

Н. Г. ОСУХОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Учебное пособие

Допущено

*Учебно-методическим объединением по образованию
в области социальной работы в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению и специальности «Социальная работа»*

2-е издание, исправленное



Москва
Издательский центр «Академия»
2007

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
О-796

Рецензенты:

доктор психологических наук, член-корреспондент РАЕН, проректор УРАО,
профессор кафедры социальной психологии *Г. В. Семья*;
кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова *С. А. Липатов*

Осухова Н. Г.

О-796 Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. — 2-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 288 с.

ISBN 5-7695-3718-3

Пособие посвящено одной из наиболее актуальных проблем нашего времени — восстановлению и поддержке психического здоровья людей, перенесших глубокую душевную травму. Его особенность — психотерапевтическая направленность. Рассмотрены закономерности переживания кризиса, «спровоцированного» трудными и экстремальными ситуациями, и основные подходы к оказанию психологической помощи человеку в этот период. Представлена авторская модель психологического сопровождения в кризисной ситуации, а также конкретные психотехники для различных этапов оказания помощи.

Для студентов психолого-педагогических вузов. Будет полезна практическим работникам помогающих профессий: психологам, социальным работникам, педагогам, сотрудникам служб социально-психологической помощи населению.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Осухова Н. Г., 2005

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2005

ISBN 5-7695-3718-3

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
-----------------	---

ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Глава 1. Введение в психологию жизненных ситуаций	5
1.1. Жизненная ситуация: определение и основные подходы	5
1.2. Соотношение объективного и субъективного в ситуации	9
1.3. Понятие «личность в ситуации»	16
1.4. Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях	17
Глава 2. Трудные жизненные ситуации	22
2.1. Ситуации обыденной (повседневной) жизни	22
2.2. Характеристика трудных жизненных ситуаций	27
2.3. Объективный аспект трудной жизненной ситуации	30
2.4. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации	33
2.5. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации	35

ЧАСТЬ II. ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ

Глава 3. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях	46
3.1. Психологические защиты	46
3.2. Совладание	48
3.3. Переживание	53
3.4. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях	54
Глава 4. Человек в экстремальных ситуациях	69
4.1. Представление об экстремальных ситуациях	69
4.2. Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека	72
4.3. «Скорая помощь» в чрезвычайной ситуации	82
4.4. Психологический дебрифинг	89
Глава 5. Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций	102
5.1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций	102

5.2. Динамика переживания в период кризиса	109
5.3. Особенности образа мира человека в период кризиса	112

ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Глава 6. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса	130
6.1. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации	130
6.2. Базовые техники консультирования	136
6.3. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы	142
6.4. Психодрама и ролевое моделирование	151
6.5. Методы поведенческой психотерапии	158
6.6. Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации	163
Глава 7. Психологическое сопровождение личности в период кризиса	173
7.1. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса	173
7.2. Диагностическая стадия психологического сопровождения	184
7.3. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения	198
7.4. Завершение психологического сопровождения	209
Заключение	212
Приложения	215
1. Покорность и пытка	215
2. Опросник «Совладание с трудными жизненными ситуациями»	216
3. Графическая методика «История жизненных переживаний личности»	221
4. Конкретные психотехники для реконструкции образа мира	224
5. «Семь шагов к себе»: структурированная психотехника ослабления созависимостей	245
6. Психологическое сопровождение в период кризиса: история Дмитрия Б.	250
7. Частный случай на фоне общей трагедии	258
8. Между войной и миром: психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в Чеченской Республике	264
9. Памятка: преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации	271
Список литературы	276

А мог бы жизнь просвистать скворцом,
Заест ореховым пирогом...
Да видно нельзя никак!

Осип Мандельштам

Хотим мы этого или нет, но даже в самые спокойные времена человек не может пройти свой земной путь без встречи с трудностями. Для одного это переезд из города в город или из страны в страну, для другого — болезнь родного человека или своя собственная, развод, уход из жизни близких людей. Так было всегда. Однако сегодня количество трудных, а порой и экстремальных ситуаций неимоверно возросло. Техногенные катастрофы, межнациональные конфликты, боевые действия, участвовавшие террористические акты, конфликты на работе, дорожно-транспортные происшествия. Последствиями таких ситуаций становятся тяжелые переживания, жизненные кризисы, а порой и саморазрушение личности (деструктивное поведение, алкоголь, наркотики, суицид).

Одни люди справляются с трудными и экстремальными ситуациями самостоятельно, другие не в силах этого сделать и нуждаются в помощи психологов или социальных работников. Книга, которую вы держите в руках, адресована тем, кого называют людьми помогающих профессий.

Подобно многим авторам учебников, я решила написать эту книгу потому, что не могла найти подходящего пособия для учебных курсов «Человек в трудной и экстремальной ситуации» и «Социально-психологическая помощь человеку в трудной и экстремальной ситуации», которые преподаю в Российском государственном социальном университете. И хотя во всех вузах, готовящих психологов и социальных работников, введены подобные курсы, учебной литературы явно недостаточно, а те немногие пособия, которые имеются, носят узконаправленный характер или перегружены результатами научных исследований. Поэтому представлялось важным объединить в учебном пособии теорию и практику и придать излагаемому материалу психотерапевтическую направленность.

Книга посвящена не просто трудным жизненным ситуациям. В центре внимания, во-первых, особенности переживания и поведения человека и, во-вторых, способы оказания психологической помощи в ситуациях различной степени сложности — от «неприятностей обыденной жизни» (термин Р. Лазаруса), которые являются естественной составляющей жизненного пути личности,

до экстремальных. Эта книга — своеобразное введение в основы оказания психологической помощи человеку, переживающему жизненный кризис.

Учебное пособие состоит из трех разделов.

В первом разделе читатель найдет анализ отечественных и зарубежных исследований по данной проблеме. Такой теоретический экскурс важен по двум причинам. Первая лежит на поверхности: понятие «жизненная ситуация» лишь недавно обрело гражданство в отечественной психологии. Вторая имеет более личностную, эмоциональную окраску: я убеждена, что самое опасное в практике помощи человеку, испытывающему тяжелые переживания, — психологический фельдшеризм. Как известно, фельдшер далеко не всегда понимает природу человеческой боли и закономерности процесса исцеления (т. е. объединения разрозненных частей, возвращения целостности). Он лишь совершает привычные, хорошо освоенные технологические действия («укол — в четвертый крайний квадратик ягодицы», «от головы — аспирин» и т. д. и т. п.). Такое технологическое обращение с человеческой душой (особенно в кризисные периоды жизни) неуместно. Единственное лекарство от психологического фельдшеризма — глубокое знание теории и теоретическая рефлексия.

Второй и третий разделы книги ориентированы на практику (хотя и не свободны от теории). В них представлены основные средства психологической помощи (от компактных диагностических методик до психотехник), которыми психолог и социальный работник могут воспользоваться на различных этапах работы с людьми, оказавшимися в трудной или экстремальной ситуации.

В приложении представлен практический материал: психотехники (вплоть до упражнений), а также «случаи из жизни», которые помогут более четко понять, как в реальности «работает» модель психологического сопровождения.

ЧАСТЬ **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ** **I ПСИХОЛОГИИ ТРУДНЫХ** **И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

«Человек стремится каким-то адекватным способом создавать в себе простую и ясную картину мира. Этим занимается художник, поэт, теоретизирующий философ и естествоиспытатель, каждый по-своему. На эту картину и ее формирование человек переносит центр тяжести своей духовной жизни, чтобы в ней обрести покой и уверенность».

Альберт Эйнштейн

1.1. Жизненная ситуация: определение и основные подходы

Понятие «ситуация»

В науках о человеке все более утверждается мысль о том, что между человеком и условиями его жизни существует неразрывная связь и, чтобы адекватно понять поведение человека и/или оказать ему социально-психологическую помощь, необходимо учитывать особенности той жизненной (а значит, социальной) ситуации, в которой осуществляется его бытие и развитие.

В рамках различных научных направлений накоплены многочисленные эмпирические и экспериментальные данные, касающиеся ситуационной детерминации поведения личности (К. Левин, Б. В. Зейгарник, А. Милграм, Л. Росс, Р. Нисбетт и др.).

Сегодня понятие «ситуация» (от лат. *situs* — позиция, положение) прочно вошло в науки, предметом которых являются человек и его поведение. Среди этих наук — юриспруденция, педагогика, социальная психология, интеракционизм, психология социального научения, психология социальной среды и психологическая экология, социо- и психолингвистика, психология обучения и клиническая психология. Однако, несмотря на широту употребления, понятие «ситуация» далеко не всегда трактуется четко и однозначно. В одних педагогических и психологических работах оно даже не определяется, а просто используется как «само собой разумеющееся». Для другой части психо-

логов любой аспект эксперимента, который не включает субъективные (внутриличностные) переменные, является ситуационным.

Соотношение понятий «среда» и «ситуация»

Нередко психологи и педагоги используют понятие «ситуация» как синоним понятию «среда». Для того чтобы избежать многозначности или неадекватности взаимозамены этих понятий, охарактеризуем каждое из них. Начнем с того, что *среда* — это комплекс неких внешних по отношению к человеку условий, а *ситуация* всегда включает в себя самого человека. Виды ситуаций не совпадают с видами среды (географической, социальной и др.). Среда характеризуется устойчивостью и длительностью воздействия, а также относительной стабильностью, а ситуация кратковременна. Среда всегда внесубъектна, а ситуация субъектна, она всегда «чья-то ситуация». Все это свидетельствует о том, что данные понятия не тождественны, и недопустимо использовать их как синонимы.

При дальнейшем изложении материала мы будем придерживаться позиции, которую сформулировал известный немецкий исследователь трудных жизненных ситуаций Х. Томэ, и рассматривать факторы среды лишь как контекст, своего рода *рамки*, в которых человек осуществляет активное взаимодействие со своей жизненной ситуацией. Очень важно, какой будет эта «рамка». К примеру, доказано, что благоприятные социально-экономические условия в стране благотворно влияют на такие показатели адаптации человека к жизни, как продуктивность деятельности, эмоциональная отзывчивость и «душевная дифференцированность». А в неблагоприятных социально-экономических условиях, в кризисные периоды развития общества человек, как правило, переживает *стресс*, который оставляет открытыми для личности только два диаметрально противоположных направления развития: либо пребывание на низком уровне активности (в этом случае мы имеем дело с неуспешностью), либо повышение активности для преодоления неблагоприятных условий (Анцыферова Л. И., 1993. — С. 21).

Для более глубокого понимания этого положения обратимся к метафоре Л. Н. Толстого, которая прозвучала в его устном отзыве на картину Н. К. Рериха «Гонец»: «Случалось ли вам в лодке переезжать быстроходную реку? Надо всегда править выше того места, куда вам нужно, иначе снесет. Так и в области нравственных требований надо рулить всегда выше — жизнь все снесет. Пусть ваш гонец очень высоко руль держит, тогда доплывет»¹. Неблагоприят-

¹ Рерих Н. К. Из литературного наследия. — М., 1974. — С. 109.

ный контекст жизни так же, как и быстрая река, «сносит» человека, поэтому, для того чтобы преодолеть неблагоприятные условия, ему и приходится проявлять максимум активности.

Определение ситуации

Обозначив соотношение «среды» и «ситуации», сформулируем определение понятия «ситуация». Но прежде обратимся к анализу научной литературы.

В зарубежной психологии наиболее распространено определение ситуации как пространственно-временного конструкта. В этом случае ситуация представляет собой совокупность элементов среды либо фрагмент среды на конкретном этапе жизнедеятельности индивида, т. е. она рассматривается лишь как *внешние условия* протекания жизнедеятельности человека (Д. Магнуссон, А. Фернхем, М. Аргайл, В. Мишел и др.). Этот подход существенно принижает роль самого человека в образовании жизненной ситуации и ее развитии.

Исследователи, придерживающиеся такого подхода, полагают, что необходимо многоуровневое рассмотрение ситуации. Так, Д. Магнуссон (Magnusson) предлагает различать пять уровней ситуаций¹.

1. Стимулы, т. е. определенные объекты и действия внешней среды.

2. Эпизоды, т. е. особые, значимые события, имеющие причину и следствие.

3. Физические, временные, и психологические параметры ситуации, определяемые внешними условиями. Восприятие и интерпретация ситуации придает значение стимулам и эпизодам.

4. Окружение (сеттинг) — обобщающее понятие, характеризующее типы ситуаций.

5. Среда — совокупность физических и социальных переменных внешнего мира.

Этот пример наглядно иллюстрирует обращение к ситуации лишь с внешней стороны. Правда, в последнее время приверженцы такого подхода все чаще добавляют к характеристике ситуации субъективный аспект и понимают под ситуацией сегмент социальной жизни, определяющийся вовлеченными в нее людьми, местом действия, сущностью деятельности и др. В таком случае структура ситуации включает действующих лиц, осуществляемую ими деятельность, ее временные и пространственные параметры.

Однако в последнее время все больше утверждается другая позиция. В работах Я. Дж. Мида, П. Бергера и Т. Лукмана доказано, что человек — активная «составляющая» любой из жизненных си-

¹ Магнуссон Д. Ситуационный анализ: Эмпирические исследования соотношения выходов и ситуаций // Психологический журнал. — 1983. — № 2.

туаций: даже само определение характера ситуации для человека возникает в процессе его собственного осмысления или в процессе общения с другими людьми. Ситуации здесь не пассивны — они активно воспринимаются и обсуждаются, они динамичны; один человек определяет ситуацию для другого и наоборот.

Итак, использовать понятие «ситуация» в психологическом тезаурусе возможно только в том случае, если она понимается не просто как совокупность элементов объективной действительности, а как *результат активного взаимодействия личности и среды*. С этой точки зрения, **ситуация** — это система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период. Эта точка зрения все больше утверждается в научных исследованиях. Именно такого понимания ситуации мы и будем придерживаться.

Объективное и субъективное в ситуации

При таком подходе закономерно выделяются объективные и субъективные элементы ситуации по преобладающей роли внешних обстоятельств или самой личности. *Объективные элементы ситуации* — это ее временные и пространственные параметры, те «действующие лица», которые находятся в этом пространстве и в это время, осуществляемая ими деятельность. К *субъективным* элементам ситуации относятся межличностные отношения, социально-психологический климат в малой группе, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания, личностные особенности человека.

Некоторые исследователи (К. Стеббинс) предлагают пойти дальше: разделить все многообразие социальных ситуаций человеческой жизни на *объективные* и *субъективные*. Такая точка зрения тоже имеет право на существование. Если принять ее, то под объективной ситуацией будет пониматься актуальное физическое и социальное окружение, а под субъективной — любой компонент ситуации, воспринимаемый человеком и получающий то или иное значение.

Как видим, граница между крайними подходами к определению социальной ситуации проходит по линии выделения основных субъективно-личностных или объективных детерминат поведения. Речь идет о различиях в теоретическом объяснении и описании отношений *объективного и субъективного аспектов ситуации*.

Подведем итог.

- Использовать понятие «ситуация» в системе психологических понятий возможно лишь в том случае, если она понимается как результат активного взаимодействия личности и среды.

- Проблема различного понимания термина «ситуация» разрешается при анализе проблемы личностно-ситуационного взаимодействия. С этой точки зрения мы будем определять жизненную

ситуацию как отрезок жизненного пути, систему объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые объединяются в жизнедеятельности человека в тот или иной момент его жизни.

1.2. Соотношение объективного и субъективного в ситуации

«Персонологи» и «ситуационисты»

Четкое определение смыслового значения термина «ситуация» дает ключ к пониманию и прогнозированию поведения человека в процессе его взаимодействия со средой в данный отрезок времени. Что в большей степени влияет на поведение в той или иной ситуации — субъективные (личностные, персонологические) или объективные (ситуационные) факторы? Исследователи — «персонологи» и «ситуационисты»¹ — по-разному отвечают на этот вопрос.

В *персонологических* (или личностных) подходах приоритет отдается устойчивым чертам личности. Считается, что именно устойчивые черты личности определяют особенности поведения человека, а ситуация — это лишь внешние условия, дающие импульс к действию. Они могут актуализировать те или иные особенности личности.

В *ситуационных* подходах детерминанты поведения выводятся непосредственно из внешних, объективных особенностей самой ситуации. Исследователи, придерживающиеся такого подхода, утверждают, что поведение ситуационно-специфично, т. е. в большей мере определяется не устойчивыми свойствами личности, а особенностями тех внешних условий, в которых находится человек.

Кто же прав? В какой степени объективный аспект ситуации влияет на поведение человека? Для того чтобы получить ответ на этот вопрос, необходимо совершить краткий исторический экскурс.

Курт Левин и психология ситуаций

Начало исследований ситуации можно отнести к 1917 году, когда Курт Левин делал первые шаги в разработке теории поля². На ранних этапах исследования он понимал «психологическое поле» как наличную ситуацию «здесь и сейчас» и считал, что

¹ С конца 60-х гг. XX в. представители этих крайних подходов почти 30 лет вели непримиримую борьбу между собой.

² Подробнее см.: *Левин К.* Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.

«действие порождается тем окружением, в котором человек находится, — реальной окружающей его ситуацией». Позднее он заменил понятие «поле» более емким понятием «жизненное пространство» и сформулировал положение *о единстве человека и окружающего его мира*: индивид и воспринимаемый им окружающий мир представляют собой единое векторное поле, специфика которого определяется потребностной значимостью для человека всего того, что он воспринимает и осознает. *Жизненное пространство человека* — это личность и среда в их взаимоотношениях. К. Левин утверждал, что всякое психическое явление (событие), в том числе и намеренное, волевое, должно рассматриваться как единство конкретного субъекта и конкретного окружения. *Поведение человека*, по К. Левину, определяется не особенностями среды, которые влияют на личность, а *той конкретной целостностью, в состав которой входят и личность, и ее психологическое окружение*: $V = f(PE)$. Это означает, что поведение (V) есть функция личности (P) и окружения (E). При этом К. Левин подчеркивал, что среда в его теории — это «внешнее поле конкретных сил и воздействий», а личность — это «внутреннее поле» систем напряжений. Человек и среда — это два полюса, два момента одной и той же поведенческой целостности, которая в его концепции получила название «жизненное пространство».

К. Левин сформулировал методологические требования к целостному изучению ситуации, которые не устарели и сегодня. Важнейшее из них — необходимость *принимать ситуацию в интерпретации самого действующего субъекта*. Описание ситуации, писал К. Левин, должно быть скорее субъективным, чем объективным, т. е. ситуация должна описываться скорее с позиций индивида, поведение которого исследуется, чем с позиций наблюдателя. Однако при этом он признавал важность социального контекста ситуации, его влияние на поведение человека.

Исследования К. Левина и его учеников заложили традиции экспериментального изучения поведения человека в различных жизненных ситуациях. При этом основное внимание они уделяли тому влиянию, которое оказывает ситуация на поведение. Широкую известность приобрел эксперимент, целью которого было изучение влияния стиля лидерства на формирование авторитарного и демократического группового климата. Данная переменная оказалась достаточно эффективной для того, чтобы породить существенные различия в отношениях молодых людей — участников эксперимента как друг к другу, так и к тем, кто наделен властью. Оказалось, что даже кратковременное изменение стиля руководства, может подавлять или поощрять комплекс авторитарной личности, который принято считать одним из наиболее устойчивых личностных образований.

В результате этого и других исследований был сформулирован *основной тезис* К. Левина о том, что социальный контекст ситуации пробуждает к жизни мощные силы, стимулирующие или ограничивающие поведение человека.

Не менее важной частью ситуационизма К. Левина стал интерес к внешне незначительным деталям ситуации — он называл их «*канальными факторами*», которые либо открывают канал, фасилитируют¹ поведение, либо перекрывают канал и блокируют поведение. К примеру, таким «канальным фактором» может стать публичное одобрение или порицание той или иной последовательности действий (особенно ярко действие этого канала каждый из студентов испытывает во время ответа на экзамене или при выступлении перед большой аудиторией).

Работы К. Левина положили начало многочисленным лабораторным и прикладным исследованиям влияния ситуации на человеческое поведение².

Власть ситуации: результаты эмпирических исследований влияния ситуации на поведение

Традиционный метод проведения подобных исследований довольно прост. Исследователь выбирает типичную ситуацию обычной жизни человека (экзамен, встреча с родственниками, дружеская вечеринка, контакты в магазинах или учреждениях, взаимодействие с коллегами по работе, руководство, групповая дискуссия и др.). Определяет ситуативную или контекстную переменную, которая может породить различие в результатах, а затем начинает изменять ее параметры. Очень часто ситуационная переменная порождает значительные различия. Бывают случаи, когда она даже обуславливает всю разницу в результатах, а данные о личностных характеристиках и индивидуальных различиях, которые у персонологов считаются наиболее важными, оказываются совершенно бесполезными.

Впрочем, чтобы на собственном опыте ощутить влияние ситуации на поведение, вовсе не нужно становиться участником социально-психологического эксперимента. Попробуйте провести этот эксперимент мысленно: представьте, что вы нарушаете какие-либо неписанные правила и нормы поведения. К примеру, начинаете громко петь в вагоне метро, появляетесь в шортах во время церковной службы, присутствуете в офисном костюме на

¹ Термин «фасилитировать» можно перевести с английского как «способствовать», «создавать условия для совершения».

² Подробный обзор литературы по данной проблеме см. в кн.: *Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии* / Пер. с англ. — М., 1999.

дискотеке, появляется в полном трауре на свадьбе или в легкомысленном одеянии на похоронах — и вы явственно ощутите на себе «власть ситуации».

Впечатляет цикл исследований, цель которого — выяснить, какие особенности ситуации побуждают людей к оказанию помощи, а какие — нет¹. Исследователей интересовало, что в большей мере влияет на решение человека оказать или нет помощь тому, кто в ней нуждается: черты личности и ее ценности или объективные особенности ситуации (место, время, число очевидцев и их поведение, внешний вид нуждающегося в помощи и т. п.).

В одном из исследований этого цикла (Дарли Бэтсон, 1973)² рассматривалась *ситуация оказания помощи упавшему на улице человеку*. Испытуемыми стали студенты духовной семинарии, направляющиеся к месту произнесения своей первой проповеди. Исследователи обнаружили, что на поведение будущих священнослужителей в наибольшей мере повлияли вовсе не их ценности, а такой фактор, как время. Если участники эксперимента находились в ситуации дефицита времени (спешили, боясь опоздать на проповедь), то помощь оказывали лишь 10 % из них; если же будущие священники имели достаточно времени и не спешили, то число приходивших на помощь увеличивалось до 63 %.

Многочисленные эмпирические исследования «ситуационистов» продемонстрировали, что изменение внешних параметров ситуации порой может оказать гораздо более значимое влияние на поведение личности, чем индивидуальные различия в личностных чертах и диспозициях, о которых большинство людей думают как о наиболее важных детерминантах социального поведения.

Особенно наглядно и шокирующе влияние внешних особенностей ситуации на поведение личности проявилось в экспериментах А. Милграма и Ф. Зимбардо (см. приложение 1). Участники «тюремного эксперимента» Ф. Зимбардо знали, что ситуация, в которой они согласились участвовать, не реальна, а искусственна. Но постепенно они настолько вошли в предложенные им в соответствии с условиями экспериментальной ситуации роли надзирателей и заключенных, что начали вести себя так, как если бы ситуация была реальной: полностью изменилось их отношение к себе и другим участникам эксперимента. В своих действиях и переживаниях они превратились в надзирателей и заключенных со всеми вытекающими отсюда последствиями. Оказалось, что непосредственное влияние искусственно созданной ситуации может стать для человека более значимым, чем личностные установки и убеждения.

¹ См.: Майер Д. Социальная психология. — СПб., 1996.

² Там же.

К настоящему времени социальная психология накопила множество эмпирических данных, которые свидетельствуют о большом влиянии «внешнего аспекта ситуации» на поведение личности. Порой создается впечатление, что люди не до конца осознают ту силу влияния, которое оказывают на них конкретные жизненные ситуации или их отдельные аспекты¹. Дело дошло до того, что представители ситуационного подхода все настойчивее стали говорить о *власти ситуации* — сильном (и далеко не всегда очевидном и осознаваемом) влиянии непосредственной социальной ситуации на поведение человека.

Несомненно, такое увлечение исследователей *объективным* аспектом ситуации при игнорировании ее субъективного аспекта методологически неверно. Оно искажает теоретические позиции К. Левина, на которого любят ссылаться ситуационисты, и не учитывает еще один, чрезвычайно важный для понимания поведения человека методологический концепт «определение ситуации».

Методологический концепт «определение ситуации» был введен в науки о человеке американским социологом У. Томасом. Этот исследователь не ограничивался констатацией значительной роли ситуации и ситуационной обусловленности в поведении человека. Он доказал, что адекватно объяснить поведение можно лишь с помощью понимания *субъективного значения ситуации для данного индивида*. Всякой деятельности, считал исследователь, предшествует стадия рассмотрения, обдумывания, которую можно назвать «определением ситуации».

Определение социальной ситуации (у Томаса — «ситуации социальных отношений») детерминирует не просто действия индивида в конкретной социальной ситуации. Весь его образ жизни и сама личность формируются в цепи таких определений. По мнению У. Томаса, *индивидуальные восприятия и представления индивида об окружающей социальной реальности* важнее, чем объективно измеряемые социальные факты, описывающие эту реальность. Соответственно, для того чтобы понять поведение человека в той или иной жизненной ситуации, «мы должны поставить себя в позицию субъекта, который пытается найти свой путь в этом мире; и мы должны помнить, что среда, которая влияет на него и к которой он пытается адаптироваться, — это не объективный мир науки. Это *его мир, природа и общество, как он видит их*, а не как их рассматривает ученый» (Томас У., Знанецкий Ф., 2001).

¹ Богатый материал по проблеме сильного детерминирующего влияния незначительных, на первый взгляд, особенностей непосредственной социальной ситуации, в которой находится человек, на его поведение см. в кн.: *Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Пер. с англ.* — М., 1999.

Определение ситуации и принятая человеком картина мира

Дальнейшее развитие идея «субъективного определения ситуации» получила в рамках *символического интеракционизма*¹. В этом направлении психологии центральным стало изучение того, *как происходит взаимодействие человека и ситуации*, а также описание, систематизация и анализ многочисленных социальных ситуаций. Интеракционисты убедительно доказали, что *поведение человека зависит не столько от объективного, сколько от субъективного аспекта ситуации*, — от того, как сам человек определяет данную ситуацию. Каждый человек действует, исходя из своего собственного определения ситуации (Шибутани Т., 1998).

Как происходит определение ситуации? По мнению интеракционистов, — посредством *придания объективной ситуации субъективного значения*. Соответственно, поведение человека не является реакцией на стимулы среды², но составляет ряд приспособлений к тому, как он интерпретирует происходящее. *Интерпретация ситуации* рассматривается ими на различных уровнях (начиная от когний и заканчивая слабо осознаваемыми эмоциональными состояниями людей). На интерпретацию ситуации влияют культурные и групповые нормы, которые обуславливают *представление* человека о стандартных ситуациях и о нормах поведения в них (вплоть до принятых в той или иной культуре и/или социальной группе «правил» проявления эмоций и чувств).

Но не только социальные и культурные нормы оказывают влияние на определение ситуации. *Определение ситуации зависит от сформировавшейся у человека картины мира* — упорядоченного взгляда на окружающий мир. Ведь человек воспринимает жизнь, окружающие его различных физические объекты, людей, их отношения, события как «само собой разумеющееся». Мир, в котором живут и действуют люди, включает их прошлое, настоящее и будущее: в него входят воспоминания и ожидания. Определение ситуации предстает как *реконструкция чувственного опыта*; оно возникает путем отбора из того, что существует в настоящее время, и того, что извлекается из воспоминаний о других соответствующих событиях (Шибутани Т., 1998).

Таким образом, интеракционисты не просто приняли в качестве основополагающего положение о том, что влияние среды на

¹ Название этого психологического подхода происходит от слова «интеракция», т.е. «взаимодействие». Трудно переоценить значение, которое имела для становления социальной психологии в России книга интеракциониста Т. Шибутани «Социальная психология» (Ростов н/Д, 1998).

² Эту точку зрения последовательно отстаивали ортодоксальные бихевиористы (Б.Скиннер и др.), которые описывали поведение человека в ситуации в полном соответствии со схемой «стимул — реакция». Внутренние условия здесь попросту игнорируются.

индивидуальное развитие и актуальное поведение всегда опосредуется актуальными ситуациями. Оценивая вклад этого подхода в развитие социальной психологии, один из ведущих современных исследователей ситуации Д. Магнуссон (Magnusson D., 1981) отмечал, что они принципиально изменили взгляд на ситуацию, доказали, что *ситуация в той же степени является функцией личности, в какой поведение личности является функцией ситуации.*

Современные исследователи, как правило, отказываются от жесткого противопоставления человека и мира, внешнего и внутреннего, личностного и ситуационного факторов. Пожалуй, синтетическая позиция наиболее четко выражена Д. Магнуссоном и Н. Эндлером (1977): *поведение* есть результат непрерывного взаимодействия между индивидом и теми ситуациями, в которые он включен. С личностной стороны существенными являются когнитивные и мотивационные факторы, со стороны ситуации — то психологическое значение, которое эта ситуация имеет для индивида.

Эти идеи кратко можно сформулировать как *влияние субъективной интерпретации ситуации на поведение человека.* Они служат уточнением и, в определенном смысле, ограничением рассмотренной нами ранее идеи о власти ситуации. При исследовании поведения человека в различных жизненных ситуациях необходимо принимать во внимание *субъективную природу ситуационного влияния*, т. е. с одной стороны, выявлять объективные характеристики ситуации, а с другой — выяснять, как человек переживает и определяет (интерпретирует) ситуацию, до какой степени он реагирует на свои собственные определения и интерпретации ситуаций, которые создают контекст и стимулируют поведение.

Взаимосвязь личности и ситуации

Автор одного из наиболее популярных учебников социальной психологии Д. Майерс (1997) иронично замечает, что истина о силе воздействий социальных ситуаций не более чем половина правды, если эта истина берется в отрыве от дополняющего ее утверждения о силе личности. Взаимосвязь личности и ситуации можно рассматривать по меньшей мере в трех аспектах:

- 1) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и по-разному реагируют на нее;
- 2) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации;
- 3) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации.

Таким образом, определенные возможности есть как у личности, так и у ситуации. Человек одновременно и творение, и творец своей жизненной ситуации.

Завершая анализ подходов к пониманию личности в ситуации, отметим, что в психологии наблюдается постепенный переход от

полярных точек зрения на взаимодействие личности и ситуации *к личностно-ситуационному подходу* (Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю., 1998; Гришина Н. В., 1997; и др.). Исследователи признают, что люди отличаются друг от друга по степени проявления своих личностных особенностей в различных ситуациях; а личностные особенности влияют на выбор ими определенных типов социальных ситуаций.

Независимо от приверженности психолога «личностному» или «ситуационному» объяснению поведения, общепринятым стало представление о том, что поведение человека определяет не объективно существующая, а субъективно переживаемая ситуация, такая, какой она существует для него (Х. Хекхаузен). Как видим, исследования в области психологии ситуации становятся все более целостными: их уместнее назвать *исследованием личности в ситуации*.

1.3. Понятие «личность в ситуации»

Со времени классических работ Г. Гамильтон (1941) целостный теоретический конструкт «личность в ситуации» служит основой и диагностики, и оказания помощи человеку в трудных жизненных ситуациях. Понятие «личность в ситуации» рассматривается как трехкратный образ: *личность*, ее жизненная *ситуация* и (главное) *взаимодействие* между личностью и ситуацией.

Так, диагностика в социально-психологической работе предполагает оценку личности, ее жизненной ситуации (к примеру, наличие или отсутствие социальной сети, ее способность оказать поддержку) и взаимодействия между личностью и ситуацией. В отличие от индивидуальной психотерапии, которая акцентирует внимание на личностных особенностях индивида и его психическом страдании, практическая социальная работа (социальная терапия) имеет дело и с социальным, и с психологическим аспектом ситуации. Помощь может быть направлена как на преобразование внутреннего мира личности, так и на изменение его социальной ситуации, а также на преобразование взаимодействия между ними. Соответственно, социальная работа предполагает два типа возможных воздействий (интервенций): изменение личности или средовых факторов. Целью такой помощи и ее результатом становится *изменение образа мира человека*, а также стратегий и тактик его поведения, т. е. обретение социальной компетентности. Такие исследователи, как Г. Бернлер и Л. Юнссон называют этот вариант социально-психологической работы «изменением среды и общества внутри самого индивида»¹. Они считают, что такая рабо-

¹ Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. — М., 1992. — С. 43.

та обеспечивает эффективную адаптацию человека к жизни и помогает ему повысить сопротивляемость неблагоприятным условиям социального окружения.

Подведем некоторые итоги.

- Поведение человека в жизненной ситуации (в том числе и трудной) — результат взаимодействия внешних и внутренних условий.

- Охарактеризовать процесс прохождения человеком трудных и экстремальных ситуаций и переживание возникших в связи с этим кризисов — значит определить, что именно происходит *между* этими двумя сторонами, «внешними» и «внутренними» условиями, найти личностные структуры, посредством которых человек устанавливает и регулирует данное равновесие, причем как в ситуациях повседневной, обыденной жизни, так и в сложных, проблемных, трудных, а то и экстремальных ситуациях своей жизни.

- Анализ основных отечественных и зарубежных психологических исследований по проблеме «человек в различных жизненных ситуациях» позволяет говорить о том, что для исследования этой проблемы характерна тенденция постепенного перехода от анализа «человека изолированного» к исследованию человека в контексте его реальной жизни в обществе; к целостному взгляду на особенности «мира в человеке и человека в мире». Это находит отражение в интеграции личностных и ситуационных подходов. Все чаще исследуется человек в единстве его переживаний, представлений и поведения в контексте конкретной жизненной ситуации.

- При таком подходе целью социально-психологической помощи человеку в трудной жизненной ситуации становится «изменение среды и общества *внутри* самого индивида», т.е. преобразование его *картины (или образа) мира*. Такая работа обеспечивает более эффективную адаптацию человека к жизни и помогает повысить его сопротивляемость неблагоприятным условиям социального окружения.

1.4. Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях

Проблема образа мира в науках о человеке

Образ мира — предмет исследования многих наук, занимающихся познанием человека. На протяжении веков представление об этой психологической реальности выстраивали мыслители, стремившиеся *понять человека во всех его связях с окружающим миром*.

Категория «образ и/или картина мира» основательно разработана в психологии. В последние 20 лет многие отечественные

и зарубежные психологи (Е. Ю. Артемьева, С. Д. Смирнов, В. В. Столин, Дж. Келли и др.) пришли к выводу о том, что при взаимодействии человека с миром образуется особая психологическая реальность — субъективный образ мира¹, — целостное интегральное образование самосознания, существующее не только на когнитивном, но и на образно-эмоциональном уровне.

Субъективный образ мира — это представление человека о себе, своей судьбе и окружающем мире во времени жизни, своеобразный *индивидуальный миф человека о себе и своей жизни*, который отражает его жизненную позицию по отношению к себе, другим, миру в целом. Являясь результатом освоенных через действие механизма идентификации — обособления социокультурных ценностей, субъективный образ мира *регулирует жизненные отношения и поведение человека*. Тем более, что для обыденного сознания реальный жизненный мир и субъективный образ мира слиты в единое целое (К. Левин, Ф. Е. Василюк).

Идея субъективного образа мира как *жизненного мифа*, который внутренне регулирует отношения человека с действительностью и его поведение в любой из жизненных ситуаций, приобрела особую популярность в психотерапии. Это закономерно: психотерапевт видит влияние данного феномена на судьбу человека и при оказании психологической помощи работает именно с этой внутренней, субъективной реальностью.

Согласно позиции известного американского психотерапевта С. Криппнера, мифы — это утверждения или истории (рассказы), которые обращены к экзистенциальным заботам человека и оказывают влияние на его поведение. Для передачи смысла в мифах часто используются символы и метафоры. Мифы могут быть *культуральными, этническими, институциональными (организационными), семейными* или *личными*.

С. Криппнер считает необходимым выделять «макромиф» — базовый миф человека, организующий все его представления о различных аспектах жизни.

Для того чтобы выявить макромиф, порой достаточно попросить человека сформулировать одной фразой его представление о жизни, некий жизненный девиз. Выполняя такое задание, люди дают самые разные ответы: «Жизнь — это выживание», «Жизнь — это острое и рискованное приключение», «Вся моя жизнь — это забота о благе моей семьи», «Главное в жизни — встретить человека, на которого можно опереться».

¹ Для обозначения этого особого образования человеческого сознания исследователи используют такие термины, как «образ мира» (А. Н. Леонтьев, С. Д. Смирнов, В. В. Столин и др.), «фикции» (А. Адлер); «картина мира» (Дж. Келли, Т. Шибутани), «карта мира» (Е. Ю. Артемьева), «когнитивная картина мира» (Д. Гриндер, Р. Бэндлер), «миф» (А. Ф. Лосев), «семейный миф» (Ж. Лакан), «сценарий» (Э. Берн), «жизненный мир» (К. Левин, Ф. Е. Василюк).

Как правило, человек не осознает свой собственный жизненный миф, но от этого его влияние на жизнь «хозяина» не прекращается. Влияние, которое оказывает содержание мифа на поведение человека в различных жизненных ситуациях, может быть позитивным или негативным, конструктивным или неконструктивным. Однако до тех пор, пока человек не осознает влияния мифа на свою жизнь, у него нет выбора, и он ходит по замкнутому кругу, действует стереотипно, каждый раз «наступая на одни и те же грабли».

Образ мира человека (или «жизненный миф») можно представить как своеобразную «призму», очки, через которые человек смотрит на мир. Отечественные исследователи (Р. М. Грановская, В. В. Столин, А. Р. Наминач и др.) полагают, что именно образ мира составляет центральную часть внутреннего пространства психической жизни человека, его самосознания. Он возникает и развивается на основе экзистенциального опыта человека и влияет на его восприятие, мышление, отношения и деятельность. Несомненно, в формировании образа мира личности важную роль играет культура, в которой он воспитывается, отношения в его родительской семье и последующих «группах принадлежности», другими словами, весь его жизненный опыт (Смирнов С. Д., 1985).

Взаимодействие между внешним и внутренним, «миром снаружи» и «миром внутри», является модусом существования образа мира и носит спонтанный характер. В ходе «обмена» внешнего и внутреннего человек проверяет соответствие своих образов и представлений, которые подтверждают (или не подтверждают) его адекватность объективной реальности. Однако человек — носитель мифа — не замечает этой непрерывной работы. Так же, как в беспроблемных ситуациях обыденной жизни не осознает многие из деталей реальности. Но если человек не допускает неудобную или нежелательную реальность до осознания, то возможность «проверки» образа мира на соответствие реальности нарушается. В этом случае *образ мира искажается и перестает выполнять свои продуктивные функции.*

Образ мира разных людей обладает разной степенью упорядоченности и гибкости или консервативности (ригидности). Если он излишне ригиден, это может сослужить не только добрую, но и дурную службу: натолкнувшись на опыт, противоречащий его образу мира, человек может полностью или частично изолироваться от осознания этого опыта (вспомните знаменитую чеховскую фразу: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда!»). Это в конечном счете приводит к искажению восприятия окружающей действительности, а в трудной жизненной ситуации — к *отчуждению* (капсулизации). Человек становится «непропицаемым для нового опыта», что может привести к искажению, а то и к разрушению образа мира.

Некоторые исследователи пытаются выделить структуру образа мира и его содержательное наполнение. Если говорить о структу-

ре, то здесь они единодушно признают центральным компонентом образа мира *образ Я* — систему представлений и отношений человека к себе (и всему, что он считает своим) во времени жизни. В качестве других компонентов выступают *образ другого человека* (близкого и дальнего), *образ мира в целом* и *психологическое время личности*.

Попытки выявить содержательное наполнение образа мира менее однозначны. В ходе экспериментального исследования В. В. Столин и А. П. Наминач попытались выделить глубинную, базисную структуру образа мира. По их мнению, она содержит три основных измерения:

- 1) меру выраженности общечеловеческих ценностей (добра);
- 2) меру выраженности угрожающей человеку опасности (зла);
- 3) меру выраженности одиночества, безнадежности, слабости (смерти).

Такой подход близок к точке зрения Р. Лэнга, который считал глубинной содержательной характеристикой образа мира человека *онтологическую уверенность* или (при неблагоприятном жизненном опыте) *онтологическую неуверенность*. Эти характеристики явно зависят от представленности в образе мира человека тех измерений, о которых пишут В. В. Столин и А. П. Наминач, и от их соотношения.

В последние годы наблюдается тенденция выделить основные типы образов мира и влияние каждого типа на переживания и поведение человека в трудной жизненной ситуации. Среди наиболее успешных попыток сделать это — типология жизненных миров Ф. Е. Василюка, созданная путем теоретического анализа.

Методологические позиции автора

Столь пристальное внимание ученых к образу мира неслучайно: ведь жизнь человека — это процесс постоянного соотнесения себя и мира.

Именно образ мира может служить основой для исследований человека в трудной и экстремальной ситуациях, а также для разработки стратегии и тактики психологической помощи. Ведь это «ядерное образование самосознания» (Леонтьев А. Н., 1979), в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек в мире» (Леонтьев Д. А., 1989).

Образ мира — это индивидуальный миф человека о себе, других людях, окружающем мире во времени его жизни и историческом времени, целостное психическое образование, которое существует на когнитивном и образно-эмоциональном уровне. В качестве его центрального компонента выступает *образ Я* — система представлений и отношений человека к себе (и всему, что он считает своим). В качестве других компонентов выступают *образ другого человека* (близкого и дальнего), *образ мира в целом*

и психологическое время личности. Субъективный образ мира как личностный миф человека служит внутренней основой для его самоидентификации, регуляции поведения и осуществления жизненных выборов; он обеспечивает глубинное чувство онтологической уверенности или неуверенности в мире и спасает человека от потенциального сумасшествия перед лицом мира, который открывается ему как всевозможностный (Лобок А., 1997).

Именно через очки своего образа мира человек смотрит на действительность и определяет значение социальной ситуации для себя, а значит — и стратегию поведения в той или иной жизненной ситуации.

Вопросы и задания

1. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?

2. В чем сущность дискуссии между представителями персонологии и ситуационизма?

3. Как влияет субъективная интерпретации ситуации на поведение человека в ней?

4. Каково влияние культурных и групповых норм на интерпретацию ситуации? Дайте определение ситуации и принятой человеком картины мира.

5. А. Н. Леонтьев утверждал, что субъективный образ мира человека — это «ядерное образование самосознания», в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек в мире». Дайте содержательное определение субъективного образа мира. Какие структурные элементы возможно выделить в субъективном образе мира личности?

6. Каковы функции субъективного образа мира в психической переработке ситуации личностью?

7. Как известно, в теории и практике социальной работы бытует понятие «личность в ситуации». Раскройте содержание этого понятия.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. — М., 1998. — С. 5—10.

Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. — СПб., 2001. — С. 8—25.

Левин К. Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Шибутани Т. Социальная психология / Пер. с англ. — Ростов н/Д, 1998. — С. 166—167; 212—214; 286—269.

Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Пер. с англ. — М., 1999.

Глава 2. ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Мать показала мне руины усадеб, уничтоженных гражданской войной... И она сказала, что мой собственный мир тоже может когда-нибудь рухнуть, и Боже упаси, если мне не с чем будет встретить новый мир... Поскольку, после того как привычный мир рухнет, у меня останутся только мои руки и голова.

Маргарет Митчел

2.1. Ситуации обыденной (повседневной) жизни

Представление об обыденной (повседневной) жизни

Говорить о трудности жизненной ситуации можно лишь в сравнении с теми жизненными ситуациями, которые лишены этого признака, т. е. с ситуациями повседневной жизни.

Начало психологии повседневной жизни заложил автор психоанализа З. Фрейд. В своей «Психологии обыденной жизни» он описал и попытался объяснить множество типичных эпизодов из будничной жизни человека. В дальнейшем на развитие представлений о бытии человека в мире повседневности повлияли теория эволюции и ее приложение к проблемам адаптации, психология жизненного пути и, конечно, психотерапия (особенно, семейная). Однако и сегодня сфера обыденной, «частной» жизни человека остается наименее изученной в психологии, хотя именно здесь — в пространстве семьи, профессиональной и учебной деятельности протекает большая часть жизненного времени личности.

Повседневная жизнь характеризуется рядом отличительных признаков. Важнейшим из них является *беспроблемный, привычный порядок жизни*, который в психологии традиционно связан с понятиями «адаптация», «гомеостаз», «стабильность», «относительная устойчивость». Вот как размышляет о повседневной жизни Т. Лукман: «Реальность повседневной жизни в качестве реальности имеет *само собой разумеющийся характер*. Она не требует никакой дополнительной проверки сверх того, что она просто существует... как самоочевидная и непреодолимая фактичность. Я знаю, что она реальна, ... живу повседневной жизнью *согласно заведенному порядку*»¹ (курсив мой. — Н. О.).

¹ Бергер П., Лукман Т. Реальность повседневной жизни // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия. — СПб., 2001. — С. 260.

Действительно, в ходе адаптации к жизни у человека складывается определенный образ мира и себя в нем — упорядоченная система представлений и отношений о себе, других людях, мире во времени жизни и историческом времени. Реальный «мир вовне» и субъективный образ мира, сложившийся у человека, уравновешены. Причем упорядоченный, относительно стабильный внутренний мир достаточно адекватно отражает «порядок внешнего мира». Человек владеет определенными *способами поведения*, «репертуаром умений», которые позволяют ему продуктивно действовать в многообразии жизненных ситуаций и при этом удовлетворять свои основные жизненные потребности. Можно сказать: человек занял свою «социальную нишу» и живет подобно часовому механизму, воспроизводя одни и те же действия (хождение на работу и с работы, трудовая деятельность, привычные формы проведения досуга, привычные мысли и чувства и т. п.). Он общается с более или менее постоянным кругом людей, с каждым из них у него выработалась устойчивая система отношений. На ставшие привычными жизненные ситуации (семейные, рабочие, досуга и др.) он реагирует относительно постоянными стереотипными действиями-ответами.

Второй признак обыденной жизни — *типизация*. Продемонстрируем это на ситуации социального взаимодействия. В повседневной жизни выделяются хорошо известные схемы типизации: «мужчина — женщина», «учитель — ученик», «продавец — покупатель», «начальник — подчиненный» и т. д. Эти типизации помогают человеку определять каждую из социальных ситуаций своего повседневного бытия, свою роль в ней, те правила поведения, которым необходимо следовать. В силу этого типизации непрерывно влияют на взаимодействие человека с другими людьми. В повседневной жизни человек обычно действует в довольно ограниченном круге повторяющихся ситуаций (как и люди из его постоянного окружения). В течение большей части жизни его встречи с другими людьми в повседневной жизни типичны в двойном смысле: во-первых, он воспринимает другого человека как тип, а во-вторых, взаимодействует с ним в ситуации, которая тоже сама по себе типична.

На субъективном уровне человек чувствует себя необходимой частью этой понятной и удобной для него жизни. Для хорошо адаптированного человека типичны выражения: «Я чувствую себя в этом мире своим», «ситуация устаканилась», «чувствую себя, как рыба в воде», «чувствую себя в своей тарелке»¹.

Итак, социальную реальность повседневной жизни можно представить как текучую череду типичных, привычных для человека

¹ В качестве примеров приведены реальные высказывания клиентов в период завершения психологического консультирования.

ситуаций в хорошо освоенном внешнем пространстве, которые воспринимаются им как «само собой разумеющиеся». Конечно, далеко не все ситуации обыденной жизни в равной степени не проблематичны, но они *не прерывают порядок повседневной жизни*, не нарушают его.

В обыденной жизни каждого человека можно выделить определенные пространства, или сектора (семья, работа, круг общения, досуг и др.). Одни из них воспринимаются привычно (устойчивые взаимодействия внутри семьи, отношения в учебной группе, в дружеской компании и т. п.), в других человек сталкивается с теми или иными затруднениями (проблемами).

К примеру, механик, который занимался ремонтом лишь отечественных марок машин (непроблемный аспект), получает заказ на ремонт «Мерседеса». Такая объективная ситуация становится для него проблемной — ведь она неоднозначно определена, а значит, требует анализа, оценки, выбора своего поведения в ней. Механик может решить, что заказ слишком сложен, его выполнение связано со значительными дополнительными усилиями, и в результате таких размышлений — отказаться от работы.

Однако он может действовать и иначе: к примеру, проанализирует состояние в секторе услуг по ремонту автомобилей и решит, что пора расширить свои возможности. В этом случае он примет заказ, вовлекаясь тем самым в проблемный для него мир машин иностранных марок. Это потребует от него расширения своего привычного репертуара действий: необходим поиск новой информации, освоение новых знаний и способов деятельности. Но и в этом случае привычный порядок в других пространствах его жизни не прерывается и в целом воспринимается как непроблематичный.

Однако даже непроблематичные сектора повседневной реальности являются таковыми лишь до тех пор, пока с возникновением серьезного затруднения (проблемы) не прерывается их последовательное функционирование. Когда это происходит, человек, как правило, стремится интегрировать «проблематичный» сектор в уже хорошо освоенный. Если это не удастся, он сталкивается с проблемой, которую большинство исследователей выводят за *пределы ситуаций обыденной (повседневной) жизни*. Хотя в этом случае речь должна идти о трудных ситуациях в нормальном цикле жизни человека, т. е. об *обычных, повседневных неприятностях* обычных людей в их деловой, учебной, семейной жизни. Именно такой термин (*daily hassles* — повседневные неприятности) ввел для обозначения подобных ситуаций Р. Лазарус (R. Lazarus) еще в 1970-х гг. В этом понятии имплицитно содержится идея о необходимости выделять *уровень сложности трудных ситуаций*.

Исследование повседневной жизни в современной психологии

Психологические исследования чаще связаны с ситуациями трудовой деятельности, и лишь в последние годы появились работы, посвященные ситуациям семейного (детско-родительского, супружеского) общения. Существуют интересные феноменологические описания жизненных ситуаций ребенка в дошкольном возрасте¹, а также отдельных моментов человеческого бытия («болезнь», «езда на машине» и т.п.).

Если говорить о методе исследования ситуаций обыденной жизни, то большинство исследователей применяют непрерывное или фракционированное наблюдение. Это не позволяет судить, как видит и переживает человек свой мир, либо изучаемые случаи или формы поведения вырываются из социально-исторического контекста и из текущих моментов индивидуальной жизни, связанных друг с другом прочными смысловыми связями.

Этот пробел в некоторой степени восполняют психобиографические и лонгитюдные исследования. И прежде всего работы группы исследователей так называемого боннского научного круга (У.Лер, Х.Томэ и др.). В основе их подхода лежат положения К.Левина о психологическом единстве человека и окружающего мира. Но если последователи К.Левина ставят акцент на объективной стороне ситуации, то представители боннского научного круга предпочитают изучать субъективную сторону: восприятие человеком ситуаций повседневной жизни, его поведение в мире обыденной жизни, в ситуациях в сфере семьи, отдыха, работы, а также влияние их на жизненный путь человека.

На конкретных примерах Х.Томэ и У.Лер показывают, насколько человек озабочен решением многочисленных проблем своей повседневности и как значительно могут меняться переживание и поведение человека в конкретной ситуации в зависимости от ее психической переработки. Однако Х.Томэ и У.Лер считают, что есть возрастные периоды, когда значение внешних факторов больше, чем внутренних. К таким возрастам они относят детство и старость и предостерегают от *переоценки значения внутренней детерминации* поведения человека в эти периоды жизни.

Действительно, эмпирические исследования и психотерапевтические работы дают немало примеров уязвимости детей и стариков при изменении объективного, внешнего аспекта жизненной ситуации. Широко известны данные исследования Дж. Боулби о кризисных состояниях маленьких детей, которых при госпита-

¹ Образец такого исследования представлен в работах В.С. Мухиной. См., например: *Мухина В.С. Тайнство детства: В 2 т. — М., 1998.*

лизации разлучали со своими матерями. Их переживания были настолько тяжелы, что заметно замедляли процесс выздоровления малышей, а порой даже угрожали их жизни (этот феномен после исследований Дж. Боулби был назван «синдромом госпитализации»). В геронтологических исследованиях выявлено, что переселение (особенно насильственное) старых людей в интернаты часто вызывает у них опасные для жизни эмоциональные нарушения, псевдодеменции и депрессивные состояния (Краснова О. В., 2002).

В работе Х. Томэ и У. Лер «Психология повседневности» (1991) убедительно показано, что человек постоянно творит свой мир, учитывая связи между тематическими структурами, когнитивными репрезентациями и отвечая на требования мира. Очень важно, что авторы показывают, насколько непростыми могут быть для человека ситуации обыденной жизни.

Исследовав *основные формы реакций человека на жизненные обстоятельства*, Х. Томэ и У. Лер сделали вывод о том, что необходимо освободиться от идеологии активизма и рационализма, которые господствуют эксплицитно или имплицитно в современной психологии, так как образ человека, лишь героически преодолевающего обстоятельства жизни, далеко не реалистичен. В ситуациях обыденной жизни люди часто терпят поражения, действуют нерационально, взывают о помощи и не могут выйти из состояния подавленности. Особенно в кризисные периоды развития общества.

Счастливые события как трудные ситуации

За последние 20 лет исследователи предприняли ряд попыток выделить трудные ситуации повседневной жизни. Изучены *стрессогенные ситуации в трудовой сфере* (ролевая неопределенность, ролевая перегрузка и недогрузка, ролевой конфликт, «трудное» начальство, невозможность использовать свои умения и способности в полной мере и др.), *в семье* (рассогласование потребностей супругов, напряженные отношения с детьми, «феномен опустевшего гнезда» и др.), а также в *сфере здоровья*.

Парадоксально, но большинство исследований по проблеме повседневности посвящены трудным жизненным ситуациям, приводящим к тем или иным кризисам, а работы, связанные с «солнечной стороной жизни», практически отсутствуют¹. Возможно, причина этого в современном состоянии социальной психологии, в которой не разработаны понятия и средства анализа поведения человека в атмосфере радости. А между тем *любое счастливое собы-*

¹ Исключение составляет работа М. Аргайла «Психология счастья» (пер. с англ. — М., 1990).

тие, резко изменяющее образ жизни человека, обладает не менее проблемным характером, чем неприятный эпизод. Оно способно вызвать стресс и даже привести к полномасштабному жизненному кризису.

В одной из своих работ Х.Томэ тонко заметил, что вообще каждое, даже очень желанное событие имеет негативные компоненты, способно породить в душе человека страх и вызвать напряжение. И это понятно: даже желанное и радостное событие предполагает некое *нарушение привычного хода жизни*, непредвиденный поворот жизненного пути. Любому семейному консультанту знакомы кризисы, спровоцированные долгожданными и радостными событиями (вступление в брак, рождение первого ребенка, поступление ребенка в школу и т. п.). Вызвать кризис может и успешное завершение вуза, и защита диссертации, и повышение по службе. Психологам еще предстоит исследовать роль счастливых событий и особенностей их психической переработки личностью в ее индивидуальной судьбе.

2.2. Характеристика трудных жизненных ситуаций

Проблема трудных жизненных ситуаций

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в психологической и психотерапевтической литературе и одновременно не имеющих четкого определения. Так, из книги в книгу кочует трактовка трудной жизненной ситуации как обстоятельств жизни, которые требуют от человека действий и усилий, находящихся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходящих его внутренние резервы. Как правило, вслед за этим драматическим определением приводится традиционный перечень тех жизненных ситуаций, которые принято считать трудными.

Определенную ясность в трактовку понятия «трудная жизненная ситуация» внес Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной Думой РФ 15 ноября 1995 г. В нем трудная жизненная ситуация понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т. п.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

Примем это определение трудной ситуации за исходное и обратимся к его психологическому анализу.

Какие жизненные ситуации можно отнести к трудным?

Словарь В. И. Даля¹ дает несколько толкований слова «трудный»: «тяжкий, удручающий // мудреный, недостижимый // удрученный, отягченный. В первом значении (тяжкий, удручающий) просматривается процесс определения, означивания ситуации человеком с точки зрения собственных возможностей и энергетических затрат. Ведь «тягота» — это «едва посильный труд, налагаемый неволей». Во втором значении (мудреный, недостижимый) ситуация оценивается человеком с точки зрения ее сложности (а значит, с учетом препятствий для достижения цели или реализации ценности). Третье значение (удрученный, отягченный) дает представление об эмоциональном состоянии человека в данной ситуации. Согласно тому же словарю, слово «удручать» означает «много чем гнести, угнетать, отягчать, тяготить, теснить, утеснять, мучить, маять, томить — телесно или нравственно» (далее приводятся примеры: «удручать работой, непосильными требованиями»; «нищета, горе, дети, болезнь его удручает»; «злой тоской удручена»²).

Нарушение относительного равновесия внешних и внутренних условий бытия

Сам вопрос о трудной для человека жизненной ситуации возникает тогда, когда внешние по отношению к человеку изменения в окружающей среде *нарушают или угрожают нарушить* его деятельность, отношения со значимыми людьми, привычный для него образ жизни в целом или в одном из жизненных пространств. Под влиянием этих нарушений возникает рассогласование между внешним миром и миром внутренним (образом мира), а достигнутая человеком адаптация к жизни утрачивает свою эффективность, перестает «работать».

Резкое нарушение относительного равновесия внешних и внутренних условий бытия (это равновесие ряд исследователей называют адаптацией к жизни) приводит к тому, что человек оказывается в ситуации актуальной или потенциальной угрозы удовлетворению своих основных потребностей и своей жизни в целом. Возникает проблема, от которой он не может уйти и которую он не может разрешить при помощи имеющихся в его опыте способов адаптации. Речь идет о *нарушении достигнутого к этому моменту уровня адаптации к жизни*, нарушении привычного образа жизни, а если говорить на более обобщенном уровне — о рассогласовании отношений «человек — мир». Восстановление утрачен-

¹ Даль В. И. Словарь живого великорусского языка: В 4 т. — М., 1984.

² Там же. — С. 475.

ного равновесия может потребовать от человека активности, направленной вовне (приложения значительных усилий, энергетических затрат), либо серьезных изменений во внутреннем мире — преобразования самого себя. Причем результат всех этих усилий неясен (ситуация неопределенности).

Итак, *базовым, для того чтобы определить ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни*; произошедшие изменения прямо или косвенно нарушают относительно устойчивое динамическое равновесие внешних и внутренних условий бытия человека, семьи или организации, создавая тем самым потенциальную или актуальную угрозу существованию и удовлетворению основных жизненных потребностей. Перед личностью или семьей возникает проблема, от которой невозможно уйти и которую вместе с тем невозможно разрешить при помощи выработанных ранее способов адаптации. *Сущностная особенность трудной жизненной ситуации* и 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 преобразования ситуации. А затем — выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Определение трудной жизненной ситуации

Трудной жизненной ситуацией мы будем называть такую ситуацию, 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 деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни. Подчеркнем: не просто нарушаются привычные отношения человека с миром, но становится невозможно приспособиться к этим изменениям без серьезной работы во внешнем или во внутреннем мире. Для всех трудных жизненных ситуаций характерно *нарушение устойчивости привычного образа жизни* (в том или ином пространстве бытия) и *возникновение необходимости изменений*.

Конечно, трудные жизненные ситуации не однородны. Они различаются как объективными, так и субъективными характеристиками. Одно дело, ситуация, связанная с трудностями в предметно-практической (например, профессиональной) деятельности человека, и совсем другое — ситуация вынужденного беженца или эмигранта, в которой восстановление прежнего образа жизни становится невозможным. Но какую бы из труд-

ных ситуаций мы не рассматривали, необходимо выявить как объективные, так и субъективные аспекты трудной жизненной ситуации.

2.3. Объективный аспект трудной жизненной ситуации

«Сильные» и «слабые» ситуации

Среди объективных, внешних характеристик ситуаций существуют вариации: *одни ситуации влияют на поведение человека сильнее, другие — слабее* (Pearlin L.J., Schooler C., 1978). Так, к примеру, в неструктурированной ситуации человек имеет большую степень свободы выбора поведения, чем в структурированной. То же можно сказать и о ситуации «смена места жительства» — степень ее трудности для человека зависит от того, насколько новая среда отличается от той, в которой человек находился раньше (климатические условия, культуральные особенности, наличие социальной сети и т. п.). Чем больше этих отличий, тем больше степень влияния ситуации на человека. И, соответственно, тем выше уровень ее трудности.

Исследуя вопрос о возможности разных жизненных ситуаций оказывать различное влияние на человека, В. Мишель (W. Mishel) выдвинул гипотезу о том, что в *многообразии жизненных ситуаций возможно выделить «сильные» и «слабые»*. Для иллюстрации своей гипотезы он обратился к результатам исследования Прайс и Боуфарда. В эмпирическом исследовании они предлагали студентам колледжа по девятибалльной шкале определить соответствие 15 видов поведения 15 ситуациям. Студенты оценивали ситуацию низшим баллом — «0» в том случае, если считали, что «поведение совершенно не подходит для данной ситуации», а высшим баллом «9» — «поведение прекрасно подходит для данной ситуации». Оценки по каждому из предлагавшихся в списке видов поведения суммировались. Высокие оценки означали, что поведение соответствует не одной, а многим ситуациям, т. е. «подходит» для многих ситуаций.

Интерпретируя эти данные с точки зрения своей гипотезы, В. Мишель сделал вывод о том, что в «самой сильной» ситуации меньше всего индивидуальных вариаций поведения, а в «самых слабых» возможно максимальное число вариаций индивидуальных различий поведения. Таким образом, субъективный аспект ситуации (индивидуальные различия) имеет *наибольшее влияние на поведение человека в «слабых» ситуациях и наименьшее — в «сильных»*. В реакциях людей на «сильные» ситуации возможны лишь незначительные вариации, т. е. в «сильных» ситуациях для детерминации поведения человека наиболее значимы объективные, не-

жели личностные переменные. Реакции человека на «слабые» ситуации весьма разнообразны, что означает бóльшую роль личностных, чем ситуационных переменных в «слабых» ситуациях.

Уровень сложности проживаемой человеком ситуации

Представление о «сильных» и «слабых» ситуациях развивают основатели нейролингвистического программирования (НЛП) Р. Бэндлер и Дж. Гриндер, которые ввели категорию «уровень сложности проживаемой человеком ситуации». По мнению этих исследователей, уровень сложности проживаемой человеком ситуации существенно влияет на степень гибкости его поведения и его *метапрограммы*¹. Р. Бэндлер и Дж. Гриндер выделили пять уровней сложности ситуации и соответственно интенсивности эмоционального переживания жизненных ситуаций (от принятия ситуации до глубокого стресса), которые влияют на степень гибкости поведения.

- Ситуации первого уровня соответствуют нашему представлению о ситуациях обыденной жизни. Все идет благополучно; человек не испытывает затруднений (проблем) и демонстрирует большую гибкость поведения.

- Ситуация второго уровня возникает, когда у человека появляются некоторые затруднения или проблемы. В этом случае он имеет «меньше выборов».

- Ситуация третьего уровня характерна для стрессов или трудных проблем, когда привычные способы действия и поведения уже не дают позитивных результатов. У человека меньше выборов, и видно, что он затрудняется изменить привычное поведение.

- В ситуации четвертого уровня стресс более значим, человеку все труднее изменить свои обычные поведенческие реакции, и поэтому он «застревает», повторяя непродуктивные паттерны поведения.

- В ситуации пятого уровня человек переживает глубокий стресс, это так называемая ситуация выживания. В ситуациях пятого уровня сложности человек действует исключительно для того, чтобы пережить ее, выдержать непосильную нагрузку. В этом случае ему *кажется, что у него нет никаких выборов*; поведение приобретает разрушительный характер. По мнению Р. Бэндлера и Дж. Гриндера, на этом уровне поведение человека начинает регулировать «твердое ядро личности», включающее небольшое число метапрограмм.

Итак, мы проанализировали некоторые из исследований, авторы которых пытаются дать классификацию трудных жизненных

¹ См.: Бэндлер Р., Гриндер Дж. Структура магии. — СПб., 1996.

ситуаций и их влияния на личность, исходя из таких «объективных», ориентированных на особенности внешних условий критериев, как «сила» и «слабость» ситуации, а также «уровень сложности ситуации». Забегая вперед в изложении материала, отметим, что попытки выделить «сильные» и «слабые» ситуации, а также выстроить иерархию жизненных ситуаций в соответствии с уровнем их сложности представляются весьма продуктивными. Вряд ли кто-либо будет спорить с тем, что чем «труднее» жизненная ситуация по своим объективным характеристикам, тем более схожими будут «ответы» индивида на ситуацию, а значит, тем легче спрогнозировать и предсказать поведение большого количества людей в ней.

Так, 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 (физическое и сексуальное насилие, террористические акты, локальные военные конфликты и др.). По разрушительности воздействия на личность экстремальные ситуации принципиально отличаются от трудных ситуаций обыденной жизни: человек переживает то, что *выходит за пределы обычного опыта*. Он стоит перед лицом смерти, причем не чьей-то, а своей собственной; испытывает интенсивный страх за свою жизнь, ужас, ощущение беспомощности; *переживает то, чего пережить нельзя* (внезапность нападения, насилие, унижительную зависимость от воли другого человека, бесчеловечное обращение, гибель людей рядом с собой, разорванные человеческие тела и т. п.).

Не вызывает сомнения, что наиболее вариативным будет человеческое поведение в ситуациях обыденной жизни, а в экстремальных ситуациях возможны лишь весьма незначительные вариации переживания и поведения.

Однако основное пространство между этими крайними точками столь жестко и определенно заполнить невозможно.

Проблема уровня трудности ситуации в консультировании

Особую остроту проблема уровня трудности ситуации для человека приобретает в практической психологии. Во время консультации психологу необходимо за довольно короткий срок определить *степень остроты и масштабности кризисной ситуации для клиента*. Понятно, что чисто объективные критерии здесь мало пригодны, но и просто довериться тому, как сам человек оценивает «трудность», «остроту», «кризисность» своей жизненной ситуации, тоже не всегда возможно. Словом, *ориентация в степени трудности ситуации для человека — дело непростое и в то же время необходимое*. От того, как психолог определит трудность жизнен-

ной ситуации и тяжесть психического состояния человека, зависят масштабы и глубина планируемой психологической помощи, выбор тональности общения, стиля и методов работы с человеком, обратившимся за помощью. Это особенно важно для помощи людям, пережившим экстремальные ситуации, и работы телефонных психологических служб. Так что ориентация на «перечень трудных ситуаций» здесь непригодна.

Да и теоретически она вряд ли может считаться корректной, так как перечни составлены с позиции наблюдателя, который «объективно» оценивает и определяет степень трудности той или иной ситуации. При этом явно не учитывается внутренний аспект ситуации — человек с его «порогом выносимости» (З. Фрейд), его отношением к тому или иному событию, а главное — не учитывается та ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена¹, т. е. все то, что составляет субъективный аспект ситуации.

2.4. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации

Внутренние условия и определение трудности ситуации

В зависимости от внутренних условий (тех или иных социально-психологических особенностей личности) люди могут по-разному отвечать на внешне одинаковые ситуации: они испытывают различные эмоции, выбирают различные формы совладания с трудностями.

Но стоит ли при определении уровня трудности жизненной ситуации полностью доверять субъективным переживаниям человека, его «субъективному ответу на ситуацию»? Размышляя об этом, один из известных отечественных исследователей критических ситуаций Ф. Е. Василюк писал: если мать, потерявшая недавно троих детей, спокойно и рассудительно описывает свое состояние, если, напротив, студентка, получившая на экзамене “хор.” вместо желанного “отл.”, рассматривает эту неудачу как жизненный крах, то при всей готовности доверчиво идти за субъективными переживаниями пациента психотерапевту трудно избавиться от мысли, что *очень высокая температура может быть не только угрожающим симптомом болезни, но и признаком неисправности термометра*². Он предлагает задуматься о понятийном аппарате, который исследователи используют для анализа и оценки жизненной ситуации, а также об особенностях восприятия человеком той или иной ситуации.

¹ См.: Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Под. ред. Н. В. Гришиной. — СПб., 2001. — С. 313.

² См.: Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — № 3.

Запомним это замечание. И обратимся к исследованиям влияния субъективного аспекта ситуации на поведение человека. *Какие особенности личности влияют на восприятие ситуации, отношение ее к разряду «трудных», «катастрофических», «кризисных»?*

Установлено, что восприятие трудной жизненной ситуации и определение «уровня ее трудности» зависит от возраста человека, его пола и социально-групповой принадлежности. Свое влияние оказывает и текущее психофизиологическое состояние (при заболеваниях, переутомлении, истощении человек может переоценивать уровень трудности жизненной ситуации).

Мировоззрения и определение уровня трудности ситуации

Большое влияние на оценку уровня трудности жизненной ситуации оказывает мировоззрение человека, в том числе и его религиозная ориентация. Ю. П. Тобалов¹ установил, что верующие различных конфессий (православные христиане и мусульмане) и атеисты не только считают трудными для себя разные жизненные ситуации, но и ориентируются на принципиально различные способы совладания с трудностями. Для верующих (в отличие от атеистов) субъективно наиболее сложными являются ситуации техногенных аварий, насилия, жизнь в перенаселенной квартире, революция, тюрьма, война, отвержение на работе, инвалидность, рождение умственно отсталого ребенка, шантаж, смерть, стихийные бедствия. В таких ситуациях ведущими стратегиями совладания с трудностями для христиан становятся поиск социальной поддержки, позитивная переоценка события и самоконтроль. У мусульман репертуар поведения шире: они также используют противостоящее совладание² в сочетании с плановым решением© проблемы. Атеисты гораздо чаще верующих прибегают к защитным стратегиям избегания и дистанцирования и продуктивной стратегии принятия ответственности.

Локус контроля и оценка уровня трудности жизненной ситуации

Существенное влияние на оценку уровня трудности жизненной ситуации оказывает и такая личностная характеристика, как локус контроля³. Понятие «локус контроля», введенное Дж. Роттером (Rotter J. B., 1996), проводит разграничение между двумя типами людей: теми, кто верит, что их действия могут и должны влиять на

¹ См.: Тобалов Ю. П. Совладание с трудными жизненными ситуациями у верующих // Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 2004.

² Текст диагностической методики, при помощи которой получены эти данные, см. в приложении 2.

³ В терминологии других научных концепций понятию «внутренний локус контроля» синонимичны такие понятия, как «опора на себя» (Ф. Перлз), «автономность» (Э. Берн).

ход их жизни («интерналы» или «личности с внутренним локусом контроля»), и теми, кто верит, что их жизнь направляется удачей, судьбой, шансом и ситуационными факторами, которые не зависят от них самих и не подвластны их контролю («экстерналы, или «личности с внешним локусом контроля»). Теоретические представления Дж. Роттера стали основой исследований поведения человека в различных ситуациях. В этих исследованиях установлено, что **локус контроля** — одно из наиболее значимых внутренних условий, которые оказывают влияние на определение уровня трудности ситуации и поведение человека. Выявлен также различный уровень уязвимости «экстерналов» и «интерналов».

Эти данные сопоставимы с результатами эмпирических исследований, выполненных в рамках атрибутивного подхода (Дж. Келли и др.), где экспериментально установлена *позитивная роль ответственности за себя и других людей* для преодоления жизненных трудностей. Ответственность за себя — это свойство зрелой личности, человека, который опирается на себя (Ф. Перлз), имеет внутренний локус контроля.

В психотерапевтических работах имеются данные о том, что на восприятие ситуации человеком и его поведение в ней оказывают влияние такие личностные особенности, как «принятие себя и других» (К. Роджерс), «доверие себе» (В. А. Горянина), ответственность, уровень развития рефлексивных способностей (Е. Ю. Литвинова, В. С. Мухина, В. И. Слободчиков и др.).

Как видим, исследователи называют весьма разнообразные *внутренние условия, влияющие на определение уровня трудности ситуации*. Однако центральным, базисным среди них является *степень зрелости личности*, которая целостно представлена в образе мира человека (прежде всего в образе Я). Позитивный образ Я способствует тому, что человек чувствует себя уверенно, может нести ответственность за себя и контролировать ситуацию (внутренний локус контроля). Это позволяет ему осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации и выбирать (в зависимости от объективных требований ситуации и своих возможностей) эффективную стратегию поведения, а при необходимости обращаться к социальному окружению за помощью и поддержкой.

2.5. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации

Два типа трудных жизненных ситуаций

В последнее десятилетие в исследованиях по проблеме «человек в трудной ситуации» прослеживается тенденция анализа и оценки ситуации *в единстве объективного и субъективного ас-*

пектов. Если придерживаться этой точки зрения, в многообразии трудных жизненных ситуаций возможно выделить два основных типа ситуаций, которые различаются между собой по степени остающейся у человека возможности реализации своих внутренних жизненных планов и замыслов, своего жизненного пути в целом.

Трудные жизненные ситуации первого типа могут серьезно затруднять и осложнять ход жизни человека и реализацию его жизненного замысла, но при этом у него все же сохраняется *возможность преобразовать* трудную ситуацию и восстановить ход жизни. Можно сказать, что трудная жизненная ситуация первого типа — это испытание, из которого человек может выйти, сохранив в самом существенном себя (свой образ Я) и свой жизненный замысел.

Трудные жизненные ситуации второго типа не оставляют человеку возможности для преобразования и приводят к глубокому жизненному кризису¹. Человек (особенно в зрелом возрасте) не просто испытывает затруднение в реализации жизненного замысла, а переживает внутреннюю катастрофу: для него становится невозможным продолжать прежний образ жизни и самореализоваться. В результате «распадается» представление человека о самом себе и своих возможностях (образ Я); утрачивается смысл жизни, он переживает глубокий жизненный кризис. Примем это условное разделение трудных ситуаций и продолжим анализ научной литературы.

Исследователи, признавая ранее введенное разделение трудных жизненных ситуаций на два типа в зависимости от возможности реализации жизненного замысла, отмечают, что в реальной жизни дело обстоит гораздо сложнее. Даже если объективно ситуация оставляет шанс для преобразования, субъективно человек может определить эту трудную жизненную ситуацию как *недоступную для преобразования*. Он может посчитать, что у него недостаточно ресурсов для того, чтобы совладать с ней. На основе такого неверного определения уровня трудности ситуации и собственных возможностей человек может принять неверное решение. Это сделает ситуацию еще более трудной. По данным исследований П. Вацлавика (Watzlawick P., 1978), при принятии неверных решений проблемы имеют тенденцию усложняться. Нередко после неверных решений ситуация усложняется настолько, что ее преобразование становится проблематичным, а то и невозможным.

¹ В качестве синонимов термина «кризис» в психологической литературе употребляются понятия «критический период» (Т. Шибутани), «перелом», «переход» (Г. Шихи), «поворотный этап жизненного пути» (С. Л. Рубинштейн), «разрыв» (Л. С. Выготский), «критическая ситуация» (Ф. Е. Василюк).

От временного отклонения до «слома»

Еще одна заслуживающая внимания классификация трудных жизненных ситуаций предложена шведскими исследователями Г. Бернлером и Л. Юнссоном. В ее основу положены два критерия: «возможность — невозможность решения проблемы» и «функциональное состояние системы». Эти авторы различают четыре варианта ответа на жизненные трудности в зависимости от ресурсов личности или группы людей. По их мнению, субъективным результатом встречи с объективно трудной ситуацией могут стать *отклонения в функционировании личности* разной степени сложности:

1. *Временное отклонение в поведении человека* связано с недостатком ресурсов (материальные ресурсы, время, усталость, дефицит или избыток информации и др.), которые необходимы для того, чтобы совладать с ситуацией. Адаптация человека к жизни в целом адекватна, но он не может эффективно функционировать в силу недостаточности ресурсов или их избыточности. Механизм адаптации в этом случае не нарушается. Состояние «отклонения» ограничено во времени (по ранее приведенной классификации это ситуация первого типа).

2. *Хронические отклонения* — это более сложный и ярко выраженный ответ человека на трудную ситуацию (обычно в форме неврозов). К хроническому отклонению могут привести такие личностные особенности, снижающие адаптационные возможности человека, как излишнее стремление к стабильности, ригидность (косность) способов действия и поведения, внутренний запрет на обращение за помощью к другим людям.

3. *Кризис* — это преходящая функциональная недостаточность индивида или системы, вызванная *радикальным изменением жизненной ситуации*, а значит, и изменением требований к функционированию системы (резкие социальные изменения и личные катастрофы). В столь сложной ситуации индивид не видит возможностей перестройки, из-за этого начальная фаза кризиса носит печать покорности, обреченности (ситуация второго типа).

4. *Слом* — этим термином Г. Бернлер и Л. Юнссон обозначают состояние человека в длительной по времени трудной ситуации, которую можно охарактеризовать как хроническую. В такой ситуации человек утрачивает саму надежду на возможность изменений. Это состояние можно было бы назвать постоянным кризисом. Здесь необходимы как изменение внешних условий, так и внутриличностные изменения (изменения образа Я человека, его образа мира и др.). Это трудная жизненная ситуация второго типа.

Напомним, что трудные жизненные ситуации второго типа приводят к глубокому жизненному кризису. Человек (особенно в зрелом возрасте) не просто испытывает затруднение в реализа-

ции жизненного замысла, а переживает внутреннюю катастрофу, для него становится невозможным продолжать прежний образ жизни и самореализоваться. В такой ситуации «распадается» представление человека о самом себе, о своих возможностях; утрачивается смысл жизни. Если период переживания кризиса пройдет успешно, результатом этой сложной внутренней деятельности становится «метаморфоза личности» (Ф. Е. Василюк), ее перерождение, «трансформация» (К. Г. Юнг). Человек по-новому определяет себя (создает новый образ Я), принимает новый жизненный замысел, новые ценности, вырабатывает новую стратегию жизни.

Методологические просчеты исследования трудных жизненных ситуаций

Для большинства исследований проблемы трудных жизненных ситуаций характерны некоторые методологические просчеты. *Первый методологический просчет* заключается в *фрагментарности подхода*: то или иное «тяжелое событие» рассматривается изолировано от жизненных ситуаций, которые предшествовали ему, а также от состояния, в котором человек находился незадолго до случившейся беды. Между тем психологи, пользующиеся лонгитюдным методом, нередко обнаруживают, что непредвиденные, меняющие судьбу события часто случаются с теми людьми, которые в течение нескольких месяцев либо пребывали в депрессивном состоянии, либо страдали иными психосоматическими нарушениями. Как показали исследования Х. Томэ и У. Лер, наиболее полно и глубоко раскрыть детерминацию ответа человека на трудную жизненную ситуацию позволяет *психобиографический метод*¹. При помощи длительного лонгитюдного исследования эти ученые, принадлежащие к так называемому боннскому научному кругу, выявили: если человек недавно испытал неудачи или пережил горе, даже небольшая житейская неприятность может восприниматься им как катастрофа, а значит, вызывать аффективную реакцию. Отсюда вывод: исследуя проблему «человек в трудной жизненной ситуации», психолог должен знать, каков *уровень «биографического стресса» у личности в момент исследования*. Лишь в этом случае можно определить, является та или иная «техника» поведения в трудной жизненной ситуации типичным для личности ответом на трудную жизненную проблему или она выступает как ситуационно-специфическая.

Второй методологический просчет при разработке данной проблемы — *упрощенный подход к трудным жизненным ситуациям*. Одни исследователи понимают их как обстоятельства жизни, требую-

¹ Подробное изложение материалов исследований Х. Томэ и У. Лер см.: Анцыферова Л. И., 1993; 1994.

щие от человека действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят его внутренние резервы, другие исследуют переживания и поведение человека в трудной ситуации без учета его ценностей, верований, субъективного образа мира в целом¹.

Однако в последнее десятилетие исследователи все более настойчиво говорят о необходимости рассматривать трудные жизненные ситуации *в единстве объективного и субъективного, внешнего и внутреннего* (внешнее здесь — уровень объективной сложности ситуации; внутреннее — особенности образа мира человека). Это означает переход от изучения *трудной ситуации* к изучению *человека в трудной ситуации*. К примеру, исследователи проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями, которые традиционно занимались изучением поведенческих характеристик, начинают учитывать влияние личностных характеристик человека на выбор стратегии совладания с трудной ситуацией. Они вводят в свою теоретическую систему понятие «тема бытия»², синонимичное понятию «ценности».

Продолжая анализ методологических сложностей и недостатков исследования проблемы «человек в трудной ситуации», отметим, что традиционно активность человека по определению жизненных трудностей изучалась в рамках когнитивно-поведенческой парадигмы. Ее представители анализировали то, как человек воспринимает и оценивает свои трудности *с позиции внешнего наблюдателя*. Критическим для этих исследований был вопрос о том, почему разные люди по-разному воспринимают одни и те же ситуации, почему они, обладая приблизительно равным набором стратегий, выбирают неодинаковые приемы разрешения трудных проблем. Пытаясь ответить на эти вопросы, психологи переходят к новой парадигме, предполагающей *анализ сложных ситуаций и действия в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира, «внутренней реальности»*. Они исходят из положения о том, что человек на протяжении всей своей жизни строит, перестраивает и достраивает глубоко личную «теорию мира», включая в нее самоконцепцию (А. Н. Baumgardner, R. M. Arkin). Весь жизненный опыт человека, а также предвосхищаемое им будущее закрепляется в мини-теориях, входящих в личную теорию мира, в виде систем значений и значимостей, убеждений и ценностей — они-то и регулируют восприятия и представления человека, определяют интерпретацию окружающего мира и действия в нем субъек-

¹ Эта проблема частично обсуждалась в разд. 1.4. Там же был обоснован подход к исследованию трудных ситуаций через призму субъективного образа мира.

² Понятие «тема бытия» определяется как «центральное устремление личности, ее главные интересы» или же «объекты, обладающие высокой личностной значимостью для индивида» (см., например: Томэ Х., 1978).

та. Свою теорию мира индивид стремится сделать упорядоченной, взаимосогласованной теорией предсказуемого и понятного мира. Именно поэтому важнейшим методологическим положением, которое должно регулировать действия исследователя трудных жизненных ситуаций, можно сформулировать следующим образом: *анализ сложных ситуаций должен проводиться с позиций его собственного внутреннего мира, «внутренней реальности».*

Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии

Один из вариантов такого подхода мы находим в работах Ф.Е.Василюка. Изучая критические (кризисные) ситуации, этот исследователь ввел две типологии: самих *критических ситуаций* и *жизненных миров*. Охарактеризуем более подробно каждую из них.

Типология жизненных миров. В ходе типологического анализа жизненного мира Ф.Е.Василюк выделил два аспекта — внешний мир в восприятии человека (каким человек воспринимает внешний мир — «легким» или «трудным») и внутренний мир («простой» или «сложный»). Под «легкостью» внешнего мира понимается гарантированная обеспеченность всех актуализированных потребностей живущего в нем существа (как у внутриутробного плода или младенца в первые месяцы жизни), а под «трудностью» — отсутствие таковой. «Внутренний мир» может быть «простым» или «сложным». «Простоту» внутреннего мира автор представляет как некую односоставность жизни (у «простого» существа есть одна-единственная потребность или единственное жизненное отношение), а «сложность» — как наличие нескольких отношений, которые могут вступать в столкновение между собой. Пересечение этих оппозиций позволило автору теоретически выделить *четыре типа жизненного мира человека:*

1. *Внутренне простой и внешне легкий (инфантильный) жизненный мир.* Он основывается на стремлении к немедленному (здесь и теперь) удовлетворению единственной («это — всегда») своей потребности. Норма этого мира — полная удовлетворенность, поэтому жизнь обитающего в нем существа сведена к непосредственной витальности и подчиняется *принципу удовольствия*. Малейшая боль или неудовлетворенность воспринимается им как глобальная и вечная катастрофа.

2. *Внутренне простой и внешне трудный (реалистический) мир.* Здесь необходимые для жизни блага не даны непосредственно, а значит, человек воспринимает внешнее пространство как насыщенное преградами (вещи и люди сопротивляются, существу приходится действовать, преодолевать препятствия). Главным «органом» жизни обитающего в таком мире существа становится пред-

метная деятельность, оснащенная психикой. В силу простоты внутреннего мира (устремленность на удовлетворение единственной потребности) эта деятельность (хронотоп «это — всегда») постоянно энергетически заряжена: она не знает отвлечений, колебаний и проблематична. Но эта проблематичность касается только внешней, технической стороны (Как достичь?). Чтобы быть успешной, деятельность должна сообразоваться с внешней вещной реальностью, и потому *наряду с принципом удовольствия здесь появляется принцип реальности*, который становится главным законом этого мира. Поскольку принцип удовольствия с требованием «здесь-и-теперь удовлетворения» при этом не исчезает из состава мира, то в нем формируется фундаментальный механизм «терпения-надежды», который контролирует аффекты во время отсрочек в удовлетворении потребностей.

3. *Внутренне сложный и внешне легкий (ценностный) мир*. Здесь основная проблематичность жизни уже не внешняя, а внутренняя (Какую цель поставить? Ради чего действовать?). Если в реалистическом мире развивается психика, то в легком и сложном — *сознание* как «орган» согласования и сопряжения различных жизненных отношений. Главная жизненная необходимость этого мира — внутренняя цельность, а единственный принцип, способный согласовывать разнонаправленные жизненные отношения, — это *принцип ценности*.

4. *Внутренне сложный и внешне трудный (творческий) мир*. В сложном и трудном мире возникают свои специфические проблемы, которые не сводятся к сумме проблем «реалистического» и «ценностного» мира. Главная внутренняя необходимость субъекта этого мира — воплощение идеального надситуативного замысла своей жизни в целом. Это творческая задача, не имеющая готового алгоритма решения. Человек решает ее на материале конкретных ситуативных действий в условиях внешних затруднений и постоянно возобновляющихся внутренних рассогласований. Поэтому и данный тип мира назван *творческим*. Для жизни в нем наряду с психикой, деятельностью и сознанием необходим новый «орган» жизнедеятельности — это *воля*.

Типология критических ситуаций. Эту типологию Ф. Василюк создал путем выделения из существующих в психологической литературе описаний экстремальных жизненных ситуаций четырех ключевых терминов: *стресс*, *фрустрация*, *конфликт* и *кризис*. После анализа эти термины были включены в единую понятийную систему.

В таблице 1 вы можете познакомиться с разработанной Ф. Е. Василюком типологией критических ситуаций. Здесь наглядно показано, что у людей, принадлежащих к разным жизненным мирам, различная психологическая устойчивость, а значит, различные по силе ситуации могут вызвать у них кризис как состояние «не-

Таблица 1. Типология критических ситуаций

Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия	Тип критической ситуации
«Витальность»	Жизнедеятельность организма	Здесь-и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ	Стресс
Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность	Фрустрация
Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность	Конфликт
Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность	Кризис

возможности». Наиболее хрупки и уязвимы представители легкого и простого мира: для *инфантильного существа всякая жизненная трудность становится кризисом*.

Удельный вес *инфантильной установки* в жизненном мире человека зависит от:

- 1) его возраста (имеется в виду возраст не паспортный, а психологический, т.е. психологическая зрелость личности, сформированность ее самосознания);
- 2) конституционально-характерологических особенностей (например, он велик у лиц с истероидным характером);
- 3) текущего психофизиологического состояния (при заболеваниях, переутомлении, истощении влияние инфантильной установки может усиливаться, что проявляется в повышенной обидчивости, капризности, несдержанности).

Для каждого работающего психолога *важен следующий отсюда вывод*: чем больший вес имеет в психике человека инфантильная установка, чем больше она определяет его мироощущение, тем вероятнее, что любую ситуативную неудачу и неприятность человек будет ощущать как глобальный жизненный кризис.

Завершая анализ исследований, посвященных трудным жизненным ситуациям, сформулируем **краткие выводы**.

- Исследуя трудные жизненные ситуации, а тем более, оказывая психологическую помощь человеку, следует рассматривать их в единстве объективного и субъективного аспекта. Надо не только учитывать предшествовавшие жизненные ситуации, но и такую интегративную характеристику самосознания, как образ мира че-

ловека. Необходимо в единстве исследовать объективные и субъективные аспекты ситуации. Если говорить об объективном аспекте, то это уровень объективной сложности ситуации («сильная — слабая») и специфика травмирующей ситуации. Если об аспекте субъективном, внутреннем, — то это особенности образа мира человека.

- Объективно наиболее «сильными» из трудных ситуаций являются ситуации экстремальные (они связаны с угрозой самому существованию человека и наиболее часто приводят к распаду субъективного образа мира личности), а также ситуации затяжного «хронического» кризиса, который принято называть «сломом». Общее в этих ситуациях то, что событие носит экстремальный для человека характер, выходит за пределы обычных человеческих переживаний и вызывает интенсивный страх за свою жизнь, ужас, ощущение беспомощности, приводит к отсроченным травматическим эффектам.

- В психологии принято выделять три группы жизненных невзгод. Это «повседневные неприятности» (термин введен Р. Лазарусом), т.е. негативные события, связанные с различными событиями повседневной жизни (неудачи при поступлении в вуз, понижение в должности, уход в отставку и т.д.); трудные жизненные ситуации, т.е. непредвиденные несчастья и горести (опасная болезнь, трагическая потеря, ситуация вынужденной длительной безработицы и т.д.) и экстремальные ситуации — это исключительные события (природные бедствия, эпидемии, технологические аварии, катастрофы, войны, социальные потрясения), когда внезапно погибает или травмируется большое количество людей.

- По критерию «уровень объективной сложности» мы будем различать трудные жизненные ситуации двух типов.

Ситуации первого типа:

- неприятности обыденной жизни;
- трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановления «порядка жизни».

Ситуации второго типа (а именно им мы уделим в повести основное внимание) — это те трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис. К таким ситуациям мы относим:

- ситуации «выживания» или «слома»;
- тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;
- экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.

Такое различие дает возможность более дифференцированно описывать трудные и экстремальные жизненные ситуации

и более адекватно «подбирать» вариант оказания психологической помощи.

Любая конкретная трудная ситуация — это не застывшее образование. Она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой множество объективных аспектов ситуации влияют друг на друга через внутренние состояния человека, его внешнее поведение. Но осуществляется это влияние не непосредственно, а через призму образа мира личности. Кроме того, с момента возникновения трудной или экстремальной ситуации начинается психологическая борьба с ней, а значит, общая картина динамики еще более осложняется.

Сегодня, в период общественно-исторических потрясений и перехода к новому укладу жизни, число трудных и экстремальных ситуаций в жизни россиян значительно возросло, возникло множество трудноразрешимых проблем, с которыми люди ранее не сталкивались в своей жизни.

Это делает актуальным изучение того, каким образом человек *без психологической помощи* может справиться с жизненными трудностями, с неожиданными негативными событиями, к каким стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними или предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

Вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «повседневная (обыденная) жизнь». С какими традиционными психологическими понятиями его возможно соотнести?

2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация». Ознакомьтесь с Материалами научно-практической конференции «Человек в трудной жизненной ситуации» (Журнал «СоТИС». — 2004. — № 1) и проанализируйте представленные здесь трактовки трудной жизненной ситуации.

3. В 1970-х гг. XX в. Р.Лазарус ввел в психологию понятие «повседневные неприятности». Чем, на ваш взгляд, отличается это понятие от понятий «трудная жизненная ситуация» и «экстремальная ситуация»?

4. В данной Р.Бэнделером и Д.Гриндером классификации уровня сложности жизненных ситуаций выделены пять уровней.

На первом уровне все идет благополучно; человек не испытывает затруднений (проблем) и демонстрирует большую гибкость поведения. На пятом уровне (ситуация глубокого стресса или выживания) человек действует исключительно для того, чтобы пережить ситуацию, выдержать непосильную нагрузку; ему кажется, что у него нет никаких выборов; его поведение приобретает разрушительный характер.

Определите критерии, на основании которых исследователи выделяют уровни сложности. Восстановите недостающие три уровня сложности ситуаций.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.

Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М., 1984.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. — М., 1995.

Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. — М., 1992.

Липатов С. А. Социально-психологический анализ и оценка трудных жизненных ситуаций // СоТИС. — 2004. — № 1.

Шибутани Т. Социальная психология. — Ростов н/Д, 1998.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. — М., 1996.

ЧАСТЬ **ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ**
II **И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ**
 СИТУАЦИЯХ

**Глава 3. ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ И ТЕХНИКИ
ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

Я говорю себе: терпи.
Своих, чужих. Жару, простуду.
Жену-пилу, себя-зануду.
Лишь весть Господню не проспи.

Анатолий Добрович

3.1. Психологические защиты

**Что происходит во внутреннем мире человека,
когда жизнь во внешнем мире становится непереносимой?**

Не секрет, что человек, находящийся в трудной жизненной ситуации или переживающий кризис, далеко не всегда имеет возможность обратиться за помощью к психологу. К каким же стратегиям прибегают люди для того, чтобы совладать с трудностями или предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения? Каковы основные резервы личности в преодолении сложных жизненных ситуаций, которыми изобилует современная жизнь? Ответы на эти вопросы важны для разработки системы психологической помощи человеку.

Психологи, изучающие жизненный путь человека, обнаружили, что на каждом этапе жизни есть свои трудные проблемы и тяжелые события, с которыми он (с большим или меньшим успехом) справляется самостоятельно.

В ходе наблюдений и специально проведенных исследований были выделены различные психологические стратегии, которые люди используют для преодоления жизненных ситуаций различной степени сложности.

В условиях, когда внешние воздействия резко нарушают жизненное пространство человека, и он воспринимает их как опасность, угрозу своему Я и всему, что он считает своим (своей жизнью, целостности, ценностям, значимым отношениям, дорогим

для него вещам), или как катастрофу, автоматическим ответом психики может стать *психологическая защита*.

Функции психологической защиты

В соответствии со своими теоретическими позициями исследователи толкуют функции психологической защиты по-разному. Психоаналитики считают, что защиты и, соответственно, защитное поведение нацелены «на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости Я», на «защиту от ситуаций, порождающих возбуждение, которое нарушает душевное равновесие, и неприятных для Я» (Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б., 1996. — С. 145).

Представители гештальттерапии усматривают эту функцию в уходе от стрессовых ситуаций при помощи искажения контакта с реальностью или его прерывания (Перлз Ф., 1996).

От чего защищают человека психологические защиты?

В психоаналитической литературе подробно исследованы девять наиболее распространенных, «классических» *способов психологической защиты*: регрессия, подавление, реактивные образования, изоляция, отрицание, обращение против себя, проекция, интроекция, реверсия.

При этом проводится мысль о «позитивном намерении» любого поведения, в том числе и защитного. От чего же защищают человека психологические защиты? От «рассогласованности поведения и амбивалентности чувств» (З.Фрейд), «болезненных содержаний» (Д.Адамс), угрозы распада образа Я, «ужаса растворения связанного Я» (Д.Калшед), «дезинтеграции личности» (К.Домбровский).

Внешнеповеденческие проявления защит

Со времени открытия феномена психологической защиты (З.Фрейд) содержательное значение этого понятия значительно расширилось.

Так, в исследованиях по проблемам фрустрации, проведенных под руководством К.Левина, были экспериментально смоделированы ситуации фрустрации потребности, которые вызывали действие психологических защит. В результате были выявлены *внешнеповеденческие проявления защит*. Ими оказались:

- а) нетерпеливость, напряжение — двигательное возбуждение, выражающееся в повышении напряжения мышц, беспокойстве пальцев, их сосании, кусании, жевании резины;
- б) деструктивность, выражающаяся в агрессивных действиях;

в) апатия, безучастное отношение к ситуации, равнодушие к событиям;

г) фантазирование о желаемом, или отвлекающие грезы;

д) стереотипные формы поведения — более частое повторение одних и тех же действий, повседневных ритуалов;

е) регрессия — возврат к формам поведения, характерным для более раннего возраста. Эти поведенческие реакции — внешнее выражение психологических защит, но иногда сами эти действия могут иметь самостоятельное защитное значение.

Межличностные защиты

Со временем понятие «психологическая защита» приобрело столь широкую популярность, что стало употребляться в контекстах, мало связанных с психоанализом или совсем далеких от него. Особенно широкое хождение термин «психологическая защита» и исследование защитного поведения получили в рамках групповой психокоррекционной и тренинговой работы. Однако здесь значение понятия сильно отличается от психоаналитического, так как речь идет о *защитах межличностного характера*.

В качестве примера приведем результаты эмпирического обобщения опыта групповой работы, проведенного А. У. Харашем (1987). Этот исследователь выделил следующие виды межличностных защит: ролевая самоподача, псевдораскрытие, ненормативная защита. Основная их цель — *защита самооценки человека* от изменений, которым ее подвергают (или могут подвергнуть) партнеры по общению в группе.

Расширяя или сужая список психологических защит, исследователи в основном едины: **защита** — это бессознательный механизм, основная функция которого — «снижение тревоги» (З. Фрейд), «бегство от реальности» (Э. Фромм), уход от стрессовых ситуаций *при помощи искажения контакта с реальностью или его прерывания*. Это фиксированная, негибкая стратегия реагирования на реальную или мнимую угрозу при помощи действия «автоматически включающегося» *механизма отчуждения* (от себя, от своих жизненных потенциалов, от других людей, от реальности жизни).

3.2. Совладание

Во второй половине XX столетия на смену увлечению психологов-исследователей и практиков проблемой психологических защит пришел интерес к проблеме «совладания». На сегодняшний день исследование стратегий совладания — одно из наиболее востребованных направлений прикладной психологии.

Понятие **совладание** — калька с английского «coping with» (преодоление, совладание). Оно означает использование воли человека в ситуации, которая предполагает сконцентрированность и контроль над собой, т.е. над своими мыслями, желаниями, чувствами и т.д. В ставшем классическим определении Р.Лазаруса и С.Фолкмана **совладание с жизненными трудностями** трактуется как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» (Лазарус Р., 1970).

Цель совладания — такое приспособление к действительности, которое позволяет человеку удовлетворить свои жизненные потребности. Исследователи описывают «удачное» совладающее поведение как повышающее адаптивные возможности субъекта (Lazarus R., Folkman S., 1984). Оно в достаточной мере реалистичное, гибкое, активное. В отличие от психологических защит, совладание, по большей части, является *сознаваемым поведением*. Оно включает в себя произвольный выбор и служит средством устранения или компенсации помех в достижении цели и/или самореализации.

В настоящее время проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями посвящено большое количество эмпирических и теоретических исследований, где утверждается, что выбираемые человеком для совладания с тяжелыми условиями «техники» жизни (термин Х.Томэ) обусловлены как личностными характеристиками, так и уровнем психотравмирующего воздействия трудной ситуации.

В совладании принято различать более активный вариант — преодоление и более пассивный — приспособление.

Преодоление — это стратегия преобразования трудных жизненных ситуаций посредством материальных или символических действий (коммуникации, язык) в пространстве внешнего мира. Цель преодоления — привести мир в соответствие со своими жизненными потребностями. Используя стратегию преодоления, человек активно действует во внешнем мире. Он «разрешает проблему» или преобразует трудную жизненную ситуацию в процессе предметно-практической или познавательной деятельности. Действия человека здесь ориентированы на достижение, на успех, на практическое изменение трудной ситуации. Все они связаны с усилием и затратой энергии (Г.Мюррей). Они предполагают высокий уровень саморегуляции, поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение других людей в орбиту своих действий.

Для *преодолевающего поведения* свойственны четко поставленная цель и сознательные рациональные способы, которые позво-

ляют преодолеть трудности и справиться с возникающей в связи с этими трудностями тревогой (Виттенберг Е. С., 1994). Подтверждение этому мы находим в многочисленных исследованиях по адаптации.

Так, создатель «теории культурного шока» антрополог К. Оберг считает, что преодолевающее поведение — наиболее важное условие успешной адаптации к инокультурной среде. По данным проведенного им и его сотрудниками цикла эмпирических исследований, при переезде в другую страну быстрее адаптируются люди, уверенные в себе, активно действующие, открытые для общения с местными жителями.

В трудной для россиян ситуации адаптации к стремительным социальным изменениям активизация преодолевающего поведения (изменение объективных аспектов ситуации) оказалась более эффективной, чем стратегия «приспособления себя к обстоятельствам» (Е. В. Виттенберг). Правда, для такой успешности одного преодолевающего поведения недостаточно. Оно должно сочетаться с онтологической уверенностью и особым личностным качеством, которое в англоязычной литературе обозначается понятием «сейнворинг» (на русский язык можно перевести как «упоеание жизнью», способность наслаждаться разнообразием жизни, в том числе и ее опасностями, воодушевляющая установка на позитивный исход).

Однако стратегия преодоления имеет свои ограничения. Если говорить о внешних ограничениях, то данная стратегия эффективна лишь для тех трудных ситуаций, которые возможно разрешить в ходе предметно-практической деятельности (ранее мы определили их как ситуации первого типа). Для ситуаций второго типа преодоление непригодно. К примеру, его бесполезно использовать при утрате близкого человека.

Если же говорить о внутренних ограничениях, то для использования этой стратегии необходимо обладать определенными личностными особенностями. И прежде всего — личностной зрелостью, уверенностью в себе и способностью принимать жизненные трудности как вызов, как возможность испытать свои силы.

Приспособление — это стратегия совладания, направленная на изменение человеком собственных характеристик и/или своего отношения к ситуации. В отличие от преодоления, она пассивна.

Приспособление может быть как основной, так и вспомогательной стратегией совладающего поведения. Одни люди начинают применять ее сразу, как только определяют ситуацию как трудную для себя, другие прибегают к приспособлению лишь после того, как стратегия преодоления не приносит желаемых результатов.