

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

Раздел 1. ПОВСЕДНЕВНЫЕ И ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	8
---	----------

Тема 1. Понятие «ситуация» в психологии	8
Тема 2. Ситуации повседневной жизни	17
Тема 3. Трудные ситуации повседневной жизни (нормативные)	25
Тема 4. Ситуации аномии	33
Тема 5. Ситуации социальной энтропии	51
Тема 6. Повседневные стрессы	65
Тема 7. Проблемные ситуации повседневной жизни	75

Раздел 2. ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, ВЫХОДЯЩИЕ ЗА РАМКИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ. ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ	88
---	-----------

Тема 1. Катастрофа и экстремальная ситуация	89
Тема 2. Кризисные ситуации	104
Тема 3. Критическая ситуация	116
Тема 4. Стрессовые ситуации	131
Тема 5. Ситуации фрустрации	148
Тема 6. Конфликтные ситуации	158
Некоторые промежуточные итоги	168

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ	173
--	------------

Тема 1. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления	173
Тема 2. Дуальная природа виктимного поведения. Существуют ли основания жизнестойкости в поведении жертвы?	197

Тема 3. Игровые и социальные роли жертвы как типы социально приемлемых и социально одобряемых виктимных отношений	213
Тема 4. Виктимные личностные типы. Ресурсы аутовиктимных, виктимных и гипервиктимных лиц	235
Тема 5. Жизнестойкость, жизнеспособность, жизнотворчество как основа «науки устойчивого развития личности»	251
ЛИТЕРАТУРА	270
ПРИЛОЖЕНИЯ	287
Приложение 1. Проективная методика «Образ мира»	287
Приложение 2. Проективная методика «Нарисуй свое одиночество»	288
Приложение 3. Проективная методика «Человек под дождем»	289

*Посвящаю эту книгу моим
удивительно жизнестойким родителям
Игнатович Ванде Владиславовне и
Игнатовичу Антону Леоновичу.*

ВВЕДЕНИЕ

Данная книга появилась как альтернатива психологии жертвы. Примеры подобного рода альтернативных решений той или иной проблематики в психологии нередки. Например, М. Селигман от глубокого погружения в психологию беспомощности впоследствии перешел к детальной разработке такого направления как новая позитивная психология. Для К. Роджерса уходом от своих первоначальных убеждений о порочности человека явилась разработка концепции гуманистической психологии. Наверное, такие повороты в мировоззрении ученых неизбежны и в очередной раз лишь подтверждают философию дуальности нашего мира: «любое явление имеет свою противоположность». Главная идея: изучить ту самую противоположность в целях более глубокого понимания ее альтернативы — психологии жертвы.

Первый раздел книги посвящен анализу повседневных и трудных ситуаций повседневной жизни. Ведь естественно представить, что люди ежедневно находятся в той или иной ситуации, однако сама ситуация до сих пор остается едва ли не одним из самых неуловимых и загадочных феноменов. Не случайно, американский психолог E. Brunswik утверждал, что хорошее знание и классификация ситуаций может в итоге стать более важным, чем правильная классификация людей, учитывая, что «люди, наверное, в целом гораздо более схожи, чем ситуации» (по: Y. Yang, S. Read, L. Miller, 2009. С. 1032).

Сегодня все большее число исследователей приходит к выводу, что нужны серьезные теоретические и эмпирические исследования различных ситуаций и особенностей их воздействия на людей. Для этого необходимо: адекватное понимание и четкость в определении самой ситуации; осмысление ее природы, типологии, свойств; изуче-

ние взаимосвязи личности, ситуации и поведения; выявление возможностей превращения человеком ситуации в собственные ресурсы.

Второй раздел включает анализ трудных жизненных ситуаций, выходящих за рамки повседневного жизненного опыта человека. Детально рассматриваются ситуации катастрофы и экстремальные ситуации, кризисные и критические ситуации, стрессовые ситуации, ситуации фрустрации и конфликтов. Делается анализ возможных последствий прохождения человеком через подобного рода жизненные ситуации: психологическая травматизация личности, особенности переживания горя, вопросы «работы горя», посттравматические стрессовые расстройства, острые стрессовые расстройства, процесс формирования позиции жертвы, и т.п.

Третий раздел посвящается непосредственно главной линии данной книги: психологии жизнестойкости и жизнестойкого совладания со всеми типами ситуаций, неизбежно встречающимися на жизненном пути каждого человека. Делается анализ психологического феномена «преодоление» как феномена, вбирающего в себя не только копинг-стратегии, но и психологические защиты, к которым прибегает человек, находясь в трудной для него жизненной ситуации. Выделяется виктимный (поведение жертвы) и жизнестойкий стили преодоления, дается их общая характеристика. При этом виктимный стиль преодоления рассматривается как социально приемлемый (социальная роль жертвы) и социально одобряемый (игровая роль жертвы) стили поведения, что позволяет абстрагироваться от концепций, основанных исключительно на криминалистическом толковании виктимности и сконцентрироваться на психологическом анализе подобного рода поведения.

Таким образом, в пособии рассматриваются игровые и социальные роли жертвы уже в контексте социально приемлемых и социально одобряемых типов виктимных взаимоотношений. На основании этого впервые выделяются виктимные личностные типы, которые являются результатом: 1) сложного соотношения внешнего (ситуации, события) и внутреннего (субъективное оценивание ситуации, события) мира виктимной личности; 2) объективации, которая понимается как отчуждение виктимной личности от самой себя и подчинение внешним условиям; 3) способов самовыражения, кото-

рыми виктимная личность демонстрирует себя этому миру, другим людям в форме, имеющей четкое обозначение в виде того или иного виктимного личностного типа. Так, игровая роль жертвы порождает аутовиктимный; социальная роль жертвы — виктимный; позиция жертвы (специфическое сочетание игровой и социальной ролей жертвы) — гипервиктимные личностные типы. Важное место в данном разделе занимает тематика ресурсов виктимной личности, которые могут лечь в основу развития ее жизнестойкости и формирования жизнестойкого преодоления трудностей.

Понятия жизнестойкости, жизнеспособности, жизнотворчества, имеющие несколько схожие основания, рассматриваются как альтернатива психологии жертвы.

Следует отметить, что идея жизнестойкости красной линией проходит через все разделы данного учебного пособия, как при рассмотрении разных типов ситуаций, так и при анализе поведения жертвы.

Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, включающими игры, тесты, упражнения.

Учебное пособие предназначено для практикующих психологов, педагогов, студентов психологических специальностей, для всех, кто интересуется психологией.

Раздел 1

ПОВСЕДНЕВНЫЕ И ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Хорошее знание и классификация ситуаций может в итоге стать более важным, чем правильная классификация людей. Люди, наверное, в целом гораздо более схожи, чем ситуации.

E. Brunswik

Тема 1. Понятие «ситуация» в психологии

1. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии
2. Классификация ситуаций

В Современном толковом словаре русского языка понятие «ситуация» (от фр. *situation*) толкуется как обстановка, положение, возникшее на основе стечения, совокупности каких-либо условий или обстоятельств» (Современный толковый словарь русского языка, 2008. С. 743). В психологии «ситуация» рассматривается как некий конструкт, феномен, включающий в себя как минимум два системных образования: совокупность факторов психологической среды и систему личности (С.В. Духновский, 2003). Такое понимание ситуации в психологии является едва ли не основным, и в этом нам придется убедиться в процессе последующего анализа.

В зарубежной психологии существует множество определений данного понятия. При этом внимание исследователей привлекают вопросы дифференциации смежных категорий, таких как «стимул», «окружающая среда» и «ситуация», которые часто используются как синонимы для обозначения внешних условий, окружающих и воздействующих на человека. Концепт «ситуация» может рассматриваться на уровне между стимулом и окружающей средой, так как

стимул может быть частью ситуации, а ситуация может быть частью окружающей среды, пишут Y. Yang, S. Read, L. Miller. В широком смысле исследователи определяют ситуацию как сочетание субъективной интерпретации (нечто неявное, уникальное, основанное на общекультурных традициях) и объективных условий, что в итоге одновременно стимулирует и ограничивает поведение человека (Y. Yang, S. Read, L. Miller, 2009).

Одним из первых, кто обратился к данному понятию в отечественной возрастной психологии был Л.С. Выготский, выделивший в качестве сущностной характеристики того или иного возрастного периода «социальную ситуацию развития» (Л.С. Выготский, 1991). Социальная ситуация развития в возрастной психологии является одним из основных критериев возрастной периодизации. Именно она определяет весь образ жизни взрослеющего человека, особенности развития его сознания, поведения и т.п.

В современной возрастной психологии О.А. Карабановой разработана динамическая структура социальной ситуации развития, которая включает два известных компонента, которые были выделены еще Л.С. Выготским:

- 1) объективную позицию ребенка в системе социальных и межличностных отношений;
- 2) систему социальных ожиданий и требований к ребенку со стороны взрослых (Л.С. Выготский, 1991).

И третий компонент — это образ, на который ориентируется ребенок и который отражает его объективную социальную позицию, меру ее принятия и освоения, характер представлений о себе, партнерах, отношениях с ними и т.п. (О.А. Карабанова, 2002). И.А. Буровихина, продолжая идею «образа» О.А. Карабановой, рассматривает социальную ситуацию развития как одно из условий формирования образа мира современных подростков, делая акцент на различных контекстах социальной ситуации развития: характеристики семей; условия обучения и воспитания; динамика социальной ситуации развития в течение периода взросления; гендерные особенности и т.п. (И.А. Буровихина, 2013).

В социальной психологии выделяют понятие «социальная ситуация» (от лат. *Sociālis* — общественный) (Н.В. Гришина, 2001), раз-

личают уровни ситуаций, параметры ситуаций. Считается, что человек не просто реагирует на ту или иную ситуацию, он определяет ее, одновременно «определяя» себя в этой ситуации (Н.В. Гришина, 2001). Тем самым личность фактически «сама создает, конструирует тот социальный мир, в котором живет» (Н.В. Гришина, 2001. С. 121).

В кризисной психологии мы находим продолжение данной идеи. Так, понятие «ситуация» Ф.Е. Василюком толкуется как единство «обстояния и состояния» (Ф.Е. Василюк, 2003). «Стало быть, и понятию ситуации внутренне присуща связь субъектного и объектного полюсов» (Там же). С этой точки зрения, понятие «ситуация» далеко выходит за границы «обстояния» и становится ситуацией психологической, которая понимается как открытая система, включающая минимум два компонента:

- 1) систему личности;
- 2) факторы психологической среды (Е.В. Рягузова, 2011).

При этом большинством исследователей подмечается динамика и неустойчивость данной системы (Ф.Е. Василюк, А.А. Девяткин, Е.В. Рягузова и др.).

Иными словами, понятия «психологическая ситуация» и «социальная ситуация» различаются шириной границ и некоторой «виртуальностью». При этом под виртуальностью И. Гарин понимает «глубинную способность невидимого влиять на видимое, невоспринимаемого на воспринимаемое, мнимого на явное, невоплощенного на воплощенное» (И. Гарин, 2012), что изначально отражает виртуальный вневременной аспект психологической ситуации. Это своеобразное путешествие во времени. С точки зрения психологии человеку свойственно конструирование времени (незримое смещение пространственно-временных границ), что позволяет ему свободно перемещаться в разных временных направлениях (прошлое — настоящее — будущее) (А.А. Девяткин, 1999, Е.В. Рягузова, 2011). Кроме того, психологическая ситуация, по мнению психологов, наполнена различными способами действий (осмысление, схема действия, модели поведения и т.п.). Какую модель поведения выберет человек, какими способами действий будет руководствоваться в той или иной ситуации во многом зависит от него самого (личностных и поведенческих особенностей, сформированных в результате воспитания).

Таким образом, психологическая ситуация может рассматриваться как открытая, иерархически организованная, динамическая, неисчерпаемо разнообразная, изменчивая, бинарная (от лат. *binary* — двойной, двоянный) система (Е.В. Рягузова, 2011). Бинарность психологической ситуации, по мнению Е.В. Рягузовой, проявляется в базовой бинарной оппозиции, по которой она конструируется: индивидуальность — социальность. Данная оппозиция, в свою очередь, находит отражение в таких противоположностях, как социальная нормированность — девиация; уникальность — универсальность; предсказуемость — непредсказуемость; одномерность — многомерность (Е.В. Рягузова, 2011).

Наряду с вышеописанными типами ситуаций в психологии утвердилось понятие «жизненная ситуация», которое определяют по-разному. Это и «система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период» (Н.Г. Осухова, 2005. С. 8). Это и относительно стабильный набор потребностей, умений, концептуальных структур (ценности, представления) и внешних условий жизнедеятельности (С.А. Липатов, 2004. С. 13). В обобщающей монографии Л.Ф. Бурлачука и Е.Ю. Коржовой жизненная ситуация определяется более широко. Это жизненный путь, система объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые объединяются в жизнедеятельности человека в тот или иной момент его жизни (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, 1998. С. 58).

В психологии завоевала признание и идея неразрывности жизненной ситуации и события, что подчеркивал еще С.Л. Рубинштейн. Жизненный путь, по мнению автора, есть некая целостность, состоящая из этапов, каждый из которых может стать поворотным событием («узловым моментом») в «индивидуальной истории» человека (С.Л. Рубинштейн, 2009). Событиям свойственна судьбоносность, т.е. способность определять жизненный путь личности на довольно длительный период.

В современной психологии «событие» определяется «как любое изменение бытия, которое значимо для человека и которое им выделяется среди других изменений бытия» (Р.Р. Попова, 2011). При этом подчеркиваются изменения не только внешних условий, но и

изменения во внутреннем мире человека, в его поведении (Там же). Проводя анализ понятий «событие» и «ситуация», Р.Р. Попова рассматривает событие в качестве структурного компонента ситуации, в которой отображается все многообразие взаимодействия субъекта и среды. В понятии «событие», в свою очередь, «отражается значимость изменений, возникающих в процессе этого взаимодействия» (Р.Р. Попова, 2011. С. 292). В современной психологии выделилось понятие «трудное жизненное событие» (Е.А. Анненкова, 2010), которое понимается как значимые изменения в жизни человека, оказывающие сильное негативное воздействие на его психологическое состояние в данный момент времени и требующее больших затрат на адаптацию (Е.А. Анненкова, 2010).

Как видим, общим для всех определений самых разнообразных ситуаций в психологии по-прежнему остается связь субъектного и объектного начал. Для человека все возможные ситуации (социальная ситуация развития, социальная ситуация, психологическая ситуация) являются жизненными, они могут различаться широтой границ, которые четко определены либо виртуальны; уровнем сложности (от низкого до максимального); уровнем значимости для индивида (ситуация или событие); спецификой воздействия на него (формирование субъективного образа мира, определение себя в ситуации).

Подходы к классификации ситуаций также разнообразны, как и подходы к самому понятию, и остановиться на каком-либо единственном невозможно. В большинстве классификаций выделяется такой критерий, как уровень трудности ситуации. В этом смысле наиболее полную систематизацию жизненных ситуаций предлагает Н.Г. Осухова (Н.Г. Осухова, 2005). Автор выделяет *ситуации первого типа* сложностей, к которым относит неприятности обыденной жизни и трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни. *Ситуации второго типа*: трудные жизненные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис (ситуации слома, выживания, утраты, экстремальные ситуации природного, техногенного и антропогенного характера) (Н.Г. Осухова, 2005. С. 43).

Ситуации повседневной жизни не вписываются в данную классификацию, как, впрочем, ни в одну из известных классификаций, воз-

можно, в силу их меньшей значимости (проблематичности, стрессогенности и пр.) в жизни человека. Это можно считать большим упущением для психологической науки, поскольку ситуации повседневности занимают большую часть человеческой жизни и их недооценка означает недооценку качества жизни человека в целом. В силу этого попробуем уточнить описанную выше классификацию и выделить в отдельную группу жизненных ситуаций ситуации повседневной (обыденной) жизни (рис. 1).

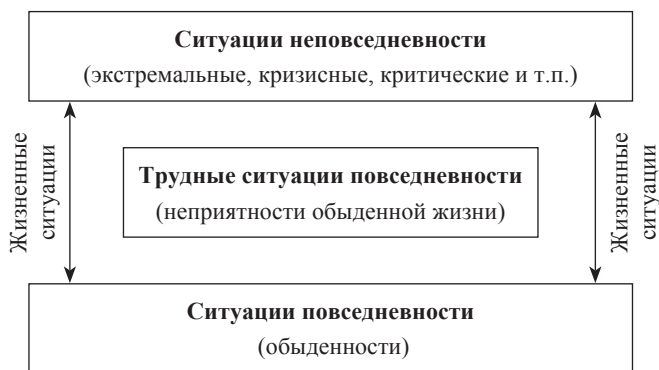


Рис. 1. Жизненные ситуации в зависимости от уровня трудности

Таким образом, в зависимости от уровня сложности можно выделить:

- 1) ситуации повседневной (обыденной) жизни;
- 2) трудные ситуации повседневной жизни;
- 3) трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности (высокой степени сложности).

Резюме

1. В настоящее время отмечается повышенный интерес к понятию «ситуация» в самых разных областях исследований (возрастная психология, социальная психология, кризисная психология и др.). Наряду с этим в научной литературе встречаются близкие по значению понятия: «социальная ситуация развития», «социальная ситуация», «психологическая ситуация», «жизненная ситуация», «жизненный путь», которые тесно

переплетаются между собой. Общим для всех является то, что в понятии «ситуация» в большинстве подходов подчеркивается связь субъектного и объектного полюсов. Понятие «жизненная ситуация» рассматривается в расширенном и конкретно-индивидуальном, биографическом контексте.

2. Любые жизненные ситуации могут различаться: широтой границ, которые четко определены либо являются виртуальными; уровнем сложности (от низкого до максимального); уровнем значимости для индивида (ситуация или событие); спецификой воздействия на него (формирование субъективного образа мира, определение себя в ситуации).
3. В зависимости от уровня сложности можно выделить следующие группы жизненных ситуаций:
 - 1) ситуации повседневной (обыденной) жизни;
 - 2) трудные ситуации повседневной жизни;
 - 3) трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности (высокой степени сложности).

Недооценка в психологии ситуаций повседневной жизни означает недооценку качества жизни человека в целом.

Психологический практикум

1. Проективная методика «Я в прошлом, настоящем и будущем» (Л.Б. Шнейдер, 2005)

Материал: лист бумаги формата А4, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция: Нарисуйте на свободном листе бумаги себя в прошлом, настоящем и будущем и подпишите «Я — в прошлом», «Я — в настоящем», «Я — в будущем».

По рисунку проводится беседа. Следует выяснить не просто представленность временных категорий, но и отраженность в них самой жизни человека. Наиболее удобным является внесение элемента Я, что дает возможность воспроизвести на языке рисунка рассказ о своей жизни. Данная методика может быть классифицирована как проективная и изначально обладает достоинствами и недостатками этого класса методик.

2. Методика «Временной семантический дифференциал» (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008)

Инструкция: С помощью предлагаемых шкал попытайтесь оценить свои переживания времени в настоящий период Вашей жизни. Если Вы в

наибольшей степени согласны с утверждением, приведенным на одном из концов шкалы, обозначьте Ваш ответ. Если Вы в одинаковой мере согласны с обоими утверждениями, поместите Вашу отметку в середине шкалы. Промежуточные между крайней и средней оценки соответствуют большему или меньшему согласию с тем или иным утверждением.

	ВРЕМЯ	2	4	6	8	10	12	14	ВРЕМЯ
Н	течет медленно	х	---	х	----	х	----	х	течет быстро
Н	пустое	х	---	х	----	х	----	х	насыщенное
К	плавное	х	---	х	----	х	----	х	скачкообразное
Э	приятное	х	---	х	----	х	----	х	неприятное
К	непрерывное	х	---	х	----	х	----	х	прерывистое
Н	сжатое	х	---	х	----	х	----	х	растянутое
К	однообразное	х	---	х	----	х	----	х	разнообразное
Н	организованное	х	---	х	----	х	----	х	неорганизованное
К	цельное	х	---	х	----	х	----	х	раздробленное
Э	беспредельное	х	---	х	----	х	----	х	ограниченное

Примечание. Максимальная выраженность каждого деления — 2 балла. В левой колонке отмечены сокращенные наименования шкал.

Шкалы методики

- 1. Континуальность — Дискретность времени (К):** плавность — скачкообразность; непрерывность — прерывистость; цельность — раздробленность; однообразие — разнообразие.
- 2. Напряженность времени (Н):** сжатость — растянутость; пустота — насыщенность; неорганизованность — организованность; быстрое — медленное.
- 3. Эмоциональное отношение ко времени (Э):** неприятное — приятное; ограниченное — беспредельное (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008. С. 147).

3. Методика шкалы «Временные направленности» (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008)

Инструкция: С помощью предлагаемых шкал попытайтесь оценить свои переживания времени в настоящий период Вашей жизни. Если Вы в наибольшей степени согласны с утверждением, приведенным на одном из

концов шкалы, обозначьте Ваш ответ. Если Вы в одинаковой мере согласны с обоими утверждениями, поместите Вашу отметку в середине шкалы. Промежуточные между крайней и средней оценки соответствуют большему или меньшему согласию с тем или иным утверждением. (Е.А. Головаха, А.А. Кроник. 2008. С. 133).

	2	4	6	8	10	12	14	
Я живу прошлым	х	----	х	----	х	----	х	Я живу будущим
Я живу прошлым	х	----	х	----	х	----	х	Я живу настоящим
Я живу настоящим	х	----	х	----	х	----	х	Я живу будущим

Примечание. Максимальная выраженность каждого деления 2 балла. Максимальная оценка каждой из временных направленностей — 14.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Анненкова Е.А. Личностные детерминанты оценки трудных жизненных событий юношами и девушками и их стратегий совладания: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д.: ЮФУ, 2010.
2. Буровихина И.А. Социальная ситуация развития как условие формирования образа мира современного подростка: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.
3. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
4. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ: Смысл, 2003.
5. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка (1928) // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1991. № 4. С. 5—18.
6. Гарин И. Что такое виртуальность. URL: <http://www.proza.ru/2012/03/27/672>
7. Головаха Е.А. Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
8. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций. СПб., 2001.
9. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. Курган, 2003.
10. Карабанова О.А. Социальная ситуация развития ребенка (Структура, динамика, принципы коррекции): дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002.
11. Липатов С.А. Социально-психологический анализ и оценка трудных жизненных ситуаций // Человек в трудных жизненных ситуациях: 1-я и 2-я Научно-практические конференции: мат-лы. М., 2004. С. 12—15.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru