

Министерство образования и науки  
Российской Федерации  
Тольяттинский государственный университет  
Гуманитарно-педагогический институт  
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

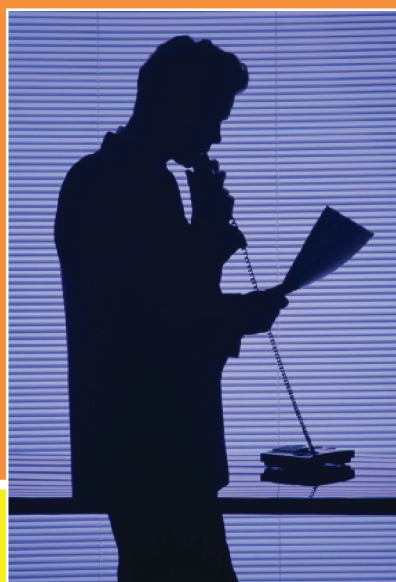


# ПСИХОЛОГИЯ



# ЛИЧНОСТИ

*Электронное учебное пособие*



© ФГБОУ ВО «Тольяттинский  
государственный университет», 2017

ISBN 978-5-8259-1207-3

УДК 159.923(075.8)

ББК 88.3я73

Рецензенты:

д-р психол. наук, профессор кафедры «Психология управления»  
Тольяттинского филиала Самарской гуманитарной академии *С.В. Быков*;  
канд. психол. наук, доцент кафедры «Теоретическая и прикладная психология»  
Тольяттинского государственного университета *И.В. Кулагина*.

Авторы:

Г.А. Виноградова, Е.А. Денисова, И.В. Костакова, В.В. Пантелеева

Психология личности : электрон. учебное пособие / Г.А. Виноградова [и др.]. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. – 1 оптический диск.

В учебном пособии раскрываются теоретические и практические основы психологического сопровождения личности. В пособии систематизируется информация о современных теоретических подходах к пониманию феномена «личность», раскрывается предмет исследования особого направления в психологии – персонологии, или психологии личности. Раскрываются ключевые подходы к пониманию механизмов развития личности, работы с личностью в состоянии кризиса и мотивации личности.

Рекомендовано для самостоятельной и аудиторной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (магистерская программа «Психология личности»), очной и заочной формы обучения.

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; CD-ROM; Adobe Acrobat Reader.

Редактор *О.И. Елисеева*  
Технический редактор *Н.П. Крюкова*  
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*  
Художественное оформление,  
компьютерное проектирование: *И.И. Шишкина*

Дата подписания к использованию 19.10.2017.

Объем издания 3,5 Мб.

Комплектация издания:  
компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-75-16.

Издательство Тольяттинского государственного университета  
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,  
тел. 8 (8482) 53-91-47, [www.tltsu.ru](http://www.tltsu.ru)

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	6
Раздел 1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКЕ .....	8
1.1. Теории личности в зарубежной психологии .....	8
1.2. Отечественные исследования психологии личности .....	24
Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ .....	34
2.1. Понятие «личность» в отечественной психологии. Предмет психологического сопровождения личности .....	34
2.2. Психологическое сопровождение личности с нарушениями потребностно-мотивационной сферы .....	37
2.3. Психологическое сопровождение личности с нарушениями эмоциональной сферы .....	39
2.4. Психологическое сопровождение личности с трудностями когнитивно-познавательной сферы .....	42
2.5. Психологическое сопровождение личности с трудностями межличностно-социальной сферы .....	46
2.6. Психологическое сопровождение личности, направленное на развитие экзистенциально- бытийной сферы .....	53
Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ .....	65
3.1. Основные понятия кризисной психологии и классификация личностных кризисов .....	65
3.2. Нормативные кризисы личности. Специфика протекания кризисов профессионального становления личности .....	72

3.3. Ненормативные кризисы, связанные с утратой. Особенности кризиса, вызванного утратой жизненной перспективы .....	76
3.4. Ненормативные кризисы личности, связанные с нанесением травмы, на примере чрезвычайной ситуации .....	79
<b>Раздел 4. МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ ЛИЧНОСТИ .....</b>	<b>87</b>
<b>ГЛОССАРИЙ .....</b>	<b>95</b>
Приложение 1 .....	101
Приложение 2 .....	102
Приложение 3 .....	105
Приложение 4 .....	106

## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие разработано в соответствии с тематическим планом магистерской программы «Психология личности». Основной целью пособия является формирование у студентов углубленных знаний, необходимых для квалифицированного решения специалистом-психологом задач проведения исследований и оказания психологической помощи личности, находящейся в различных жизненных условиях и на разных стадиях развития.

Пособие также может представлять интерес для тех, кто в своей практике сталкивается с вопросами психологического консультирования личности, оказания экстренной психологической помощи в критических ситуациях.

В пособии предлагается обзор современных исследований, выполнено обобщение накопленного опыта психологической работы с личностью. Необходимость такого обобщения обусловлена повышением актуальности проблематики развития и адаптации личности. Установлено, что пребывание в неоптимальных для развития личности условиях, неразрешенные кризисные противоречия, сниженная адаптация могут впоследствии привести к неблагоприятным изменениям в психике, снизить благополучие личности и удовлетворенность жизнью.

В разделе «Психология личности в зарубежной и отечественной науке» рассматриваются основные подходы и концепции зарубежной и отечественной психологии. Даны основные понятия, структурные компоненты личности в рамках психодинамического, социодинамического и гуманистического подходов зарубежной психологии, осуществлен обзор отечественных исследований по вышеуказанной проблеме.

В разделе «Психологическое сопровождение развития личности» раскрывается специфика психологического сопровождения личности в разных сферах. Психологическое сопровождение тождественно содействию, совместной работе, помощи психолога в преодолении трудностей с целью развития и саморазвития личности клиента. В процессе формирования понятий и компетенций психологического сопровождения личности основное внимание направлено на

стратегии и практику применения методов психологического воздействия индивидуальной и групповой форм работы с такими сферами личности, как потребностно-мотивационная, когнитивно-познавательная, межличностно-социальная, экзистенциально-бытийная, эмоциональная.

В разделе «Психология кризисных состояний личности» проведен обобщающий анализ многочисленных исследований особенностей поведения и состояния личности в переходные периоды личностного развития и в чрезвычайных ситуациях. Данный раздел включает параграф с основными определениями кризисной психологии и классификацией личностных кризисов. В качестве критических ситуаций в пособии рассмотрены как внутренние по отношению к личности, так и внешние причины, в соответствии с чем рассматриваются нормативные кризисы личности (вызванные закономерностями развития и перехода от одной стадии к другой) и ненормативные (вызванные травмирующей ситуацией).

В разделе «Мотивационно-смысловые отношения в системе личности» представлены позиции отечественных и зарубежных психологов относительно того, что движет поступками и деятельностью личности. Рассмотрены наиболее общие характеристики и механизм мотивационно-смысловых отношений. Проблема психологии смысла — относительно новая, активно разрабатываемая в настоящее время.

В конце каждого раздела размещены вопросы для закрепления материала и рекомендуемый список литературы для самостоятельного изучения.

# Раздел 1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКЕ

## 1.1. Теории личности в зарубежной психологии

Теоретические подходы к изучению личности в зарубежной психологии часто объединяют в три основных направления. Первое, **психодинамическое**, источником развития человека видит внутренние процессы, инстинктивные и интрапсихические конфликты. Психодинамическое направление ярче всего представлено психоанализом З. Фрейда. Он подчеркивает роль бессознательных и иррациональных сил в качестве управляющих факторов поведения. Второе направление, **социодинамическое**, подчеркивает роль социальных факторов в развитии человека. Более того, бихевиоризм трактует людей как жертв сил окружающей среды. Третье направление, **гуманистическое**, видит источник развития личности в самом человеке, в его потенциале. С точки зрения представителей гуманистической психологии, сама сущность человека постоянно движет его к личностному росту и творчеству, саморазвитию и самореализации. Гуманистические психологи рассматривают человека как обладающего свободой, активного творца собственной жизни, способного преодолеть внутренние и внешние обстоятельства.

### 1.1.1. Психодинамический подход

#### *Психоанализ З. Фрейда*

Психоанализ З. Фрейда стал в определенном смысле сенсационной теорией для своего времени. Вместо того чтобы в центр психической жизни ставить сознание, З. Фрейд сравнил его с айсбергом, лишь малая часть которого выступает над поверхностью воды. А большая часть – скрытая, бессознательная – управляет человеком и проявляется в неосознаваемых сексуальных и агрессивных побуждениях.

Фрейд первым охарактеризовал психику как поле боя между непримиримыми силами инстинкта, рассудка и сознания. В рамках данной теории появился термин «психодинамический», который указывает именно на эту непрекращающуюся борьбу между разны-



ми аспектами личности. По мнению авторов книги «Теории личности» Ларри Хьелла и Дэниела Зиглера, психоаналитическая теория служит примером психодинамического подхода, отводя ведущую роль сложному взаимодействию между инстинктами, мотивами и влечениями, конкурирующими и борющимися друг с другом за главенство в регуляции поведения человека. В центре этого бесконечного конфликта находится личность. Понятие динамики (динамическое направление) применительно к личности подразумевает, что поведение человека является скорее детерминированным, чем произвольным или случайным.

### *Психоанализ: основные понятия и принципы*

Зигмунд Фрейд создал свою концептуальную модель психической жизни в 20-е годы XX века, рассматривая в качестве компонентов структуры личности Ид, Эго и Суперэго.

На рис. 1 изображена взаимосвязь между указанными структурными компонентами личности. Как видно из рисунка, сфера Ид полностью неосознаваема, в то время как Эго и Суперэго действуют на всех трех уровнях сознания. Сознание охватывает все три личностные структуры, хотя основная его часть сформирована импульсами, исходящими от Ид.



Рис. 1. Связь структурной модели с уровнями сознания

Раскроем подробно содержание каждого структурного компонента личности.

Слово «ид» в переводе с латинского означает «оно» и подразумевает инстинктивные и врожденные аспекты личности. Этот структурный компонент функционирует в бессознательном и наполняет наше поведение энергией. По мнению Фрейда, Ид – нечто биологическое, хаотичное, не знающее законов и правил. Это самая старая, исходная структура психики, выражающая первичный принцип человеческой жизни, принцип удовольствия – разрядку психической энергии, производимой биологическими побуждениями (особенно сексуальными и агрессивными). Последние, когда они сдерживаются и не находят разрядки, создают напряжение в личностном функционировании.

**Эго** (от лат. *ego* – «я») – это компонент психики, отвечающий за принятие решений. Эго анализирует желания Ид в соответствии с ограничениями, которые накладывает внешний мир. Эго получает свою структуру и функцию от Ид, эволюционирует из него и заимствует часть энергии Ид для своих нужд, чтобы решать социальные задачи. Таким образом, Эго помогает обеспечивать безопасность и самосохранение организма. Эго руководствуется принципом реальности, цель которого – сохранение целостности организма через отсрочку удовлетворения инстинктов и способов разрядки до тех пор, пока будут созданы или найдены подходящие условия во внешней среде. Фрейд назвал Эго вторичным процессом, «исполнительным органом» личности, областью решения проблем с учетом объективных обстоятельств и условий.

**Суперэго.** Для того чтобы человек эффективно функционировал в обществе, он должен иметь систему ценностей, норм и этики, разумно совместимых с теми, что приняты в его окружении. Всё это приобретается в процессе обучения и социализации. В структуре личности за это отвечает Суперэго (от лат. *super* – «сверх» и *ego* – «я»).

Суперэго – компонент развивающейся личности, появляющийся позже других и представляющий интегрированную систему норм и правил поведения. Суперэго отражает родительские ожидания и требования, родительскую систему оценки мира и людей. В свою очередь, эти ожидания базируются на общественных и социальных

нормативных системах. Можно рассматривать Суперэго как индивидуализированное отражение «коллективной совести» социума.

Хотя количество инстинктов может быть неограниченным, Фрейд признавал существование двух основных групп: инстинктов *жизни* и *смерти*. Первая группа, которую Фрейд назвал *Эросом*, включает силы, служащие цели поддержания жизненно важных процессов и обеспечивающие размножение вида, – сексуальные инстинкты. Энергия сексуальных инстинктов получила название *либидо* (от лат. «хотеть, желать»).

Вторая группа – инстинкты смерти, называемые *Танатос*. Они лежат в основе всех проявлений жестокости, агрессии, самоубийств и убийств. В отличие от энергии либидо – энергии инстинктов жизни – энергия инстинктов смерти не получила особого наименования. Однако Фрейд считал их биологически обусловленными и такими же важными в регуляции человеческого поведения, как и инстинкты жизни.

Фрейд также принадлежит гипотеза о стадиях психосексуального развития личности: *оральной, анальной, фаллической, латентной и генитальной*.

### *Индивидуальная психология А. Адлера*

Альфреда Адлера часто называют предтечей гуманистического направления в психологии, вследствие того что его положения близки по своему содержанию к положениям психологов-гуманистов. В отличие от Фрейда его теория достаточно экономичная в том смысле, что в основании концепции лежит ограниченное количество ключевых положений и принципов. Основные положения теории Адлера – чувство неполноценности и компенсация; стремление к превосходству; стиль жизни; социальный интерес; творческое «Я»; порядок рождения; фикционный финализм.

#### *1. Чувство неполноценности и компенсация.*

А. Адлер утверждал, что *неполноценность органа*, то есть его врожденная слабость или недостаточное функционирование, может приводить к впечатляющим достижениям в жизни человека. Но неполноценность органа может повлечь за собой и чрезмерно выраженное чувство собственной неполноценности, если усилия,

направленные на компенсацию дефекта, не приводят к желаемому результату. Адлер указал на то, что процесс компенсации имеет место в *психической* сфере: люди часто стремятся не только компенсировать недостаточность органа, но у них также появляется *субъективное чувство неполноценности*, которое развивается из ощущения собственного психологического или социального бессилия. По разным причинам чувство неполноценности может стать чрезмерным, вследствие чего появляется комплекс неполноценности – преувеличенное чувство собственной слабости и несостоятельности. По мнению А. Адлера, развитию комплекса неполноценности способствуют три вида страданий, испытываемых в детстве: *неполноценность органов, чрезмерная опека и отвержение со стороны родителей*. Но, независимо от обстоятельств, способствующих появлению чувства неполноценности, у индивидуума может возникнуть гиперкомпенсация и может развиваться комплекс превосходства.

### 2. Стремление к превосходству

Вслед за Фрейдом в своих первых работах А. Адлер называет агрессивность одной из движущих сил, управляющих поведением человека. В поздних работах он заменил этот термин понятием «стремление к власти», говоря о нём как о фундаментальном законе человеческой жизни, как о том, «без чего жизнь человека невозможно представить» (Adler, 1956, p. 104). Эта «великая потребность возвыситься» от минуса до плюса, от несовершенства до совершенства и от неспособности до способности, смело встречать лицом к лицу жизненные проблемы, по мнению автора концепции, развита практически у всех людей. Стремление к превосходству (достижение наибольшего из возможного) А. Адлер рассматривал как главный мотив в своей теории.

Способ достижения поставленной цели, реализации своего чувства превосходства, по Адлеру, называется стилем жизни.

### 3. Стиль жизни

Стиль жизни, «жизненный план», или «путеводный образ», включает уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые, взятые в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума. Стиль жизни настолько прочно закрепляется в возрасте четырех или пяти лет, что впоследствии

почти не поддается тотальным изменениям. Несмотря на то что люди находят новые способы выражения своего индивидуального жизненного стиля, по мнению А. Адлера, всё это только совершенствование и развитие структуры, заложенной в раннем возрасте.

Сталкиваясь с тремя наиболее важными жизненными проблемами: работой, дружбой и любовью, — человек проявляет свой индивидуальный, неповторимый стиль жизни. Все названные жизненные вопросы взаимосвязаны. «Решение одной помогает приблизиться к решению других; и действительно, мы можем сказать, что они представляют собой разные аспекты одной и той же ситуации и одной и той же проблемы — необходимости для живых существ сохранять жизнь и продолжать жить в том окружении, которое у них есть» (Adler, 1956). В основе стиля жизни два аспекта: социальный интерес и степень активности. Социальный интерес есть чувство эмпатии ко всем людям; проявляется в сотрудничестве с другими скорее ради общего успеха, чем для личных выгод. Это основной критерий психологической зрелости. Адлер выделяет четыре типа установок, определяющих стиль жизни: управление, получение, избегание и социальная польза. У первых трех стилей недостаточно выражен социальный интерес и различная степень активности. И только социально полезный тип имеет высокий социальный интерес и активность.

Роль матери в формировании социального интереса трудно переоценить. Именно мать воспитывает в ребенке чувство сотрудничества, товарищества, способствует установлению дружеских отношений. Отец также влияет на развитие у ребенка социального интереса. Наиболее значима его позитивная установка по отношению к семье, работе, обществу и в отношениях с детьми.

#### *4. Творческое «Я»*

Адлер утверждал, что стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности. Следовательно, человек создает свой индивидуальный неповторимый собственный стиль жизни. В конечном счете, сами люди ответственны за то, кем они становятся и как они себя ведут. Эта творческая сила отвечает за цель жизни человека, определяет метод достижения данной цели и способствует

развитию социального интереса. Та же самая творческая сила влияет на восприятие, память, фантазии и сны. Она делает каждого человека свободным (самоопределяющимся) индивидуумом. Эти теоретические позиции стали основой для формирования основных положений гуманистического направления в психологии.

#### *5. Порядок рождения*

По Адлеру, от того, каким по счету был ребенок в родительской семье – старшим, средним, младшим или единственным – во многом зависит его жизненная позиция, стиль и личностные особенности. В целом определенные психологические особенности оказались характерными именно для конкретной позиции ребенка в семье.

#### *6. Фикционный финализм*

В понимании А. Адлера на личность большее влияние оказывают субъективные ожидания того, что может произойти, чем прошлый опыт. Поведение человека может направляться осознанием фиктивной жизненной цели. Эта цель существует не в будущем, а в актуальном восприятии будущего. Фиктивные цели также оказывают колоссальное влияние на стремление человека к превосходству, совершенству и целостности.

### ***Карл Густав Юнг: аналитическая теория личности***

Структура личности по Юнгу включает три отдельные, но взаимодействующие структуры: эго, личное бессознательное и коллективное бессознательное (Jung, 1931).

*Эго* представляется Юнгу центральным компонентом сознания, включающим мысли, чувства, воспоминания и ощущения, благодаря которым мы чувствуем свою целостность, постоянство и воспринимаем себя людьми. Благодаря Эго человек способен видеть результаты своей обычной сознательной деятельности.

*Личное бессознательное* вмещает конфликты и воспоминания, которые когда-то осознавались, но теперь подавлены или забыты. В него входят и те чувственные впечатления, которым недостает яркости, для того чтобы быть отмеченными в сознании.

В структуре личности Юнг еще выделяет *коллективное бессознательное*, представляющее собой в определенной степени хранилище следов памяти всего человечества. В нем отражены мысли и чувства,

общие для всех человеческих существ и являющиеся результатом нашего общего эмоционального прошлого. Как говорил сам Юнг, «в коллективном бессознательном содержится всё духовное наследие человеческой эволюции, возродившееся в структуре мозга каждого индивидуума» (Campbell, 1971).

Юнг предполагал, что коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов — *архетипов*. Они часто связаны с тенденцией выражать чувства и мысли в отношении объекта или ситуации.

Количество архетипов в коллективном бессознательном может быть неограниченным. Однако особое внимание в теоретической системе Юнга уделяется персоне, аниме и анимусу, тени и самости.

*Персона* (от лат. *persona* — маска) — это публичная роль, проявление себя в отношениях с другими людьми. Персона отражает многообразие социальных ролей, проигрываемых в соответствии с социальными требованиями. Основная цель Персоны — производить впечатление на других, утаивая свою истинную сущность.

Противоположный архетип *Тень* представляет подавленную темную, дурную, животную сторону личности. Тень содержит социально неприемлемые сексуальные и агрессивные импульсы, мысли, не соответствующие общепринятой нравственности и морали. Но Тень имеет и положительные стороны. Она является источником творчества, жизненных сил и спонтанности.

В архетипах *Анимы* и *Анимуса* отражается женское и мужское в бессознательном компоненте личности. *Анима* как бессознательная женская сторона присутствует у мужчины, в то время как *Анимус* — внутренний образ мужчины в женщине, представляет собой бессознательную мужскую сторону. Для полноценного функционирования и реализации личности, Анима и Анимус должны быть выражены гармонично. Говоря об андрогинной природе человека К.Г. Юнг утверждал, что и мужчины, и женщины должны выражать феминные и маскулинные качества, не нарушая общего баланса личности.

*Самость* — центральный архетип в теории Юнга. Самость как сердцевина личности объединяет вокруг себя все остальные архетипы. Интеграция всех аспектов души, выраженная в единстве, гар-

монии и целостности – цель этого архетипа и главная цель в жизни человека. Этот архетип не реализуется долгое время, пока не произойдет интеграция всех аспектов души, что требует жизненного опыта, интеллекта и настойчивости личности.

### ***Эрик Эриксон: эго-теория личности***

Э. Эриксон выстраивал свою эго-теорию, следуя *эпигенетическому принципу* созревания. Основное положение его теории утверждает, что человек проходит несколько универсальных для всех живущих людей стадий развития. Эпигенетический принцип подразумевает следующее: личность развивается ступенчато, переходя от одной ступени к другой, причем в этом есть предопределенность и направленность на расширение осознаваемого социального кругозора и радиуса социального взаимодействия. Во-вторых, общество способствует поддержанию и сохранению этой тенденции, обеспечивая правильную последовательность развития (Erikson, 1963).

Эриксон разделил жизнь человека на восемь отдельных стадий психосоциального развития эго, или «восемь возрастов человека» (табл. 1). Стадии, по Эриксону, суть результат разворачивающегося «плана личности», наследуемого генетически. Каждая из стадий сопровождается кризисом психосоциального развития – неким поворотным периодом, моментом в жизни человека, возникающим вследствие достижения определенного уровня зрелости и изменения требований социума к личности на каждой из стадий. На каждой из стадий развития есть своя социальная задача, предъявляемая индивиду, не всегда находящая свое разрешение на текущей стадии.

В процессе решения текущих задач актуального этапа психосоциального развития формируются позитивные и негативные компоненты личности (третья графа табл. 1).

Эриксон рассматривает сильные и слабые стороны каждого этапа развития, предполагая, что неудачи на предыдущей стадии развития необязательно обрекут человека на поражение в следующем периоде жизни. Человек способен преодолеть трудности и нерешенные конфликты предыдущих этапов на последующих.



## Стадии психосоциального развития по Эриксону

Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис	Сильная сторона
1. Орально-сенсорная	Рождение – 1 год	Базальное доверие – базальное недоверие	Надежда
2. Мышечно-анальная	1–3 года	Автономия – стыд и сомнение	Сила воли
3. Локомоторно-генитальная	3–6 лет	Инициативность – вина	Цель
4. Латентная	6–12 лет	Трудолюбие – неполноценность	Компетентность
5. Подростковая	12–19 лет	Эго-идентичность – ролевое смещение	Верность
6. Ранняя зрелость	20–25 лет	Интимность – изоляция	Любовь
7. Средняя зрелость	26–64 года	Продуктивность – застой	Забота
8. Поздняя зрелость	65 лет – смерть	Эго-интеграция – отчаяние	Мудрость

**1.1.2. Социодинамический подход*****Бихевиоральное направление в теории личности: Б.Ф. Скиннер***

С точки зрения бихевиористов, личность – это тот опыт, который человек приобрел в течение жизни. Это накопленный набор изученных моделей поведения. *Научающе-бихевиоральное* направление рассматривает действия человека как производные его жизненного опыта. Работы Скиннера убедительно доказывают, что среда определяет и формирует поведение человека. Кроме того, поведение всегда обусловлено подкреплением среды. Чтобы понять и объяснить поведение, важно проанализировать отношения между действиями и последствиями.

В бихевиоральном направлении различают два вида поведения: респондентное и оперантное.

*Респондентное поведение* подразумевает реакцию, вызываемую стимулом, причем последний всегда предшествует первой во времени. Впервые о классически обусловленном респондентном нау-

чений говорил русский физиолог Павлов. Он наблюдал, что пища, помещенная в рот голодной собаки, автоматически вызывает слюноотделение. Таким образом, слюноотделение – это безусловная реакция или *безусловный рефлекс* (БР), вызываемый *безусловным стимулом* (БС).

Суть *оперантного научения* состоит в том, что повторяется всегда подкрепленное поведение, а поведение неподкрепленное или наказуемое имеет тенденцию не повторяться или подавляться. Таким образом, в теории Скиннера подкрепление имеет важное значение и во многом определяет поведение человека. Определенная роль отводится *режиму подкрепления* – правилу, которое устанавливает вероятность и периодичность этого подкрепления. Самое простое правило – предъявление подкрепления каждый раз, когда субъект дает желаемую реакцию. Скиннер назвал этот режим *режимом непрерывного подкрепления*, который желательно использовать на первых этапах оперантного научения. Помимо режима непрерывного подкрепления Скиннер выделил режим *прерывистого* или *частичного подкрепления*.

Представители поведенческого направления в психологии различают первичное и вторичное подкрепление. *Первичное* подкрепление включает события и объекты, которые обладают подкрепляющими свойствами сами по себе и направлены на удовлетворение биологической потребности. Стимулы первичного подкрепления – это пища, вода, физический комфорт и секс. *Вторичное* или *условное* подкрепление ассоциативно связано с первичным и обусловлено прошлым опытом человека. Стимулы вторичного подкрепления – это деньги, внимание, хорошие оценки и др.

По мнению Скиннера, контроль поведения человека, в основном, осуществляется авersiveвыми (болевыми, неприятными) стимулами, наиболее типичные из которых – *наказание* и *негативное подкрепление*. Скиннер предложил следующее определение: «Вы можете различать наказание, при котором происходит авersiveное событие, пропорциональное реакции, и негативное подкрепление, в котором подкреплением является устранение авersiveного стимула, условного или безусловного» (Evans, 1968).

Сам термин *наказание* относится к авersiveвному стимулу, зависящему от какой-либо оперантной реакции. Это один из самых общих и популярных методов контроля поведения в современной жизни.

По Скиннеру, наказание может быть осуществлено двумя различными способами, соответственно оно может быть *позитивным* и *негативным*. Примерами негативного наказания являются следующие: дети плохо себя ведут, поэтому их шлепают или бранят; студенты пользуются шпаргалками на экзамене, их исключают из вуза или школы и др. Негативное наказание подразумевает, что за определенным поведением следует устранение (возможного) позитивного подкрепляющего стимула. Например, детям запрещают смотреть телевизор из-за плохого поведения; непослушного ученика четвертого класса, мешающего занятиям, могут выгнать из кабинета.

В отличие от наказания *негативное подкрепление* – это процесс, в котором организм ограничивает авersiveвный стимул или избегает его. Поэтому любое поведение, которое препятствует авersiveвному положению дел, чаще повторяется и является негативно подкрепленным. Избегать неприятных условий, предотвращать их появление – это примеры стратегии научения избегания. Хорошему ученику могут не задавать домашнего задания – это пример негативного подкрепления усиления интереса к обучению.

Таблица 2

Позитивное и негативное подкрепление и наказание

	Позитивное	Негативное
Подкрепление	Предъявление положительного стимула	Удаление авersiveвного стимула
Наказание	Предъявление авersiveвного стимула	Удаление положительного стимула

В табл. 2 указано содержание позитивного и негативного подкрепления и наказания. Как подкрепление, так и наказание могут выполняться двумя способами, которые следуют за реакцией: предъявление или устранение приятного или неприятного стимула. Представители бихевиорального подхода в психологии указывали на то, что подкрепление усиливает реакцию, а наказание ослабляет ее.

### 1.1.3. Гуманистический подход в психологии личности

#### *Эрих Фромм: гуманистическая теория личности*

Эрих Фромм, так же как и представители психодинамического направления в психологии, определяет личность как продукт взаимодействия между врожденными потребностями и социальными нормами.

Однако Фромм стремился расширить горизонты психоаналитической теории, подчеркивая роль социологических, политических, экономических, религиозных и антропологических факторов в формировании личности. Он анализирует личность, условия ее существования и изменения, начиная с периода Средневековья по настоящее время. Уже в середине XX века Э. Фромм приходит к выводу, что неотъемлемыми чертами существования современного человека являются одиночество, изоляция и отчужденность (Fromm, 1941).

Фромм полагал, что *пропасть между свободой и безопасностью*, между одиночеством и страхом быть поглощенным другими людьми стала причиной трудностей в человеческом существовании. С одной стороны, люди хотят свободы и независимости, однако это вызывает чувство отчуждения от общества и природы. Человек хочет управлять своей жизнью, но вместе с этим ему необходимо чувствовать себя объединенным с другими людьми. Как разрешается этот конфликт, зависит от системы политических, экономических и социальных отношений в обществе.

Эрих Фромм говорил, что возможно быть автономным, сохраняя свою свободу и уникальность, но при этом ощущать единение с другими людьми. Он называл это обретением «позитивной свободы». Достижение этого требует от человека спонтанности и творческой активности. Фромм заявляет, что такой спонтанной активностью обладают дети, действующие согласно проявлениям своей внутренней свободы. Со временем человек может потерять это внутреннее ощущение, следуя только социальным нормам и запретам. Фромм называл любовь и труд ключевыми компонентами, с помощью которых развивается внутренняя позитивная свобода. Благодаря любви и труду люди вновь объединяются с другими, при этом сохраняя свою уникальность, целостность и индивидуальность.

Э. Фромм называл ряд экзистенциальных потребностей человека, определяющих его существование:

– *потребность в установлении связей.* Для преодоления ощущения изоляции людям необходимо проявлять заботу и нести ответственность за кого-то. Человек становится нарциссичным и эгоистичным, если эта потребность не удовлетворена;

– *потребность в преодолении.* Человек стремится быть активным создателем своей жизни. Человек может создавать идеи, предметы искусства, материальные ценности или воспитывать детей. Всё это позволяет достичь собственной значимости и чувства свободы. В случае неудовлетворения этой потребности человек может проявлять деструктивность;

– *потребность в корнях.* На протяжении всей своей жизни человек испытывает потребность в корнях, что обеспечивает чувство стабильности и прочности, похожее на чувство безопасности, которое испытывает человек в раннем детстве, находясь рядом с матерью. И наоборот, те, кто сохраняют симбиотические связи со своими родителями, домом или сообществом как способ удовлетворения своей потребности в корнях, не способны ощущать свою личностную целостность и свободу;

– *потребность в идентичности.* Человек стремится к поиску своей собственной идентичности, понимая и осознавая свою непохожесть на других. Как говорил Э. Фромм, каждый человек должен быть способным сказать: «Я – это я». Индивидуумы с ясным и отчетливым осознанием своей индивидуальности воспринимают себя хозяевами своей жизни в отличие от тех, кто следует чьим-то указаниям. Если человек копирует чье-то поведение, проявляя конформность, он не способен ощутить подлинное чувство идентичности;

– *потребность в системе взглядов и преданности.* Человек нуждается в стабильной и постоянной системе убеждений и взглядов, позволяющей действовать целеустремленно, воспринимать и постигать реальность. Большое значение Э. Фромм придавал рациональности в понимании и восприятии законов природы и общества. Он утверждал, что рациональный подход абсолютно необходим для сохранения здоровья, в том числе и психического.

Люди нуждаются также и в объекте преданности, в посвящении себя чему-то или кому-то (высшей цели или Богу), в осмысленности своей жизни. Фромм изучал характеры и выделил пять социальных типов характера, разделив их на два больших класса: непродуктивные (нездоровые) и продуктивные (здоровые) типы. К непродуктивным типам относятся рецептивный, эксплуатирующий, накапливающий и рыночный типы характера. Категорию продуктивных представляет тип идеального психического здоровья. Фромм говорил о сочетании непродуктивных и продуктивных черт характера в разных пропорциях. Таким образом, психическое здоровье человека зависит от соотношения продуктивных и непродуктивных черт характера.

### *Основные принципы гуманистической психологии Абрахама Маслоу*

Термин *гуманистическая психология* был придуман группой исследователей, объединившихся под руководством А. Маслоу для создания направления, альтернативного двум наиболее важным интеллектуальным течениям в психологии — психоанализу и бихевиоризму. Таким образом, гуманистическая психология стала не просто концепцией, теоретическим подходом, а скорее целым движением или, как говорил Маслоу, *психологией третьей силы*.

Сартр так определяет первый принцип экзистенциализма: «Человек не что иное, как то, чем он делает себя сам» (Sartre, 1957). Следовательно, экзистенциалисты полагают, что каждый человек стоит перед задачей наполнить свою жизнь смыслом в этом абсурдном мире. Тогда «жизнь есть то, что мы из нее делаем». Люди должны принять на себя ответственность за выбор и направление своей судьбы, так как, хотели они того или нет, они пришли в этот мир и они ответственны за одну человеческую жизнь — свою собственную. Избегать свободы и ответственности — значит быть неподлинным (неаутентичным) и, как следствие, жить в отчаянии безнадежности.

Представители данного направления утверждают, что единственная «реальность» — это реальность субъективная, или личная, но не объективная. Это позволило говорить о *феноменологическом направлении*, или «здесь-и-сейчас» направлении.

Одним из наиболее фундаментальных тезисов концепции А. Маслоу является то, что человек представляет собой нечто уни-

кальное, организованное целое и единое. В отличие от бихевиористов гуманисты настаивают на существенных отличиях человека от животных. Более того, они утверждают, что результаты экспериментов на животных ни в коем случае нельзя переносить на человека.

Веря в положительную природу человека, представители гуманистического направления утверждают, что разрушительные силы в человеке суть результат неудовлетворенных потребностей, фрустрации. А. Маслоу верил, что в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования. Маслоу рассматривал творчество важным свойством природы человека, присутствующим в каждом человеке, его универсальной характеристикой и существенным отличием от животных.

И все же ключевым вопросом концепции А. Маслоу является вопрос мотивации человека. Маслоу (Maslow, 1968) полагал, что люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Маслоу описал человека, движимого потребностями, желаниями и редко достигающего состояния полного, завершенного удовлетворения.

Маслоу структурировал и объединил все потребности человека в иерархическую систему (рис. 2). Потребности указаны в порядке их очередности, а также важности и значимости: физиологические потребности; потребности безопасности и защиты; потребности принадлежности и любви; потребности самоуважения; потребности самоактуализации, или потребности личного совершенствования.

В основе представленной иерархии лежит предположение, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие потребностей, расположенных выше, и быть мотивированным ими. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребности, которая находится выше в иерархии. То есть физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности, потребности принадлежности и любви. Маслоу утверждал, что, чем выше человек может подняться в своей иерархии потребностей, тем большее психическое здоровье, человеческие качества и индивидуальность он демонстри-

рует. Причем раз и навсегда потребности любого уровня не бывают удовлетворены, кроме того, они не могут быть удовлетворены по принципу «всё или ничего». Потребности могут частично совпадать, кроме того, человек может быть мотивирован на двух и более уровнях потребностей. Маслоу сделал предположение, что среднестатистический человек удовлетворяет свои потребности примерно в следующей степени: 85 % – физиологические, 70 % – безопасность и защита, 50 % – любовь и принадлежность, 40 % – самоуважение, 10 % – самоактуализация (Maslow, 1970).



Рис. 2. Схематическое представление иерархии потребностей Маслоу

## 1.2. Отечественные исследования психологии личности

В современных энциклопедиях и словарях насчитывается несколько десятков определений личности. Понятие «личность» определяется следующим образом: человек, индивид как субъект отношений и сознательной деятельности; устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности (Платонов, 1986).



Направление исследований структур личности в отечественной психологии во многом определило следующее положение С.Л. Рубинштейна: «В психическом облике личности выделяются различные сферы или области черт, характеризующие разные стороны личности; но при всём этом многообразии, различии и противоречивости основные свойства личности, взаимодействуя друг с другом в конкретной деятельности человека и взаимопроникая друг в друга, смыкаются всё же в реальном единстве личности. Поэтому равно неправильны как та точка зрения, для которой единство личности выражается в аморфной целостности, превращающей ее облик в бесформенную туманность, так и другая, противоположная ей, которая видит в личности отдельные черты и, утрачивая всякое подлинное, внутреннее единство психического облика личности, тщетно затем ищет «корреляций» между внешними проявлениями этих черт» (Рубинштейн, 1948).

Одним из первых отечественных исследователей, применивших приведенное положение Рубинштейна при описании структуры личности, стал А.Г. Ковалев. В своей монографии он отмечает, что именно из психических процессов образуются свойства личности, которые связываются друг с другом в процессе деятельности и образуют сложные структуры, к которым относятся темперамент, направленность, способности и характер (Ковалев, 1965).

Как отмечает К.А. Абульханова-Славская, существует определенная ограниченность концепции А.Г. Ковалева, проявляющаяся в том, что усилия автора направлены на изложение знаний о личности, а не на исследование ее сущности (Абульханова-Славская, 1997).

Дальнейшее развитие представлений о структуре личности посвящено проблеме индивидуальности и представлено в работах Б.Г. Ананьева и В.С. Мерлина.

В работах Б.Г. Ананьева отмечено, что индивидуальность человека можно понять при условии полного набора его характеристик. В своей работе «Человек как предмет познания» он пишет: «...человек как вид (*Homo sapiens*) и как человечество (общество в его историческом существовании) составляет основание для любого определения состояний каждого отдельного, единичного человека, являющегося индивидом, личностью и индивидуальностью» (Ана-

ньев, 1980). В работах Б.Г. Ананьева предлагается схематическое представление организации характеристик человека и способов развития его свойств. В.С. Мерлин, развивая идеи Б.Г. Ананьева, выделяет системы и подсистемы индивидуальности: система индивидуальных свойств организма (биохимические, общесоматические, свойства нервной системы); система индивидуальных психических свойств (психодинамические и психические свойства личности); система социально-психологических индивидуальных свойств (социальные роли в социальной группе и коллективе, социальные роли в социально-исторических общностях).

Б.Г. Ананьев рассматривал человека как развивающуюся систему свойств:

- 1) человек как индивид (темперамент: активные и реактивные свойства);
- 2) человек как индивидуальность (характер: когнитивные и аффективные свойства);
- 3) человек как субъект (мотивационные стратегии);
- 4) человек как объект (способности организаторские и коммуникативные).

Главный принцип – единство биологического и социального в человеке – обеспечивается посредством единства характеристик: индивид (носитель биологического), личность, субъект (носитель социального), индивидуальность.

Однако для каждого из нас очевидно и то, что все мы отличаемся друг от друга своим темпераментом, характером, стилем деятельности, поведением и т. д. Поэтому кроме понятий индивида, личности и субъекта используется и понятие *индивидуальности*. Индивидуальность – это неповторимое сочетание в человеке его черт из всех трех названных выше подструктур психики. Человек как индивид, личность и субъект деятельности может быть отнесен к определенным классам, группам и типам. Но как индивидуальность он существует в единственном числе и неповторим в истории человечества. *Понять индивидуальность можно, лишь объединив все факты и данные о человеке во всех аспектах его бытия.* С этой точки зрения индивидуальность – это функциональная характеристика человека, проявляющая себя на всех уровнях его структурной организации: индивида,

личности, субъекта деятельности. Именно на уровне индивидуальности возможны наивысшие *достижения человека*, поскольку индивидуальность проявляется во взаимосвязи и *единстве* свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности.

Таким образом, приступая к психологической характеристике человека, необходимо дать психологическую характеристику человека как индивида, собственно личности, субъекта деятельности и индивидуальности.

Характеризуя индивида, Б.Г. Ананьев выделяет в его структуре два класса свойств:

- 1) возрастно-половые;
  - 2) индивидуально-типические:
- эндокринно-биохимические особенности;
  - морфологические структуры организма в целом (конституция Эрнста Кречмера и Уильяма Шелдона);
  - нейродинамические свойства: сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов (И.П. Павлов). Теплов и Небылицын расширили перечень основных свойств динамичностью и лабильностью. Интеграция индивидуально-типических свойств представлена в задатках и темпераменте (психодинамические свойства индивида).

Психологическая характеристика личности включает:

- потребности;
- мотивы;
- способности (общие и специальные);
- характер;
- самосознание.

### ***Психология индивидуальности***

Основа индивидуальности заключается в гармонии частей (Бехтерев). Индивидуальность определяет единство всех уровней организации человека, выражает понятие цельности: на уровне личности – направленность личности; на уровне субъекта деятельности – индивидуальный стиль деятельности.

### ***В.Н. Мясищев. Концепция отношений личности***

Ядро личности – система ее отношений к внешнему миру и к самому себе. Данное положение явилось основой для исследований Мясищева в области медицинской психологии («Личность и неврозы»).

В.Н. Мясищев строит свою концепцию личности, центральным элементом которой является понятие *отношение*.

*Отношение личности* – это активная, сознательная, интегральная, избирательная, основанная на опыте связь личности с различными сторонами действительности. Отношение – это системообразующий элемент личности, который предстает как система отношений. При этом важным моментом является *представление о личности как о системе отношений*, структурированной по степени обобщенности – от связей субъекта с отдельными сторонами или явлениями внешней среды до связей со всей действительностью в целом. Сами отношения личности формируются под влиянием общественных отношений, которыми личность связана с окружающим миром в целом и обществом в частности.

Действительно, с момента рождения человек вынужден вступать именно в общественные отношения: сначала с матерью (непосредственно-эмоциональные отношения), затем с окружающими его близкими, сверстниками, воспитателями, педагогами, коллегами и т. д. Игровая, учебная, общественная и трудовая деятельность преломляясь через «внутренние условия» способствует формированию, развитию и закреплению личностных, субъективных отношений человека. Эти отношения выражают личность в целом и составляют внутренний потенциал человека. Именно они проявляют, обнаруживают для самого человека скрытые, невидимые его возможности и способствуют появлению новых. Автор особо подчеркивает регулятивную роль отношения в поведении человека.

*Структура отношения.* В.Н. Мясищев выделяет в отношении эмоциональную, оценочную (когнитивную, познавательную) и конативную (поведенческую) стороны. Каждая сторона отношения определяется характером жизненного взаимодействия личности с окружающей средой и людьми.

*Эмоциональный компонент* способствует формированию эмоционального отношения личности к объектам среды, людям и самому себе (эмоции и чувства).

*Познавательный (оценочный) компонент* способствует восприятию и оценке (осознанию, пониманию, объяснению) объектов среды, людей и самого себя.

*Поведенческий (конативный) компонент* способствует осуществлению выбора стратегий и тактик поведения личности по отношению к значимым (ценным) для неё объектам среды, людям и самому себе.

*Виды отношений* прежде всего разделяются на положительные и отрицательные с точки зрения эмоциональной и рациональной оценки.

В.С. Мерлин, характеризуя структуру личности, подчеркивает, что ее нельзя характеризовать как систему, включающую темперамент, характер, способности и направленность. Автор отмечает, что некоторые из них не являются свойствами личности, другие же (характер, способности и направленность) представляют собой разные функции одних и тех же свойств личности (Мерлин, 1970).

В работах Б.Г. Ананьева, В.С. Мерлина рассматривается процесс формирования свойств индивидуальности и личности с учетом принадлежности к определенной подструктуре, анализируется обширный материал эмпирического исследования.

Наиболее подробно структура личности раскрывается в работах К.К. Платонова. Ему принадлежит идея иерархической структуры личности, подсистемы которой являются условно «ступенями иерархической лестницы, у которой низшие ступени управляются (субординированы) высшими, а высшие, включая низшие и опираясь на них, не сводятся к их сумме, так как переходы от ступени к ступени осуществляются как скачки на основе появления системных качеств» (Платонов, 1978). Идея иерархической структуры личности возникает у автора в результате анализа современных исследований личности и сравнения набора слов некоторых языков (русского, грузинского и болгарского), которые используются для описания личностных особенностей. Автор настаивает на существовании четырех подструктур личности:

1) социально обусловленные содержательные черты личности (направленность в ее различных формах, отношения, моральные качества личности и т. д.);

- 2) личный опыт, знания, навыки, умения и привычки;
- 3) индивидуальные особенности психических процессов;
- 4) так называемые «биопсихические» свойства личности (темперамент, половые и возрастные свойства).

В своих работах Платонов описывает процесс формирования каждой из подструктур личности, ее возрастные аспекты. Автором представлена возрастная периодизация (Платонов, 1986).

Современные отечественные структурные модели личности включают большое количество элементов. Одна из таких моделей принадлежит исследователям В.М. Мельникову и Л.Т. Ямпольскому. Ими разработан психодиагностический тест (ПДТ), отражающий структурную модель личности в границах определенных факторов.

Факторы нижнего уровня:

- нейротизм;
- психотизм;
- депрессия;
- совестливость;
- расторможенность;
- общая активность;
- робость, стеснительность;
- общительность;
- эстетическая впечатлительность;
- женственность.

Факторы верхнего уровня:

- психическая неуравновешенность;
- асоциальность;
- интроверсия;
- сензитивность.

В представленной модели количество элементов задано количеством и содержанием шкал опросника.

### *Целостно-функциональный подход к личности.*

*А.И. Крупнов, С.И. Кудинов*

Целостность является категорией, которая, безусловно, принадлежит к разряду основополагающих не только в психологии, но и в других науках. В принципе, любая наука постоянно стремится к более целостной системе изучения своего предмета. Целостность

имеет две смысловые характеристики и определяется как способ исследования (целостный подход) и как система, в которой «внутренние связи частей между собой являются преобладающими по отношению к движению этих частей и к внешнему воздействию на них». Как замечает С.И. Кудинов, «познать целое — это значит найти внутренние взаимосвязи частей, характер взаимосвязи, ее основу; а целостный подход — это особая исследовательская позиция, способ восприятия процессов и явлений» (Кудинов, 2005).

Целостность — это показатель системы, а устойчивость — необходимый атрибут целостной системы, которая состоит из компонентов, то есть структурных составляющих, взаимодействие которых инициирует качественные особенности. Компоненты, их взаимодействия и взаимосвязи, образуют внутреннюю форму системы, то есть структуру. Итак, при целостном подходе какое-либо психическое образование предстает перед исследователем во всем многообразии связей и отношений между компонентами его составляющими и различными другими образованиями и соответственно их компонентами. Основная проблема заключается в том, чтобы из огромного множества связей и отношений выявить интегральные переменные, воздействие на которые может повлиять на всю целостную систему, следовательно, данные интегральные переменные являются показателем устойчивости целостности системы. Решая данную проблему, следует исходить из соображения, что любое психическое образование служит определенной цели, а значит, существует для получения определенного результата, а все элементы в системе направлены на достижение этой общей цели, стоящей перед системой в целом.

В зарубежной психологии личность рассматривается с позиций соответствующих положений теорий и направлений в психологии.

Помимо рассмотренных концепций, проблема структуры личности рассматривалась в работах Л.И. Анцыферовой, Л.И. Божович, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, В.Н. Мясищев, В.М. Русалова и др. В большинстве отечественных концепций, рассматривающих структуру личности, теоретические положения недостаточно подкреплены эмпирическими исследованиями. Это возникло, по мнению современников, в результате идеологической

нагруженности понятия «личность». Вследствие этого практически невозможным было использование естественно-научного подхода к исследованию так называемых «святынь». В целом в это время существовало негативное отношение ко всем психометрическим методам, в том числе тестам. Вышеуказанные причины обусловили преимущественно теоретическое развитие представлений о структуре личности. И только в последние десятилетия результаты отечественных исследований личности включаются в мировые исследования.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные направления изучения личности в зарубежной психологии.
2. Что означает термин «психодинамический»?
3. Раскройте структуру личности по З. Фрейду.
4. Какой структурный компонент личности в психоанализе помогает обеспечивать безопасность и самосохранение организма и руководствуется принципом реальности?
5. Назовите стадии психосексуального развития.
6. Раскройте понятие «стиль жизни» в концепции А. Адлера.
7. Какие компоненты структуры личности рассматриваются К.Г. Юнгом в аналитической теории?
8. Что такое «архетип»?
9. Назовите и раскройте архетипы коллективного бессознательного по К.Г. Юнгу.
10. Назовите автора эпигенетического принципа в психологии.
11. Раскройте содержание стадий психосоциального развития по Э. Эриксону.
12. Охарактеризуйте респондентное и оперантное поведение человека.
13. Назовите аверсивные стимулы, с помощью которых осуществляется контроль поведения человека.
14. Чем негативное наказание отличается от негативного подкрепления? Приведите примеры.
15. Назовите представителей гуманистического направления в психологии.



16. Какие экзистенциальные потребности определяют существование человека в рамках концепции Э. Фромма?
17. Раскройте основные положения гуманистической психологии А. Маслоу.
18. Назовите отечественных исследователей психологии личности.
19. Раскройте структуру личности по К.К. Платонову.
20. Назовите авторов структурной модели личности в отечественной психологии.

### **Рекомендуемая литература**

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 158 с.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л. : ЛГУ, 1968. – С. 327.
4. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность : [пер. с англ.] / А.Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 479 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 424 с.
6. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : МГУ, 1984. – 288 с.
7. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – М. : Прогресс, 1992. – 401 с.
8. Фрейд, З. Я и Оно : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ ; Харьков : Фолио, 2001. – 861 с.
9. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 352 с.
10. Юнг, К.Г. Психология человека [Электронный ресурс] / К.Г. Юнг. – Режим доступа : <http://www.psibook.com/03/021.html> (дата обращения: 12.10.2016).
11. Adler, A. What life should mean to you / A. Adler. – London : Allen and Unwin, 1980. – 300 p.
12. Erikson, E.H. Identity: Youth and crisis / E.H. Erikson. – New York : Norton, 1986. – 320 p.

## Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

### 2.1. Понятие «личность» в отечественной психологии. Предмет психологического сопровождения личности

Психологическое сопровождение понимается как системная интегративная технология поддержки психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают личностные трудности или дискретные нарушения определенной сферы личности. Личностно ориентированный подход к психологическому сопровождению рассматривается нами как помощь субъекту в понимании и преодолении трудностей, препятствующих саморазвитию, помощь в освоении субъектом выбранных путей развития и саморазвития. Основная идея психологического сопровождения личности заключается в самопознании, актуализации и опоре на внутренний потенциал личности, а целью психологического сопровождения является запуск механизмов самоактуализации и полноценной самореализации. Психологическое сопровождение представляет собой целостную динамическую систему. В психологическом сопровождении, как в разворачивающемся во времени процессе, можно выделить основные направления: фокусировку трудностей и нарушений, заключающуюся в психодиагностике, служащей основой для постановки целей, а также и анализ и целенаправленное применение личностно ориентированных методов практической психологии.

При этом многообразии подходов и определений указывает на разнообразие и сложность описания личности. В практическом плане следует принять его как наличный факт и, задавшись определенной целью (например, психоконсультированием при принятии решений или психокоррекцией эмоциональных нарушений личности), упростить описанное многообразие до уровня некоторых феноменологических моделей.

Можно утверждать, что **личность** — это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие протекает в трех ведущих формах: общении, познании и совместной деятельности.

Основными структурными элементами личности являются:

- 1) темперамент – особенности нейродинамической организации индивида;
- 2) характер – совокупность устойчивых, преимущественно прижизненно формируемых свойств;
- 3) способности – сочетание психических свойств, являющихся условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких видов деятельности;
- 4) направленность – это система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития, задающих главные тенденции ее поведения. Являясь одной из системных характеристик личности, позволяющих прогнозировать ее будущее, она обуславливает смысловое единство активного и целенаправленного поведения личности.

### *Основные сферы личности*

При целенаправленном психологическом сопровождении практическая необходимость заключается в определении основных сфер личности (табл. 3) (Шевандрин, 2001).

Таблица 3

#### Основные сферы личности

Название	Содержание
Потребностно-мотивационная	Различные потребности (испытываемые человеком нужды в определенных условиях жизнедеятельности и развития), мотивы (связанные с удовлетворением определенных потребностей побуждения к деятельности) и направленности
Эмоционально-волевая	Субъективно окрашенные реакции, отношения к окружающему миру, усилия и их переживания. Обобщенно сюда следует относить эмоционально-волевые состояния, процессы и свойства личности
Когнитивно-познавательная	Получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности
Межличностно-социальная	Межличностные обмены информацией, взаимодействия, отношения и т. п.

Название	Содержание
Действенно-практическая	Проявления человека как деятеля, практически реализующего себя в окружающем мире, его способности, навыки, умения, достижения
Морально-нравственная	Личностные репрезентации основных нормативных регуляций действий человека, закрепленных в привычках, обычаях, традициях, принципах социальной жизни людей. Формально эта сфера проявляется в морально-нравственных состояниях, действиях, поступках и свойствах личности
Экзистенциально-бытийная	Субъективные самопрезентации существования личности. Эта сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей идентичности, самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциальная уверенность/неуверенность)

Личность человека также можно охарактеризовать *пятью основными потенциалами* (потенциалы выполняют роль динамических доминант, задающих направленность процессу развития личности).

1. Когнитивно-познавательный потенциал. Определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Кроме этого, он включает психологические качества, обеспечивающие продуктивность познавательной деятельности человека.

2. Морально-нравственный потенциал. Обусловливается приобретенными личностью в процессе социализации нравственно-этическими нормами, жизненными целями, убеждениями, устремлениями. Речь идет о единстве психологических и идеологических моментов в сознании и самосознании личности, которые вырабатываются с помощью эмоционально-волевых и интеллектуальных механизмов и реализуются в ее мироощущениях, мировоззрении, мироустремлениях.

3. Творческий потенциал. Определяется репертуаром умений и навыков, способностями к действию (созидательному и/или разрушительному, продуктивному или репродуктивному) и мерой их реализации в определенной сфере (или сферах) деятельности или общения.

4. Коммуникативный потенциал. Зависит от общительности, характера и прочности контактов, устанавливаемых личностью

с другими людьми. Содержательно-динамически эта способность выражается в систематичности и разнообразии социальных ролей, которые играет личность.

5. Эстетический потенциал личности обуславливается уровнем содержания и интенсивностью ее потребностей в прекрасном, а также тем, как она их удовлетворяет. Эстетическая активность личности реализуется и в творчестве (профессиональном или самодеятельном), и в «потреблении» произведений искусства.

Рассмотренное многообразие подходов и определение основных сфер личности дает возможность психологу выбрать и обоснованно использовать конкретный подход и на его основе определить дальнейшую стратегию психологического сопровождения личности.

## **2.2. Психологическое сопровождение личности с нарушениями потребностно-мотивационной сферы**

Потребностно-мотивационная сфера личности включает различные потребности (испытываемые человеком нужды в определенных условиях жизнедеятельности и развития), мотивы (побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением определенных потребностей) и направленности. Рассмотрим основные понятия и положения теорий и подходов, в которых центральное место занимают обозначенные явления, определим цели и методы психологического воздействия.

Мотивация — это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда могут быть включены такие образования, как потребности, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления.

Наиболее важным из мотивационных понятий является понятие «потребности». *Потребность* — это состояние нужды в чем-либо. Потребности есть у всех живых существ. Еще одно понятие, описывающее мотивационную сферу человека — это мотив.

*Мотив* (от лат. *movere* — приводить в движение, толкать) — это предмет, который выступает в качестве средства удовлетворения потребности (Леонтьев, 2004). При одной и той же потребности мотивами наблюдаемого поведения могут выступать различные предме-

ты. Мотивы есть только у человека. Замечено, что потребность сама по себе не может быть мотивом поведения, так как потребность способна породить только ненаправленную активность организма. А направленность и организованность поведения обеспечивается лишь мотивом – предметом данной потребности. Мотивы, в отличие от потребностей, потенциально осознаваемы.

*Цель* – осознаваемый результат, на который направлено поведение. Это ожидаемый результат деятельности человека.

Потребности, мотивы, цели – основные составляющие мотивационной сферы человека. Итак, каждая из потребностей может быть реализована во многих мотивах; а каждый мотив может быть удовлетворен различной совокупностью целей.

### ***Теория потребностей (Маслоу, 1999)***

Самой важной частью теории личности Маслоу является модель иерархии потребностей, включающая полный набор мотиваций человека: *физиологические потребности; психологические потребности (потребность в безопасности, защите; потребность стабильности; потребность любви и чувства принадлежности, а также потребность в самоуважении и оценке)*. Дополнительно каждый индивид имеет *потребности роста: потребность развивать свои потенциальные возможности и способности, потребность самоактуализации*. Даже если все эти потребности удовлетворены, утверждает А. Маслоу, человек всё еще чувствует разочарованность и некоторую незавершенность до тех пор, пока он не испытает *самоактуализации* – использования своих способностей и талантов.

*Фрустрация* – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: тревога, разочарование и др. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности (Большой психологический словарь, 2004).

Доступ к *психологическому механизму проблемы личности (клиента)* можно получить следующим образом (авторский метод, основанный на деятельностном подходе в отечественной психологии и практике гештальттерапии):

- 1) актуализировать эмоциональное состояние человека «здесь-и-сейчас» в отношении собственной проблемы; это эмоциональное состояние будет соответствовать определенной эмоции/эмоциям, относящимся к фрустрационной группе эмоций;
- 2) определить потребность/мотив личности (опираясь на модель потребностей А. Маслоу), связанные с состоянием фрустрации;
- 3) обозначить цель поведения личности в проблемной ситуации;
- 4) определить выбранный клиентом способ достижения цели.

В прил. 2 приводятся сессии для определения психологического механизма проблемы личности.

Таким образом, рассмотрев основные понятия и подходы к мотивационно-потребностной сфере личности в отечественной и зарубежной психологии и обозначив методики психологического сопровождения трудностей, мы определили одну из возможных стратегий психолога-практика.

### **2.3. Психологическое сопровождение личности с нарушениями эмоциональной сферы**

Эмоционально-волевая сфера личности включает субъективно окрашенные реакции, отношения к окружающему миру, усилия и их переживания. Обобщенно сюда следует относить эмоционально-волевые состояния, процессы и свойства личности.

Теоретической основой работы с данными нарушениями могут являться теория отношений В.Н. Мясищева, учения об эмоциональных явлениях С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, классификации В.М. Смирнова, А.И. Трохачева, Б.И. Додонова, К.Э. Изарда, Р. Плутчика, Е.П. Ильина.

Е.П. Ильин классифицировал эмоции по группам:

- 1) эмоции ожидания и прогноза: волнение, тревога, страх, отчаяние;
- 2) удовлетворение и радость;
- 3) фрустрационные эмоции: обида, разочарование, досада, гнев, иступление, печаль, уныние, тоска и ностальгия, горе;
- 4) коммуникативные эмоции: веселье, смущение, смятение, стыд, вина, презрение;

5) интеллектуальные эмоции: удивление, интерес, чувство юмора, эмоция догадки (Ильин, 2007).

Психологу важно помочь клиенту выразить и понять значение актуального эмоционального переживания. Для этого он использует техники активного слушания. Карл Роджерс одним из первых использовал их в клиент-центрированной терапии. Рассмотрим некоторые из них в интерпретации А.А. Бадхена, М.Я. Соловейчик (Бадхен, 2006).

*Техника отражения чувств* – это обозначение переживаний клиента, о которых он прямо не говорит, но которые вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений (поза, жесты, мимика, тон голоса), а также из особенностей его ситуации.

Цели отражения чувств:

- 1) помочь клиенту идентифицировать свои чувства и побудить его больше говорить о своих переживаниях в связи с проблемой;
- 2) помочь клиенту выразить свои чувства и таким образом снизить уровень напряжения;
- 3) показать клиенту, что вы понимаете и принимаете его чувства, что позволит улучшить качество психологического контакта.

Существует пять принципов отражения чувств.

1. Подбирайте для обозначения чувства клиента слово, которое соответствовало бы *интенсивности* его переживания. Если называть «ярость» «недовольством», а «отчаянье» «огорчением», то есть использовать мягкие определения для обозначения сильных чувств, отражение чувств не достигнет своей цели. В попытках быть услышанным напряжение клиента может возрасти, а не снизиться. С другой стороны, неадекватное отражение интенсивности переживаний может стать для клиента скрытым сообщением о том, что сильным чувствам здесь не место и что ему не позволено быть таким, какой он есть. В результате качество контакта может ухудшиться, и клиент может закрыться.

2. Сосредоточьтесь на актуальных чувствах клиента.

3. Отражая чувство, старайтесь говорить просто и коротко, по возможности говоря об одном чувстве в каждый момент времени. Краткость увеличивает ясность и сводит к минимуму возможность интерпретаций. В фокусе внимания остается клиент.



4. Подбирайте позитивные формулировки, они более эффективны, чем негативные (например, «Вы чувствуете себя оскорбленным» вместо «Вы не чувствуете себя счастливым»).

5. Давайте ваше отражение уверенно. Клиент может принять его, уточнить или опровергнуть. Чрезмерная озабоченность поисками наиболее точного слова может привести к смещению фокуса с рассказа клиента на вашу собственную тревогу.

*Техника присоединения чувства к содержанию* — это вербальный навык, объединяющий отражение чувств с перефразированием содержания. Этот процесс помогает прояснить чувства и связать их с вызвавшими их событиями, за счет чего уменьшается ощущение хаоса и проясняются объекты работы.

### ***Техника отражения собственных чувств***

В процессе разговора с клиентом можно испытывать самые разнообразные эмоции — боль, сочувствие, скуку, раздражение. Эти чувства неизбежно будут влиять на качество контакта, и их всегда важно осознавать. Однако невозможно дать однозначные рекомендации, когда полезно будет поделиться этими чувствами с клиентом и в какой форме это лучше всего сделать. Принимая решение по этому поводу, важно ориентироваться на один критерий — *будет ли это работать на благо клиента*.

Цели отражения собственных чувств:

1) проявление эмпатии, создание атмосферы доверия, улучшение качества контакта. Например: «Я увидел, что у вас увлажнились глаза, мне кажется, вам сейчас очень тяжело, и мне захотелось поддержать вас»;

2) облегчение доступа к собственным переживаниям клиента, которые ему по разным причинам трудно признать. Например, когда консультант делится чувством гнева, которое возникает у него при рассказе клиента о совершенном над ним насилии, это может помочь клиенту выразить его собственный гнев;

3) попытка психолога объяснить клиенту, как его слова и действия влияют на окружающих его людей. Сообщение о чувствах психолога может помочь клиенту глубже понять природу его затруднений. Например: «Я почувствовала сейчас раздражение и протест.

Мне кажется, вы на меня давите. Я подумала о том, что ваша дочь может чувствовать что-то похожее в отношениях с вами, и это может быть одной из причин ваших конфликтов».

Примеры использования техник описаны в прил. 3.

В работе психолог может выявить переживание человеком кризисного состояния.

*Кризисное состояние* – это острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека как дискретный момент развития личности; состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий.

Таким образом, в работе с нарушениями эмоциональной сферы личности необходимо при выборе стратегии и методов психокоррекции ориентироваться не только на вид эмоций (фрустрационные, социальные, познавательные), но и на внешнюю ситуацию и время ее возникновения с целью дифференциации кризисных состояний.

#### **2.4. Психологическое сопровождение личности с трудностями когнитивно-познавательной сферы**

Когнитивно-познавательная сфера может рассматриваться на основе процессов получения, хранения, узнавания, воспроизведения и преобразования информации о мире. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности (интеллект, способности).

В психологии теоретической основой можно считать подходы В.М. Мясищева (когнитивный компонент отношений), Д.Н. Узнадзе (теория установки), Ж. Пиаже (концепция развития интеллекта). К познавательным процессам в отечественной психологии личности относят восприятие, память, мышление, воображение, внимание.

Проблема установки была специальным предметом исследования в научной школе Д.Н. Узнадзе: «установка как целостное динамическое состояние субъекта, состояние готовности к определенной активности, состояние, которое обуславливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией» (Большой психологический словарь, 2004).

В рамках деятельностного подхода проблемой смысловой установки занимались такие авторы, как А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, М.А. Ковальчук. Смысловая установка понимается учеными как выражение личностного смысла в виде готовности к определенным образом направленной деятельности. Смысловая установка придает деятельности устойчивый характер.

Наряду с отечественными учеными исследованием и развитием способностей и интеллекта, теоретической и практической основой работы с нарушениями данной сферы занимались и зарубежные специалисты-психологи (когнитивная теория личности Д. Келли, когнитивная терапия А. Бека, рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса).

Рассмотрим особенности применения подхода РЭТ Альберта Эллиса (Осипова, 2001).

Основное положение РЭТ: иррациональные представления вызывают у человека эмоциональное страдание и влияют на поведение. Средства РЭТ – логика и рациональная аргументация. Они обнаруживают иррациональные мысли, поддерживающие нежелательные эмоции и модели поведения, и вступают с ними в борьбу.

Эллис сформулировал основные положения РЭТ.

1. Когда люди испытывают тревогу, они мыслят в нелогичной форме и совершают произвольные действия в ущерб себе.

2. Приложив усилия, люди учатся тому, как избавиться от негативных паттернов мышления.

3. При исчезновении болезненных симптомов люди испытывают самоуважение и становятся энергичными.

4. Эти цели достигаются в течение короткого времени при использовании несложных методов.

Человек рождается с определенным потенциалом, который имеет две стороны: рациональное/иррациональное и конструктивное/деструктивное.

А. Эллис выделял также две группы когниций:

- 1) дескриптивные – информация о событии с опорой на факты;
- 2) оценочные – содержат отношение и оценку человека в связи с событием.

Эти виды когний находятся в тесных взаимосвязях.

Эллис выделил два вида когнитивных установок: рациональные и иррациональные. У нормально функционирующего человека существует рациональная система когний, которую можно определить как систему гибких связей между оценочными и дескриптивными когниями. Возникновение эмоциональных и поведенческих трудностей и нарушений, по Эллису, связано с возникновением иррациональных установок, которые формируются как жесткие связи между дескриптивными и оценочными когниями личности.

*Типы иррациональных установок по А. Эллису:*

- 1) катастрофические (преувеличение, преуменьшение);
- 2) установки долженствования;
- 3) установки обязательной реализации своих потребностей;
- 4) глобальные оценочные установки.

*Этапы рационально-эмотивной терапии (РЭТ):*

- 1) опознание иррациональных установок (беседа, методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса);
- 2) конфронтация и пересмотр иррациональных установок;
- 3) закрепление функционирования рациональных установок.

*Особенности применения РЭТ:*

- 1) возрастные (начиная с 8–12 лет);
- 2) ориентированность на людей с достаточным уровнем интеллекта, способных к интроспекции и рефлексии;
- 3) предполагается активное участие личности клиента, установление клиент-терапевтических отношений, близких к партнерским.

Основной методикой рационально-эмотивной терапии (РЭТ) является **схема ABC(DE)** (табл. 4), где

А – активизирующее событие,

В – мнение клиента о событии,

С – эмоциональные и поведенческие последствия события,

Д – последующая реакция на событие в результате мыслительной обработки,

Е – завершающее умозаключение.

## Этапы и содержание АВС(DE) схемы

Название этапа	Содержание работы психолога
1. Кларификация	<p>Прояснение параметров события (А), в том числе наиболее важных его сторон, затронувших клиента, вызвавших неадекватное поведение. Позволяет клиенту дифференцировать события, которые можно изменить и которые нельзя. Цель работы заключается не в поощрении клиента к уходу от события, не изменение его, а осознание системы иррациональных оценочных когний (В), затрудняющих разрешение проблемной ситуации. Далее проходит перестройка этой системы и только в конце – принятие решения об изменении ситуации. Необходимо помочь клиенту в личностной оценке события</p>
2. Идентификация эмоциональных и поведенческих последствий	<p>Выявление всего диапазона эмоциональных реакций на события (С), так как не все эмоции можно дифференцировать, а некоторые из них подавляются. Осознание эмоций и название их осложняется по следующим причинам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ограниченный словарный запас клиента;</li> <li>– крайняя степень вовлечённости клиента;</li> <li>– слова, имеющие характер обязательных предписаний (должен, обязан);</li> <li>– глобальная оценка лица, события.</li> </ul> <p>Далее выявляются иррациональные установки (В) и обобщаются в виде системы</p>
3. Реконструкция иррациональных установок	<p>На данном этапе можно выделить три уровня реконструкции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>когнитивный</i> (с помощью операций анализа, синтеза, сравнения). Основная техника – <i>техника смягчения категоричности</i>;</li> <li>2) <i>уровень воображения</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>– погрузиться в ситуацию в воображении;</li> <li>– актуализировать негативную эмоцию;</li> <li>– попытаться любыми способами снизить негативную реакцию на ситуацию;</li> <li>– анализ за счёт новых установок;</li> </ul> </li> <li>3) <i>уровень поведения</i> (основной – метод ролевой игры) – прорабатываются неадекватные интерпретации, проигрываются беспokoящие ситуации</li> </ol>
4. Закрепление адаптивного поведения	<p>Использование домашнего задания на рефлексию трёх уровней: когниции, эмоции, поведение – с целью пересмотра убеждений, представлений, изменение эмоциональных и поведенческих реакций (например, техника «атака на страх»).</p> <p>Эффективность РЭТ определяется с учетом всей информации о динамике изменений когний клиента</p>

Проанализировав содержание подходов когнитивно-познавательной сферы личности, мы считаем, что наиболее эффективными и системными подходами в психологическом сопровождении личности являются когнитивная стратегия А. Бека при работе с искажениями мышления и рационально-эмотивная терапия А. Эллиса в работе с иррациональными установками.

## **2.5. Психологическое сопровождение личности с трудностями межличностно-социальной сферы**

Межличностно-социальная сфера представлена содержанием межличностного обмена информацией, взаимодействиями и разными сторонами межличностных отношений, социальными ролями и т. п.

Карен Хорни, автор социокультурной теории личности, говорит о том, как важны эмоциональные отношения с ребенком для удовлетворения его потребности в безопасности. Парадигма невроза заключается в том, что нарушения в межличностных отношениях возникают из детского опыта, когда в ответ на эмоциональную депривацию у ребенка формируется чувство базальной враждебности и тревоги. Для того чтобы справиться с тревогой, формируется защитная стратегия, которая реализуется в межличностных стратегиях на протяжении всей последующей жизни человека. В книге «Наши внутренние конфликты» К. Хорни описывает межличностные стратегии защиты и утверждает, что действие защитных стратегий заключается в снижении тревоги, каждой стратегии свойственна определенная ориентация в отношении с Другим (Фрейджер, Фейдимен, 2002).

*Ориентация на людей:* уступчивый тип. Ориентация на людей предполагает стиль взаимодействия, для которого характерны зависимость, нерешительность, беспомощность. Таким человеком руководит иррациональное убеждение: «Если я уступлю, меня не тронут». Уступчивому типу необходимо, чтобы в нем нуждались, любили его, защищали и руководили им. Такие люди завязывают отношения с единственной целью — избежать одиночества, беспомощности или ненужности. Однако за их покладистостью и лю-

безностью может скрываться подавленная потребность вести себя агрессивно (базальная враждебность). Хотя и кажется, что такой человек смущается в присутствии других, держится в тени, под этим часто скрываются враждебность, злость и ярость. У таких людей часто формируется «патологическая зависимость» от партнера.

*Ориентация от людей:* обособленный тип. Обнаруживается у тех индивидуумов, которые придерживаются защитной установки: «Мне всё равно». Они руководствуются ошибочным суждением: «Если я отстранюсь, со мной будет всё в порядке». Они не ищут любви и не стремятся к власти, гасят свои желания и стремления и довольствуются малым.

Для обособленного типа характерна установка никоим образом не дать себя увлечь, в результате они утрачивают истинную заинтересованность в людях, привыкают к поверхностному отношению ко всему – они просто бесстрастно идут по жизни. Для этой стратегии характерно стремление к уединенности, независимости и самодостаточности.

*Ориентация против людей:* враждебный тип. Это такой стиль поведения, для которого характерно доминирование, враждебность и эксплуатация. Человек, относящийся к враждебному типу, действует, исходя из иллюзорного убеждения: «У меня есть власть, никто меня не тронет». В детстве они:

- вызывали восхищение, были любимыми детьми (подтип «нарциссизм» – господство и самолюбование);
- ограничивались жесткими рамками (подтип «перфекционизм» – стремление к совершенству и презрение к другим);
- испытывали жестокое обращение, и их паттерн – отомстить (подтип надменно-мстительный).

Враждебный тип придерживается мнения, что все другие люди агрессивны, что жизнь – это борьба против всех. Поэтому любую ситуацию или отношения он рассматривает с позиции: «Что я буду от этого иметь?», независимо от того, о чём идет речь: деньгах, престиже, контактах или идеях. К. Хорни отмечала, что враждебный тип способен действовать тактично и дружески, но его поведение всегда нацелено на обретение контроля и власти над другими. Всё направлено на повышение собственного престижа, статуса или

удовлетворение личных амбиций. Таким образом, в данной стратегии выражается потребность эксплуатировать других, получать общественное признание и восхищение.

С точки зрения К. Хорни, эти стратегии в межличностных отношениях когда-либо применяет каждый из нас. Здоровому человеку присуща большая гибкость, он способен менять стратегии соответственно обстоятельствам. А невротик не в состоянии сделать правильный выбор между этими тремя стратегиями. Из этого следует, что невротик по сравнению со здоровым человеком ведет себя менее гибко и не так эффективно при решении жизненных проблем.

Во время индивидуальной работы, направленной на сбор психологического анамнеза и ориентацию в проблеме, психолог, внимательно наблюдая за развитием отношений с клиентом, может заметить способность клиента к здоровым, аутентичным отношениям или невротическим, фиксированным на одной из трех защитных стратегий: ориентации на людей, ориентации от людей, ориентации против людей.

Понять механизмы формирования межличностных нарушений и гармоничных отношений можно на основе положений теории объектных отношений (концепция сепарации-индивидуации) Маргарет Малер (Соколова, 2002).

### ***Основные положения и понятия теории М. Малер***

Пристальное внимание к характеру эмоциональных связей между младенцем и матерью (принцип анализа эмоциональных связей) позволило рассматривать отношения «мать — дитя» как динамическое единство противоположных стремлений: к тесной (в том числе и телесной) привязанности к матери, с одной стороны, и усилий ребенка по установлению четких разделений и границ своего «Я» в этих отношениях — с другой.

**Процесс сепарации-индивидуации** — это интерактивный процесс, разворачивающийся как более или менее удачное преодоление конфликта разнонаправленных тенденций развития.

**Сепарация, или разделение**, — процесс, в ходе которого младенец постепенно формирует внутриспсихическую репрезентацию самого себя, отличную и отделенную от репрезентации его матери. Речь идет не о физическом, пространственном отделении от родителей



или о разрыве межличностных отношений, а о развитии внутренне-го чувства возможности нормального и полноценного психического функционирования независимо от матери.

**Индивидуация** – это усилия маленького ребенка по построению собственной уникальной идентичности, восприятию своих индивидуальных характеристик, восприятию самого себя как отличающегося от других людей.

**Оптимальный вариант** отношения сепарации и индивидуации: они разворачиваются одновременно, но могут и расходиться в силу задержки или ускорения развития какого-либо аспекта. Отношения проходят несколько стадий, каждая из которых обслуживает витальные потребности и младенца, и матери; к ним относятся, в терминологии М. Малер, аутизм, симбиоз, собственно сепарация и индивидуация с подфазами.

### *Фазы развития объектных отношений*

1. *Аутистическая фаза* (не путать с патологическим аутизмом) начинается с биологического рождения, т. е. отделения младенца от телесного существования внутри материнского организма. В этот период, длящийся приблизительно 3–4 недели, младенец являет собой квазизакрытую систему в том смысле, что не осознает наличия внешнего мира и других людей вокруг себя, не дифференцирует «Я» и «не-Я», хотя и жизненно нуждается в Другом, который выступает скорее не конкретным человеком, а донором. Если период аутизма спокойно прожит, мать предоставляет в распоряжение ребенка соответствующий образец отношений для интернализации, в котором присутствует дифференциация репрезентаций «Я» и объекта.

2. *Фаза нормального симбиоза*. Приблизительно со второго по шестой месяц и мать, и ребенок переходят на стадию нормального симбиоза. Другой (мать) вначале неотделим от младенческих ощущений телесного тепла, комфорта и удовлетворения его нужд. Это преобъектная фаза, целостный и конкретно-индивидуальный образ матери отсутствует, он соединен с разлитой чувственностью младенца и матери. Постепенно в число нужд младенца всё больше начинают включаться интерактивные элементы общения: материнская улыбка, звук материнского голоса, прикосновения и различные манипуляции с его телом, о чем он и сигнализирует матери, очень эмоционально реагируя на их удовлетворение или отсутствие такового.

В развитие идей Маргарет Малер Е.Т. Соколова добавляет следующее: «нам представляется, что для нормального формирования образа телесного «Я» младенца важно, чтобы материнское обращение с его телом, телесными отправлениями и органами как можно более точно совпадало с ее душевным отношением, буквально передавалось посредством ее рук и тела в целом, т. е. в том смысле, чтобы они были конгруэнтны... Материнские движения и активные манипуляции будут содействовать развитию дифференцированной и целостной схемы тела младенца» (Соколова, 2002). При соблюдении этих первичных (базовых) условий можно надеяться, что заложен фундамент внутренне непротиворечивой, дифференцированной (развитой), целостной и устойчивой самоидентичности.

3. *Фаза сепарации-индивидуации*. М. Малер очерчивает подфазы сепарации-индивидуации, каждая из которых знаменует собой шаг на пути достижения независимости в диаде.

В соответствии с их временной последовательностью они обозначаются как дифференциация, практикование, сближение и константность объекта.

Ключевой и решающей, от которой зависят нормальное здоровое чувство уверенности или глубокая интрапсихическая травма, чреватая расстройствами пограничного уровня, считается подфаза сближения, или, как ее иначе называют, фаза воссоединения (с 15–18 месяцев до двух с половиной лет). К локомоторной свободе добавляется овладение языком и членораздельной речью, что расширяет жизненное пространство за счет возможности символизации отношений. Диадические отношения всё более трансформируются, включая третьих лиц, особую роль играет полноценное появление отцовской фигуры и его более активное участие во взаимодействии как диадическом, так и триадическом. В результате всех этих изменений усиливается чувство уверенности в себе, порой доходящее до абсурдной, «бесшабашной» и экспансивной самоуверенности. Настойчиво отстаивается желание существовать «отдельно», независимо, и одновременно возникает, ясно оформляясь, острая потребность в сохранении поддержки и положительной эмоциональной связи с матерью. Мать должна обеспечить ребенку и инициацию автономии, и оказание поддержки в то время, когда ребенок и ну-

ждается в поддержке, и отталкивает ее, громко провозглашая знаменитое «Я сам!», даже когда падает и плачет от боли и разочарования.

Знаменитый «кризис трех лет», или кризис стадии сближения, как феномен рождения «Я» широко известен и признан этапной вехой развития личности. М. Малер привлекает внимание к важности наличия «либидного» (читай: любовного), а не отталкивающего-агрессивного, материнского отношения к детской «неотложной» потребности «возвращения к неизменно хорошей маме» на этом отрезке достижения «взаимного взросления». Если же мать в своем реальном поведении или фантазии окажется неготовой принять ребенка вместе с его противоречивыми чувствами и отношениями в «свой дом», то впоследствии весьма вероятно развитие дефицитарного и нарциссически уязвимого образа «Я». Если первичная забота матери о своем ребенке, ее функция отзеркаливания оказывается непредсказуемой, нестабильной, тревожной или враждебной, тогда процесс индивидуации ребенка протекает без надежной и прочной точки опоры для перцептивной и эмоциональной проверки.

Развитие объектных отношений в теории М. Малер дает ключ к объяснению функциональных нарушений личности, которые О. Кернберг относит к уровням личностной организации (психотический уровень, пограничный уровень и невротический уровень).

### *Транзактный подход в психологии. Эрик Берн*

В основе транзактной модели лежит концепция Э. Берна о различных состояниях «Я» или эго-состояниях (Родитель, Взрослый, Ребенок). Согласно этой концепции в каждый момент времени человек функционирует только в одном из эго-состояний, и оно определяет, каким образом человек думает, чувствует и ведет себя.

Целью психокоррекции в русле транзактного подхода является анализ и гармонизация эго-состояний человека, оптимизация транзакций и сценарно-стереотипных паттернов.

Этапы групповой психокоррекции:

- 1) введение в теорию и знакомство с основными понятиями транзактной психологии (эго-состояния, транзакция, «запреты», позиция, жизненный сценарий);
- 2) самоанализ отдельных эго-состояний, проявляющихся во взаимодействии с людьми в различных ситуациях (построение эго-граммы, анализ спонтанных транзакций в играх и в социодраме);

- 3) преодоление психологических защит («запретов»), мешающих гармоничному взаимодействию с другими людьми;
- 4) анализ позиций и жизненных сценариев и последующее изменение дезадаптивных жизненных сценариев.

Подходы и техники транзактной работы описаны в работе Е.В. Сидоренко «Опыты реориентационного тренинга».

Представители экзистенциальной психологии часто опираются на концепцию Мартина Бубера, который утверждал, что человек не существует как отдельная сущность: «Человек сотворен между». Бубер определял два основных типа отношений и, следовательно, два типа взаимосвязи, которые назвал «Я-Ты»-отношения и «Я-Оно»-отношения. Отношения «Я-Оно» – это отношения между человеком и средствами, «функциональные» отношения, отношения между субъектом и объектом, где полностью отсутствует взаимность. Отношения «Я-Ты» – это целиком взаимные отношения, включающие полное переживание другого.

Е.И. Середа делает выводы, что в настоящее время почти все исследователи отношений и взаимоотношений выделяют больше десяти параметров, которые могут быть использованы для их классификации (Середа, 2006):

- 1) знак отношения, или его «валентность», направленность. Разделяет отношения на негативные, позитивные, амбивалентные и нейтральные, а также на отношения к себе и к другому;
- 2) интенсивность отношения, это количественный параметр, который показывает силу проявления отношения;
- 3) модальность отношения, раскрывающая конкретную, содержательную, качественную сторону отношения;
- 4) дифференцированность отношений, то есть «обилие оттенков» или многообразие отношений;
- 5) степень взаимности и определенности отношения;
- 6) степень глубины и устойчивости отношения;
- 7) степень типичности, стереотипности отношения;
- 8) степень конгруэнтности, или соответствия внешнего выражения отношения его внутреннему содержанию;
- 9) стилевая сторона отношения (степень самоконтроля, степень самоограничения, степень самоактуализации в отношениях);

10) степень осознанности и зрелости отношениях;

11) степень этичности отношений.

Рассмотрим упражнение Е.И. Середы для осознания защитных механизмов межличностных отношений (Серета, 2006).

*Упражнение «Барьер».* Это упражнение предназначено для исследования типичных нарушений цикла контакта. Сама идея этого упражнения была позаимствована Е.И. Середой у американского психотерапевта А. Гарсия.

Упражнение выполняется в такой последовательности:

- 1) на доске или листе бумаги нужно написать слова «Барьер в отношениях»;
- 2) участникам предлагается назвать свои словесные ассоциации к слову «барьер» и записать их на доске или бумаге;
- 3) к словесным ассоциациям каждый добавляет рисунок-иллюстрацию, образ, который ей соответствует;
- 4) участники группы по очереди изображают движение, которое у них ассоциируется с этим образом;
- 5) один доброволец из группы становится режиссером и ставит спектакль о своем «барьере», разыгрывая его с помощью других участников группы.

Помогает преодолению подобных барьеров очень сильное желание достичь того, что (или кто) находится за барьером.

Отметим, что при многообразии подходов и методов работы во всех направлениях психологии (психодинамическое, когнитивно-бихевиоральное, гуманистическое) психологическое сопровождение нарушений межличностно-социальной сферы личности является до настоящего времени одним из самых актуальных и продуктивных в плане разработки новых методов и методик.

## **2.6. Психологическое сопровождение личности, направленное на развитие экзистенциально-бытийной сферы**

Экзистенциально-бытийная сфера охватывает субъективные самопрезентации существования личности. Эта сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей идентичности,

самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциальная уверенность/неуверенность).

Теоретической основой психологического сопровождения личности, направленного на развитие экзистенциально-бытийной сферы, являются подходы Э. Эриксона (идентичность), теории и подходы экзистенциально-гуманистической психологии: трансперсональная теория личности А. Маслоу, экзистенциальные подходы Д. Бьюдженталя, Р. Мэя, И. Ялома, логотерапия В. Франкла. Среди отечественных подходов отметим концепции самореализации С.И. Кудинова, Л.А. Коростылевой, И.Д. Егорычевой, психологию смысла Д.А. Леонтьева.

Рассмотрим основные психологические явления данной сферы личности.

*Личностная идентичность* (иногда ее называют личной или персональной) трактуется как набор черт или иных индивидуальных характеристик, отличающийся определенным постоянством или, по крайней мере, преемственностью во времени и пространстве, позволяющий дифференцировать данного индивида от других людей.

Идентичность обладает *свойствами*:

- 1) постоянством, стабильностью (относительной);
- 2) самоожесточенностью;
- 3) целостностью;
- 4) динамичностью, способностью к развитию, позитивным изменениям;
- 5) индивидуальностью.

Личностная идентичность — это динамическое образование, претерпевающее изменения на протяжении всей жизни человека. Она обеспечивает возможность видеть свою жизнь в аспекте ее непрерывности, органично переплетая прошлое и будущее и включая их в переживания настоящего, адаптируясь к изменениям жизненной ситуации. Проблема соотношения тождества, постоянства и в то же время непрерывного изменения, динамики, которая заложена в понимании идентичности, предложенном Э. Эриксоном, придает категории «идентичность» определенную семантическую двойственность, отмечаемую многими исследователями.

Для психодиагностики особенностей идентичности можно использовать методики прил. 4.

Исследования Н.М. Лебедевой показывают, что в современных условиях происходят изменения во всех процессах самоидентификации. Изменяются не только социальные категории, к которым человек может себя причислить, но и суть процессов самоидентификации, их направленность и цели. Исследователь выделяет основные векторы изменений системы и принципов самоидентификации: от стабильности к неустойчивости, диффузности, неопределенности; от унифицированности к разнообразности; от глобальности к детализации; от потребности в самоуважении к потребности в смысле (правде); от оценочной полярности к антиномичному единству.

#### *Нарушения личностной идентичности*

И.Г. Малейчук указывает на континуальные модальности идентичности:

- 1) дифференцированность – диффузность;
- 2) целостность – фрагментарность;
- 3) динамичность – статичность.

Высокая степень *дифференцированности* предполагает осознание и выделение многих сторон или качеств своего «Я» (мужчина, профессионал, умный, упорный и т. д.). Низкая степень дифференцированности – полюс диффузности. Недифференцированная Я-концепция на когнитивном уровне будет проявляться в том, что знания человека о себе будут фрагментарны, отрывочны, противоречивы. Целостность означает переживание внутреннего единства, несмотря на кажущуюся разнородность качеств «Я». Фрагментарность предполагает существование в «Я» отдельных неинтегрированных его аспектов.

Нарушения идентичности возникают в случае:

- 1) нарушения баланса модальностей динамичности-статичности;
- 2) низкой степени дифференцированности, т. е. диффузности, и низкой степени целостности, т. е. фрагментарности. Образ «Я» становится либо чрезмерно изменчивым, либо статичным, диффузным либо фрагментарным.

Автор указывает, что идентичность – не раз навсегда установившаяся структура. Если это так, то имеет место патология идентичности. В норме идентичность – динамическое функциональное

образование, постоянно изменяющееся. *Динамичность* предполагает возможность изменяться, развиваться. С другой стороны, как ни парадоксально, еще одним условием здоровой идентичности является *стабильность*. Стабильность дает ощущение устойчивости «Я» во времени. И это одно из условий здоровой идентичности – баланс динамичности/статичности. Динамичность и статичность являются биполярными модальностями идентичности.

Для верного определения психологического прогноза и выработки стратегии психокоррекции в работе с личностью важно выявить и учитывать уровень организации такой личности. Отто Кернберг определил критерии личностной организации. Одно из основных положений – использование структурного анализа для описания отношений между структурными дериватами (символическими заместителями объектных отношений) и различными уровнями организации психического функционирования личности.

Три уровня организации личности по О. Кернбергу:

- 1) невротический;
- 2) пограничный;
- 3) психотический;

Основные критерии:

- 1) способность к тестированию реальности;
- 2) уровень интеграции идентичности;
- 3) уровень защитных операций.

Пограничный уровень личностной организации имеет характерные признаки:

1) сохранное, но сниженное восприятие реальности, переменчивость, неустойчивость оценок реальности, затруднена оценка других;

2) диффузная идентичность – недостаточная интеграция Я-концепции, особенно концепции значимых «других» и противоречивость самовосприятия. Не способны выражать отношение близким, испытывают трудности эмоционально-личностного контакта со значимыми «другими»;

3) примитивные уровни защиты, основанные на механизме расщепления (способ построения контакта с реальностью, при котором человек не способен воспринимать объекты в их целостности). Поляризует объекты, вступает в отношения с одним из полюсов.



Близкий расщеплению механизм — проективная идентификация — защищает Эго от диссоциированных противоречивых переживаний.

Используя проективную идентификацию, человек вынуждает других вести себя так, как ему надо, избавляется от отрицательных импульсов, перекладывая их на другого. Важно не попасть в проективную идентификацию, психолог должен поддерживать взрослую позицию клиента.

Механизмы защиты: отрицание, примитивная идеализация.

О. Кернберг и М. Стоун разработали структурное интервью для постановки структурного диагноза, где опираются на интерпретацию вербального и невербального взаимодействия клиента и интервьюера.

**Цель** — дифференциация клиентов по уровню личностной организации и нарушениям.

**Основной принцип** — здесь и сейчас.

**Техники:** прояснение; конфронтация; интерпретация.

**1 этап** — сбор информации — трудности, психологические жалобы, видение собственной проблемы. Надо разобраться с симптомами (хронические или острые). Стресс обостряет симптомы, надо узнать, что предшествовало появлению трудностей. Психотик впадает в ступор при тестировании реальности, но ступор сам по себе еще не критерий психотизма.

**2 этап** — проясняются Я-концепция (уровень интеграции идентичности) и концепция значимых «других».

**3 этап** — выявление психологических защит.

В работе «Дальние пределы человеческой природы» А. Маслоу выделил восемь способов самоактуализации, которые можно использовать для анализа обретения пути и осмысленности жизни личности клиента.

Виктор Франкл подчеркивает, что у каждого индивида есть смысл в жизни, которого никто другой не может воплотить, эти уникальные смыслы можно отнести к трем основным категориям (Франкл, 2000):

1) ценности творчества, основным путем реализации которого является труд; то, что мы осуществляем или даем миру как свои творения;

2) ценности переживания, наиболее значимой из которых является любовь; то, что мы берем у мира в форме встреч и опыта;

3) ценности отношения, которые Франкл подразделяет на триаду: осмысленное отношение к боли, вине и смерти.

Смысловые категории Франкла явились для него источником психотерапевтических стратегий помощи пациентам, находящимся в кризисе смысла.

В. Франкл различал *две стадии синдрома бессмысленности*.

1. Экзистенциальный вакуум (экзистенциальная фрустрация) — распространенный феномен, характеризующийся субъективными переживаниями скуки, апатии и пустоты. Человек настроен цинично, лишен чувства направленности жизни и ставит под сомнение большинство жизненных занятий. Свободное время заставляет человека осознать, что нет ничего, что он *хочет* делать. Франкл утверждает, что экзистенциальная фрустрация встречается всё чаще и наблюдается во всех уголках мира.

2. Экзистенциальный невроз возникает, когда в добавление к субъективным ощущениям бессмысленности развивается явная клиническая невротическая симптоматика. В его основе лежит психологический «страх пустоты»: если появляется отчетливый (экзистенциальный) вакуум, он заполняется симптомами. Согласно Франклу, ноогенный невроз может принять любую клиническую невротическую форму; создатель логотерапии называет возможные симптоматические картины — алкоголизм, депрессию, навязчивости, преступность, безрассудство. От традиционного психоневроза ноогенный невроз отличает то, что его симптомы манифестируют *блокированную волю к смыслу*.

Ощущение жизненного смысла, возникнув, дает начало *ценностям*, которые, в свою очередь, синергетически усиливают ощущение смысла.

Ценности составляют некий свод законов, в соответствии с которым можно вырабатывать систему действий. Ценности позволяют нам находить место для возможных способов поведения в иерархии одобрения-неодобрения.

### *Техника дерефлексии В. Франкла*

Суть техники заключается в том, чтобы отвлечь клиента от собственного «Я», от своей дисфории, от источника своего невроза, переклотив его на сохранные части собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. Клиенту предписывается перестать фокусироваться на себе и заняться поиском смысла вне «Я». Психолог должен найти способ помочь клиенту развить в себе интерес к другим людям и желание заботиться о них. Особенно хорошо для этой цели подходит групповая работа. Вовлеченность является ответом Франкла на бессмысленность вне зависимости от источника последней. Задача не в том, чтобы создать вовлеченность или воодушевить клиента вовлеченностью. Действия должны быть направлены на устранение препятствий на пути клиента: «Что, например, мешает клиенту любить другого человека? Почему так мало удовлетворяют его отношения с другими? Каковы те искажения, которые регулярно портят его отношения с другими? Почему так мало удовлетворения приносит работа? Что мешает клиенту найти работу, соответствующую его талантам, или находить приятные стороны в нынешней работе? Почему клиент не обращает внимания на свои творческие, или религиозные, или самотрансцендентные стремления?»

Самое важное средство работы психолога в этом контексте — его собственная личность, через которую он вовлекается в отношения с клиентом. Являясь образцом отношения к вовлеченности как к личностному обязательству, психолог может служить для клиента объектом идентификации, человеком, которому небезразлична его профессиональная миссия, для которого значим рост других людей, который помогает другим, часто творчески, искать смысл.

Современные психологи активно используют экзистенциальный подход в психологическом сопровождении личности. Так, С.В. Кривцова уточняет категории ценности В. Франкла и обозначает новые возможности использования логотерапии в современных условиях (Кривцова, 2012).

1. Ценности переживания. Смысл может быть в том, чтобы воспринять что-то ценное из мира, что-то, переживаемое как хорошее или прекрасное, что-то нас обогащающее, доставляющее нам радость, согревающее сердце, чем можно с увлечением заниматься,

наслаждаясь и играя. В описанном В. Франклом переживании нет потребительской установки, скорее, речь идет о знакомом каждому человеку переживании «мир одаривает меня», которое появляется в эмоциональной открытости ценностным основаниям бытия (в потребительском «брать» — меньше свободы, больше нужды, дефицитности, и оно более функционально). Хорошее общение, искусство, природа, чистая одежда, приятный запах, ощущение хорошо функционирующих мышц тела — всё это примеры ценностей переживания. В целом, ценности переживания можно обнаружить в природе, искусстве и человеке.

2. Продуктивные ценности, или ценности созидания, творческие ценности. Смысл может быть найден в том, что нечто ценное создается для мира, создается мной, нечто, о чем я могу сказать: «это хорошо, это важно в моих глазах и/или в глазах другого человека». Человек отдает в мир часть своей неповторимой индивидуальности, воплощенной в продукте. В этом он переживает творческое начало, ощущая себя поистине Создателем, Творцом. Человек делает нечто для того, чтобы благодаря ему мир стал лучше. Масштаб дела для переживания смысла не имеет значения, важнее соответствие сделанного собственной сути и ситуации. Напомним, что Франкл различает два вида творческих ценностей: один вид — создание продукта, «произведения», т. е. того, к чему ты должен был приложить руку (например, испечь пирог, написать письмо, построить дом), второй — это совершение поступка. В последнем случае ничто в материальном отношении не меняется, но человек занимает позицию.

3. Ценности установок в отношении судьбоносных страданий. Смысл может быть найден и в отношении неизбежных, не поддающихся изменению ситуаций. Ценности мира и ценности поступков не могут быть прожиты в этом случае. Если первые две дороги соотносятся с философским пониманием человека как самотрансцендирующего, «идущего в мир», то третья дорога может быть выбрана, когда чего-то нельзя ни избежать, ни изменить. Подчеркнем, что во всех ситуациях, где человек может быть активным, может хоть что-то сделать, ценность установок уходит на задний план. Выдержать и проявить «упрямство духа» — эту ценность человек проживает лишь там, где он «отдан на растерзание ситуации».

Сегодня в экзистенциально-аналитических исследованиях для психологических защит принят термин «копинговые реакции», выделено четыре их типа (по мере увеличения энергозатрат):

- 1) уход (основное движение);
- 2) активизм (парадоксальное движение);
- 3) агрессия;
- 4) рефлекс мнимой смерти.

Термин «копинг» происходит из теории стресса Р.С. Лазаруса и означает «способ совладания с трудной ситуацией».

Для обобщения основных теоретических положений и подходов в психологическом сопровождении развития экзистенциально-бытийной сферы были рассмотрены понятия психодинамического и гуманистическо-экзистенциального направлений, а также проанализированы современные методы в отечественной и зарубежной психологии.

### **Вопросы и задания**

1. Перенесите табл. 1 прил. 1 в рабочие тетради и подготовьте ее для заполнения по мере изучения соответствующих сфер.
2. Дайте определение основным понятиям мотивационно-потребностной сферы личности: потребность, мотив, мотивация личности, цель поведения/деятельности.
3. Дайте определение понятию «фрустрация», объясните, какие практические подходы психолог может использовать для разрешения фрустраций личности.
4. Определите содержание механизма проблемы личности (клиента), раскройте этапы работы психолога. Проведите анализ и объясните механизм проблемы клиента в стенограммах сессий 1 и 2 прил. 3.
5. Назовите и охарактеризуйте виды эмоций в подходе Е.П. Ильина.
6. Охарактеризуйте методы и техники работы с эмоциональными нарушениями клиента.
7. Проведите учебную сессию и примените техники работы в соответствии с эмоциональным состоянием клиента и источниками его возникновения.
8. Определите содержание когнитивно-познавательной сферы личности.

9. Раскройте механизм функционирования личности с позиций когнитивных подходов.
10. Определите основные положения рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.
11. Разработайте программу коррекции иррациональных установок у клиента, используя разные методы когнитивного направления в практической психологии.
12. Назовите и кратко охарактеризуйте отечественные и зарубежные подходы к психологическому сопровождению личности с трудностями межличностно-социальной сферы.
13. Продумайте и определите стратегию работы с использованием концепции К. Хорни.
14. Определите основные положения теории объектных отношений М. Малера.
15. Охарактеризуйте транзактный подход Э. Берна в психокоррекции межличностных нарушений человека.
16. Раскройте основные подходы в работе с экзистенциально-бытийной сферой личности.
17. Определите понятие «идентичность личности», раскройте основные концепции идентичности личности. Определите основные характеристики идентичности.
18. Обозначьте уровни личностной организации О. Кернберга. Обозначьте содержание процедуры структурного интервью О. Кернберга.
19. Сравните понятия «экзистенциальный невроз» и «экзистенциальная фрустрация» В. Франкла. Охарактеризуйте методы логотерапии В. Франкла.
20. В чем особенности подхода С.В. Кривцовой в работе с экзистенциально-бытийной сферой личности?

### Рекомендуемая литература

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 1999. – 521 с.
2. Аверин, В.А. Психология личности : учебное пособие / В.А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
3. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
4. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб. : Речь, 2006. – 240 с.
5. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.
6. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
7. Классен, И.А. Практическая психотерапия : курс лекций / И.А. Классен. – М. : МЕДпресс-информ, 2004. – 768 с.
8. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование).
9. Костакова, И.В. Основы психологической коррекции : учеб.-метод. пособие / И.В. Костакова. – Тольятти : ТГУ, 2009. – 80 с.
10. Кривцова, С.В. Проблемы современной школы с позиций экзистенциального характера / С.В. Кривцова // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 13–24.
11. Кудинов, С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С.И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 11. – С. 337–346.
12. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 2004. – 352 с.
13. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу ; под ред. Г.Л. Балла, А.Н. Киричука, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 496 с.
14. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2016. – 400 с.

15. Мясишев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясишев. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 356 с.
16. Осипова, А.А. Общая психокоррекция : учебное пособие / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2001. – 512 с.
17. Роджерс, К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М. : Эксмо, 2002. – 976 с.
18. Техники консультирования и психотерапии. Тексты / ред. и сост. У.С. Сахакиан ; пер. с англ. – М. : Апрель-Пресс : Эксмо-Пресс, 2000. – 624 с.
19. Серeda, Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Е.И. Серeda. – СПб. : Речь, 2006. – 224 с.
20. Соколова, Е.Т. Психотерапия: теория и практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Т. Соколова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
21. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности : учебник для студентов вузов / Н.И. Шевандрин. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
22. Франкл, В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2000. – 286 с.
23. Фрейджер, Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 864 с.



## Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

### 3.1. Основные понятия кризисной психологии и классификация личностных кризисов

Современная практическая психология сталкивается с двумя серьезными проблемами: постоянно увеличивается число участников чрезвычайных ситуаций и носителей травматического опыта, а также возрастает обусловленность катастрофических последствий неэффективными, деструктивными действиями людей в таких ситуациях. Вопросы оказания экстренной психологической помощи населению в экстремальных и критических ситуациях в настоящее время всё еще остаются достаточно новыми для психолога. Проблематика кризисов в жизни личности традиционно являлась объектом изучения гуманитарного в целом и психологического в частности научного мышления. Вместе с тем изучение механизмов возникновения и факторов преодоления кризисов с теоретической точки зрения началось сравнительно недавно. Отмечено, что пребывание личности в критической ситуации является лишь одной из причин, которые ведут к снижению благополучия личности. Серьезным образом на реагирование личности в кризисной ситуации, на способность справляться с последствиями пребывания в критическом состоянии влияет наличие у человека личностных ресурсов, тех защитных психологических механизмов, которые отличают его от других, а также присутствие поддержки со стороны людей окружающих.

В данном разделе раскрываются два взаимосвязанных понятия – кризисное состояние личности и критическая ситуация. Последняя, как правило, является причиной возникновения кризисных переживаний.

*Критическая ситуация* определяется как обстоятельства, в которых личность сталкивается с реальной или потенциальной сложностью в удовлетворении собственных фундаментальных потребностей. Ситуация препятствует достижению поставленных ранее целей, не позволяет реализовать мотивы деятельности, идет

вразрез со стремлениями и ценностями личности. Критическая ситуация является для личности проблемой, которую она оказывается не в состоянии разрешить привычным способом. Можно заключить, что кризис возникает по причине возникновения таких событий, которые не позволяют личности реализовать свой жизненный замысел. При этом важно уточнить, что личность не видит возможностей волевого преодоления этих обстоятельств (Ф.Е. Василюк, 1991).

Слово «кризис» происходит от греческого *krisis*, что означает решение, поворотный пункт, исход. Как видим, данное понятие, с одной стороны, включает мысль о том, что кризис является неизбежным, а с другой стороны, он есть необходимый жизненный этап, который является одной из движущих сил развития личности. Кризисное состояние заставляет личность искать выход из сложившейся ситуации и принимать решение, выбирая из нескольких возможных альтернатив. Одни варианты решения приведут к регрессивному развитию, другие – к прогрессивному течению жизни личности.

Поскольку кризис возникает на жизненном пути вне зависимости от желания человека, он представляет собой испытание для личности. Кризис кардинальным образом воздействует на жизнь личности, затрагивая все уровни: смыслообразующий или когнитивный, аффективный, поведенческий. В кризисные моменты жизнь меняется по основным четырем измерениям: «внутреннее ощущение себя в мире; чувство безопасности; течение времени, его субъективная характеристика (в кризисной ситуации время либо «останавливается», либо возникает его острая нехватка); физическое состояние – спад всех функций и рост тревоги» (И.Г. Малкина-Пых, 2008).

**Личностный кризис** – это психологическое состояние, приводящее к максимальной дезадаптации и разбалансировке личности, что находит отражение в утрате основных жизненных ориентиров: Я-концепции, базовой мотивации поведения личности, поведенческих паттернов, ценностей. Это состояние наступает по причине возникновения барьеров в привычной жизнедеятельности человека и может привести к нервно-психическим и психосоматическим расстройствам и девиантному поведению (Л.Н. Юрьева, 1999).

Для *классификации кризисов* личности необходимо обратиться к различным контекстам их изучения. Первоначально переживаемые человеком кризисы рассматривались в общей и возрастной психологии в связи с возрастными аспектами (Л.С. Выготский, Э. Эриксон). С анализа детских возрастных кризисов интересы исследователей постепенно переключаются и на кризисы зрелого периода развития. Впоследствии были описаны не только закономерно возникающие кризисы, ведущие к переходу личности на новый этап развития, но и кризисы, связанные с получением психологической травмы.

Условно все личностные кризисы для лучшего понимания и детализации можно разделить на две основные категории:

1) *внутренние кризисы*, являющиеся нормативными и имеющие возрастной характер, относительно постоянную хронологическую привязку к жизненному этапу человека; фактором, вызвавшим их, является естественный ход развития личности;

2) *внешние кризисы*, являющиеся ненормативными; фактором, вызвавшим их, являются внешние травматические события — экстремальные кризисные ситуации с мощным воздействием на течение хода привычной жизни и негативными последствиями, с угрозой для здоровья и жизни близких или самого себя; эти кризисы носят вероятностный характер, не имеют хронологических рамок, являются случайными для личности (Т. Калошина, 2013; Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, 2005).

Ключевым механизмом возникновения нормативных кризисов является закономерная смена и перестройка ведущей деятельности. Данному фактору сопутствует возникновение новообразований личности, которые она использует как ресурсы в своем последующем развитии и переходе на новую ступень своего личностного становления. Такие критические изменения необходимы для нормального поступательного хода развития человека как личности.

Ненормативные кризисы происходят из-за серьезных и неожиданных для личности изменений жизненных обстоятельств. Примерами таких кризисов могут быть резкие изменения условий жизни: потеря близкого человека, утрата здоровья и утрата жизненной перспективы, утрата контроля над собственным сознанием вследствие вовлечения в тоталитарный культ, переживание чрезвычайной си-

туации, насилие над личностью и так далее. Такие события ведут переживанию субъективных и объективных трудностей, приводят к психической напряженности, заставляют личность перестраивать свое сознание, менять ценности, мотивы и строить новое для себя поведение (Э.Ф. Зеер, 2005).

Ненормативные кризисы представляют собой испытание личности, могут происходить на грани человеческих возможностей, они часто связаны с запредельными эмоциональными переживаниями.

В описании причин ненормативных кризисов применяют термины «психическая травма» и «травмирующее событие». *Психической травмой* называется жизненное событие, затрагивающее значимые стороны существования человека и приводящее к глубоким психологическим переживаниям. События могут иметь характер психологической травмы по разным причинам. Одна из них – это объективно крупный масштаб события. Кроме этого, травматичность события повышают такие характеристики, как внезапность ситуации для личности, ее интенсивность, длительность, повторяемость в жизненном потоке, а также личностная значимость, наделенность особым смыслом и актуальность для человека в настоящий момент времени. В.Н. Мясищев (Личность и неврозы, 1960) делил психические травмы на объективно-значимые (травматичные для подавляющего большинства людей – смерть близкого, развод, увольнение и пр.) и условно-патогенные (они вызывают переживания в силу особенностей иерархии ценностей человека, к примеру, потеря ценной для человека вещи).

Описан ряд *факторов, которые определяют то, насколько критическим будет для личности то или иное событие*. К ним относятся личностные и характерологические особенности человека; уровень развития личности и степень сформированности сознания личности; социально-психологические особенности человека, находящие воплощение в его социальном статусе, включенности в те или иные референтные группы, а также ряд социокультурных особенностей среды, в которой сформировалась и пребывает личность, что связано с разделяемыми личностью морально-нравственными ценностями, социальными установками и общественно значимыми ценностями.

Выделяют разные степени переживания в ответ на травмирующее событие:

- острая реакция на стресс (в том числе реактивный психоз);
- отсроченная стрессовая реакция – от 2 месяцев до 1 года (посттравматическое стрессовое расстройство);
- шоковая травма – сверхотсроченная реакция на стресс.

У людей, переживших травматический стресс, может развиваться **посттравматическое стрессовое расстройство** – ПТСР. С 1994 года определяющие его критерии включены в американский и европейский диагностические стандарты, применяемые и в нашей стране, а категория ПТСР заменила термин «травматический невроз». Острые реакции на травму развиваются сразу же после события и проходят в течение нескольких часов или дней. Посттравматическое расстройство возникает после латентного периода от нескольких недель до месяцев (обычно не более 6 месяцев). Раньше этот диагноз ставили участникам военных действий, а сегодня термин ПТСР всё чаще используется применительно к последствиям катастроф мирного времени: природных (климатических, сейсмических), экологических и техногенных катаклизмов; пожаров; террористических действий; сексуального насилия; присутствия при насильственной смерти других; несчастных случаев, в том числе при транспортных и производственных авариях. На протяжении жизни ПТСР переносит 1 % населения, а у 15 % могут возникнуть отдельные симптомы (Т. Калошина, Л.Н. Юрьева).

Рассмотрим **основные стадии, которые выделяют в изучении нормативных личностных кризисов**. Л.С. Выготский выделил три фазы возрастных кризисов, по аналогии с которыми рассматриваются и профессиональные кризисы:

- 1) предкритическая фаза (обострение противоречий между субъективной и объективной составляющими социальной ситуации развития);
- 2) критическая фаза (это противоречие начинает проявляться в поведении);
- 3) посткритическая фаза (противоречие разрешается путем образования новой социальной ситуации развития).

При описании *ненормативных личностных кризисов* (В.Г. Ромек и др.) выделяют *три стадии*.

1. Развитие кризисной проблематики. Может протекать по двум вариантам: а) накопление нерешенных, второстепенных проблем в конце концов достигает кризисной точки; б) человек ожидает важного, центрального события, которого невозможно избежать на самом деле или по его представлениям. В процессе приближения этого события развивается кризис. В качестве примеров можно привести приближение важного экзамена, тяжелую болезнь с предполагаемым смертельным исходом, наступление менопаузы, выход на пенсию.

На стадии развития кризиса человек воспринимает приближающееся событие как неотвратимую угрозу, постоянно думает о том, что проблема усугубляется, он вспоминает о ней часто и непроизвольно; как следствие, могут возникать симптомы тревоги и ухудшение самочувствия.

2. Пик проблемы. Страх перед тяжестью проблемы может быть настолько сильным, что, когда она достигает своего пика, у человека не остается психологических ресурсов. Решающая ситуация – экзамен, смерть, развод, побег из дома, потеря работы и т. д. – оказывает громадное давление на человека, который уже исчерпал большую часть психологических сил.

3. Кризис (после события). Поскольку для кризиса характерно ощущение невыносимости происходящего, человек напрягает все свои силы, чтобы каким-то образом изменить ситуацию, разрешить проблему. Если кризисная ситуация приобретает травмирующий характер, последующий кризис приобретает характер травматического.

Для психолога, работающего с личностью, переживающей кризис, важно знать *способы выхода из кризиса* (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, 2005; А.К. Маркова, 1996): активную, пассивную, аффективно-агрессивную и депрессивную стратегии.

*Активная стратегия* преодолевающего поведения в кризисе ориентирована на разрешение проблемной ситуации. Такая стратегия свойственна людям, имеющим оптимистическое мировоззрение, со сложившимся реалистичным подходом к жизни, мотивированным на достижения, имеющим адекватную положительную самооценку. Активная стратегия разрешения проблем, характер-

на для зрелой личности, способствует конструктивной адаптации в сложившихся обстоятельствах и приводит личность к сверхнормативной активности, обеспечивая дальнейший личностный рост.

*Пассивная стратегия* выбирается людьми, склонными к адаптивному защитному поведению, готовыми подчиниться сложившимся обстоятельствам. Такие личности ограничиваются действиями по нормативно закрепленным правилам, они охотно снимают с себя ответственность, подчиняются внешним обстоятельствам, следуют социальным ожиданиям. Личность такого типа не проявляет стремления к самостоятельности и независимости. Поведением личности в этом случае часто руководят бессознательные психологические защиты. В случае, когда личностью управляет механизм регрессии, которая эксплуатирует детские формы поведения, перекалывающие ответственность вовне, возможны такие тяжелые последствия, как алкоголизм и наркомания. Вариантом этого вида стратегии является защитное поведение, основанное на отрицании проблемы и отказе от попыток ее активного разрешения. Такое поведение личности может оказаться эффективным только в случае, когда кризисная ситуация разрешается сама по себе. В иных случаях такое поведение усугубляет ситуацию.

Самыми неконструктивными способами поведения личности в кризисе являются *аффективно-агрессивная* и *депрессивная стратегии*. Критическая ситуация закономерно вызывает негативные эмоциональные реакции, приводит к тревоге, беспокойству, раздражительности, печали, страху за будущее. Такие эмоции в нормальной адаптации личности должны выступить в качестве мотивирующей силы для изменения своего поведения. Однако если верх над личностью берет механизм инерции, человек пребывает в бездействии, считает, что ничего невозможно изменить, может прибегать к различным формам снятия напряжения через уход от реальности – в алкоголизм, в наркоманию, даже к суициду. Когда личность не ищет конструктивных путей решения и единственной формой протеста становится аффективная реакция гнева, возмущения, противостояния внешним факторам, складывается неконструктивная аффективно-агрессивная стратегия, снижающая личностную социальную адаптивность.

Спецификой кризисных состояний личности является переход к новому через разрушение сложившейся защитной структуры личности в виде иерархии ценностей, социально-психологических установок. Основные направления работы психолога с кризисными состояниями будут рассмотрены далее в соответствии со спецификой травмирующего события. Под работой с кризисными состояниями обычно понимается облегчение эмоционального состояния индивида и выход на конструктивное разрешение ситуации кризиса.

### **3.2. Нормативные кризисы личности. Специфика протекания кризисов профессионального становления личности**

Одна из разновидностей нормативных кризисов – кризисы профессионального становления личности. Данная разновидность имеет закономерный характер, связанный с логикой развития личности в профессиональной сфере. Как и возрастные кризисы, данный вид изменений обеспечивает переход от одной стадии развития к другой. Причиной кризисных переживаний является необходимость перестройки личности в связи с изменением социальной ситуации, возникновением психологических новообразований, сменой ведущей деятельности. Ведущей деятельностью взрослого человека является освоение профессии и трудовая деятельность. Соответственно, происходящие в развитии личности изменения в этом случае называются кризисами профессионального развития личности (Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, Л.М. Митина и др.). Наиболее ярко эти изменения проявляются при переходе от одной стадии профессионального становления к другой. На каждой из стадий осуществляется перестройка смысловых структур личности, необходимой становится перенастройка на новые профессиональные цели, обязательным образом происходит калькуляция достижений и ревизия профессионального опыта. С ходом профессионализации личности меняются способы выполнения деятельности и характер взаимоотношений профессионала с окружающими его людьми.

**Профессиональное становление личности** – это формирование профессиональной направленности, компетентности, социально



значимых и профессионально важных качеств, готовность к постоянному профессиональному росту, поиск оптимальных приемов качественного и творческого выполнения деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями личности (Э.Ф. Зеер, 2005).

В соответствии с логикой профессионального развития личности Э.Ф. Зеер выделил ряд этапов в ходе профессионального становления личности. Каждый из них может сопровождаться кризисными переживаниями по мере решения задач, необходимых для поступательного профессионального развития:

1) *оптация* (формирование профессиональных намерений, профессиональное самоопределение, осознанный выбор профессии на основе учета индивидуально-психологических особенностей);

2) *профессиональная подготовка* (формирование профессиональной направленности и системы социально и профессионально ориентированных знаний, умений, навыков, приобретение опыта решения типовых профессиональных задач);

3) *профессиональная адаптация* (вхождение в профессию, освоение новой социальной роли, усвоение новых технологий профессии, приобретение опыта самостоятельного выполнения профессиональной деятельности);

4) *первичная и вторичная профессионализация* (формирование профессионального менталитета, интеграция социально и профессионально важных качеств и умений в относительно устойчивые профессионально значимые констелляции, высококачественное выполнение профессиональной деятельности);

5) *профессиональное мастерство* (полная реализация, самоосуществление личности в творческой профессиональной деятельности на основе подвижных интегративных психологических новообразований («акме») профессионального развития) (Э.Ф. Зеер, 2005).

На существование кризисов в процессе профессионального становления личности указывают Л.И. Анцыферова, Н.С. Глуханюк, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, А.Р. Фонарев и др.

Под кризисами профессионального становления личности понимаются непродолжительные по времени периоды кардинальной пе-

рестройки профессионального сознания, сопровождающиеся изменением вектора профессионального развития (Э.Э. Сыманюк, 2005).

В основе кризисных состояний может оказаться сложившееся в определенный период несоответствие между мотивационно-потребностной, смысловой сферой и операционально-технической стороной профессиональной деятельности личности. Ключевым пусковым механизмом кризисных состояний могут оказаться как объективные, так и субъективные факторы. Объективным фактором является смена ведущей деятельности при переходе от одной стадии развития к другой (от стадии оптации к стадии профподготовки, затем к профадаптации и т. п.). Другой существенный фактор – это постепенный качественный рост профессионализма, заключающийся в смене способов выполнения своей работы. На смену нормативно одобряемому способу выполнения профессиональной деятельности приходит индивидуально-творческий стиль ее осуществления. На стадии первичной профессионализации наступает такой момент, когда дальнейшее продолжение ее выполнения по заданным шаблонам окажется невозможным в рамках нормативно одобряемой деятельности. На смену эволюционного развития профессиональных навыков должны прийти революционные изменения, профессионал совершает поступок, который представляет собой проявление сверхнормативной активности (например, он может сменить специализацию, повысить квалификацию, освоить новую технологию выполнения, перейти на творческий индивидуальный уровень выполнения деятельности).

К объективным факторам личностного профессионального кризиса относится также изменение социальной ситуации развития. Наиболее явно это проявляется на стадиях профподготовки и профадаптации. Кроме того, факторами кризиса могут стать возрастные психофизиологические изменения личности, при которых снижаются работоспособность и производительность труда, затрудняется обучаемость, ослабляется ряд психических функций, возникают профессиональные деформации личности и феномен профессиональной стагнации, нарастает профессиональная апатия личности.

Вторая группа факторов обусловлена субъективными качествами личности. Это может быть потребность достижения определен-

ного уровня развития в профессии, которая вступает в противоречие с возможностями профессии (когда работа подчиняется строгим алгоритмам выполнения и нормативам). Неудовлетворенность собой, субъективное чувство остановки в развитии инициируют развитие кризисных явлений. Иногда наблюдаются кризисные явления при уровне профессиональной компетентности, более высоком, чем требуется для выполнения нормативной работы, либо наоборот, при осознании недостаточного уровня своей компетентности (профессиональная беспомощность).

Инновационная деятельность, включенность профессионала в процессы совершенствования способов выполнения трудовых операций, внедрение новых бизнес- и образовательных программ, освоение новых технологий могут привести личность к кризисным переживаниям и необходимости изменений.

Сложившаяся профессиональная ситуация клиента может оказаться неоднозначной с точки зрения ряда когнитивных и мотивационных аспектов его представления о ней. К примеру, могут возникнуть противоречия между профессионально значимыми, полезными для личности приобретениями в ходе карьерного роста и слишком высокой платой за них. Возможно расхождение в представлении о реальной и желаемой ситуации. Могут в качестве кризисных выступать расхождения между профессиональной пригодностью и профессиональными намерениями. Тяжело переживается личностью несовпадение собственной оценки успешности своего труда в организации и оценки её достижений коллегами или профессиональным сообществом. Вероятны также расхождения между профессиональным опытом и требованиями рынка и др.

Для выбора направления психологического консультирования личности, переживающей кризис профессионального становления, необходимо принимать в расчет стратегии преодоления кризисных состояний, изложенные в предыдущем разделе.

### 3.3. Ненормативные кризисы, связанные с утратой. Особенности кризиса, вызванного утратой жизненной перспективы

В данном разделе будет рассмотрена специфика переживаний личности в ответ на сообщение о наличии смертельного диагноза и стадии переживаний личности при потере близкого человека. В психологии переживания горя принято выделять ряд стадий, хотя нужно учесть, что они не всегда возникают в строгой последовательности. Впервые эти этапы были описаны Элизабет Кюблер-Росс.

*На этапе отрицания болезни* человек отказывается верить в поставленный ему диагноз, не может принять свою болезнь и утрату жизненной перспективы. На этой стадии не имеет смысла спорить с больным, родственникам и врачам рекомендуется молчаливое выслушивание смертельно больного человека. Ему на этой стадии необходима эмоциональная поддержка, присутствие рядом. Отрицание болезни — это психологическая защита, которая позволяет ему справиться с первым шоком и перейти к следующей стадии переживания горя утраты своего будущего.

*Этап протеста* выражается в возмущении человека и может звучать как вопрос «Почему это случилось со мной?» Естественная для больного реакция — гнев — выплескивается на всех его окружающих и весь мир. Помощь в переживании этого этапа заключается в создании условий, при которых больной может отреагировать свои чувства, излить их вовне. Тем, кто находится рядом, придется принять эту реакцию враждебности и гнева как нормальную и закономерную. Осуждение больного, призыв к здравому смыслу не помогут, человек нуждается в человеческом тепле, эмоциональном участии, близком доверительном контакте. Все, что можно сделать на этой стадии, — выслушать его возмущение.

*Этап «торга»* означает переход на новую стадию работы над горем — завершение работы эмоций и начало когнитивной переработки новой для личности реальности. Больной начинает просить послабления режима, требует особого к себе отношения, запрашивает поблажки, обезболивание, другую палату, домашний режим и т. п. Он может обратиться к Богу, судьбе, самому себе с обещаниями что-то выполнить или измениться в случае выздоровления. Такой «торг»

позволяет больному прийти к соглашению с диагнозом и начать понемногу принимать свое новое печальное положение и перспективу укорачивающейся жизни.

*Этап депрессии* наступает, когда больной устает от борьбы, начинает принимать окончательность диагноза и соглашается с мыслью о скором окончании своей жизни. Такой вывод неизменно приводит к печали, грусти, депрессивному состоянию. Человек оплакивает свои несвершившиеся планы, вспоминает неделанные дела, нанесенные другим и ему обиды, переживает за семью и необходимость скорого расставания с родными и близкими. Происходит тяжелое и окончательное принятие потери собственного будущего, что не может переживаться спокойно.

Тем, кто окружает больного, становится очень тяжело находиться с ним и делить с ним эти переживания. У родственников может возникнуть чувство вины за стремление избежать этих тяжелых встреч, может возникнуть невольное желание более легкой и скорой смерти для умирающего. Для тех, кто рядом, эта реакция является естественной защитной, и ее надо считать нормальной. Ее необходимо постараться преодолеть и продолжать оказывать эмоциональную поддержку смертельно больному. Он как никогда нуждается в душевном комфорте, эмоциональном тепле и внимательных слушателях, чтобы в разговорах произошло переосмысление прошедшей жизни и переоценка ценностей. Может оказаться полезным простое молчаливое присутствие у постели умирающего, телесный контакт через пожатие рук, краткое объятие или прикосновение.

*Этап принятия смерти* означает примирение с судьбой и соглашение с приближающимся концом жизни. На этой стадии происходит прощание с близкими, примирение со своим прошлым. Человек, измученный болезнью, не имеет уже сил сопротивляться, он нуждается в отдыхе. Возможна амбивалентность чувств, когда больной вдруг снова начинает бороться за жизнь, отрицать смерть и строить новые планы на будущее. Человек в этом состоянии нуждается в том, чтобы не оставаться в одиночестве, наедине с приближающейся смертью.

Аналогичным образом принято описывать *этапы переживания горя при потере близкого человека*:

- 1) стадия шока и отрицания;
- 2) стадия гнева и обиды;
- 3) стадия вины и навязчивостей;
- 4) стадия страдания и депрессии;
- 5) стадия принятия и реорганизации ценностей.

*Этапы психологической помощи* выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя (В.Г. Ромек и др., 2005).

*Помощь на стадии шока.* Важно присутствовать рядом с тем, кто потерял близкого человека, ему трудно сейчас быть одному, о нём необходимо проявлять заботу. Слова на этой стадии помогают мало, часто достаточно присутствия рядом и прикосновений, которыми выражается сострадание и участие. Не стоит ждать, что потерявший близкого будет просить о помощи. Ему сложно планировать, организовывать свою деятельность. Помощь нужно предлагать самостоятельно, взяв на себя какие-то актуальные задачи.

*Помощь на стадии острого горя.* Близкие погибшего нуждаются в переработке информации о произошедшем и отреагировании своих чувств. Поэтому важно говорить об умершем, спрашивать о причине смерти, вспоминать об ушедшем, рассказывать о его жизни, выслушивать сомнения, тревоги того, кто пережил утрату и испытывает сложные чувства (гнев, вина, обида, печаль и т. п.). Всё это позволит выразить чувства в связи с его кончиной, даст возможность выговориться и выплакаться, провести когнитивную переработку ситуации. Возможно, какое-то время необходимо присутствовать рядом, когда горящий уйдет в свои мысли и воспоминания. Когда первая эмоциональная реакция пройдет, можно постепенно привлекать человека к повседневным делам, чтобы он мог отвлечься от горьких мыслей.

*Помощь на стадии восстановления* необходима во включении в жизнь без ушедшего человека, что бывает сложно как эмоционально, так и из-за отсутствия необходимых навыков. На этой стадии родственник умершего может еще постоянно возвращаться к своим переживаниям предыдущих острых этапов горя, ему важна эмоциональная поддержка и возможность с кем-то говорить об умершем. На этой стадии может помочь «встряска» в виде просьб о помощи в каких-то делах, приглашение в поездку или на какое-то важное мероприятие, возможны даже упреки в невнимании к тем, кто

остался жить. Человеку помогают искать новые смыслы, жить и заново строить планы, ставить новые цели.

*Завершающие сессии* работы консультанта с клиентом направлены на построение жизненных смыслов, целеполагание, планирование и психологическую поддержку в реализации планов. Пережитое горе трансформируется в опыт, интегрируется в энергию для новых жизненных достижений. Возможно, клиенту необходимо помочь освоить новые поведенческие навыки или восстановить старые: устанавливать контакты, менять работу, решать бытовые вопросы, изменить образ жизни.

### **3.4. Ненормативные кризисы личности, связанные с нанесением травмы, на примере чрезвычайной ситуации**

В рамки привычных стереотипов профессиональной и ежедневной деятельности зачастую не укладываются ускорение ритма и увеличение нагрузки на психику в современных условиях постоянного развития уровня цивилизации. Это несоответствие приводит к возникновению критических и чрезвычайных ситуаций. Психиатрическая статистика констатирует ежегодный рост психических и поведенческих расстройств у гражданского населения, ставшего свидетелями различного рода аварий и катастроф или имеющего опыт участия в ликвидации их последствий.

*В динамике состояния* лиц, подвергшихся воздействию чрезвычайной ситуации стихийного бедствия, можно выделить четыре *последовательно проявляющиеся стадии* (М.М. Решетников, 2006; М.Ш. Магомед-Эминов, 2008).

1. «*Острый эмоциональный шок*» и мобилизация развиваются после первого оцепенения. Эта стадия может достигать по времени 3–5 часов и проявляется в форме предельной мобилизации психофизиологических резервов, психического напряжения, обострения психических процессов, увеличения скорости мышления. Возможны проявления безрассудной смелости при спасении людей. Одновременно с этим происходит нарушение критичности в оценке текущей ситуации, способность к целесообразной сложной деятель-

ности сохраняется не в полной мере. Суть этого этапа – реадаптация к жизни в критической ситуации: личность трансформируется, запускается действие экстремального стиля поведения, что позволяет выполнять задачи по спасению. В экстремальной обстановке (столкновение с разрушениями, жертвами, смертью, необходимость самосохранения и выживания, выполнения своего долга, обязанностей и задач) нужно осуществлять поведение, выходящее за пределы обычного жизненного опыта. Это связано с кардинально новым жизненным опытом, человек сталкивается с необходимостью глубоких изменений в психике. Эмоциональная сфера характеризуется возникновением чувства отчаяния, возможны физиологические реакции сердцебиения, головокружения, головной боли, сухости во рту. Отмечается значительное увеличение работоспособности.

2. *Психофизиологическая демобилизация* сменяет напряжение, проявляется как снижение тонуса, повышенная утомляемость, депрессивное настроение. Пострадавший или ликвидатор ЧС выходит из экстремальной обстановки, оказывается в относительно безопасной ситуации, без экстремальных требований, снимается необходимость крайних форм мобилизации организма. Происходит спад всех систем организма. Длительность этой фазы может достигать до трех суток. Одновременно происходит контактирование с пострадавшими, с телами погибших, и начинается действие «стресса осознания» масштабов трагедии. Как следствие, наступает ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния. Для личности характерно чувство растерянности, панические реакции, понижение моральной нормативности поведения, снижение уровня эффективности деятельности и мотивации к ней. Возможны провалы в памяти относительно предыдущих событий, человек отчуждается от других людей, уходит в себя. Могут появиться неприятные ощущения, жалобы на тошноту, снижение аппетита, появляются отказы от выполнения спасательных работ, наблюдаются увеличение количества ошибочных действий и возникновение аварийных ситуаций.

3. «*Стадия разрешения*» наступает через 3–12 суток после трагической ситуации. Происходит стабилизация физического состояния, настроения и самочувствия. Общий эмоциональный фон остается пониженным, контакты с окружающими также неактивны,



выразительность мимики и речи снижена, движения замедлены. В это время личность проводит сложную эмоциональную и когнитивную переработку информации и анализ своих переживаний и ощущений, происходит «калькуляция» утрат. К концу этого периода появляется желание выговориться, но оно направлено не на всех, а тех, кто также пережил страшные события. Могут появиться сны, которых не было на предыдущих этапах переживания, возможны кошмары, что говорит о переработке информации. В этот период могут наблюдаться проявления агрессии. У уцелевшего отмечается раздражительность, гнев, временами – вспышки ярости, люди жалуется на неспособность контролировать себя. Человек становится неуживчивым капризным, тревожным, осуждает, обвиняет других, жалуется на непонимание, у него появляются различные страхи, фобии, психические расстройства.

На смену могут прийти состояние апатии и депрессии, возможны переживания вины выжившего, плохое настроение сопровождается отсутствием сил и желаний, заторможенностью и подавленностью.

4. *Стадия восстановления* может начаться спустя 10–12 дней после чрезвычайной ситуации. Она характеризуется активизацией эмоционального реагирования, межличностного общения, повышением тонуса, улучшением сна, появлением аппетита. Тот, кто под влиянием внутренних и внешних факторов преодолевает хронический процесс циклического повторения отдельных фаз, продолжительную фиксацию на одной из них или регрессию на предшествующую, градуально освобождается от ПТСР, интегрируется в жизнь, социум (М.Ш. Магомед-Эминов, 2008). У некоторых уцелевших также отмечаются сверхдостижения в различных сферах жизни, происходит вызванная экстремальным опытом гуманистическая переоценка жизненных ценностей, рост и развитие личности, творческая реализация себя в различных сферах жизни.

В более поздние сроки возможно «отставленное реагирование», которое проявляется в ряде психиатрических симптомов, это может потребовать психологической, медицинской и социальной коррекции.

***Основные направления работы психологов в экстремальных ситуациях*** (В.В. Храмелашвили, 2008).

*Работа с населением в кризисном штабе*, который создается в месте большого скопления родственников, свидетелей и пострада-

давших непосредственно вблизи зоны чрезвычайной ситуации. Психологи находятся в штабе основное время. Их задачей является проведение как групповой информационной работы (экстренная информационная терапия), так и индивидуальной работы с пострадавшими и их родственниками. При необходимости люди направляются в территориальные психологические центры. Психологи также должны сопровождать пострадавших и их родственников в места их расселения, временного пребывания или ожидания.

*Работа на «телефоне доверия».* Как правило, пик звонков наблюдается именно в первые дни после трагедии. Звонящие пытаются снять тревогу, получить обнадеживающую, успокаивающую информацию, делятся своими переживаниями, нуждаются в том, чтобы их выслушали.

*Работа в толпе пострадавших.* Родственники пострадавших, ожидающие их возвращения, могут быть агрессивно настроены, не подпускают к себе специалистов, могут проявлять признаки паники. Психологи работают над снятием напряженности, информированием толпы.

*Работа в морге.* Когда в чрезвычайных ситуациях погибают люди, необходимо сопровождение родственников и близких погибших на опознание. Этим людям требуется психологическая поддержка и экстренная психологическая помощь.

*Работа во время ритуала прощания.* Существует возможность эмоциональных срывов при прощании во время панихиды. В этом случае психолог наблюдает за поведением собравшихся и оказывает индивидуальную поддержку родственникам и другим присутствующим на траурных мероприятиях.

*Работа по оказанию пролонгированной психологической помощи и реабилитации.* Имеется в виду работа по снятию вероятности посттравматических стрессовых расстройств. Используются как индивидуальные, так и групповые формы.

Чрезвычайные ситуации уносят больше жизней из-за паники и последствий страха, чем реальные разрушения и стихийные бедствия. С целью уменьшить количество жертв проводится психотерапевтическая помощь в виде *экстренной «информационной терапии»*. «Информационная терапия» осуществляется в качестве трансляции

сведений через систему громкоговорителей, включая рекомендации для пострадавших. Необходимо убеждать пострадавших, что для оказания помощи делается всё возможное, что люди, находящиеся в завалах или изоляции, будут спасены, что нужно сохранять спокойствие, оказывать себе самопомощь. Нужно объяснять людям, как сохранить жизнеспособность в сложившихся условиях, как экономить свои силы и избежать осложнений (осколков, завалов, удушения, отравления и пр.), научить приемам саморегуляции и самоуспокоения. Цель этого направления работы психологов службы спасения – психологическое поддержание жизнеспособности находящихся в полной изоляции от окружающего мира.

Важнейшее направление работы психологов – психологическое сопровождение команд *спасателей*, которые испытывают тяжелейший психологический стресс и нуждаются в проведении специальных занятий по снятию стресса, снижению напряжения и психологической разгрузке, чтобы повысить устойчивость к последствиям пребывания в стрессовой напряженной обстановке.

Эффективным направлением работы по реабилитации пострадавших является *психокоррекция и психотерапия их временной и жизненной перспективы*. Автор концепции реконструкции будущего американский психотерапевт Фредерик Мелджес выдвинул гипотезу, которая разрабатывается в противовес психоанализу. Он считает, что на настоящее влияет не столько прошлое, сколько будущее. Предложенное им направление называется «психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего» (ПОРБ). В этом подходе происходит выработка у клиента подлинной идентичности, включающей набор когнитивных представлений о собственном «Я», которые позволяют строить картину будущего на основе принятия травматического опыта прошлого. ПОРБ включает применение принципов футурирования и организации времени клиента. Происходит визуализация вариантов будущего, рассмотрение возможностей своей перспективы (самофутурирование). Предполагаемые варианты будущего переносятся в представления о настоящем, благодаря чему происходят изменения в Я-концепции клиента. Для самофутурирования применяют такие техники, как соединение образов с прошлым, обратная связь, применение настоящих условий для напоминания о будущих перспективах, репетиции будущих событий.

## Контрольные вопросы

1. Что обозначает термин «кризис» и что лежит в основе возникновения кризисных переживаний личности?
2. Что вызывает так называемые внутренние (нормативные) кризисы?
3. С чем связано возникновение внешних (ненормативных) кризисов?
4. Какие стадии развития кризиса описывают психологи?
5. Какие способы выхода из кризиса являются конструктивными?
6. Что такое «посттравматическое стрессовое расстройство»?
7. Какие основные стадии переживает личность, находящаяся в кризисе профессионального развития?
8. Какое поведение приводит к конструктивному выходу из кризиса?
9. Перечислите этапы психологических реакций умирающих.
10. Дайте определение чрезвычайной (экстремальной) ситуации.
11. Какие последовательно проявляющиеся стадии выделяют в динамике состояния лиц, подвергшихся воздействию чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия?
12. Назовите основные направления работы психологов со всеми участниками ЧС.

## Рекомендуемая литература

1. Бендюков, М.А. Кризисы профессионального развития личности, обусловленные негарантированностью трудовой занятости. [Электронный ресурс]. – URL : [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop\\_dokume/mezhdunaro/nauchnye\\_m/razdel\\_3\\_a/bendyukov\\_.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/mezhdunaro/nauchnye_m/razdel_3_a/bendyukov_.html) (дата обращения: 16.05.2017).
2. Василюк, Ф.Е. Пережить горе / Ф.Е. Василюк // О человеческом в человеке / под ред. И.Т. Фролова. – М. : Политиздат, 1991. – 280 с.
3. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М. : Смысл : Эксмо, 2005. – 1136 с.
4. Зеер, Э.Ф. Психология профессиональных деструкций / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – М. : Академический проект, 2005. – 240 с.
5. Калошина, Т. О кризисных состояниях / Т. Калошина [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.myword.ru>

6. Каплан, Г.И. Клиническая психиатрия. В 2 т. / Г.И. Каплан, Б.Дж. Сэдок. — М. : Медицина, 1994. — Т. 1–2. — 528 с.
7. Колодзин, Б. Как жить после психологической травмы / Б. Колодзин. — М. : Шанс, 1992. — 96 с.
8. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. — М. : Академический проект, 1999. — 240 с.
9. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. — Киев : София, 2001. — 320 с.
10. Линдемманн, Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. — 2-е изд. — М. : Изд-во МГУ, 1993. — С. 224–232.
11. Ляшенко, А.И. Практика участия психологов МСПП в работе по оказанию экстренной психологической помощи / А.И. Ляшенко, С.В. Тиунов, В.Н. Шатило // Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. — М. : Психологический ин-т РАО, 2008. — 304 с.
12. Магомед-Эминов, М.Ш. Психологическая помощь уцелевшему / М.Ш. Магомед-Эминов // Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. — М. : Психологический ин-т РАО, 2008. — 304 с.
13. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2008. — 928 с.
14. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М. : Знание, 1996. — 308 с.
15. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. — М. : Смысл, 2002. — 182 с.
16. Моховиков, А.Н. Телефонное консультирование / А.Н. Моховиков. — М., 1999. — 494 с.
17. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. — М. : Институт практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. — 246 с.
18. Пуховский, Н.Н. Психотравматические последствия чрезвычайных ситуаций / Н.Н. Пуховский. — М. : Академический проект, 2000. — 84 с.

19. Решетников, М.М. Психологическая травма / М.М. Решетников. — СПб. : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. — 322 с.
20. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. — СПб. : Речь, 2005. — 256 с.
21. Румянцева, Г.М. Динамика психической дезадаптации населения, пострадавшего от аварии на Чернобыльской АЭС / Г.М. Румянцева, А.Н. Мартюшов, А.В. Грушков // Актуальные проблемы общей и судебной психиатрии. — М. : 1993. — С. 268–274.
22. Сидорова, В.Ю. Четыре задачи горя / В.Ю. Сидорова // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001. — Вып. 1–2. — С. 110–118.
23. Фрейд, З. Печаль и меланхолия / З. Фрейд // Психология эмоций. Тексты. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 280 с.
24. Храмелашвили, В.В. Психотерапевтическая помощь при опознании погибших при взрыве в Московском метро / В.В. Храмелашвили // Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. — М. : Психологический ин-т РАО, 2008. — С. 295–297.
25. Хухлаева, О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О.В. Хухлаева. — М. : Генезис, 2009. — 208 с.
26. Шефов, С.А. Психология горя / С.А. Шефов. — СПб. : Речь, 2006. — 144 с.
27. Юрьева, Л.Н. Кризисные состояния / Л.Н. Юрьева. — Днепропетровск : Арт-Пресс, 1999. — 146 с.

## Раздел 4. МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ ЛИЧНОСТИ

Личность, формируясь, совершает свой жизненный путь. По словам С.Л. Рубинштейна, «личностью человек не рождается; личностью он становится». Чтобы понять путь своего развития, личность задается вопросами «для чего я живу, кем я был, кем я стал, что я сделал?» В процессе деятельности и общения человек находит личностный смысл сделанного и того, что только предстоит сделать. Человек не изобретает смысл, а находит его в объективной реальности конкретно для себя. Нет смысла жизни вообще, есть конкретный смысл жизни данной личности в данный момент (С.Л. Рубинштейн, 2007).

В. Франкл также отмечал: «Нет универсального смысла жизни для всех людей, есть лишь уникальные смыслы индивидуальных ситуаций жизни каждого конкретного человека» (В. Франкл, 1990). Стремление к поиску и реализации смысла своей жизни В. Франкл рассматривал как врожденную мотивационную тенденцию, присутствующую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое В. Франкл называл «экзистенциальный вакуум». По его мнению, в основе поиска смысла жизни лежат ценности:

- созидания, реализуемые в продуктивных творческих актах;
- переживания, реализуемые в переживаниях красоты природы, искусства;
- общения, реализуемые в отношениях человека к человеку;
- преодоления человеком самого себя в ситуации, когда он не может практически воздействовать на ее изменение (В. Франкл, 1990).

По мнению Д.А. Леонтьева, осуществление смысла является для человека императивной необходимостью по причине конечности, ограниченности и необратимости бытия человека в мире, невозможности отложить что-то на потом, неповторимости тех возможностей, которые предоставляет человеку каждая конкретная ситуация. Осуществляя смысл своей жизни, человек тем самым осуществляет себя; так называемая самоактуализация является лишь побочным продуктом осуществления смысла. Тем не менее, человек никогда так и не

знает, до самого последнего мгновения, удалось ли ему действительно осуществить смысл своей жизни (Д.А. Леонтьев, 2003).

А.Н. Леонтьев считал, что изменение смысла действия есть всегда изменение его мотивации. Развитие смыслов – это продукт развития мотивов деятельности; развитие же самих мотивов деятельности определяется развитием реальных отношений человека к миру, обусловленных объективно-историческими условиями его жизни. (А.Н. Леонтьев, 1977).

Б.С. Братусь, говоря о личности как о специфической, не сводимой к другим измерениям (темпераменту, индивидуальным свойствам и т. п.) конструкции, отмечал, что она не является самодостаточной, в себе самой несущей конечный смысл своего существования. Смысл этот обретается в зависимости от складывающихся отношений, связей с сущностными характеристиками человеческого бытия (Б.С. Братусь, 1988). Так же, как и В. Франкл, Б.С. Братусь большое внимание уделяет ценностям, считая, что личностные ценности – это осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни. Б.С. Братусь выделяет *четыре уровня смысловой сферы личности*.

Нулевой уровень – это собственно прагматические, ситуационные смыслы, определяемые самой предметной логикой достижения цели в конкретных условиях.

Первый уровень – это эгоцентрический уровень, в котором исходным моментом являются личная выгода, удобство, престижность и т. п.

Второй уровень – группоцентрический; определяющим смысловым моментом отношения к действительности на этом уровне становится близкое окружение человека, группа, которую он либо отождествляет с собой, либо ставит выше себя в своих интересах и устремлениях.

Третий уровень – просоциальный, который включает коллективистскую, общественную и, как свою высшую ступень, общечеловеческую (собственно нравственную) смысловые ориентации (Б.С. Братусь, 1988).

Различение уровней улавливается в описании человеческого поведения.



Деятельность личности сопровождается и поддерживается как смысловыми, так и мотивационными процессами, составляющими содержание мотивационно-смысловой сферы личности.

Составляющими мотивационно-смысловых отношений являются:

- социальная позиция субъекта как члена определенной социальной общности;
- мотивы, побуждающие субъекта к деятельности и задаваемые этой позицией;
- отношения субъекта к объектам и явлениям;
- личностный смысл как отражение в индивидуальном сознании отношения субъекта к объектам и явлениям, приобретенный в свете тех или иных мотивов;
- смысловые установки;
- поступки и деятельность личности, регулируемые смысловыми установками.

Рассмотрим каждую составляющую более подробно.

Социальная позиция описывается как совокупность ролевых предписаний, объективных требований, предъявляемых к лицам, занимающим данную позицию. В субъективном смысле это осознанный выбор, мировоззренческая и нравственная ориентация личности, которая подлежит моральной оценке (передовая, прогрессивная или консервативная, реакционная). Эта социальная позиция обусловлена, прежде всего, личностными характеристиками человека. Перемена социальной позиции личности в обществе ведет к переосмыслению ее отношения к действительности. В отдельных случаях резкая перемена социальной позиции человека может приводить к глубоким перестройкам всей совокупности личностных смыслов.

Задаваемые позицией мотивы побуждают личность к деятельности. Мотивы представлены в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа. Выделяют несколько основных видов мотивов.

Мотив *самоутверждения* — это стремление утвердить себя в социуме; связан с чувством собственного достоинства, честолюбием,

самолюбием. Человек пытается доказать окружающим, что он чего-то стоит, стремится получить определенный статус в обществе, хочет, чтобы его уважали и ценили. Иногда стремление к самоутверждению относят к мотивации престижа (стремление получить или поддержать высокий социальный статус).

Мотив *идентификации* с другим человеком – стремление быть похожим на героя, кумира, авторитетную личность (отца, учителя и т. п.). Этот мотив побуждает работать и развиваться.

Мотив *власти* – стремление индивида влиять на людей. Мотивация власти (потребность во власти) является одной из самых главных движущих сил человеческих действий. Это стремление занять руководящую позицию в группе (коллективе), попытка руководить людьми, определять и регламентировать их деятельность. Мотив власти занимает важное место в иерархии мотивов.

*Процессуально-содержательные* мотивы – побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами. Человеку нравится выполнять эту деятельность, проявлять свою интеллектуальную или физическую активность. Его интересует содержание того, чем он занимается.

*Внешние (экстринсивные)* мотивы – такая группа мотивов, когда побуждающие факторы лежат вне деятельности. В случае действия экстринсивных мотивов к деятельности побуждают не содержание и процесс деятельности, а факторы, которые непосредственно с ней не связаны (например, престиж или материальные факторы).

Мотив *саморазвития* – стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Это важный мотив, который побуждает индивида много работать и развиваться. По мнению А. Маслоу, это стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность (А. Маслоу, 1999). Как правило, для движения вперед всегда необходима определенная смелость. Человек часто держится за прошлое, за свои достижения, покой и стабильность. Страх риска и угроза потерять всё сдерживают его на пути саморазвития.

Мотивация *достижения* (и поведение, которое направлено на высокие результаты) даже у одного и того же человека не всегда одинакова и зависит от ситуации и предмета деятельности.

Мотив *аффилиации* (от англ. *affiliation* – присоединение) – стремление к установлению или поддержанию отношений с другими людьми, стремление к контакту и общению с ними. Сущность аффилиации состоит в самооценности общения. Аффилиативное общение – это такое общение, которое приносит удовлетворение, захватывает, нравится человеку.

Отношения личности, по определению В.Н. Мясищева, лежат в основе черт характера человека. Но не каждое отношение становится чертой характера. Это целостная система избирательных сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. В.Н. Мясищев (1995) выделяет следующие основные виды отношений личности:

- отношение к обществу;
- отношение к людям;
- отношение к труду;
- отношение к себе.

В.Р. Мерлин выделял два компонента отношений личности: эмоционально-когнитивный и эмоционально-волевой. Это означает, что отношения личности – это единство смыслового эмоционально-оценочного и побудительно-действенного отношений личности (В.Р. Мерлин, 1986).

Личностный смысл представляет собой индивидуализированное отражение действительности, которое выражает отношение личности к тому, ради чего и реализуются деятельность и общение. А.Н. Леонтьев и П.Я. Гальперин рассматривали личностный смысл как отражение в сознании личности отношения мотива деятельности к цели действия (А.Н. Леонтьев, 1977; П.Я. Гальперин, 1998). Взаимоотношения между опредмеченными в действительности значениями и личностными смыслами – это взаимоотношения между общественным и индивидуальным в жизни личности.

Проявления личности имеют двойственную качественную структуру:

- социально-типические проявления личности – это системные социальные качества первого порядка;
- личностно-смысловые проявления – системно-специфические интегральные социальные качества второго порядка.

Личностно-смысловые качества не противостоят социально-типическим системным качествам личности, а представляют собой специфическую, преобразованную в процессе деятельности форму их существования в индивидуальной жизни личности.

А.В. Запорожец говорил о том, что личностно-смысловые отношения, в которых находятся предметы человеческой деятельности к субъекту, к его жизненным потребностям и интересам, отражаются в форме установки (А.В. Запорожец, 1986). Это положение нашло свое развернутое воплощение в иерархической модели установочной регуляции деятельности А.Г. Асмолова. Он описывает установки трех уровней:

- смысловые, релевантные мотиву деятельности и стабилизирующие направленность деятельности в целом;
- целевые, релевантные отдельному действию и его цели;
- операциональные, релевантные условиям деятельности и способам ее осуществления (А.Г. Асмолов, 1984).

Смысловая установка может быть как осознаваемой, так и неосознаваемой. Неосознаваемые мотивы и смысловые установки личности представляют собой нереализованные предрасположенности к действиям, детерминированные тем желаемым будущим, ради которого осуществляется деятельность и в сфере которого различные поступки и события приобретают личностный смысл. Если личностный смысл, по А.Г. Асмолову, функционирует в плане сознания, то смысловая установка является выражением личностного смысла в плане деятельности и представляет собой готовность к совершению определенной деятельности (А.Г. Асмолов, 1984).

Что касается поступков и деятельности личности, регулируемых смысловыми установками, то здесь есть аспект, на который обратил особое внимание Д.А. Леонтьев. В жизнедеятельность субъекта включено, часто многократно опосредованным путем, множество объектов и явлений действительности, характеризующихся определенным отношением к реализации потребностей субъекта, а именно смысловыми связями. Смысловая связь — это такое объективное отношение между двумя объектами или явлениями, в силу которого если один (одно) из них (или какая-либо грань его) имеет отношение к реализации какой-либо потребности субъекта, то и второй

объект или явление также становится безразличным к реализации этой потребности, включается в цепь ее реализации. Цепь смысловых связей прямо соотносится с деятельностным путем реализации потребности: каждое звено пути направляется одной из смысловых связей. Например, если для реализации моей познавательной потребности мне необходимо записаться в какую-то библиотеку, то на пути к этому встает еще необходимость сфотографироваться для читательского билета. В силу этой объективной смысловой связи фотографирование включается в систему реализации познавательной потребности. Личностная регуляция жизнедеятельности возникает в процессе антропогенеза, когда сама жизнедеятельность становится предметом отношения со стороны ее носителей (Д.А. Леонтьев, 2003).

По А.Г. Асмолову, мотивационно-смысловые отношения индивидуальности личности обладают рядом особенностей. Мотивационно-смысловые отношения являются производными от места человека, его социальной позиции в обществе и набора возможных мотивов деятельности, задаваемых этой социальной позицией. Детерминированность мотивационно-смысловых отношений социальной позицией и обусловленность этой позицией отношений деятельности субъекта определяют другие особенности их психологической природы:

- опосредованность изменения мотивационно-смысловых отношений изменением лежащей в ее основе деятельности (принцип деятельностного опосредования мотивационно-смысловых отношений индивидуальности);
- недостаточность осознания личностного смысла для его изменения;
- невозможность непосредственного воплощения личностного смысла в значениях (А.Г. Асмолов, 1984).

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику понятия «личностный смысл».
2. Назовите уровни смысловой сферы личности.
3. Какой из уровней смысловой сферы личности наиболее социально значимый? Почему?
4. Перечислите и поясните составляющие мотивационно-смысловых отношений.

5. Что влечет за собой смена социальной позиции?
6. Назовите основные виды мотивов.
7. Какие виды отношений существуют?
8. Опишите установки трех уровней.
9. Как работает социальная установка?
10. Что такое неосознаваемая социальная установка?
11. Что такое смысловая связь?
12. Назовите особенности мотивационно-смысловых отношений личности.

### **Рекомендуемая литература**

1. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 104 с.
2. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. — М. : Мысль, 1988. — 109 с.
3. Гальперин, П.Я. Психология как объективная наука. Избранные психологические труды / П.Я. Гальперин. — М. : Ин-т практической психол. ; Воронеж : МОДЭК, 1998. — 480 с.
4. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды. В 2 т. / А.В. Запорожец. — М. : Педагогика, 1986. — Т. 1. — 318 с.
5. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — 2-е изд. — М. : Политиздат, 1977. — 304 с.
6. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — М. : Смысл, 2003. — 487 с.
7. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. — М. : Смысл, 1999. — 424 с.
8. Мерлин, Б.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / Б.С. Мерлин. — М. : Педагогика, 1986. — 256 с.
9. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. — М. : Воронеж : Институт практической психологии, 1995. — 356 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2007. — 680 с.
11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 367 с.

## ГЛОССАРИЙ

**Анальная стадия (Anal stage)** – вторая стадия психосексуального развития, в ходе которой достигается контроль над кишечником и удовольствие сфокусировано на удержании или выталкивании фекалий.

**Аналитическая психология (Analytical psychology)** – теория личности Юнга, в которой придается большое значение противоборствующим силам внутри личности и стремлению к обретению самости (индивидуальности) посредством процесса индивидуации.

**Анима (Anima)** – феминные качества мужчины; архетип в теории Юнга.

**Анимус (Animus)** – маскулинные качества женщины; архетип в теории Юнга.

**Архетип (Archetype)** – универсальные образы или символы, сохраняющиеся в коллективном бессознательном; предрасполагают индивидуума испытывать определенные чувства или мыслить определенным образом относительно данного объекта или ситуации (примеры: герой, мудрец).

**Бессознательное (Unconscious)** – аспект психики, содержащий социально неприемлемые конфликты и желания. Последние могут быть переведены на уровень сознания благодаря использованию таких методов как свободная ассоциация и интерпретация сновидений.

**Внешние личностные кризисы** – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких (в качестве стрессора в них выступают внешние травматические события).

**Внутренние личностные кризисы** – трансформационные: возрастные, жизненные и экзистенциальные (т. е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности).

**Генитальная стадия (Genital stage)** – последняя стадия психосексуального развития, в ходе которой формируются зрелые гетеросексуальные отношения (стадия длится от подросткового возраста до смерти).

**Дефицитарные мотивы, Д-мотивы (Deficiency motives, D-motives)** – основные потребности, нацеленные на устранение напряжения организма, особенно те потребности, которые возникают из биологических потребностей и потребностей безопасности. По Маслоу,

дефицитарные потребности должны быть удовлетворены прежде, чем человек сможет двигаться к самоактуализации.

**Жизненные события, ведущие к кризису**, – события, создающие потенциальную или активную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей и ставящие перед человеком проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом.

**Ид (Id)** – одна из структур личности, всё содержание которой является унаследованным; присутствует с рождения и закреплена в конституции индивидуума. Ид (Оно) чувственно, иррационально и свободно от каких бы то ни было ограничений.

**Инстинкт жизни (Life instinct)** – идея Фрейда о том, что люди стремятся к самосохранению.

**Инстинкт смерти (Death instinct)** – идея Фрейда о том, что люди движимы побуждениями саморазрушения и смерти (часто выражается внешне как агрессия).

**Кризис** (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – один из неизбежных и необходимых моментов жизни, одна из движущих сил развития, в том числе и развития личности, группы, общества.

**Кризисы травматического характера** вызываются событиями, не зависящими от воли человека. К ним относят утрату близкого человека, развод, болезнь, потерю работы и др.

**Кризисное состояние** – это острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности; состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий.

**Коллективное бессознательное (Collective unconscious)** – самый глубокий уровень личности, содержащий воспоминания и образы, передаваемые по наследству от наших человеческих и человекообразных предков.

**Либидо (Libido)** – часть психической энергии, ищущая удовлетворения исключительно в половом поведении (сексуальная энергия).

**Личное бессознательное (Personal unconscious)** – элемент структуры личности в теории Юнга. Личное бессознательное состоит из подавленных воспоминаний и забытых переживаний или материала, который не оказался в свое время достаточно ярким, чтобы быть пережитым в сознании.



**Личностная идентичность** трактуется как набор черт или иных индивидуальных характеристик, отличающийся определенным постоянством или, по крайней мере, преемственностью во времени и пространстве, позволяющий дифференцировать данного индивида от других людей.

**Личностный кризис** – психологическое состояние максимальной дезинтеграции (на внутриспсихическом уровне) и дезадаптации (на социально-психологическом уровне) личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов) и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта, что приводит к девиантному поведению, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам.

**Мотив** – это предмет, который выступает в качестве средства удовлетворения потребности.

**Мотивация** – это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда могут быть включены такие образования, как потребности, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления.

**Наказание (Punishment)** – предъявление аверсивных стимулов, следующее за нежелательным поведением и уменьшающее вероятность повторения такого поведения.

**Негативное наказание (Negative punishment)** – устранение приятного стимула, следующее за нежелательным поведением.

**Негативное подкрепление (Negative reinforcement)** – подкрепление, состоящее в устранении неприятного стимула после получения желательной реакции.

**Непрерывное подкрепление (Continuous reinforcement)** – режим подкрепления, при котором подкрепляется каждый случай желательной или правильной реакции.

**Оперантное поведение (Operant behavior)** – реакции, свободно изъясляемые организмом, на частоту которых сильно влияет применение различных режимов подкрепления.

**Оральная стадия (Oral stage)** – первая стадия психосексуального развития, на которой основным источником интереса и удовольствия является рот.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** – отсроченная или затяжная реакция переживания травматического стресса.

**Процесс «сепарации-индивидуации»** – интерактивный процесс в теории объектных отношений, разворачивающийся как более или менее удачное преодоление конфликта разнонаправленных тенденций развития: стремлений к тесной (в том числе и телесной) привязанности к матери, с одной стороны, и усилий ребенка по установлению четких разделений и границ своего Я в этих отношениях – с другой.

**Психическая травма** – некое событие в жизни человека, которое выходит за рамки обычных человеческих переживаний и способно вызвать сильное расстройство почти у каждого человека.

**Психическое здоровье** – состояние душевного благополучия, которое сопровождается отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную требованиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Критерии психического здоровья:

- 1) соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий;
- 2) адекватный возрасту уровень зрелости (развития) эмоционально-волевой и познавательной сфер личности (понятие нормы возрастного развития);
- 3) адаптивность в микросоциальных отношениях;
- 4) способность управления своим поведением, планирование жизненных целей и активность в их достижении.

**Психологическое сопровождение** – это форма осуществления психологической помощи, направленная на комплексное применение видов и методов практической психологии, поиск ресурсов развития личности, опору на собственные возможности личности и создание на этой основе психологических условий для улучшения социально-психологической адаптации и самореализации.

**Принцип реальности (Reality principle)** – ориентация, которая предусматривает отсрочку удовлетворения инстинкта до тех пор, пока не будет найден подходящий объект и/или условие для удовлетворения данной потребности.

**Принцип удовольствия (Pleasure principle)** – ориентация, при которой требуется немедленное удовлетворение всех желаний и потребностей, невзирая на требования или ограничения действительности.

**Психоанализ (Psychoanalysis)** – теория личности – личностной структуры, её развития, динамики и изменений, – созданная Фрейдом. В психоанализе делается сильный упор на роль биологических и неосознаваемых факторов в регуляции поведения. Также утверждается, что поведение человека в своей основе иррационально и является результатом взаимодействия между Ид, Эго и Суперэго.

**Психодинамическая теория (Psychodynamic theory)** – теория или точка зрения, подчеркивающая неосознаваемые психические или эмоциональные мотивы в качестве основы человеческого поведения.

**Психосексуальное развитие (Psychosexual development)** – теория, сформулированная Фрейдом, объясняющая развитие личности на языке изменений в биологическом функционировании индивидуума. Социальный опыт на каждой стадии предположительно оставляет свой отпечаток в виде установок, черт личности и ценностей, приобретенных на данной стадии.

**Респондентное поведение (Respondent behavior)** – специфическая реакция, которая запускается известным стимулом, последний всегда предшествует первой во времени.

**Сознание (Conscious)** – мысли и чувства, которые индивидуум осознает в любой данный момент.

**Самость (Self)** – архетип в теории Юнга, который становится центром структуры личности, когда все противоборствующие силы внутри личности интегрируются в процессе индивидуации.

**Социальный интерес (Social interest)** – чувство эмпатии по отношению к человечеству, проявляющееся в виде сотрудничества и взаимодействия с другими, скорее во имя общественного блага, чем ради личных целей. Согласно Адлеру, социальный интерес является полезным психологическим критерием психического здоровья.

**Стиль жизни (Style of life)** – уникальная конфигурация личностных черт, мотивов, когнитивных стилей и способов совладания с реальностью, характерная для поведения индивидуума и обеспечивающая постоянство этого поведения.

**Суперэго (Superego)** – в теории психоанализа – этическое или моральное образование в структуре личности; представляет собой интернализованную индивидуумом систему социальных норм и стандартов поведения, полученную от родителей посредством поощрения и наказания.

**Установка** – целостное динамическое состояние субъекта, состояние готовности к определенной активности, состояние, которое обуславливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией.

**Фаллическая стадия (Phallic stage)** – третья стадия психосексуального развития, во время которой половые органы становятся основным источником удовольствия и наслаждения.

**Феноменологическое направление (Phenomenological)** – утверждение, что единственная «реальность», известная кому-либо, есть реальность субъективная или личная, но не объективная.

**Фрустрация** – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: тревога, разочарование и др.

**Цель** – осознаваемый результат, на который направлено поведение. Это ожидаемый результат деятельности человека.

**Эмоции** – особый класс психических процессов и состояний человека, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

**Чувства** – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

**Эго (Ego)** – в теории психоанализа – аспект личностной структуры; включает восприятие, мышление, научение и все другие виды психической активности, необходимые для эффективного взаимодействия с социальным миром.

**Эпигенетический принцип (Epigenetic principle)** – предположение о том, что человек в своем развитии проходит через неизменную последовательность стадий, универсальных для человечества. Каждая стадия сопровождается кризисом, обусловленным биологическим созреванием и социальными требованиями, предъявляемыми личности на данной стадии.

*Подходы к психологическому сопровождению личности*

Основные сферы личности	Подходы, теории личности, основные положения	Цель психологического сопровождения	Методы практической работы
Потребностно-мотивационная			
Эмоциональная			
Когнитивно-познавательная			
Межличностно-социальная			
Действенно-практическая			
Морально-нравственная			
Экзистенциально-бытийная			

*Стенограммы сессий*

*Сессия 1.*

Клиент: Здравствуйте, я звоню из Саратова. Я прочитала в журнале статью о вашей службе... Могу я поговорить?

Консультант: Вам нужна помощь, этого достаточно, расскажите, что вас беспокоит.

Клиент: Вы знаете, это даже трудно описать. В общем, мне 32 года, я замужем, у меня очень хороший муж, мы доверяем друг другу, у нас двое прекрасных детей. Но есть одна вещь, которая меня беспокоит... Когда я еще училась в школе, мы встречались с одноклассником. Ничего такого между нами не было, просто очень хорошие, романтические отношения. Потом мы расстались. Я вышла замуж. Теперь я иногда встречаю его, ну, прежнего своего молодого человека... Он очень изменился, так грустно на него смотреть...

Консультант: Вам грустно видеть, как он изменился...

Клиент: Да, дело в том, что он начал пить... Он очень хороший человек, но жизнь у него как-то не складывается. У нас много общих знакомых, ведь мы учились в одном классе, и я знаю, что он уезжал на Север, там женился, потом развелся с женой, теперь живет с матерью.

Консультант: Вам его жалко?

Клиент: Да, очень больно за него. Я знаю, что он способный человек, хорошо учился, мог бы много достичь.

Консультант: Вы сказали, что вам больно за него, и мне показалось, что вы чувствуете себя немного виноватой за то, что с ним произошло.

Клиент: Виноватой? Пожалуй, нет. Я не винила ни себя, ни его за то, что мы расстались, просто так вышло. Мне обидно за него. Виноватой я скорее чувствую себя перед мужем.

Консультант: Вы чувствуете себя виноватой перед мужем, оттого что у вас сохранились какие-то чувства к прежнему молодому человеку?

Клиент: Нет, я точно знаю, что люблю своего мужа, и теперь это единственный мужчина в моей жизни. Но то была первая любовь, и у меня остались очень хорошие, теплые воспоминания. У нас были красивые отношения.

Консультант: То есть у вас остались хорошие воспоминания, но прежних чувств к этому человеку теперь нет, есть жалость и боль за него. И вы чувствуете вину перед мужем.

Клиент: Да, я сама не понимаю почему. Ничего ведь такого нет. Просто есть в моей душе что-то важное для меня, к чему он не имеет отношения.

Консультант: И это «что-то» влияет на ваше отношение к мужу?

Клиент: Нет, я уверена, что нет. Мы очень близки с ним, это единственный человек, который меня понимает.

Консультант: А на отношение к детям?

Клиент: Ну что вы, дети здесь вообще ни при чём, мы с ними очень дружны.

Консультант: Позвольте мне теперь сказать, как я вас услышала, если я в чем-то ошибусь, поправьте меня. У вас хорошая, дружная семья, любимый муж и дети. Вы довольны своей жизнью. И есть человек, которого вы любили прежде и к которому теперь вы чувствуете жалость и боль. Он занимает место в вашей жизни, но это никак не отражается на ваших отношениях с мужем и детьми. Это так?

Клиент: А так бывает?

Консультант: Но ведь так есть.

Клиент (после большой паузы): Да, это правда. Спасибо.

## *Сессия 2.*

Клиент: Здравствуйте, меня зовут Ольга. Я хотела бы поговорить о своих отношениях с дочерью.

Консультант: Я слушаю вас, Ольга.

Клиент: Собственно, дело тут не во мне. У нас с дочерью очень доверительные отношения. Ей 14 лет, это сложный возраст, но она со мной откровенна, и у нас всё хорошо. Проблема в том, что мы живем со свекровью. С ней у нас всегда были сложные отношения, но я старалась, чтобы дочери эти сложности не касались, сглаживала конфликты и делала всё, чтобы они с бабушкой жили в мире.

Консультант: То есть вы были буфером между дочкой и бабушкой.

Клиент: Да, муж полностью устранился от выяснения этих отношений, и я не стремилась это изменить, потому что он склонен обвинять дочь. Мне не хотелось ее лишней раз травмировать.

Консультант: Получается, что всю ответственность за ситуацию вы приняли на себя. Не могли бы вы описать подробнее, на какой почве случаются конфликты?

Клиент: Честно говоря, у меня самой поведение свекрови вызывает возмущение. Например, недавно она прочитала дневник дочери. Я никогда в жизни не могла бы себе такого позволить. Девочка плакала, кричала, что ненавидит бабушку. Я с трудом ее успокоила, старалась объяснить, что бабушка старенькая и прочее, ну сами понимаете, но в душе я ее осуждала.

Консультант: Вы старались повлиять на дочь. А со свекровью вы пробовали разговаривать?

Клиент: Сколько раз! Я пыталась очень мягко ей объяснить, что это такой возраст, что нужно уважать ее личность. Это всё бесполезно. Ей 64 года, она всю жизнь такой была, ее уже не изменишь. Я очень мягкий, спокойный человек, но она и меня иногда из себя выводит, а уж о дочери и говорить нечего.

Консультант: Правильно я понимаю, Ольга, что в душе вы на стороне дочери, но не решаетесь ей в этом признаться?

Клиент: Мне кажется, от этого будет еще хуже. Я теперь и так боюсь за нее, она стала очень нервной. А свекровь, конечно, во всём обвиняет меня, говорит, что я ее распустила.

Консультант: Ольга, я слышала, что вы тратите много усилий на то, чтобы сохранить мир в семье, но получается, что свекровь обвиняет вас, а состояние дочери вызывает у вас тревогу. Могли бы вы сказать, чего вы хотели бы от нашего разговора, в чем вам нужна помощь?

Клиент: Может, вы могли бы мне подсказать, что я могу сделать, чтобы помочь дочери?

Консультант: То есть больше всего вас беспокоит состояние дочери?

Клиент: Вообще-то, конечно, свекровь меня волнует гораздо меньше. Я мать, я должна защитить свою дочь и не могу этого сделать.

Консультант: А до сих пор вы могли защитить ее от всего? Наверняка ведь она болела, ссорилась со сверстниками, получала плохие оценки, обижалась на учителей. Вы могли ее от этого оградить?

Клиент: Нет, конечно, это жизнь...

Консультант: И в этой жизни вы ей как-то помогали.

Клиент: Да... Я понимаю, что вы имеете в виду... Просто свекровь – это стихия. И я могу сейчас сделать для дочери то, что делала раньше, просто обнять ее и держать ее за руку, когда ей плохо.



### *Практический материал к теме 2.3*

*Пример использования техники отражения чувств*

Клиент: Он не имел права так со мной поступать! Разве он знает мою жизнь?! Как он мог так со мной поступить?

Консультант: *То есть вы чувствуете гнев и возмущение...*

Клиент: Конечно, потому что это несправедливо! Я всю дорогу шла от него и плакала.

Консультант: *Я услышала, что вы чувствовали обиду и бессилие.*

Клиент: Да, он растоптал меня, а я ничего не могу, он сидит довольный.

Консультант: Было так больно, что хотелось его как-то наказать.

*Пример использования техники присоединения чувства к содержанию*

Клиент: Когда мы поженились, он сказал, что не хочет детей. Я говорила: «Да это как же?», настаивала. Ну, с первым ребенком он смирился, сказал: «Вот ты хотела, пусть тебе будет». А потом, когда я Костю кормила, поздно поняла, что снова забеременела. Ему говорю, что вот так, мол, и так, что делать будем?.. А он разозлился: «Это твои проблемы». Представляете? Как это — мои проблемы? Ребенок ведь не от кого-то, от тебя.

Консультант: *Я поняла так, что вас очень ранило то, что муж как бы отстранился от этой проблемы.*

Клиент: Конечно, ведь не чужая, жена его... У меня после этого как захлопнулось что-то внутри.

Консультант: *То есть было так больно и обидно, что вы как будто отделились от него.*

Клиент: Да, как будто что-то пролегло между нами. Вот сейчас с детьми проблемы, так мне кажется, он как будто говорит мне: «Вот видишь, я был прав». То есть так-то он не говорит этого прямо, но мне кажется, что так он думает.

Консультант: Вы как будто молчаливо согласились, что вы одна отвечаете за проблемы детей, и сейчас вам из-за этого очень тяжело.

Клиент: Я думала, я сильная, я справлюсь (*плачет*).

*Методики исследования идентичности личности*

**1. Тест идентичности А.А. Урбанович.**

Цель – выявить особенности сформированности или нарушенных личностной и социальной идентичности.

Содержит 96 утверждений и позволяет диагностировать параметры личностной идентичности:

- материальное положение,
- внутренний мир,
- здоровье,
- будущее,

а также параметры социальной идентичности:

- работа,
- семья,
- отношения с окружающими,
- я и общество.

*Инструкция.* Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют Вашему нынешнему состоянию и восприятию себя и окружающего социального мира.

1. Я имею ясное представление о сути моей работы и ее целях.
2. Я имею четкое представление о своем нынешнем материальном положении.
3. Я постоянно развиваю себя различными способами.
4. Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья.
5. На сегодняшний день моя семейная ситуация меня вполне удовлетворяет.
6. Я искренне интересуюсь мнением и точкой зрения других людей.
7. Я знаю свои главные цели в жизни.
8. Меня вполне устраивает мой социальный статус в обществе.
9. Моя служба (работа) помогает мне в достижении моих жизненных целей.
10. Мне удается придерживаться рамок своего бюджета.
11. Я регулярно читаю прессу и интересуюсь новостями.
12. Я регулярно бываю на осмотрах у врача и проверяю состояние своего здоровья.
13. Я понимаю значение семьи для себя.
14. Меня интересуют чужие заботы и проблемы.

15. Я последовательно, настойчиво и энергично стремлюсь к достижению своих главных целей в жизни.
16. Моя профессия достаточно уважаема в обществе.
17. Я имею четкое представление о своих перспективах по работе (службе).
18. Я знаю, какие меры необходимо предпринять для улучшения моего материального положения.
19. Я регулярно читаю литературные произведения.
20. Я регулярно занимаюсь физкультурой.
21. Я уделяю достаточно времени своей семье.
22. Мое мнение интересует других людей.
23. Я знаю, когда примерно осуществляются мои жизненные цели (в соответствии с моим жизненным планом).
24. Меня практически всё устраивает в окружающей меня социальной действительности.
25. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через пять лет.
26. Для того чтобы поддержать свое материальное положение, я часто беру в долг.
27. Я посещаю учебные мероприятия и специальные курсы.
28. Я сплю достаточно время ежедневно.
29. У членов моей семьи есть общие увлечения.
30. Я умею слушать других.
31. У меня имеется анализ факторов и условий, способствующих достижению моих жизненных целей.
32. Меня волнует всё, что происходит в нашем современном обществе.
33. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через 10 лет.
34. Меры, которые я предпринимаю для улучшения моего материального положения, вполне реальны.
35. Я участвую в разнообразной совместной деятельности, способствующей моему личностному развитию.
36. Мое питание достаточно, регулярно и сбалансировано.
37. Я хорошо знаю членов своей семьи – их потребности, мнения, желания, позиции.
38. Я умею ценить тех людей, с кем общаюсь.
39. У меня есть анализ факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.

40. Меня волнует, в каком направлении развивается наше современное общество.

41. Я достаточно воодушевлен и мотивирован для этой работы (службы).

42. Мое материальное положение меня вполне устраивает.

43. У меня есть план личного развития.

44. Я употребляю алкоголь умеренно.

45. Я могу создать в своей семье открытую и душевную атмосферу.

46. Я стремлюсь развивать людей, с которыми общаюсь.

47. Я знаю критические пункты («узкие места») на пути к достижению моих жизненных целей.

48. Сегодня мне живется лучше, чем 10 лет назад.

49. В будущем я найду в себе достаточно воодушевления и мотивации, опираясь главным образом на свой личный потенциал.

50. Я уверен в том, что знаю, как сделать свое материальное положение лучше.

51. Я настойчив в реализации плана моего личного развития.

52. Я человек некурящий.

53. Я уверен в надежности моих семейных условий.

54. Я стремлюсь понимать людей, с которыми общаюсь.

55. Я знаю, что мне нужно и в какой степени для достижения моих жизненных целей.

56. Сегодня мне живется лучше, чем пять лет назад.

57. Я получаю внутреннее удовлетворение от своей нынешней работы (службы).

58. Мои потребности и возможности оптимизированы и уравновешены.

59. Время от времени я совершенствую план моего личного развития.

60. В моем ежедневном рационе вполне достаточно свежих овощей и фруктов.

61. Я способен не только «брать» от семьи, но и «давать» ей.

62. Я забочусь о поддержании дружеских отношений.

63. При движении к моим главным жизненным целям я полагаюсь главным образом на себя.

64. У меня вполне достаточно возможностей, позволяющих влиять на развитие процессов в современном обществе.

65. Я знаю, что необходимо сделать, чтобы моя работа (служба) в ближайшие годы отвечала моим личным потребностям и моей жизненной философии.

66. Я способен на радикальные шаги по улучшению своего материального положения.

67. Я знаю, как мне реализовать мои потребности в личностном развитии.

68. Я достаточно двигаюсь в течение дня.

69. Я могу создать надежные и благоприятные условия для своей семьи.

70. С моей точки зрения, у меня достаточно друзей и приятелей.

71. Я готов в полной мере использовать имеющиеся возможности, позволяющие достичь моих жизненных целей.

72. Я уделяю достаточно времени и внимания размышлениям над проблемами современного общества.

73. Положительные и отрицательные стороны моей нынешней работы (службы) вполне уравновешены и компенсированы.

74. Я могу полагаться на помощь окружающих в улучшении моего материального положения.

75. Я знаю, как управлять своим душевным состоянием.

76. Я веду здоровый образ жизни.

77. Я знаю, как развивать свою семейную жизнь.

78. Я учитываю мнение и точку зрения других людей.

79. Я готов нейтрализовать действие факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.

80. Я знаю, в каком направлении развивается общество, в котором живу.

81. Моя работа (служба) меня вполне удовлетворяет, соответствует моим материальным запросам и духовным интересам.

82. Я имею четкое представление о том уровне материального положения, который необходим мне и моей семье.

83. Я знаю свои внутренние возможности.

84. У меня есть личный план своего физического совершенствования.

85. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений со своими родителями и родственниками.

86. В своей жизнедеятельности я нуждаюсь в окружающих.

87. Я готов к возможному и необходимому пересмотру моих жизненных целей (особенно в условиях их нереальности).

88. Я разделяю ценности, на которых базируется современное общество.

89. Я вижу социальную значимость и необходимость моей работы (службы).

90. Я могу быть максимально целеустремленным, активным и настойчивым в улучшении своего материального положения.

91. Я достаточно времени пребываю один, наедине со своими мыслями.

92. Я настойчив в реализации личного плана своего физического совершенствования.

93. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений с родителями и родственниками супруга (супруги).

94. Я считаю, что окружающие нуждаются во мне.

95. Стремление к достижению моих жизненных целей является важной составляющей моей жизнедеятельности.

96. Я нашел свое место в современном обществе.

#### *Обработка результатов*

Каждый утвердительный ответ оценивается в один балл.

Баллы подсчитываются в соответствии с ключом.

Моя работа: 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

Мое материальное положение: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

Мой внутренний мир: 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91.

Мое здоровье: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.

Моя семья: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.

Мои отношения с окружающими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.

Мое будущее: 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.

Я и общество: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96.

#### **2. Проективная методика «Рисование мандалы» А. Копытина и О. Богачева.**

Цель – исследование особенностей личностной идентичности.

Методика предполагает создание рисунка на основе круга, который затем заполняется изображением своего внутреннего состояния. При рисовании используются любые цвета, формы и символы. Затем рисунок обсуждается. Для количественного анализа выделены диагностические критерии и баллы. Максимальный балл по данной технике – 20, среднее значение – 10.

*Критерии в проективной методике «Рисование мандал»*  
*А. Копытина и О. Богачева*

Критерии мандалы <b>общие</b>	Баллы
Организованность/Хаотичность	1/0
Целостность/Фрагментарность	1/0
Открытость/Закрытость	1/0
Устойчивость/Неустойчивость (разбалансированность)	1/0
<i>Центр мандалы</i>	
Наличие центра/«Пустой» центр, его отсутствие	2/0
Два центра	1
<i>Внешние границы</i>	
Открыта контактам/Закрыта	1/0
Плотные границы/Тонкие	2/1
<i>Связь центра с внешними границами и разными зонами</i>	
Хорошая связь/Нет связи	3/0
Лучи от центра/Лепестки цветка/Геометрический характер рисунка	2
Спираль	1
<i>Степень хаотичности или упорядоченности рисунка</i>	
Геометрические фигуры/Хорошо оформленные образы/Изображения людей, животных, растений	2
Хаотичное изображение	1
<i>Симметрия или асимметрия</i>	
Симметричность/Асимметрия	3/1
Асимметрия, но с чётким центром	2
<i>Движение</i>	
Вращательное по часовой	2
Вращательное против часовой	
От центра к периферии	
От периферии к центру	
Восходящее	
Нисходящее	1
Хаотичное	
Нет движения	0