

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
----------------	---

ГЛАВА I. Установка на поведение «жертвы» и механизмы ее преодоления	8
--	----------

Тема 1. Сущность понятия «трудная жизненная ситуация»	8
---	---

Тема 2. Психологическая травма и ее последствия	22
---	----

Тема 3. Понятие «жертвы» в научной литературе и житейских представлениях	39
--	----

Тема 4. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка)	58
--	----

Тема 5. Описательные характеристики социальных и игровых ролей «жертвы»	73
---	----

Тема 6. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях	90
---	----

Тема 7. Классификация защитных механизмов и копинг-стратегий поведения	115
--	-----

ГЛАВА II. Теоретико-практические идеи разработки программы сопровождения клиентов с установкой на поведение «жертвы»	134
---	------------

Тема 8. Разновидности психологической помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях	134
---	-----

Тема 9. Жизненное творчество — основа психологического сопровождения клиентов с установкой на поведение «жертвы»	149
--	-----

Тема 10. Структурная концепция «механизма творчества»	174
---	-----

Тема 11. Требования, предъявляемые к психологу по работе с клиентами с установкой на поведение «жертвы»	185
--	-----

Тема 12. Общая структура направленности психологического сопровождения клиентов с установкой на поведение «жертвы»	212
Тема 13. Возможность использования проективных методик для выявления и изменения установки «жертвы» у клиентов	216
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	240
Литература	243

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

ВВЕДЕНИЕ

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

Проблема психологии «жертвы» неисчерпаема и остается одной из самых неизученных на сегодняшний день. Актуальность ее не вызывает сомнений. Современная государственная политика направлена на создание многочисленных программ, где, кроме традиционных вопросов, решаются проблемы сексуального здоровья населения, вопросы снижения смертности, борьбы против наркотиков, возможностей доступа к информации, создания служб, действующих в интересах народа, и т.п. Но проблеме инфантилизма, пассивности, иждивенчества, которая назревает сегодня, уделяется недостаточное внимание. Хотя именно инфантилизм может обернуться в дальнейшем «глобальной экзистенциальной драмой», предупреждает *И.М. Ильинский*.

Действительно, современное общество «болеет» пассивностью и иждивенчеством. Особенно «болезнь» эта обострилась в настоящее время, так как люди оказались не готовы к стремительным переменам. Современный человек видит в окружающем мире источник опасности, чувствует себя беспомощным. Думаем, что известное понятие «выученной беспомощности», введенное некогда в психологию *М. Селигманом*, можно применить к сегодняшней ситуации, поменяв всего несколько букв не «выученная», а «вы**МУ**ченная беспомощность». Данный термин

не является продуктом кабинетной работы психологов, он родился в языковой среде, и очень точно отражает суть происходящего. Пьянство, наркомания, иждивенчество и прочие регрессивные формы поведения — это реакция человека на любую трудную ситуацию. Установки «Я — жертва!» «Помогите мне, дайте мне!» «Я — несчастный!» — типичный лозунг многих неудачников, не умеющих быстро перестраиваться в меняющихся условиях. Человек начинает жить «мертвой жизнью» — жизнью «жертвы» событий, ситуаций, людей, самого себя. Его «любимый вид спорта» — плавание по течению, вид искусства — пение жалоб, вид работы — «поколачивание груш», — говорит устами одного из своих героев *М. Веллер*.

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

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

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

Книга богата разнообразными «продуктами народного творчества» — теми работками, которые рождались студентами на занятиях, клиентами в тренинговых группах и индивидуаль-

ной работе, стажерами курсов повышения квалификации. Хочется выразить признательность всем нашим помощникам, благодаря которым возникло много новых идей, нашедших свое воплощение в практике и описанных в данной книге. Особая благодарность авторам, любезно согласившимся предоставить свои творческие работы, обогатившие предлагаемое издание.

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

Глава I

УСТАНОВКА НА ПОВЕДЕНИЕ «ЖЕРТВЫ» И МЕХАНИЗМЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

ТЕМА 1. Сущность понятия «трудная жизненная ситуация»

*Послушайте!!!
Не начать ничего нового —
не простившись
с трудной жизненной
ситуацией!*

Ц.О., студентка 2-го курса

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ, КРИЗИСНАЯ, КРИТИЧЕСКАЯ, ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИИ

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

Экстремальные (от фр. *extreme* — крайний, предельный) ситуации — это предел существования самой адаптирующейся системы человека, начало ее разрушения (*Большой энциклопедический словарь, далее БЭС, 1998. С. 1560*). В таком понимании данный термин использовался еще в античной философии. Экстремумы определяют границы существования вещей, выходя за пределы которых вещи перестают быть самими собой и

обретают иное существование. Такое философское понимание экстремального прочно утвердилось в психологической практике. В теоретическом выражении принципы экстремального содержат утверждение, что та или иная величина, характеризующая состояние, процесс или структуру, принимает крайнее (условно — минимальное или максимальное) значение.

В *Современном толковом словаре русского языка* понятие «экстремальный» определяется как: 1. Соотносящийся по значению с существительным: экстремизм, связанный с ним. 2. Достигший наивысшей точки, предельный. 3. Выходящий за рамки обычного, чрезвычайный по сложности, опасности и т.п. (Т.Ф. Ефремова, 2006. С. 924)

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

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

В психологической литературе, особенно в практической психологии, делается акцент на уровень трудности ситуаций для каждого конкретного человека. Если иметь это в виду и признаком экстремальности наделять ситуации, которые оказываются для отдельного человека субъективно значимыми и предельно трудными, имеющими крайне негативные последствия для него, тогда в разряд экстремальных ситуаций попадут не

только природные катаклизмы, техногенные катастрофы, политические и экономические перевороты, войны и другие события глобального масштаба. Тогда экстремальной ситуацией можно считать, например, безответную любовь, потерю больших денег, утрату определенного статуса, потерю работы и т.д. Как отмечает А.А. Бодалев (2002), оценка значения ситуации зависит не только от внешних характеристик ее, но и от установки, которая объективируется у человека при его действительном и субъективном вхождении в ситуацию от его эмоционального состояния и от активности и продуктивности его интеллекта. У каждого человека разная психологическая устойчивость, значит, различные по силе ситуации могут вызвать «состояние невозможности» (А.А. Бодалев, 2002. С. 128).

Как видим, в психологии преобладает понимание экстремальности как «особых, неблагоприятных условий для жизнедеятельности человека» и наряду с этим — «специфических условий, затрудняющих нормальный ход деятельности», «критических этапов деятельности, вызывающих напряженность и перенапряженность, затруднения и ошибки», «ситуаций, угрожающих жизни людей, требующих экстремального выбора действий» (Н.П. Баранов, 2001. С. 35). Добавим, и оцениваемых таковыми субъективно, т.е. в качестве наиболее существенных характеристик экстремальных ситуаций выделяются чрезвычайность, опасность, стихийность. В последние десятилетия в психологии появилась даже новая и самостоятельная отрасль под названием «экстремальная психология», которая исследует психологические аспекты адаптации человека в сверхнормальных условиях существования: под водой, под землей, в Арктике, в пустыне, в космосе (*Большой психологический словарь, далее БПС. Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко, 2006. С. 21*).

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

Кризис — греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход.

1. Резкий крутой перелом в чем-то, тяжелое переходное состоя-

ние. 2. Острое затруднение в чем-либо, тяжелое положение (БЭС, 1998. С 662).

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

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

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

Например, существуют теоретико-экспериментальные данные относительно закономерности стадий прохождения профессионального кризиса (Е.А. Климов, 1988) или переживания ряда закономерных стадий супругами в семье (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий, 1990). С одной стороны, данные кризисы

носят вероятностный характер, но с другой, они вполне закономерны, и их, так или иначе, проходит человек, оказавшийся в данной ситуации. Для конкретизации такого рода кризисов, на наш взгляд, вполне логичным и обоснованным выглядит введение третьей составляющей описанной классификации — вероятно-закономерных кризисов (*П.Н. Устин, 2008*). Наличие данной составляющей снимает вопросы условно-закономерного характера ряда кризисных ситуаций и может выступать основанием для теоретико-экспериментальных исследований, реализации практических программ конструктивного преодоления критических ситуаций.

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

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

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

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

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

Термин «проблемная ситуация» традиционно используется преимущественно при анализе интеллектуальной деятельности и определяется как комплекс условий, который вызывает процесс

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

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

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

ПОНЯТИЕ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ (ТЖС). ВИДЫ ТЖС

В научной литературе наиболее часто, а иногда и рядом с понятием экстремальный, употребляется термин «трудная ситуация». Он также не имеет четкого определения. *Н.Г. Осухова* считает, что базовым, для того чтобы определить жизненную ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни. То есть трудная жизненная ситуация (ТЖС) — это такая ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или

внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» (*Н.Г. Осухова, 2006*).

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

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

Как видим, трудные ситуации представляют собой особый случай психологических ситуаций. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система отношений личности с ее окружением характеризуется неуравновешенностью, либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможнос-

тиями их реализации, либо качествами личности. Так понимаемая категория трудных ситуаций включает широкий спектр жизненных (бытовых) ситуаций человека и ситуаций, связанных с его деятельностью. Среди них можно выделить несколько групп:

- 1) трудные жизненные ситуации (болезнь, опасность инвалидности или смерти);
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи);
- 3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление, и т.п.) (М. Тышкова, 1986).

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

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

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

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

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

1. Морально-психологические факторы: нарушение общественного порядка; наблюдаемые человеческие потери, лишения, гибель людей, общая дезорганизация жизни; применение физической силы; большая значимость происходящих событий, понимание личной причастности к ним; сознание ответственности за свои решения, поступки, и т.п.
2. Профессионально-психологические факторы характеризуются общим воздействием на психику, затрудняющим реализацию обычных, отработанных ранее действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях. К ним можно отнести: новизну, необычность; внезапность, стремительность, дефицит времени; высокие, длительные нагрузки; риск; неопределенность и т.п.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru