10. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

11. Большой толковый психологический словарь. В 2 т. / Ребер Артур (Penguin). Пер. с англ. М.: Вече: АСТ, 2000.

12. *Бурно М.Е.* Сила слабых // Человек, 2006. № 1.

13. *Бурно М.Е.* Сила слабых. М.: ПРИОР, 1999.

14. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.

15. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.

16. *Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и личность: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа, № 4, декабрь, 2001.

17. *Вахромов Е.Е.* Проблема Человека: Самость и Я в психологии // Мир психологии, 2002. № 2.

18. *Волкович А.Г.* Значение психологической защиты в профессиональной деятельности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 9 – 10 октября 2007 г., Ярославль: Канцлер, 2007.

19. *Глэддинг С.* Психологическое консультирование. 4-е изд. СПб.: Питер, 2002.

20. *Грининг Т.* Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии, 1994. № 1.

21. *Гулевский В.Я.* Индивидуальная психотерапия: практикум: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2008.

22. *Гурьянова М.П.* Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика, 2004. № 1.

23. *Гуревич М.А.* Социальное самочувствие и адаптация населения крупного промышленного региона в период подхода к рыночным отношениям (на примере Челябинской области). Челябинск: НТЦ – НИИОГР, 2001.

24. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. М.: Рус. яз. – Медиа, 2005. Т. 1.

25. Даниленко А.В., Гаврилович А.А. Творческая деятельность и воображение как средства психоэмоциональной регуляции // Материалы VIII Международной конференции, Минск, 7–8 июня 2001 г. / НИО; Под ред. Л.А. Пергаменщика. Минск, 2001.
26. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учеб. пособие. Барнаул: Изд-во АГУ, 2000.
27. Джеймс М., Джонгвард Д. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. / Под общ. ред. Л.А. Петровской. М.: Прогресс, 1993.
28. Залесский Д.Г. Луг зеленый: Метод символдрамы на «русской почве» // Журнал практического психолога, 1996. № 5.
29. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003.
30. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология. М.: ПРИОР, 2002.
31. Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка. В 3 т. М.: АСТ: Астрель, 2006. Т. 1.
32. Иващенко А.В. О дефинициях «Я», «Я-концепция» // Мир психологии, 2002. № 2.
33. Изард К. Эмоции человека. СПб.: Питер, 1999.
34. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004.
35. Ильинский И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальность России. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
36. Калшед Дж. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа. М.: Академия, 2001.
37. Кадлер Х. Психодинамическая терапия / Х. Кадлер, А. Блэнк, Д. Крапник // Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Э. Фoa, Т. Кина, М. Фридмана. М.: Академия, 2005.
38. Клименко В.В. Психологические тесты таланта. Харьков: Фолио, 1996.
39. Козлов В.В. Кризис как предмет психологической работы // Седьмая волна психологии. Вып. 1. / Сб. под ред. В.В. Козлова, Н.А. Качановой. Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2006.
40. Крукович Е.И., Ромек В.Г. Кризисное вмешательство: учеб-метод. пособие. Минск: ЕГУ, 2003.
41. Куташ И.Л. Виктимология // Психологическая энциклопедия. СПб., 2003.
42. Куттер Петер. Элементы групповой терапии. Введение в психоаналитическую практику / Пер. с нем. С.С. Панкова. СПб.: Б.С.К., 1998.
43. Левада Ю. Человек приспособленный // Социологический мониторинг, 1999. № 2.
44. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М.: Эйдос, 1996.

45. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики // Журнал практического психолога, 1996. № 3.
46. Леонов А.А., Лебедев В.И. «Публичность» как экстремальный фактор групповой изоляции // Психические состояния. СПб.: Питер, 2000.
47. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М.: Смысл, 2001.
48. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003.
49. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
50. Линде Н.Д. Новые методы саморегуляции // Журнал практического психолога, 2005. № 1.
51. Лисовенко Б.С. Социально-психологические закономерности виктимного поведения // X региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области: материалы Междунар. науч. конф., Волгоград 4–8 окт. 2006 г. / Российск. гос. ун-т; редкол.: Н.И. Пирожник и др. Волгоград: Перемена, 2006.
52. Лисовенко Б.С. Жертва как понятие, мировоззрение и некомпетентность // Вестник интегративной психологии, Вып. 4, 2006.
53. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 2005. № 3.
54. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998.
55. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ // Пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб.: Речь, 2002.
56. Макфарлейн А., Ван дер Колк Б. Травма и ее вызов обществу // Московский психотерапевтический журнал, 2003. № 1.
57. Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П., Шатровой О.В. Психологическая защита: направления и методы: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2008.
58. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
59. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2006.
60. Мацумото Д. Психология и культура. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
61. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым. СПб.: Питер, 1992.
62. Мухина В.С. Возможность возникновения комплекса «жертвы» у пострадавших от аварии на ЧАЭС // Чернобыльская катастрофа: диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших: сб. материалов науч. – практ. конф., Минск, 21–22 мая 1993 г.: в 4 ч. / Бел. гос. ун-т; редкол.: Л.А. Пергаменщик и др. Минск, 1993.

63. Новейший философский словарь / Под общ. ред. В.Е. Кемерова. Минск: Книжный Дом, 2003.
64. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии. Тезисы. Вып. 4. 2006.
65. Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. М., 1997. Т. 18. № 5.
66. Новый энциклопедический словарь. В 2 т. / Под общ. ред. акад. К.К. Арсеньева. М., 1879. Т. 17.
67. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. М.: Эйдос, 1997.
68. Обухов Я.Л. Адаптация методов Кататимно-имагинативной психотерапии в России // Материалы I Всероссийской научной конференции по психологии Российского психологического общества «Психология сегодня». В 2 т. Москва, 31 января – 2 февраля 1996 г., М., 1996. Т. 2. Вып. 4.
69. Обухов Я.Л. Образ-рисунок-символ // Журнал практического психолога, 1996. № 4.
70. Обухов Я.Л. Структура и функции целенаправленной имажинации // Материалы I Всероссийской научной конференции по психологии Российского психологического общества «Психология сегодня», Москва, 31 января – 2 февраля 1996 г. В 3 т. / Ростов-на-Дону. Гос. ун-т; редкол.: Я.Л. Обухов и др. М., 1996. Т. 2. Вып. 4.
71. Одинцова М.А. Влияние личностных особенностей на характеристики проективных образов // Человек. Цивилизация. Культура: 8-я межвузовская науч. – теорет. конф.: тезисы докл., Минск, 18 апреля 2003 г. / МГЭИ; ред. совет: А.Н. Алпеев и др. Минск: ЗАО «Веды», 2003.
72. Одинцова М.А. Я – целый мир: Программа развития личности подростков и юношества: учеб. – метод. пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
73. Одинцова М.А. Основные теоретические интерпретации феномена «жертва» в науке // Гуманитарно-экономический вестник, № 4. 2006.
74. Одинцова М.А. Проективная методика «Путешествие внутрь себя» и ее возможности в исследовании личности подростков Чернобыльской зоны // Ярославский психологический вестник. Выпуск 20. М., Ярославль: Российское психологическое общество, 2007.
75. Одинцова М.А. Психология жертвы, или «Мертвая жизнь» // Седьмая волна психологии. Вып. 3 / Сб. под ред. Козлова В.В., Качановой Н.А. Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2008.
76. Одинцова М.А. Установка жертвы как одно из последствий переживания психической травмы и особенности психологической работы по ее преодолению // Психология психических состояний: теория и практика: Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет, 13–15 ноября 2008 г. Часть II. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008.

77. *Одинцова М.А.* Психология жертвы, или Немного о великой манипуляции. М.: Институт психологии и педагогики, 2009.
78. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка. М.: Советская энциклопедия. 1973.
79. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
80. *Осухова Н.Г.* Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности, 2006. № 3.
81. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях // Развитие личности, 2003. № 4.
82. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2005.
83. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал, 2001. Т. 22. № 1.
84. *Пергаменщик Л.А.* Преодоление психологических травм / Л.А. Пергаменщик, С.С. Гончарова, М.И. Яковчук. Минск: НИО, 1999.
85. *Петров И.Г.* Фундаментальные функции эмоций как органа индивида и индивидуальности // Мир психологии, 2002. № 4 (32).
86. *Петрухин В.Я.* Жертва // Славянская мифология. Энциклопедический словарь. М., 1995.
87. Психолого-педагогический словарь / Сост. Е.С. Рапацевич. Минск: Современ. слово, 2006.
88. *Рассохина Н.Г.* Психологическая безопасность и развитие личности в образовании // Психология образования: проблемы и перспективы: материалы Первой междунар. науч. – практ. конф. М.: Смысл, 2004.
89. *Рейнуотер Дж.* Как стать собственным психотерапевтом: пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф.Е. Василюка. К.: Кофф, 1996. 240 с.
90. *Роджерс К.* Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
91. *Романова Е.С.* Психодиагностика: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2005.
92. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2003.
93. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. / Под общ. ред. Л.П. Петровской. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993.
94. *Савина Е.А., Колакоглу К.* Проективный сказочный тест и его возможности в исследовании личности ребенка // Вопросы психологии, 2004. № 6.
95. *Семаго Н.Я.* О границах интерпретации проективных рисуночных тестов // Школьный психолог, 1997. № 1.

96. Ситаров В.А. Воспитание жизнеспособных поколений: позиция И.М. Ильинского // Гуманитарные науки и высшее образование, 2006. № 3.
97. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.
98. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Мн.: Харвест, 2005.
99. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2008.
100. Современный толковый словарь русского языка / Авт. – сост. А.Н. Чехомоненко. Минск: Харвест, 2002.
101. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений, современное состояние проблемы // Психологический журнал, 1992. Т. 13. № 2.
102. Торопчин И.И. Метафоры и субличности: технология психологической помощи // Журнал практического психолога, 2005. № 1.
103. Узнадзе Д.Н. Общая психология: Пер. с грузин. / Под ред. И.В. Имедадзе. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004.
104. Узнадзе Д.Н. Установка у человека. Проблема объективации // Психология личности в трудах отечественных психологов: сб. / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001.
105. Харин С.С. Ассимилятивно-аккомодационная модель работы с интроектом «жертва» // Актуальные проблемы кризисной психологии: сб. науч. тр. / Национ. институт образования; под ред. Л.А. Пергаменщика. Минск: НИО, 1999.
106. Хелена Корнелиус, Шошана Фэйр. Выиграть может каждый: Практическое руководство по конфликтологии для предпринимателей, широкого круга читателей. М.: АО «Стрингер», 1992.
107. Христенко В.Е. Психология жертвы: учеб. пособие. Харьков: Консум, 2001.
108. Фельдштейн Д.И. Изменяющийся человек в изменяющемся мире // Мир психологии, 2005. № 1 (41).
109. Фетискин Н.П. О влиянии социальной неопределенности на базовые параметры жизнедеятельности личности и социальных групп // Современное состояние теоретических и прикладных психологических исследований в социальной и педагогической психологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иваново: Иван. гос. ун-т, 2007.
110. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб.: Речь, 2000.
111. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
112. Фромм Э. Человек для себя: пер. с англ. Минск: Коллегиум, 1992.

113. Чудновский В.Э. О некоторых болевых точках становления личности // Психологический журнал, 2002. Т. 27. № 3.
114. Шакуров Р.Х. Психология эмоций: новый подход // Мир психологии, 2002. № 4 (32).
115. Шевченко А.И., Шевченко Н.Ф. Использование метода направленного воображения в лечении онкологических больных // Журнал практического психолога, 1998. № 1.
116. Энциклопедический словарь. В XX т. СПб., 1894. Т. XI.
117. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
118. Яголковский С.Р. Эмоция в пространстве творчества и эмоциональная составляющая творчества // Мир психологии, 2002. № 4 (32).
119. Adams S.H., Boyce W.T. Stress, personality and infectious illness: an integrative approach. Cambridge, 1995.
120. Erikson E.M. The problem of Ego-identity // Journal of the Americal Psychoanalytic Association, 1956. Vol. 4.
121. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. In: B. Weiner (ED). Cognitive views of human motivation. N.Y.: Academic Press, 1974.
122. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte // Emotions in personality and psychopathology / ed. C.E. Izard. N.Y.: Plenum, 1979.
123. Rosenham D.L. Seligman M.E.P. Abnormal psychology. (2 ed). N.Y., 1989.
124. Rutter M. & Sandberg, S. Psychosocial Stressors: Causes and Effects. Child and Adolescent Psychiatry. 1964.
125. Tyszkowa M. Zachowanie sie dzieci w wieku 5 – 12 lat w trudnych sytuacjach zadaniowych. W: Obuchowska I., Owczynnikowa O.W., Reykowska J. (red.) Badania nad osobowoscia dzieci i mlodziezy. Prace psychologow polskich i radzieckich, Warszawa 1979. WSiP.