

На правах рукописи

ЖЕДУНОВА Людмила Григорьевна

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА

Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности, история
психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
доктора психологических наук

Ярославль
2010

Работа выполнена на кафедре общей и социальной психологии
ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского»

Научный консультант: доктор психологических наук, профессор
Мазилев Владимир Александрович

Официальные оппоненты: академик РАО,
доктор психологических наук, профессор
Зинченко Владимир Петрович

член-корреспондент РАО,
доктор психологических наук, профессор
Карпов Анатолий Викторович

доктор психологических наук, профессор
Василюк Федор Ефимович

Ведущая организация **Институт психологии Российской
Академии Наук**

Защита состоится 3 ноября 2010 г. на заседании совета ДМ 212.307.07 по защите докторских и кандидатских диссертаций при ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150000 г. Ярославль, ул. Республиканская, 108.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150000 г. Ярославль, ул. Республиканская, 108.

Автореферат разослан «30» сентября 2010г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Л.А. Огородникова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования

Кризис является неотъемлемой частью человеческого бытия. Опыт, полученный при переживании кризиса, оказывает существенное влияние на становление личности, ее жизненный путь. Этим обусловлена непреходящая актуальность темы кризиса для психологической науки. В современных условиях жизнь человека постоянно усложняется. Стремительность перемен, происходящих в мире, наряду с катастрофами, стихийными бедствиями, террористическими актами ставит перед ним сложнейшую задачу. С одной стороны, человек должен постоянно изменяться, быть готовым к новым условиям, ориентироваться в большом информационном потоке, с другой – сохранять внутреннюю целостность, стабильность, душевное равновесие. Жизнь современного человека приобретает экстремальный характер. Это обуславливает рост научных исследований многообразных форм существования личности (М.Ш. Магомед-Эминов), а также расширение практики психологической помощи.

Одним из направлений в развитии научной психологии и психологической практики является разработка психотехнической методологии (А.А.Пузырей, Ф.Е.Василюк), позволяющей сделать психологическую практику средством научного познания, а академическую науку – общепсихологической базой для разработки теории психологической практики. Интеграция научной и практической психологии позволяет подходить к разработке фундаментальных психологических проблем со стороны психологической практики. Одной из таких проблем является проблема функционирования сознания в экстремальных условиях.

Личностный кризис – событие экстраординарное, прерывающее или делающее вовсе невозможным привычное течение жизни. Он ставит человека перед необходимостью решать задачи, связанные с творческим приспособлением к изменившимся условиям существования, способы решения которых

отсутствуют в индивидуальном опыте. Интерес к личностному кризису первично как к проблеме психического здоровья, а затем как к исследовательской проблеме обусловлен масштабом воздействия, которое кризис оказывает на человека, прерывая текущую жизнедеятельность, помещая его в «маргинальное» положение. Обстоятельства жизни (внешние или внутренние), приводящие к возникновению личностного кризиса, создают препятствие непрерывности функционирования целостного психического образа реальности (образа мира). В результате образ утрачивает симультанность, приобретает сукцессивный (проявления сознания разворачиваются во времени) характер. Это позволяет исследовать личностный кризис как процесс порождения целостного психического образа.

Таким образом, личностный кризис рассматривается в данной работе как самостоятельный объект исследования и одновременно как условие для изучения проявлений сознания в предельных ситуациях. Проблема сознания и проблема психического образа принадлежат к числу фундаментальных проблем психологической науки.

В отечественной психологии было сделано немало попыток раскрыть структуру сознания, обозначить его компоненты и особенности их взаимосвязи (А.Н. Леонтьев, 1975, В.П.Зинченко, 1991, Ф.Е.Василюк, 1993, Д.А.Леонтьев, 1999, Е.В.Субботский, 1999). Основная трудность, возникающая на пути решения этой проблемы, заключается в том, что в естественных условиях психического функционирования образ сознания носит симультанный, «несубстанциональный» характер и вне деятельности не существует как психологическое явление (Т.В. Корнилова, С.Д. Смирнов, 2006). «Сознание феноменологически презентировано субъекту «все и сразу» – целостно и интегративно, в чем и состоит его специфика» (А.В. Карпов, 2002). То обстоятельство, что сознание недоступно непосредственному наблюдению, создает серьезные трудности его концептуализации. Для исследования структуры и механизмов сознания необходимы особые условия, при которых его функционирование осложняется или затруднено.

В отечественной психологии существуют традиции изучения процесса порождения целостного психического образа в условиях перцептивных конфликтов (А.Д. Логвиненко; А.Д. Логвиненко, Л.Г. Жедунова; А.А. Пузырей, В.В. Столин). Перцептивные конфликты создают ситуацию «невозможности» процесса порождения целостного перцептивного образа, в результате он утрачивает симультанный характер, становится доступным осознанию, что позволяет использовать метод самонаблюдения для изучения процесса актуального порождения образа.

В ситуации личностного кризиса также возникает «состояние субъективной невозможности реализации внутренних потребностей жизни» (Ф.Е. Василюк, 1984). Сопоставление ситуаций «невозможности» на уровне перцептивном (перцептивный конфликт), и на уровне личностном (личностный кризис) будет способствовать выявлению базовых психологических механизмов переживания ситуаций «невозможности».

В настоящее время личностный кризис рассматривается как экстраординарное событие, прерывающее текущую жизнедеятельность (Р. Ассаджиоли, С. Гроф, К. Гроф, В. В. Козлов, К.Г. Юнг О. Vollnow, А. Yomans, J. Campbell). В кризисе возникает нарушение смыслового соответствия сознания и бытия субъекта, восстановить которое невозможно ни путем практической деятельности, ни путем познавательной деятельности (Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, К.В. Карпинский, Д.А. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов). На сегодняшний день достаточно полно описана феноменология кризисов личности (Р.А. Ахмеров, А.А. Баканова, Г.А. Вайзер, Л.Ф. Верстелле, И.В. Калинин, К.В. Карпинский, В.В. Козлов, G. Carlan), обозначены этапы разворачивания кризиса (В.А. Бодров, А. Yomans, J. Campbell, O. Vollnow, G. Jacobson, E. Lindemann и др.), психологические, физиологические и поведенческие проявления (А.Г. Амбрумова, Л.И. Анцыферова, А. А. Бодалев, В.А. Бодров, Ф.Е. Василюк, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач, Р. Лазарус, Е.О. Лазебная, В.Г. Ромек, Е.Л. Солдатова, Е.К. Черепанова). Выявлены обстоятельства, служащие пусковыми механизмами

кризиса (Р.А. Ахмеров, А.А. Баканова, Ф.Е. Василюк, К.В. Карпинский, В.В. Козлов G. Caplan G. Jacobson).

Однако, несмотря на большое количество эмпирических исследований, посвященных разным аспектам изучения личностного кризиса, проблема далека еще от окончательного решения. Существуют противоречивые взгляды на само определение личностного кризиса, не обозначены его границы. Понятие «личностный кризис» используется в широком смысле (как присущий личности). В связи с этим под определение личностный попадают все кризисы индивидуальной жизни (экзистенциальный, психодуховный, жизненный, смысложизненный), имеющие экстраординарный, личностный характер.

Недостаточно исследованными остаются психологические механизмы, обеспечивающие индивидуальный характер его возникновения и переживания. В настоящее время в психологии недостаточно исследований, направленных на изучение специфики переживания человеком личностного кризиса, механизмов и закономерностей его возникновения и динамики.

Таким образом, современный уровень исследований личностного кризиса можно квалифицировать как предтеоретический в соответствии с дифференциацией теоретического и предтеоретического знания (В. А. Мазиллов, 2001, 2003, 2004). В сложившихся условиях разработка целостной концепции личностного кризиса становится насущной, актуальной задачей, решение которой будет способствовать переходу с предтеоретического уровня исследования личностного кризиса на более высокий (теоретический).

Целью настоящего исследования является разработка психологической концепции личностного кризиса.

Объект исследования: личностный кризис.

Предмет исследования: психологические механизмы и закономерности возникновения, динамика, а также опыт переживания человеком личностного кризиса.

Основные гипотезы исследования:

1. В условиях личностного кризиса прерывается непрерывность функционирования целостного психического образа реальности (образа мира), он утрачивает симультанность, приобретает сукцессивный характер и проявляется в деятельности переживания.

2. В условиях сукцессивного «разворачивания» образа открывается возможность для переживания человеком реальности ядерных структур образа мира, а также для исследования вовлеченности этих структур в процесс переживания личностного кризиса.

3. В основе переживания ситуаций «невозможности» в личностной (личностный кризис) и в когнитивной (перцептивный конфликт) сферах лежат одни и те же базовые психологические механизмы, обеспечивающие функционирование сознания в предельных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать историю развития и дать оценку особенностей современного состояния психологии кризисов личности, на основе отечественных и зарубежных исследований.

2. Осуществить теоретико-методологический анализ феномена личностного кризиса с точки зрения деятельностного подхода, определить его психологическое содержание.

3. Разработать методический комплекс для исследования личностного кризиса в условиях его непосредственного переживания.

4. Исследовать условия возникновения, динамику, закономерности личностного кризиса, а также психологические механизмы, лежащие в основе его переживания.

5. Сопоставить ситуации «невозможности» в личностной (личностный кризис) и когнитивной (перцептивный конфликт) сферах с целью выявления базовых психологических механизмов переживания ситуаций «невозможности».

6. Выявить психологические новообразования, формирующиеся в процессе переживания личностного кризиса.

7. Раскрыть и комплексно изучить причины и механизмы формирования патологических форм переживания личностного кризиса.

8. Сформулировать базовые положения психологической концепции личностного кризиса.

9. Разработать содержание и основные направления психологической помощи человеку, переживающему личностный кризис.

Методологическую и теоретическую основу исследования составляют:

На уровне общепсихологической методологии:

- культурно–историческая методология Л.С.Выготского, развитая в историко-эволюционном подходе (А.Г. Асмолов) и психотехническом подходе (А.А. Пузырей, Ф.Е. Василюк);

- варианты общесистемного подхода, разработанные применительно к психологической проблематике (П.К. Анохин, В.А. Барабанщиков, Н.А. Бернштейн, А.В. Карпов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков, Э.Г. Юдин).

Конкретно–научной методологией исследования выступает деятельностный подход, разрабатываемый в школе А.Н. Леонтьева. Исследование опирается также на феноменологический подход А. Джорджи.

Методы исследования

В исследовании использовался комплекс различных методологических подходов, методов и методик сбора и обработки данных: психосемантический анализ (В.Ф. Петренко, А.Г.Шмелев), метод личностных конструктов (Дж. Келли), феноменологическая стратегия исследования индивидуального опыта переживания – анализ дневниковых записей, феноменологическое и глубинное интервью, психодиагностические методики и процедуры, математико-статистические методы обработки результатов.

Эмпирическая база исследования

Исследование проводилось с клиентами психологического, медико-консультационного центров, а также с участниками психологических групп, актуально переживающими личностный кризис. Всего в исследовании на разных его этапах приняли участие 285 человек.

Достоверность и надежность данных, полученных в исследовании, обеспечивается методологической обоснованностью, адекватностью научного аппарата – методов и методик исследования – объекту, предмету цели и задачам работы, комплексным характером исследования и включенностью его в процесс психологического консультирования, применением методов математической статистики для обработки эмпирических данных, совмещением качественного и количественного анализа.

Научная новизна работы состоит в следующем:

Впервые обозначены границы и определено психологическое содержание личностного кризиса в системе кризисов индивидуальной жизни. Выявлены психологические механизмы и закономерности возникновения, течения, а также специфика субъективного переживания человеком личностного кризиса.

Научно обоснована целесообразность и практически реализована интеграция деятельностного подхода и феноменологического метода, что позволило осуществить целостное, комплексное исследование личностного кризиса как опыта осознания глубинных основ собственной психической деятельности.

Впервые доказано, что в результате переживания личностного кризиса у субъекта формируется метакогнитивный опыт, представляющий собой сложный когнитивно – аффективный комплекс, в основе которого лежат личностные и типологические характеристики, рефлексивные процессы, индивидуальные механизмы научения. Личностный кризис, таким образом, является точкой возможной интеграции общей психологии и метакогнитивизма.

Феноменологически раскрыто и эмпирически доказано, что рефлексивные механизмы определяют возможность развертывания кризиса, трансформируясь в ходе изменения внутреннего состояния субъекта, и таким образом становятся одним из важных индикаторов при оказании психологической помощи в ситуации кризиса.

Впервые выявлены психологические механизмы, лежащие в основе ритмозависимой психосоматической патологии – одной из форм патологического переживания личностного кризиса.

Реализация феноменологической стратегии исследования субъективного опыта, анализ дневниковых записей участников исследования позволили получить описательные характеристики индивидуального опыта переживания в категориях жизненного мира испытуемого, то есть ответить на вопрос, как в реальности происходит переживание тех или иных состояний конкретным человеком.

Теоретическая значимость диссертационного исследования заключается в том, что его результаты вносят существенный вклад в разработку фундаментальных общепсихологических проблем – проблемы порождения и функционирования психического образа и проблемы сознания.

В работе теоретически обосновано и эмпирически доказано, что в основе преодоления ситуаций «невозможности» как на уровне перцептивном (построение образа), так и на уровне личностном (переживание кризиса) лежат одни и те же базовые психологические механизмы. В результате оказалось возможным сформулировать новые, более полные и концептуально завершенные представления о функционировании сознания в «предельных» ситуациях, что содействует решению одной из фундаментальных проблем психологии – проблемы сознания.

Осуществленное в работе исследование вовлеченности ядерных структур образа мира в процесс переживания личностного кризиса позволяет оценить правомерность выделения основных компонентов структуры сознания. Использование феноменологической стратегии исследования опыта переживания позволяет опереться на принцип очевидности при выделении основных компонентов структуры.

Полученные в работе результаты развивают общепсихологическую теорию деятельности. Предложена теоретическая модель, позволяющая интегрировать два направления исследований в рамках психологической теории деятельности

«когнитивистские» и «экзистенциально-личностные». Центральной категорией этой модели является категория образа сознания.

С позиций развитого в работе представления о переживании личностного кризиса как процесса научения (обретения сложноструктурированного метакогнитивного и экзистенциального опыта) получил развитие один из главных принципов деятельностного подхода – принцип единства сознания и деятельности. В исследовании эмпирически доказано и феноменологически описано, как сформированные в деятельности смысловые конструкты структурируют деятельность переживания и как в деятельности переживания формируется новый метаконструкт, являющийся элементом метакогнитивного опыта. Это позволило по-новому осмыслить результаты экспериментов с инверсией сетчаточных изображений, рассмотрев их в более широком научном контексте.

Реализация в работе деятельностного подхода и феноменологического метода к изучению личностного кризиса демонстрирует возможность диалектического единства номотетического и идиографического подходов при изучении внутреннего мира личности.

Результатом комплексного изучения личностного кризиса явилась разработка концепции, которая позволяет описать и объяснить психологические механизмы возникновения, динамику, специфику субъективного переживания личностного кризиса, а также условия и механизмы развития психосоматических нарушений как формы его патологического переживания.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная концепция личностного кризиса позволяет определять содержание и основные направления психологической помощи человеку, переживающему личностный кризис. На ее основе разработана программа повышения квалификации психологов на факультете повышения квалификации ЯГПУ им. К.Д.Ушинского. На основе результатов, полученных в диссертационном исследовании, разработаны программы учебных курсов, читаемых автором в разное время в Ярославском государственном

педагогическом университете им. К.Д. Ушинского и в Ярославском государственном университете им. П.Г. Демидова. Основные результаты научных исследований по теме диссертации получили отражение в следующих курсах: «Методологические основы психологического консультирования», «Психотерапия», спецкурсе «Гештальт-терапия», читаемых магистрам педагогики и психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, «Психология личности», «Основы психологического консультирования», читаемых студентам отделения психология, факультета (ИПП) ЯГПУ; «Основы психологического консультирования» на психологическом факультете ЯрГУ им. П.Г.Демидова.

Положения, выносимые на защиту

1. Обстоятельства жизни (внешние или внутренние), приводящие к возникновению личностного кризиса, создают препятствие непрерывности функционирования целостного психического образа. В результате образ утрачивает симультанность, приобретает сукцессивный характер. Создаются условия для переживания субъектом реальности глубинных структур образа мира, а также для исследования вовлеченности этих структур в процесс переживания личностного кризиса.

2. Динамика личностного кризиса обуславливается вовлеченностью структур образа мира в процесс переживания и может быть описана через последовательное разворачивание трех основных этапов: «погружение», «тупик», «выход». Основаниями для дифференциации этапов служат динамика кризисных переживаний, смена стратегии переживания, динамика направленности рефлексии.

3. В основе переживания ситуаций «невозможности» в личностной (личностный кризис) и когнитивной (перцептивный конфликт) сферах лежат одни и те же базовые психологические механизмы. Об этом свидетельствует сходство процессов переживания и адаптации, проявляющееся в сходстве феноменологии и общей логики развития, а также формирование психологических новообразований (экзистенциального и метакогнитивного опыта).

4. Рефлексия как интегральное качество психики детерминирует возможность развертывания личностного кризиса, изменяет свою направленность в процессе переживания, и в то же время выступает основой для реадaptации субъекта как на чувственном, так и на смысловом уровне сознания. В основе процесса переживания личностного кризиса лежат зрелые рефлексивные механизмы, в основе адаптации к оптическим искажениям – предрефлексия или первичные формы рефлексии.

5. Наряду с общими (универсальными) существуют психологические механизмы, обеспечивающие индивидуальный (уникальный) характер переживания личностного кризиса. К ним, в частности, относятся опосредованность субъективной семантики кризисных переживаний полярностями смыслового конструкта, составляющего ядро семантического слоя субъективного опыта, динамика ритма переживания, феноменологическая структура опыта переживания тех или иных состояний конкретным человеком.

6. Предлагается психологическая концепция личностного кризиса, позволяющая описать и объяснить психологические механизмы возникновения, динамику, специфику субъективного переживания личностного кризиса, а также условия и механизмы развития психосоматических нарушений как формы его патологического переживания.

Апробация работы. Основные результаты исследования неоднократно обсуждались на различных научных конференциях, съездах и симпозиумах: на IV ежегодной Всероссийской научной конференции «Социальная психология в периоды кризиса общества» (Набережные Челны, 2000), на Юбилейной научной конференции ЯрГУ «Актуальные проблемы естественных и гуманитарных наук на пороге XXI века» (Ярославль, 2000), на Международном симпозиуме «Проблемы социальной психологии XXI столетия» (Ярославль, 2001), на Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы прикладной психологии» (Ярославль, 2006), на Международном форуме ЮНЕСКО «Реформы в системе социально-психологической защиты детей» (Ташкент, 2006), на IV Международном междисциплинарном симпозиуме

«Психология кризиса и кризисных состояний» (Ростов-на-Дону, 2007), на Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» КГУ им. Н. Некрасова (Кострома, 2007), на ежегодной научно-практической конференции «Психология психических состояний» (Казань, 2008), на I Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики» (Казань, 2009).

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, 10 глав, заключения, выводов и списка использованной литературы. Список литературы включает в себя 318 источников, в том числе 65 на иностранных языках. Содержание диссертации изложено на 310 страницах. Текст работы проиллюстрирован 17 таблицами и 22 рисунками.

Основное содержание диссертации

Во введении раскрываются актуальность, научная новизна, теоретическое значение и практическая значимость проведенного исследования, определяются цель и задачи исследования, обозначается теоретико-методологическая основа, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе – "Определение и сущность личностного кризиса. К истории вопроса" – в рамках решения первой задачи диссертационного исследования дается анализ современного состояния исследований в области психологии кризисов личности, констатируется наличие ряда нерешенных проблем, относящихся к категориальному аппарату психологии кризиса, к пониманию специфики субъективного переживания человеком личностного кризиса, механизмов и закономерностей его возникновения и разворачивания.

В параграфе 1.1 обсуждается роль кризиса как междисциплинарной категории, обосновывается значимость темы кризиса для философии, психологии, социологии, медицины, а также многообразие подходов к его изучению. В качестве основания для дифференциации подходов к пониманию кризиса выделяется базовый процесс развития, в рамках которого исследуется и

описывается кризис. Рассматривается общенаучный и конкретно научный статус категории кризиса.

В параграфе 1.2 осуществлена систематизация подходов к изучению кризисов личности, выделены основания для их дифференциации, проанализирована динамика взглядов на природу личностного кризиса. Начало изучению личностного кризиса положили работы, выполненные в области исследования психического здоровья (E. Lindemann, 1960, 1961; G. Caplan, 1963; G. Jacobson, 1974). Кризис сторонниками клинического подхода рассматривается как состояние, возникающее вследствие воздействия на человека психотравмирующих событий. Нарушение душевного равновесия возникает, когда «индивид сталкивается с важной жизненной проблемой, от которой он не может уйти и которая не может быть решена в короткое время обычным путем» (Caplan, 1963, с. 525). В рамках клинического подхода были выделены внешние и внутренние причины, способные привести к кризису, обозначены этапы его разворачивания. Развитием клинического подхода являются исследования посттравматического стрессового расстройства. ПТСР-ориентированный подход рассматривает кризис как результат острой травмы, нанесенной извне (С.В. Агарков, Х.Б. Ахмедова, Е.Г. Гордеева, Е.О. Лазебная, А.В. Смирнов, Н.В. Тарабрина, М.А. Падун). В основе возникновения кризиса лежит стресс, который субъективно воспринимается как непреодолимый. Острая реакция на психологическую травму проявляется в расстройстве мыслительной деятельности, расстройстве эмоций (от поглощенности переживаниями до эмоционального оупения), утрате контроля над поведением. В рамках этого подхода кризис рассматривается как патологическое состояние, требующее экстренной помощи. Таким образом, клинический подход рассматривает личностный кризис как реактивное кратковременное или долговременное состояние, которое приводит к дезадаптации и трансформации личности. Исход кризиса во многом зависит от наличия или отсутствия своевременной психологической или социальной поддержки человека, переживающего кризис.

С позиций экзистенциального подхода кризис рассматривается как часть человеческой природы, как неотъемлемое условие человеческого бытия (Ж.-П. Сартр, В. Франкл, И. Ялом, К. Ясперс, О. Bollnow, А. Yomans и J. Campbell). В рамках этого подхода личностный и экзистенциальный кризисы не дифференцируются. В моменты кризиса жизнь проживается с особой интенсивностью, именно тогда человеку представляется возможность взять свою экзистенцию на себя (Bollnow, O. 1959). Сторонники экзистенциального подхода внесли большой вклад в понимание природы кризиса, выделив потерю как основную составляющую переживания. Полный цикл переживания кризиса предполагает разворачивание эмоциональных состояний, вызванных потерей; в результате человек либо восстанавливает утраченное, либо смиряется с потерей. Таким образом, в ходе этого процесса к человеку возвращается радость жизни. Экзистенциальный подход также предполагает рассмотрение кризиса как реакции личности на ситуации, но, в отличие от клинического подхода, эти ситуации рассматриваются как требующие от личности изменения способа бытия, отношения к себе, к миру, к основным экзистенциальным дилеммам.

Одним из вариантов личностного кризиса является психодуховный кризис – кризис эволюции сознания, трансформации личности (Р. Ассаджиоли, С. Гроф, К. Гроф, Т. Йоманс, В. В. Козлов, К.Г. Юнг). Исследование психодуховного кризиса является предметом трансперсональной психологии. Пусковыми механизмами психодуховного кризиса могут быть те же причины, которые вызывают личностный и экзистенциальный кризисы: утрата значимых отношений, смерть близкого родственника, разрыв любовных отношений, развод. Однако одним из наиболее важных катализаторов духовного кризиса, по мнению С. Грофа, является вовлеченность человека в различные формы медитации и духовной практики. Эти методы специально задуманы для активации духовных переживаний. Сторонники трансперсонального направления едины в том, что проявления эволюционного кризиса сугубо индивидуальны и нет двух схожих случаев его переживания.

Анализ подходов к пониманию экзистенциального, личностного и психодуховного кризисов позволяет заключить, что, несмотря на некоторые различия в описании этих кризисов, касающихся возможности возникновения (неизбежность, вероятность), пусковых механизмов (внешние или внутренние обстоятельства жизни, вовлеченность в медитации и духовные практики), они несут в себе одно психологическое содержание. Кризис является событием индивидуального жизненного пути личности. Независимо от того, какие жизненные обстоятельства (внутренние или внешние) послужили пусковым механизмом, кризис – событие внутреннего мира.

В параграфе 1.3 обсуждается развитие в отечественной психологии идеи о влиянии уровня психической организации на способ проживания жизни. Отмечается, что традиция, заложенная в работах А.Ф. Лазурского (1925,1995), получила дальнейшее развитие в исследованиях К.А. Абульхановой–Славской (1995), Ф.Е. Василюка (1984), Б.С. Братуся (1981). А.Ф. Лазурский выделял разные уровни адаптации личности к среде в зависимости от напряженности ее интеллектуальной и нравственной жизни. Ф.Е. Василюк выделяет четыре уровня проживания жизни, каждому из которых соответствует определенный жизненный мир, а также тип критической ситуации. Анализируя соответствие жизненных миров и критических ситуаций, автор развивает идею опосредствующего влияния жизненного мира на поведение и жизнедеятельность человека. Кризис как высший уровень критической ситуации соответствует так называемому «сложному и трудному жизненному миру».

В настоящее время в психологии формируется новое исследовательское направление - кризисная психология, ориентированное на изучение психики и поведения человека в критических ситуациях. Предметная область исследований кризисной психологии включает в себя все многообразие сложных, травматических, критических, «эксquisiteчных» ситуаций, возникающих на жизненном пути личности и деятельности по их преодолению. Множество понятий, образующих категориальное поле кризисной психологии, свидетельствует об отсутствии единого терминологического аппарата. Многие

исследователи (Ф.Е. Василюк, 1995; Е.Ю. Коржова, Л.Ф. Бурлачук, 1996; Е.Л. Солдатова, 2005, Е.Н. Туманова, 2003 и др.) подчеркивают, что это создает трудности в понимании природы и психологического содержания кризисов.

Собственно кризис соотносим с личностным уровнем исследования критической ситуации. Наличие критической ситуации определяется внутренним состоянием дезорганизации, противоречивости, неопределенности, возникающим вследствие «невозможности жить, реализовывать внутренние потребности жизни» (Ф.Е. Василюк, А.А. Баканова, Э.И. Киршбаум, И.В. Калинин).

Проведенный анализ показывает, что к настоящему времени сложились условия, позволяющие осуществить комплексное исследование личностного кризиса в процессе его непосредственного переживания, а также разработать целостную концепцию личностного кризиса. Теоретической базой такого исследования может стать методология деятельностного подхода.

Во второй главе – «Методологические основы исследования» – обосновывается целесообразность интеграции деятельностного подхода и феноменологического метода к изучению личностного кризиса. В рамках решения второй задачи диссертационного исследования показано, что изучение столь сложного многомерного феномена как личностный кризис, предполагает использование возможностей двух подходов в соответствии с принципом дополнительности.

В параграфе 2.1 анализируются методологические возможности деятельностного подхода к исследованию личностного кризиса. В рамках обозначенной исследовательской парадигмы мы рассматриваем личностный кризис как состояние субъективной невозможности «реализации внутренних потребностей жизни», возникающее в результате осознания субъектом рассогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности. Методологический потенциал деятельностного подхода позволяет локализовать личностный кризис в пространстве общепсихологических категорий – деятельность, сознание, личность, а также

исследовать переживание личностного кризиса как процесс порождения психического образа. Кризис возникает во внутреннем мире человека – структуре, которая связывает личность и сознание (Д.А. Леонтьев, 2005). Осознание рассогласования прерывает непрерывность функционирования целостного психического образа, он утрачивает симультанный характер и сукцессивно проявляется в деятельности переживания. Переживание – особая внутренняя деятельность, опосредствованная знаково-символическими средствами и направленная на смысловое обогащение бытия (Ф.Е. Василюк, 2006). В условиях «субстанционализации» образа открывается возможность для переживания реальности ядерных структур образа мира, а также для исследования вовлеченности этих структур в процесс переживания личностного кризиса.

Рассмотрение личностного кризиса как опыта осознания глубинных основ собственной психической деятельности задает новый поворот в исследовании психологических механизмов возникновения и переживания личностного кризиса. Методологический потенциал деятельностного подхода обеспечивает возможность осуществления подобного исследования. Концептуальный аппарат деятельностного подхода позволяет выделить уровни организации образа мира, вовлеченные в переживание личностного кризиса, а также исследовать переживание в генетическом аспекте как процесс порождения психического образа.

Базовая модель структуры сознания, определившая общую логику исследования, – трехуровневая модель, предложенная В.П.Зинченко. Структура сознания включает в себя бытийный уровень, составляющими которого являются биодинамическая ткань живого движения и чувственная ткань образа. Рефлексивный уровень составляют значение и смысл. Духовный уровень сознания создается Я – Ты отношениями и формируется раньше или одновременно с бытийным и рефлексивным уровнями. Все эти уровни взаимосвязаны, личностный кризис затрагивает каждый из них. Бытийный уровень исследовался нами (А.Д. Логвиненко, Л.Г. Жедунова, 1980, 1981) в

рамках изучения процесса порождения целостного перцептивного образа в условиях специально созданных перцептивных конфликтов (инверсии сетчаточных изображений). Рефлексивный уровень многократно исследован и описан в психологии. Разрешение личностного кризиса возможно только на третьем, духовном уровне в пространстве Я – Ты отношений. Разрешение кризиса ведет за собой перестройки на первых двух уровнях (перцептивная адаптация, формирование метакогнитивного опыта). При этом третий уровень является ведущим. Его исследование возможно в ткани особой деятельности (психологического консультирования), построение которой в полной мере раскрывает уровень Я – Ты отношений.

Категория образа сознания позволяет интегрировать два направления исследований в рамках психологической теории деятельности «когнитивистские» (Б.М. Величковский, В.В. Столин, А.Д. Логвиненко) и «экзистенциально-личностные» (Б. С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев).

В параграфе 2.2 обосновывается целесообразность обращения к феноменологии как к методу познания. Подчеркивается неслучайность подобного обращения и обусловленность его традициями использования феноменологических описаний в экспериментальных и эмпирических исследованиях восприятия, мышления, памяти, выполненных в русле деятельностного подхода. Принципиальное значение для целей нашего исследования имеет то обстоятельство, что источником описаний переживания в феноменологическом исследовании является реально переживающий человек. Это означает, во-первых, что он является экспертом в оценке точности и адекватности описания опыта, и, во-вторых, что феноменологический метод является intersубъективным, диалогичным. Исследователи, использующие феноменологический метод, разделяют позицию, наиболее точно и объемно выраженную М.М. Бахтиным. Суть этой позиции состоит в признании у личности «неотчужденного нутра», тайны. «Это нутро («тайна» личности) непроницаемо для другого. Оно недоступно односторонней познавательной активности «Другого». Адекватное познание личности предполагает не только

активность познающего, но и самопознание, и собственную встречную активность личности, и ее самооткровенность (Г. М. Кучинский, 2009). То есть диалог является наиболее конструктивным средством познания личности. Поскольку исследование личностного кризиса в нашей работе осуществляется в рамках психологического консультирования, феноменологический метод используется нами как психотерапевтический прием и как стратегия исследования.

Таким образом, интеграция деятельностного подхода и феноменологического метода позволяет осуществить целостное, комплексное исследование личностного кризиса как опыта переживания реальности глубинных основ собственной психической деятельности. Концептуальный аппарат деятельностного подхода позволяет выделить уровни организации образа мира, вовлеченные в процесс переживания личностного кризиса. Феноменологический метод позволяет описать индивидуальный опыт переживания в категориях жизненного мира испытуемого. Феноменологический анализ дневниковых записей участников исследований позволяет получить описательные характеристики индивидуального опыта переживания, то есть ответить на вопрос, как в реальности происходит переживание тех или иных состояний конкретным человеком.

В главе 3 – « Личностный кризис и образ мира» – анализируются результаты теоретических и эмпирических исследований механизмов функционирования образа мира. Обосновывается положение о том, что переживание личностного кризиса обусловлено опосредующим влиянием образа мира на поведение и жизнедеятельность человека. Показано, что трудности эмпирического исследования психического образа в первую очередь связаны с его «несубстанциональностью», это требует создания специальных условий, осложняющих деятельность сознания, при которых образ утрачивает симультанный характер, разворачивается во времени, становится доступным осознанию.

В параграфе 3.1 в этом контексте обсуждаются результаты исследований восприятия в условиях перцептивных конфликтов: псевдоскопическое восприятие (А.А.Пузырей, В.В.Столин) и инвертированное зрение (А.Д.Логвиненко, Л.Г.Жедунова). Перцептивные конфликты представляют собой ситуацию, в которой из-за рассогласования информации от разных модальностей (или внутри одной модальности) процесс порождения образа затрудняется или становится вовсе невозможным. В результате такого рассогласования процесс порождения образа утрачивает simultaneity, затягивается на длительное время, протекает в виде последовательной смены фаз (развернутой динамической картины смены одного феноменального поля другим). Развернутость этого процесса во времени делает его доступным осознанию, в результате чего появляется возможность использовать метод самонаблюдения для изучения процесса актуального порождения образа. При длительной инверсии сетчаточных изображений ощущение перевернутости зрительных образов постепенно исчезает и к испытуемому возвращается способность видеть предметы в их правильной ориентации, т.е. наступает адаптация к инверсии сетчаточных изображений. Анализируя результаты исследований в категориях, описывающих структуру сознания, можно говорить о том, что введение оптического искажения создает на первый взгляд непреодолимое препятствие для построения целостного перцептивного образа. Искусственно создается ситуация *«невозможности»*, которую испытуемый не может не преодолевать в силу того, что инвертированное видимое поле является для него единственной реальностью, и в то же время не может преодолеть известными ему способами. Развитие перцептивной адаптации к инвертированному зрению происходит в форме приобретения неких перцептивных новообразований, не вместо старых, а наряду с ними. Адаптация к инверсии разворачивается посредством последовательной реализации испытуемыми различных перцептивных стратегий, согласовывающих зрительные впечатления с «амодальной схемой мира». Задача испытуемого

состоит в данном случае в том, чтобы построенный в ходе перцептивной адаптации видимый мир совпадал с амодальной схемой мира.

Возвращаясь к интерпретации результатов хронических экспериментов с инверсией сетчаточных изображений, можно с уверенностью сказать, что речь в данном случае идет не просто о перцептивном научении. В ситуации адаптации к условиям, в которых невозможно построение целостного перцептивного образа в соответствии с нормами предметного восприятия, испытуемый приобретает сложноструктурированный аффективно-когнитивный опыт, который сохраняется на всю жизнь (свидетельством тому является исчезающая способность в считанные минуты адаптироваться в условиях космических полетов, глубоководных погружений). Человек, имеющий подобный опыт, владеет стратегиями его актуализации, способностью к широкому переносу. Ситуации, в которых возникает необходимость использования этого опыта, не вызывают острых эмоциональных переживаний.

Параграф 3.2 посвящен анализу исследований образа мира в работах Б.М. Величковского, Е.А.Климова С.Д.Смирнова, В.А. Петухова. С.Д.Смирнов определяет образ мира как феноменальное и глубинное образование, которое предваряет любое чувственное впечатление и позволяет человеку видеть реальность упорядоченной и осмысленной (С.Д.Смирнов, 1983, 1985). Образ мира имеет уровневую организацию, поверхностные структуры представляют собой чувственно оформленное представление о мире, а ядерные – отторгнутые от чувственности, амодальные, знаковые системы – отражение мира в целом. Ядерные структуры – это фундаментальные опоры существования человека как сознательного существа, отражающие его действительные связи с миром и не зависящие от рефлексии по их поводу (С.Д. Смирнов, 1985). Д.А. Леонтьев подчеркивает, что образ мира выступает источником субъективной определенности, позволяющей однозначно воспринимать объективно неоднозначные ситуации (Д.А.Леонтьев, 2007). По аналогии со структурной организацией образа мира Е.Ю.Артемьевой была выделена структура субъективного опыта, которая организует следы всей предыдущей истории

психической жизни субъекта. Слои субъективного опыта соотносимы с уровнями организации образа мира. Очень важный, с нашей точки зрения, вклад в понимание уровневой организации субъективного опыта внесли исследования А.О.Прохорова и его учеников в контексте изучения психических состояний. А.О. Прохоров включает переживание в структуру субъективного опыта, наделяя его функцией связывания когнитивных, смысловых и операциональных характеристик. Кроме того, он подчеркивает принципиальной важности факт фиксации в субъективном опыте структуры пространства, времени и динамики интенсивности психических состояний. О временной связности образа мира говорит Ю.К.Стрелков, исследуя психологический смысл длительности. Поскольку образ носит симультанный характер, для его изучения также необходимы условия, затрудняющие или осложняющие деятельность сознания.

На начальном этапе переживания личностного кризиса и перцептивной адаптации к инверсии сетчаточных изображений доминирующим переживанием является переживание чувственной ткани образа. *В ситуации оптических искажений сетчаточных изображений* чувственная ткань презентирована субъекту в виде инвертированного видимого поля, что приводит к переживаниям бессмысленности, тотальности, тревоги и др. Восстановление правильной ориентации видимого мира возможно за счет вовлечения семантических структур субъективного опыта, позволяющих преодолеть рассогласование путем интеграции инвертированной чувственной ткани и предметного содержания (значения). Конфликт разрешается на уровне поверхностных структур образа мира или на уровне перцептивного мира в категориях структуры субъективного опыта. *В ситуации личностного кризиса* мы также имеем дело с презентацией субъекту чувственной ткани в виде кризисных переживаний: тревоги, бессмысленности, тотальности и др. Важно подчеркнуть, что эти переживания представлены телесно. В деятельность по переживанию личностного кризиса оказываются вовлеченными более глубокие слои субъективного опыта: семантический и ядерный (внемодальный). Это придает переживанию

личностного кризиса индивидуальный характер, поскольку эти слои содержат, не образы объектов, а образы отношения к объектам. Оптические искажения сетчаточных изображений создают ситуацию невозможности построения целостного перцептивного образа. Обстоятельства, инициирующие личностный кризис создают ситуацию невозможности реализации «внутренних потребностей» жизни. Обе эти ситуации «невозможности» создают условия для разворачивания проявлений сознания во времени. Это позволяет использовать метод самонаблюдения для изучения процесса порождения целостного психического образа.

Глава 4 – «Роль семантических структур образа мира (субъективного опыта) в процессе переживания личностного кризиса» – включает обсуждение результатов эмпирической проверки гипотезы об обусловленности динамики личностного кризиса последовательной вовлеченностью структур образа мира (субъективного опыта) в процесс переживания.

В параграфе 4.1 представлены результаты исследования психологических механизмов, обеспечивающих индивидуальный характер переживания личностного кризиса. Основанием для проведения исследования послужило противоречие между одним и тем же набором кризисных переживаний, представленных в описаниях участников исследования, и индивидуальным характером переживания кризиса. Результаты проведенного исследования позволили сделать вывод о том, что базовые кризисные переживания у разных испытуемых группируются в различные семантические пространства с разным удельным весом. Субъективная семантика кризисных переживаний определяется в соответствии с ведущим (смыслообразующим) конструктом. Ведущий конструкт задает континуум интерпретации кризисных переживаний. Его полярности содержат представление о желаемом или должном состоянии бытия, и в этом отношении он близок смысловому конструкту (в понимании Д.А.Леонтьева). Мы полагаем, что сходство выявленных в наших исследованиях ведущих конструктов со смысловыми обусловлено особенностями процедуры выявления. Для определения ведущего конструкта мы использовали метод

личностных конструктов Дж. Келли «импликативная решетка». Особенность процедуры исследования состояла в том, что элементами репертуарной решетки выступали единицы жизненного пространства людей, актуально переживающих личностный кризис, выделенные с помощью разработанной специально под задачу исследования проективной методики. Поскольку смысловой конструкт представляет собой относительно стабильное смысловое образование, а кризисные эмоциональные переживания носят динамический, ситуационный характер, момент выхода из кризиса часто остается незаметным для человека. В какой-то момент человек понимает, что кризис миновал, возвращается способность достигать желаемое или нужное состояние бытия. Исследование динамики кризисных переживаний вне континуума, задаваемого смысловым конструктом, не позволяет понять природу этой «незаметности». Таким образом, сами по себе кризисные переживания не репрезентируют личностный кризис как состояние. Состояние возникает и исчезает в связи с динамикой кризисных переживаний на континууме смыслового конструкта, составляющего содержание семантического слоя субъективного опыта.

В параграфе 4.2 обсуждаются результаты эмпирического исследования динамики кризисных переживаний на разных этапах личностного кризиса, выполненного в рамках решения третьей задачи диссертационного исследования. Испытуемыми выступили участники психологических групп, клиенты психологического и медико-консультационного центров. Из общего числа участников исследования была выделена группа людей, находящихся на начальном этапе переживания личностного кризиса. В состав группы вошли 24 человека (6 мужчин и 18 женщин) в возрасте от 30 до 55 лет. Участники исследования отбирались по результатам глубинного интервью, в процессе которого выделялись наиболее значимые темы в пространстве переживаний испытуемых. Исследование продолжалось в течение двух лет (с 2004 по 2006 год) и было включено в структуру процесса психологического консультирования. Состав испытуемых на протяжении всего исследования не менялся. Процедура проведения исследования проходила в два этапа.

1 этап – оценка испытуемыми своего состояния на начальном, среднем и конечном этапе кризиса. Критерием перехода с одного этапа личностного кризиса на другой служило изменение психологического состояния испытуемых и, соответственно, носило индивидуальный характер. На протяжении всего исследования участники вели дневники самонаблюдений, что дало богатейший феноменологический материал для анализа.

2 этап – исследование структуры переживаний, их организации и внутренней взаимосвязи на каждом этапе кризиса.

Для исследования субъективной семантики кризисных переживаний использовался метод СД – Семантический дифференциал (модифицированный вариант). Для исследования структуры переживаний, их организации и внутренней взаимосвязи нами был использован метод структурографического анализа. Обработка полученных в эмпирическом исследовании данных включала обобщение индивидуальных протоколов в общегрупповую матрицу, отражающую результаты трех этапов исследования. Математическая обработка результатов осуществлялась в несколько этапов:

На первом этапе осуществлялся сравнительный анализ усредненных профилей испытуемых, находящихся на начальном, среднем и конечном этапе личностного кризиса по результатам семантического дифференциала.

Результаты представлены на рис.1.

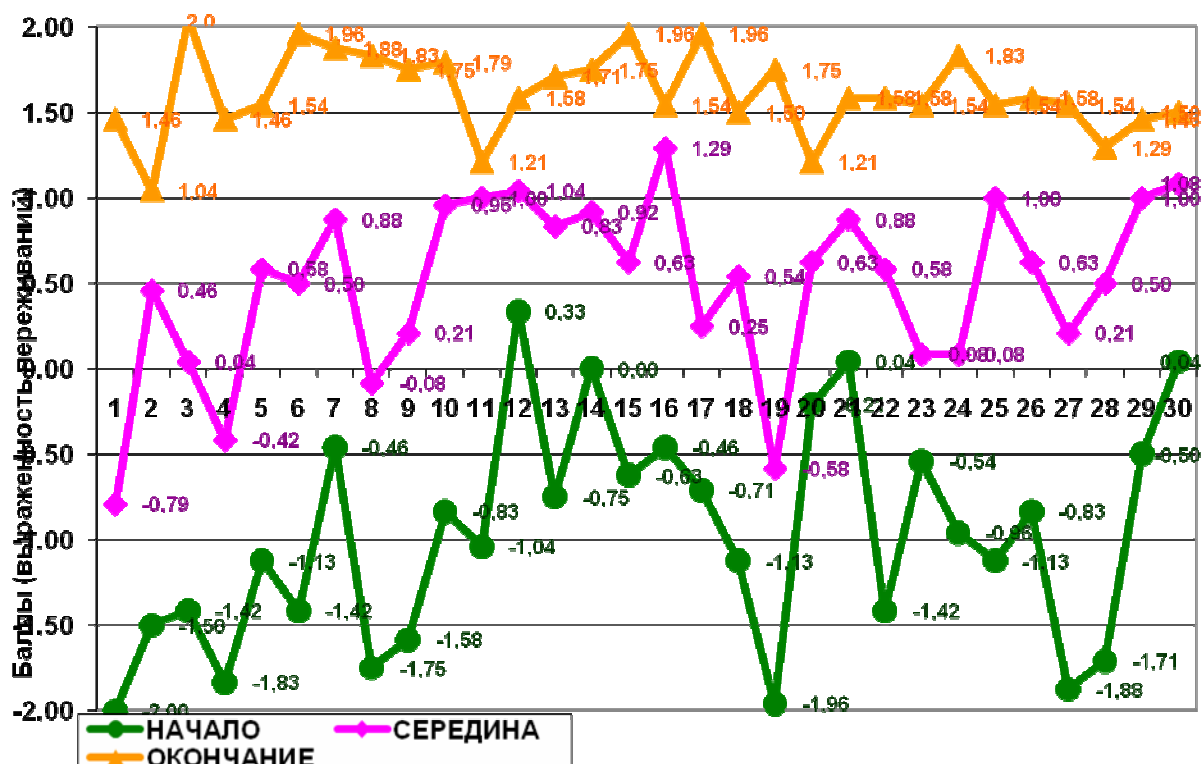


Рис.1. Средние профили выраженности кризисных переживаний на разных этапах личностного кризиса

Как можно видеть из данных, представленных на рис.1, наибольшие различия по степени выраженности кризисных переживаний наблюдаются на начальном и конечном этапе личностного кризиса.

На втором этапе вычислялась значимость различий по уровню выраженности кризисных переживаний в начале, середине и окончании кризиса с использованием Т-критерия Вилкоксона. Достоверные различия были обнаружены на начальном и среднем этапе переживания кризиса по уровню выраженности кризисных переживаний по всем шкалам СД, кроме шкал – «бессмысленность – значимость» и «потребность в уединении – потребность в контактах». Таким образом, смысловая составляющая «переживание бессмысленности – значимости происходящего», а также динамика ритма контакта с миром «потребность в уединении – потребность в контактах» представляют собой наиболее стабильные переживания, характерные для этих двух этапов личностного кризиса. Феноменологически начальный период кризиса описывается людьми, переживающими его, через ощущение

«выпадения» из мира и невозможности вернуть себя в мир. Эти переживания наряду со значимостью происходящего сопровождаются ощущениями бессмысленности. Тот факт, что степень выраженности этих переживаний сохраняется и на втором этапе кризиса, свидетельствует о глубине переживания.

Достоверные различия обнаружены на начальном и конечном этапах переживания кризиса по уровню выраженности кризисных переживаний по всем шкалам СД. На среднем и конечном этапе переживания кризиса выявлены достоверные различия по уровню выраженности кризисных переживаний по всем шкалам СД, кроме следующих: «тотальность – временность», «связанность – свобода самоопределения», «паника – способность к самоконтролю», «самобичевание – принятие себя», «потеря жизненных ориентиров – стабильность картины мира», «необратимость – возможность», «потребность жить в иллюзиях – принятие реальности». Отсутствие достоверных различий по вышеуказанным шкалам свидетельствует о том, что в середине кризиса, в тупике как наиболее тяжелом этапе переживания первичной и наиболее важной для человека становится потребность почувствовать динамику, движение, изменение состояния. Актуализируется модель потребного будущего, включающая в себя авторство собственной жизни, умение регулировать ритм и частоту контактов со средой в соответствии с динамикой собственных потребностей, стабильность картины мира, позитивное самоотношение. Возникнув в середине кризиса, эти переживания выполняют функцию своеобразной категориальной сетки, позволяющей отслеживать динамику состояния. В индивидуальном опыте эти переживания связываются с возможностью достижения потребного будущего, представленного одним из полюсов смыслового конструкта. В связи с этим они являются своего рода маркерами приближения желаемого состояния. По существу, это именно те переживания, которые характеризуют личностный кризис как таковой. В начале кризиса в момент, когда переживания «захлестывают», у человека присутствует идея о желаемом полярном состоянии, в середине кризиса эта идея обретает телесность.

Таким образом, выявленные в ходе исследования различия по уровню выраженности кризисных переживаний на разных этапах проживания кризиса свидетельствуют о выраженной динамике кризисных переживаний.

На третьем этапе осуществлялся анализ структурограмм кризисных переживаний. Вычислялся индекс организованности структуры (ИОС) кризисных переживаний. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Меры организованности структур кризисных переживаний на разных этапах личностного кризиса

Этапы личностного кризиса	Индексы организованности структур		
	ИКС	ИДС	ИОС
Начало кризиса	452	20	472
Середина кризиса	478	0	478
Окончание кризиса	78	62	140

Примечание: ИКС – индекс когерентности структуры кризисных переживаний;
ИДС – индекс дивергентности;
ИОС – индекс организованности структуры.

Значение ИОС свидетельствует о высокой организованности структуры кризисных переживаний на первом и втором этапах, а также о ее существенном снижении на последнем этапе личностного кризиса.

На втором этапе вычислялись веса всех переменных СД путем суммирования весов всех взаимосвязей, в которые включена данная переменная. Характеристики, имеющие наибольшие веса, то есть включенные в наибольшее число значимых корреляционных связей, являются ведущими и определяют построение всей структуры переживания.

На начальном этапе личностного кризиса ведущих переживаний пять, их веса в структуре высоки (выше 40 баллов). При этом все они связаны друг с другом двусторонними связями (при $p \leq 0,001$). Актуализация любого из этих переживаний влечет за собой актуализацию всех остальных переживаний структуры. На втором этапе кризиса при сохранении общего высокого индекса

согласованности структуры (478) количество ведущих переживаний – 9 и их веса снижаются (30 - 37 баллов). Феноменологически это проявляется в том, что субъективное пространство переживаний *«раскрывается»*. При этом их «смысловая нагрузка» в кризисе ниже, то есть субъективная выраженность переживаний несколько притупляется. Ведущие факторы на этом этапе, сохраняя интегрированность, образуют новые пространства переживаний.

На завершающем этапе кризиса общий индекс организованности структуры – 140, значительно ниже, чем на первом и втором этапах. Ведущих переживаний пять, при этом их веса в структуре невысоки (17-16), они не образуют между собой двусторонних связей на уровне устойчивой закономерности. На третьем этапе кризиса появляются двусторонние отрицательные связи на уровне значимости 99% между переживаниями, связанными с истощением внутренних ресурсов, ощущением целостности и обидой. Истощение внутренних ресурсов актуализирует ощущение обиды и дефицита целостности, а не влечет за собой весь комплекс переживаний, как на первом и втором этапах кризиса.

Феноменологически эти закономерности могут быть проиллюстрированы описаниями динамики своих переживаний участниками наших исследований. В начале кризиса переживания представляют, по существу, основную реальность.

« Это состояние просто есть всегда, оно как жизнь. Я не могу никуда убежать, только когда сплю. Во сне я живая, смеюсь. Тело как будто бы расслабляется, и в то же время я хорошо его чувствую, но как только открываю глаза, сразу все наваливается, я как будто проваливаюсь в глубокий колодец. Все внутри сжимается, я чувствую себя брошенной, никому не нужной, горько, больно, обидно..., кажется, что я никогда из этого не выберусь».

Как видно из приведенного отрывка, на этапе разворачивания личностного кризиса кризисные переживания интегрированы. Актуализация одного переживания влечет за собой актуализацию других, человек оказывается *поглощенным переживаниями*.

Второй этап (или середина кризиса) отличается особой глубиной переживания. Именно для характеристики этого этапа участники исследования

часто используют метафору тупика. Тупик является важнейшим, конституирующим кризис переживанием, именно здесь человек остается один на один с ощущением безысходности, соприкасается с сущностью проблемы. Вот как участники наших исследований описывают переживания на этом этапе.

«...Это напоминает глухой колодец, как будто попадаешь в замкнутое пространство своего сознания. Это круг. Ты в нем. И не можешь выйти за рамки круга».

«Словно меня нет в мире, словно выпал из общего круговорота. Время течет медленно. Возникает ощущение, словно теряю себя по частям. Потеря всего: прежних отношений, ценностей, стабильности».

Переживанию тупика свойственна неопределенность потребностей или их отсутствие. При этом единственным желанием становится «избавление» от состояния. Отношения с внешним миром в момент переживания тупика двойственны: с одной стороны, человек ждет помощи извне, с другой – избегает контактов. Наряду с субъективным ощущением опустошения приходит осознание своего опыта, утрата иллюзий и обращение к себе, своей истинной сущности. Таким образом, на втором этапе личностного кризиса система кризисных переживаний также носит интегрированный характер, однако характер интегрированности иной. В общей структуре выделяется несколько подструктур, формирующихся вокруг ключевых переживаний. Иными словами, актуализация одного переживания ведет к актуализации не всех свойственных данному человеку переживаний, а лишь имеющих отношение к внутренним ресурсам, ритмичности, одиночеству, потребности в контактах. Отдельные пространства переживаний обретают автономность, границы становятся более жесткими.

Для третьего этапа личностного кризиса характерно существенное уменьшение интегрированности кризисных переживаний, которые актуализируются разрозненно.

«Ощущение одиночества и какой-то особой ранимости появляется, когда предоставлена сама себе, например, в транспорте. Вокруг люди, но ты

понимаешь, что они в другом пространстве. Удивительно, я умираю, рождаюсь заново, а в мире ничего не меняется».

Для завершающего этапа личностного кризиса характерна эпизодичность в возникновении кризисных переживаний, сами переживания носят менее драматичный характер.

В главе 5 – «Роль ядерных структур образа мира в переживании личностного кризиса» – представлены результаты исследований вовлеченности глубинных структур образа мира в процесс переживания личностного кризиса.

Параграф 5.1 посвящен обсуждению результатов исследования устойчивой базисной структуры образа мира. Изучение феноменологии личностного кризиса свидетельствует о том, что в деятельность по его переживанию оказываются вовлеченными все слои субъективного опыта, являющегося «строительным материалом образа мира»: перцептивный, семантический и ядерный (внемодалный). Личностный кризис – событие экстраординарное, всегда глубоко личное, требует глубокой работы переживания, и человеку не всегда удается осуществить эту работу с опорой только на собственные ресурсы. В ситуации личностного кризиса в самые трудные моменты переживания инвариантный образ мира начинает выполнять стабилизирующую функцию. Его глубинные структуры являются мощным психологическим ресурсом. Эмпирической проверке этого положения было посвящено исследование структуры и динамики базисных убеждений личности (как операционального аналога глубинной структуры образа мира) в кризисе и во внекризисном периоде.

Параграф 5.2 содержит анализ и обсуждение результатов исследования вовлеченности ядерных структур образа мира в процесс переживания личностного кризиса. В исследовании принимали участие 30 человек (19 женщин и 11 мужчин). Исследование проводилось в два этапа: в процессе переживания кризиса и 1,5 года спустя. Результаты проведенного исследования подтверждают положение о наличии устойчивой базисной структуры образа мира, обеспечивающей актуализацию в кризисе глубинных убеждений личности

по отношению к жизни, к людям, к себе, к судьбе, к возможности контролировать мир. Актуализация этих убеждений позволяет переживать одиночество и отчаяние, не разрушаясь, сохраняя веру в будущее и осмысленность жизни, опираясь на опыт человечества. Б.С.Братусь пишет: *«...смыслы жизни порождаются живым образом будущего... или отношением образа веры к наличному существованию человека» (1990,с.87).*

Существует определенная динамика базисных убеждений в кризисе и во внекризисном периоде, свидетельствующая об их вовлеченности в процесс переживания личностного кризиса. Динамика характерна не для всех убеждений, а лишь для тех, которые имеют отношение к доброжелательности окружающего мира и к собственной ценности. В кризисе убежденность в доброжелательности окружающего мира и самооценности возрастает и носит характер «верования». Во внекризисном периоде наибольший вес приобретают убеждения, связанные с везучестью, доверием, самоуважением, уверенностью. Вера в доброжелательность окружающего мира и самооценности, подкрепленная пережитым опытом, трансформируется в уверенность в собственных силах и самоуважение. Таким образом, базисные убеждения в доброжелательности и предсказуемости мира, справедливости и собственной ценности даже в том случае, если они носят иллюзорный характер, в критические периоды жизни выполняют адаптационную функцию.

Глава 6 – «Ритмозависимые психосоматические расстройства как одна из форм деструктивного разрешения личностного кризиса» – содержит результаты исследований, выполненных в рамках решения шестой задачи диссертационного исследования – раскрытие и комплексное изучение причин и механизмов формирования патологических форм переживания личностного кризиса.

В параграфе 6.1 обсуждаются пространственно – временные аспекты переживания личностного кризиса и перцептивной адаптации к инверсии. В условиях субъективной невозможности (реализации внутренних потребностей

жизни в личностном кризисе) и (построения целостного перцептивного образа в условиях инверсии сетчаточных изображений) возникает искажение характеристик пространства и времени. Пространство суживается, утрачиваются устойчивые ориентиры и привычные опоры. Анализ результатов исследования динамики кризисных переживаний на разных этапах личностного кризиса свидетельствуют о том, что общее свойство пространства сужаться и расширяться присуще жизненному пространству в условиях личностного кризиса. Пространство личностного кризиса включает в себя семантические пространства кризисных переживаний, обладающих границами, характеристики которых (ригидность – пластичность) изменяются в процессе переживания. Изменение характеристик границ пространств переживаний позволяет субъекту структурировать целостное пространство кризисного состояния. Появляются внутренние ориентиры, опоры, позволяющие человеку оценивать степень выраженности и динамику кризиса.

Вся феноменология личностного кризиса пронизана темой ритма и времени. Динамика ритма переживания является одним из основных механизмов, лежащих в основе индивидуальных способов переживания личностного кризиса. Тип соотношения временных элементов структуры самосознания определяет индивидуальные способы контакта с кризисными переживаниями: погруженность, цикличность, избегание.

Параграф 6.2 включает обсуждение результатов исследования индивидуальных стратегий восстановления способности к синхронизации и гармонизации индивидуальных ритмов жизнедеятельности. Состояние неопределенности, связанное с утратой ориентиров и привычных опор, характерное для личностного кризиса, вызывает изменения ритма жизнедеятельности. Возникает десинхронизация эндогенных и социогенных ритмов, изменяется восприятие времени, сопровождающееся ощущением неопределенности, растерянности, а также ощущением «выпадения» из ритма жизни. Восстановление способности самостоятельно задавать ритм собственной жизнедеятельности происходит постепенно и предполагает соотнесение

внутренних ритмов с внешними циклически повторяющимися процессами. По результатам наших исследований можно обозначить три стратегии подобного соотношения – две из них предполагают использование индивидуальных ресурсов, третья характеризуется опорой на ресурсы, существующие в культуре.

В первом случае человек гармонизирует внутреннее состояние через соприкосновение с природными ритмами. Приведем данные дневниковых записей, иллюстрирующие использование этой стратегии.

«... Я не мог найти себе места, ходил по ночному городу, курил сигарету за сигаретой, жалел себя. В душе был полный раздрой и смятение. Хотелось вытянуть себя из состояния боли, вытащить боль наружу, приподнять себя над ситуацией, нужна была какая-то «вертикаль». Я посмотрел вверх над собой. Буквально задрал голову вверх... Увидел звезды, подумал и позавидовал: какой там у них покой и холодная безмятежность, а у меня.... Поразила и стала притягивать организованность, четкая структура созвездий, которые я хорошо знал и легко выделял на темном небе. И я стал представлять, как этот покой и холодная звездная структура становятся частью меня. Я понимал, что это такая интеллектуальная игра, но она меня успокаивала, и я настойчиво пытался внести в хаос и боль внутри меня четкие, видимые мною линии созвездий».

Для второй стратегии характерно соотношение внутреннего состояния с внешними механическими (или искусственно задаваемыми ритмами).

«Я с нетерпением ждала вечера, чтобы пойти на вокзал. Меня завораживал стук вагонных колес, мелькание освещенных окон. Постепенно ритм несущегося куда-то вдаль поезда подхватывал меня, и уже не было ничего, кроме этого мерного стучания. Боль и тяжесть последних дней словно бы покидали мое тело и душу, я наполнялась какой-то особой радостью, в ней не было никакого содержания – это была радость движения, радость перемен».

Участие в коллективных ритуалах составляет содержание третьей стратегии соотношения внутренних ритмов с внешними социокультурными ритмами. Приведем данные дневниковых записей, иллюстрирующие использование этой стратегии.

«Самым сильным впечатлением было впечатление, когда я встал в круг, чтобы стать частью большого хоровода. Около ста человек на большой поляне должны были двигаться все быстрее и быстрее по кругу, повторяя заданный

рисунок движения, то сцепляясь, то расцепляясь руками. Сначала я не мог уловить этот рисунок и просто позволял себя увлечь в круговорот. Я спотыкался и чувствовал, что где-то на мне происходит сбой ритма; прикосновения и толчки рук стоящих рядом людей сначала создавали дискомфорт. Но постепенно я начал включаться и ощущать какую-то силу, я сам был как часть этой силы, я ее и потреблял, и я ее и создавал. Это было, как подключение к общей электрической (энергетической) цепи, идущей от других через меня и дальше. Мне стало очень легко двигаться, я получал удовольствие от кручения этого энергетического колеса. Я получал удовольствие от слаженности наших общих движений. Чем больше мы двигались, почти летели, тем яснее я ощущал внутри некоторый неподвижный стержень. Это уже не я двигался. Это мир вокруг меня вертелся, а я был точкой. Я был внутри спокоен и мог, не потеряв равновесия, остановиться, а мог снова раскрутить себя с другими. И этот жесткий сковывающий кокон стал размягчаться. Я мог дышать».

Параграф 6.3 посвящен анализу причин и механизмов развития психосоматической патологии в процессе переживания личностного кризиса. В условиях личностного кризиса способность к гармонизации и синхронизации внутренних (эндогенных) и внешних (социокультурных, групповых) ритмов может временно утрачиваться. Это вызывает ощущение «выпадения» из привычного ритма жизни. В отдельных случаях, когда обстоятельства жизни, приводящие к личностному кризису, оказывают сильное стрессовое воздействие на человека, возникает десинхронизация внутренних ритмов. Решение адаптационных задач в данном случае требует мобилизации внутренних ресурсов (Е.Е. Вахромов, 2002). При перенапряжении механизмов адаптации могут возникать ритмозависимые заболевания, являющиеся проявлением асинхронности. Современные исследования в области клинической и экспериментальной эндокринологии позволяют предположить взаимосвязь развития, (в частности тиреопатических расстройств) с перенапряжением механизмов адаптации (О.В. Терпугова, 2004, 2005). В параграфе 6.3 приводятся результаты двух циклов исследований тиреопатии как одной из форм патологического переживания личностного кризиса. Степень выраженности патологического процесса зависит от сформированности границ

психологического пространства личности. Депривированность психологического пространства личности выступает в качестве психологического фактора риска возникновения тиреопатий.

В главе 7 – «Рефлексивные механизмы переживания личностного кризиса» – представлены результаты исследований, выполненных в рамках решения третьей и четвертой задач диссертационной работы.

В параграфе 7.1 обосновывается положение о том, что личностный кризис как состояние внутренней дезинтеграции, характеризующееся высоким уровнем неопределенности и остановкой привычной активности субъекта, актуализирует рефлекссию и сопровождается определенной динамикой рефлексивных механизмов на всех уровнях их проявления. Проведенный нами феноменологический анализ динамики кризисных переживаний показал, что на разных этапах переживания личностного кризиса мера присутствия, форма и направленность рефлексии претерпевают изменения, подчиняющиеся определенным закономерностям. В начале кризиса, когда переживания представляют, по существу, основную реальность, рефлексия разворачивается как состояние в своей максимальной форме присутствия, она направлена в настоящее и прошлое. При этом можно отметить, что она условно «не конструктивна», так как рефлексирование не ведет к облегчению субъективного состояния. Ретроспективная направленность рефлексии на первом этапе проявляется через анализ прошедших событий, разворачивается стратегия актуализации фрагментов прошлого опыта и оценка их с точки зрения возможности использования в актуальной ситуации. Поскольку в кризисе опора на прошлый опыт не приносит желаемых результатов, состояние ухудшается. Люди начинают искать в прошлом причины наступления кризиса.

На втором этапе личностного кризиса рефлексия имеет наибольшую выраженность и проявляется как свойство, позволяющее развернуть деятельность переживания. Стратегия актуализации сохраняется, однако актуализируется не прошлый опыт, а ситуация реального опыта и ее рефлексивная оценка. Наряду с актуализацией разворачивается стратегия

децентрации – обращение к внутреннему конструкту и оценка состояния в соответствии с его полярностями. Направленность рефлексии на этом этапе носит преимущественно перспективный характер (появляются размышления о будущем, строятся прогнозы относительно вероятностного завершения кризиса).

На третьем этапе интегрированность системы переживаний существенно снижается. К концу второго этапа переживания личностного кризиса в отдельных случаях возникает ощущение нереальности происходящего. Сознание словно «замирает», «концентрируется» перед актуализацией принципиально новой стратегии переживания. В этой точке, как правило, происходит смена личностной позиции по отношению к собственной жизни в целом и переживанию кризиса в частности. Особенностью рефлексии при завершении кризиса является «сбалансированность» – рефлексивные механизмы проявляются во всех своих аспектах и в различной направленности в зависимости от характеристик текущей активности субъекта.

В параграфе 7.2 обсуждаются результаты исследования меры выраженности и динамики направленности рефлексии в процессе переживания личностного кризиса. Исследование проходило в три этапа. На первом этапе с участниками проводилось структурированное феноменологическое интервью с целью определения этапа переживания. В соответствии с актуальным этапом переживания кризиса выделились три группы испытуемых (начало, середина и завершение кризиса). На втором этапе выявлялся общий уровень и направленность рефлексии с помощью психодиагностической методики индивидуальной меры рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарёва, 1999).

На третьем этапе осуществлялось попарное сравнение результатов трёх групп испытуемых. Уровень рефлексивности всех участников исследования находится в диапазоне 130 – 138, что соответствует ступени 6 в нормализованных показателях. Это средний, оптимальный уровень рефлексии, на этом уровне человеку доступно для использования максимальное количество рефлексивных стратегий, что является необходимым условием для продуктивного переживания личностного кризиса.

Для вычисления значимости различий в показателях направленности рефлексии на разных этапах личностного кризиса использовался Т-критерий Вилкоксона. В первой группе испытуемых (1 этап личностного кризиса) при попарном сравнении показателей ретроспективной и проспективной направленности рефлексии были обнаружены статистически значимые различия ($T=0$, $z=2.52$ на уровне значимости $p \leq 0.01$). Сдвиг в сторону ретроспективной направленности.

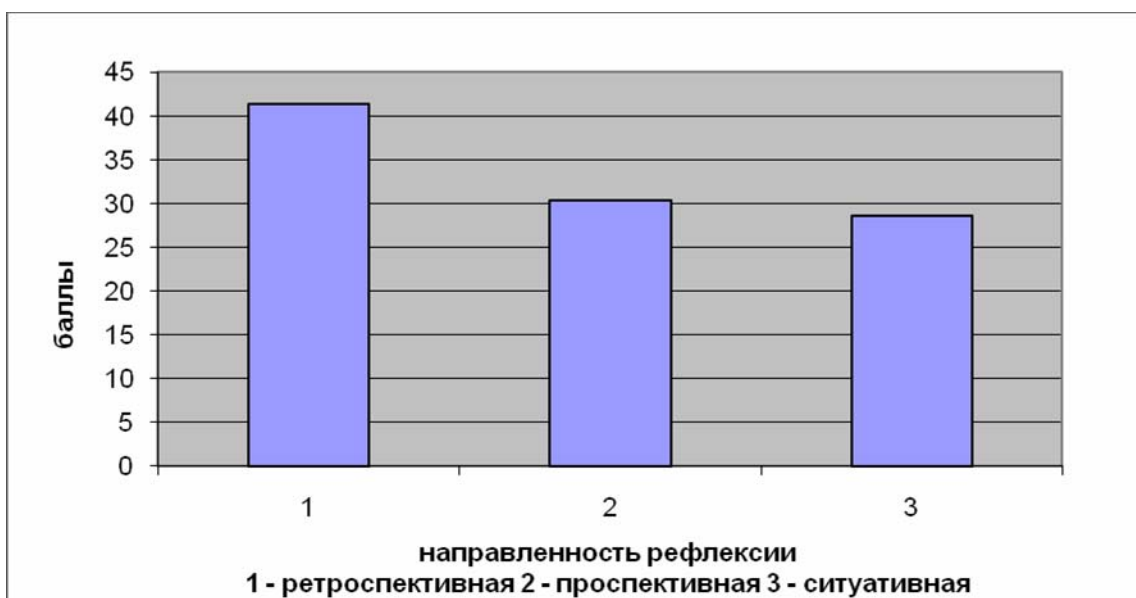


Рис. 2. Направленность рефлексии на 1 этапе личностного кризиса

Во второй выборке испытуемых (2 этап личностного кризиса) выявленные различия ($T=0$, $z=2.93$ на уровне значимости $p=0.003$) свидетельствуют о проспективной направленности рефлексии.



Рис.3. Направленность рефлексии на 2 этапе личностного кризиса

На третьем, завершающем этапе кризиса статистически значимых различий в направленности рефлексии не выявлено.

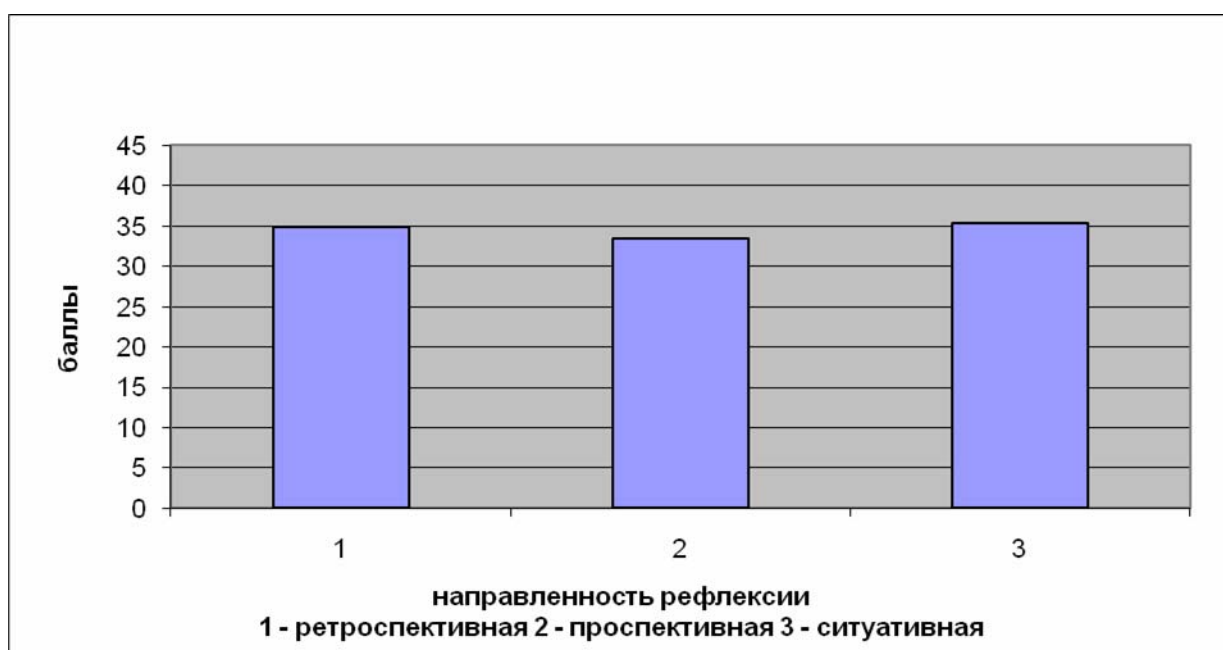


Рис.4. Направленность рефлексии на 3 этапе личностного кризиса

В параграфе 7.3 развивается положение о том, что результатом конструктивного переживания личностного кризиса, независимо от его динамики и запускающих факторов, является научение. Человек, однажды переживший личностный кризис, приобретает уникальный личностный и

когнитивный опыт, позволяющий ему в будущем проживать подобные ситуации быстрее и менее драматично. Такой же эффект наблюдается при достижении адаптации к оптическим искажениям – возникает перцептивное научение, которое существенно сокращает время адаптации в случае повторения опыта. В обоих случаях формируется особое новообразование, которое можно отнести к интеллектуальному опыту высокого порядка, или метакогнитивному опыту.

Наличие метакогнитивного опыта позволяет человеку оценивать триггеры (пусковые механизмы) кризиса. Ситуации начинают оцениваться по внутренней шкале, которая формируется как результат приобретения метакогнитивного опыта. Субъект может ответить себе на вопросы, касающиеся данной ситуации: достигнет ли она порогового значения, приведет ли она к тяжелому состоянию, надолго ли человек «выпадет» из жизни, сможет ли сам справиться или понадобится помощь. В данном случае оценка осуществляется с точки зрения пережитого опыта, то есть результата рефлексии.

В главе 8 – «Концепция личностного кризиса» – представлены основные положения теоретической концепции личностного кризиса:

1. Личностный кризис представляет собой самостоятельный кризис индивидуальной жизни, возникающий в условиях субъективной невозможности реализации внутренних потребностей жизни, сущностью которого является переживание состояния внутренней дезинтеграции, возникающего в результате осознания субъектом расогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности.

2. К основным закономерностям личностного кризиса, объединяющим его с возрастными кризисами, относятся в частности: переход на более низкий уровень адаптации на начальном этапе кризиса (ослабление границ, снижение автономности, утрата приватности) и значительное изменение уровня и качества адаптации на завершающем этапе. Динамика процесса переживания. Наличие переживаний, составляющих эмоциональное ядро кризиса. Формирование новообразований как результат процесса переживания. В то же время в отличие от возрастных кризисов личностный кризис не является обязательным,

закономерным, он возникает внезапно и носит экстраординарный характер. Вероятность его возникновения не обусловлена онтогенетическими закономерностями (противоречиями развития, задачами возраста). Личностный кризис не имеет предкризисного периода и определенной возрастной отнесенности. Детерминантами личностного кризиса могут быть как внешние, так и внутренние события. Внутренним условием возникновения и переживания личностного кризиса являются развитые механизмы рефлексии.

3. В условиях личностного кризиса прерывается непрерывность функционирования целостного психического образа, он утрачивает симультанность, приобретает сукцессивный характер и проявляется в деятельности переживания. Субъективность объективируется, обнаруживается как данность в осознании.

4. В условиях сукцессивного «разворачивания» образа открывается возможность для переживания человеком реальности ядерных структур образа мира, а также для исследования вовлеченности этих структур в процесс переживания личностного кризиса.

5. Личностный кризис обладает определенной динамикой, которая может быть описана через последовательное разворачивание трех основных этапов. Основаниями для дифференциации этапов служат динамика кризисных переживаний, смена стратегии переживания, динамика направленности рефлексии.

Таблица 2

Содержание основных этапов личностного кризиса

Этапы кризиса	Структура кризисных переживаний	Стратегии переживания	Преобладающая направленность рефлексии
Начало кризиса (погружение)	Высоко интегрирована, актуализация одного переживания влечет за собой актуализацию остальных	Стратегия «поведения в темноте». Актуализация прошлого опыта.	Ретроспективная

<i>Середина кризиса (тупик)</i>	Высоко интегрирована. В общей структуре выделяется несколько подструктур, формирующихся вокруг ключевых переживаний.	Децентрация (обращение к внутреннему конструкту и оценка состояния в соответствии с его полярностями) Цикличность переживаний (сочетание полной погруженности с дерефлексивным выходом).	Перспективная
<i>Окончание кризиса (Открытие и выход)</i>	Структура переживаний низко интегрирована (эпизодичность в возникновении кризисных переживаний).	Формирование творческой позиции по отношению к собственной жизни в целом и к переживанию кризиса в частности.	Ситуативная, перспективная, ретроспективная (в зависимости от характеристик текущей активности субъекта).

6. В основе переживания ситуаций «невозможности» в личностной (личностный кризис) и в когнитивной (перцептивный конфликт) сферах лежат одни и те же базовые психологические механизмы, обеспечивающие функционирование сознания в предельных ситуациях.

7. Результатом переживания ситуаций «невозможности» является формирование экзистенциального и метакогнитивного опыта. Метакогнитивный опыт, формирующийся у субъекта в результате проживания личностного кризиса, в каждом случае представляет собой сложный когнитивный – аффективный комплекс, в основе которого лежат личностные и типологические характеристики, рефлексивные процессы, индивидуальные механизмы научения.

8. Одной из форм патологического переживания личностного кризиса является ритмозависимая психосоматическая патология, являющаяся проявлением асинхронии. Степень выраженности патологического процесса зависит от сформированности границ психологического пространства личности.

В главе 9 – «Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания» – представлена структура опыта переживания. Для каждого этапа личностного кризиса участниками нашего исследования была выбрана

метафора, наиболее полно отражающая суть и характер переживания. Первый этап характеризует метафора «погружения», второй – метафора «тупика», третий – метафора «открытости новому опыту». Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания этих состояний позволило выделить основные компоненты, активные в сознании человека в отношении исследуемых переживаний, – структуру опыта переживания. Структура опыта переживания «погружения» и «тупика» представлена 10 компонентами. Структура опыта переживания «открытости новому опыту» представлена 12 компонентами.

Феноменологический анализ позволяет выделить наличие сквозных тем, представленных в осознании людей, переживающих состояния, характерные для разных этапов личностного кризиса, – «погружение», «тупик», «открытость новому опыту». К числу таких тем относятся следующие: переживание состояния границ личностного пространства, переживание авторства собственной жизни, переживание разделенности времени на внешнее и внутреннее, переживание непродуктивности собственной активности, переживание утраты и обретения опоры.

Переживание состояния границ личностного пространства на разных этапах кризиса имеет свою динамику. На этапе «погружения» переживается проницаемость границ (*ощущение собственной уязвимости, любое внешнее воздействие ранит*). На этапе тупика границы личностного пространства переживаются как жесткие, ригидные, закрытые (*ощущение пребывания в глухом колодце, замкнутом пространстве, круге, за рамки которого невозможно выйти*). На этапе открытости новому опыту границы переживаются как гибкие, полупроницаемые, открытые (*ощущение включенности в мир при сохранении собственной отдельности, переживание собственной автономности, обретение возможности самостоятельно определять степень открытости*). Динамика переживания авторства собственной жизни может быть описана следующим образом: на этапе погружения возникает угроза потери авторства жизни (*что-то внешнее начинает захватывать, засасывает, погружает в себя*). На этапе тупика переживается потеря авторства жизни (*словно что-то чужое управляет*

мною, ощущение, что я раздроблена на отдельные части и они противоречат друг другу, ощущение подавленности, словно меня раздавили). На этапе открытости новому опыту ощущение авторства жизни восстанавливается (переживание встречи с собой, сопровождающееся ощущением внутренней силы; мгновенная реализация намерений, ощущение, что двигаюсь как-то по-своему, как сердце подсказывает).

Переживание разделенности времени на внешнее и внутреннее характерно для первых двух этапов: погружения (*время внешнее стремительно бежит, а мое, внутреннее, тянется, все кругом движется, словно меня нет в мире, меня закручивает в ином ритме*) и тупика (*ощущение замирания времени, оно словно остановилось, стрелки прилипли к циферблату, кажется прошло всего несколько минут, а посмотришь на часы – куча времени прошла, как будто я живу интенсивнее*). На этапе открытости новому опыту исчезает переживание разделенности времени на внешнее и внутреннее, появляется чувство актуального времени, полной включенности в настоящее (*кажется, что я продолжаю во времени, живу сейчас, словно впереди еще масса времени, живу в своем ритме, ощущаю его каждой клеткой своего тела*).

Переживание непродуктивности собственной активности имеет следующую динамику: переживание суеты и непродуктивной активности на этапе погружения (*какая-то нелепая суета, куда-то иду, включаюсь в разговоры с людьми, но не вникаю, мечусь от одного к другому, все время бегу, лишь бы не останавливаться*). Переживание истощения внутренних ресурсов и непродуктивной активности на этапе тупика (*упадок сил, опускаются руки, не хочется ничего делать*). Ощущение неисчерпаемой спонтанной активности и обретения полноты ресурсов на этапе открытости новому (*отсутствует чувство усталости, кажется, могу долго не спать и все равно сохранять активность, мощное ощущение внутренней силы*).

Переживание опоры претерпевает следующие изменения: на этапе погружения возникает ощущение одиночества и потери опоры (*страшно пошевелиться, впереди бездна, тихо, одиноко, зыбко.. земля ускользает из - под*

ног). На этапе тупика тело становится основным источником определенности (если сосредоточиться на телесных ощущениях и ни на что не отвлекаться, возникает чувство устойчивости, какого-то особого внутреннего равновесия). На этапе открытости новому вновь переживается отсутствие опоры, но в ней на этом этапе и нет необходимости. (Тело опоры не чувствует. Я словно в невесомости, все решаешь в одно касание).

Сквозные темы в опыте переживания свидетельствуют о наличии инвариантных переживаний, конституирующих кризис как таковой. Таким образом, феноменологические данные дополняют результаты эмпирического исследования и придают им «бытийный» характер.

В главе 10 – «Направления оказания психологической помощи в процессе переживания личностного кризиса» – рассматриваются возможности использования теоретической концепции личностного кризиса в рамках психологического консультирования, сформулированы основные ключевые идеи, определяющие цель, содержание, направления и средства оказания психологической помощи человеку, переживающему личностный кризис.

Психологическое консультирование представляет собой особый тип деятельности, построение которой в полной мере раскрывает уровень Я – Ты отношений. Психологическая поддержка человека, переживающего кризис, установление и поддержание с ним глубокого доверительного контакта предполагает умение психолога поддерживать бытийный (экзистенциальный) уровень взаимодействия с клиентом. Основным средством разворачивания такого уровня взаимодействия является феноменологический диалог, позволяющий в полной мере обеспечить при консультировании «разделенное бытие, бытие в присутствии другого».

Говоря о присутствии, мы имеем в виду готовность и способность участников диалога к самопредъявлению, обозначению себя в рамках консультативного пространства. Аутентичное присутствие предполагает самораскрытие и включенность участников диалога. Включенность психолога –

консультанта подразумевает его истинный интерес к феноменологии кризисных переживаний клиента. В процессе диалога происходит рефлексия и присвоение опыта переживания, что позволяет клиенту вернуть авторство собственной жизни.

Одной из целей психологического консультирования при переживании личностного кризиса является осознание и поддержка индивидуального ритма жизнедеятельности клиента. Восстановление способности самостоятельно задавать ритм собственной жизнедеятельности предполагает соотнесение внутренних ритмов с внешними циклически повторяющимися процессами. Появление темы, связанной с временными характеристиками переживания, может служить косвенным маркером меры выраженности и направленности рефлексии клиента и, соответственно, глубины переживания. Одной из важных задач, стоящих перед консультантом на этом этапе взаимодействия, является поддержка клиента в поиске собственного способа синхронизации и гармонизации внутренних и социокультурных ритмов.

В качестве одного из средств достижения данной цели является специальная организация ритма консультативного процесса, который также характеризуется определенной цикличностью. Кризисная ситуация, как правило, воспринимается человеком в качестве тотальной и адинамичной. Соответственно роль психолога – консультанта состоит в том, чтобы обеспечить трансформацию кризисного состояния в процесс переживания, обладающий определенной динамикой. В контексте оказания психологической помощи это определяет ту «единицу опыта», «дозу», которую человек способен пережить «здесь и сейчас» на данном уровне возможностей.

Общий цикл психологического консультирования содержательно представлен как чередование трех взаимосвязанных процессов, каждый из которых характеризуется собственным ритмом, обусловленным перемещением фокуса осознания клиента с одного содержания на другое: погруженность в переживания – диссоциация от переживаний, одиночество – разделенность (от субъективности к интерсубъективности), осознание и

присвоение эмоционального опыта – осознание смысловых основ собственной жизнедеятельности. Общая стратегия консультативного взаимодействия с клиентом, переживающим личностный кризис, строится с учетом ритма перемещения фокуса осознания клиента с одного процесса на другой, а также ритма перемещения из одного полярного состояния в другое в рамках каждого из трех процессов. Роль психолога – консультанта состоит не только в обозначении вектора движения и направленности осознания, но и в поддержании динамического равновесия между полярными состояниями. Важнейшей задачей является нахождение баланса (динамического равновесия) между полной *погруженностью* в переживание и полной *диссоциацией* от него. Эффективность и целесообразность консультативного контакта будет определяться тем, насколько точно удастся помочь человеку выстроить индивидуальную траекторию движения на границе этих двух процессов.

Поскольку одним из основных условий возникновения и переживания личностного кризиса является сложность психической организации субъекта, процесс психологического консультирования предполагает активное использование способности клиентов к рефлексии смысловых оснований собственной жизнедеятельности. В качестве средства (технического приема), организующего процессы осознания, могут быть использованы дневниковые записи, которые клиент ведет на протяжении всего процесса консультирования по просьбе психолога.

Наличие фигуры психолога – консультанта, искренне заинтересованного в порождении клиентом такого рода текстов, придает особую ценность внутренней работе переживания. В начале кризиса, когда человек погружается в пучину переживаний, как правило, смутных, тягостных, плохо поддающихся описанию, возникает ощущение разрыва контакта с миром. «Субъективное, подчеркивает Дж. Ф. Т. Бьюдженталь, дорефлексивно, довербально, дообъективно. Оно гораздо обширнее того, что можно вместить в слова. Попытка сделать это требует, чтобы мы ужали, умалили то, что, как мы

чувствуем, представляет собой нечто неизмеримо большее ... поведать о нем другому – значит разделить с ним часть своей жизни» (1988, с. 184).

Образно говоря, дневник рассматривается как некий мостик (вначале между внутренним миром клиента и психологом, а затем, через психолога, между клиентом и миром в целом). Необходимость вербального оформления переживаний способствует их большей осознанности и дифференцированности и, как следствие, разворачиванию диалога с консультантом, через который клиент начинает предъявлять себя миру, выходя из ретрофлексивного «заточения».

Общие выводы

1. Личностный кризис характеризуется определенной динамикой, которая может быть описана через последовательное вовлечение в процесс переживания различных структур образа мира (слоев субъективного опыта). Начало кризиса характеризуется презентацией субъекту чувственной и биодинамической ткани (кризисных переживаний). По мере разворачивания кризиса в процесс переживания вовлекаются семантические структуры субъективного опыта (чувственная ткань приобретает означенность). При углублении кризиса в процесс его переживания вовлекаются более глубокие слои субъективного опыта, соотносимые с ядерными структурами образа мира.

2. В условиях субъективной невозможности (реализации внутренних потребностей жизни в условиях личностного кризиса и построения целостного перцептивного образа в условиях инверсии сетчаточных изображений) возникает искажение характеристик пространства и времени. Пространство суживается, утрачиваются устойчивые ориентиры и привычные опоры. Возникает десинхронизация эндогенных и социогенных ритмов, изменяется восприятие времени, сопровождающееся ощущением неопределенности, растерянности, а также ощущением «выпадения» из ритма жизни.

3. При перенапряжении механизмов адаптации, приводящем к десинхронизации внутренних (эндогенных) ритмов, возникает ритмозависимая

психосоматическая патология. Степень выраженности патологического процесса зависит от сформированности границ психологического пространства личности. Депривированность психологического пространства личности выступает в качестве преморбидного свойства и относится к психологическим факторам риска в возникновении тиреопатий.

4. Восстановление способности самостоятельно задавать ритм собственной жизнедеятельности происходит постепенно и предполагает соотнесение внутренних ритмов с внешними циклически повторяющимися процессами. Можно обозначить три стратегии подобного соотнесения – две из них предполагают использование внутренних ресурсов, третья характеризуется опорой на ресурсы, существующие в культуре.

5. В ситуации личностного кризиса рефлексия проявляется во всех своих планах: как процесс, как свойство и как состояние. Возникновение кризиса становится возможным благодаря наличию у субъекта способности к рефлексии смысловых оснований собственной жизнедеятельности. При возникновении кризиса субъект соотносит свои способности и ресурсы со сложившейся ситуацией, через рефлексивные стратегии осуществляет оценку ситуации и изменяет свое видение. Рефлексия «сопровождает» переживание кризиса, изменяя свою направленность, и в то же время выступает основой для реадaptации субъекта как на чувственном, так и на смысловом уровне сознания.

6. Результатом переживания личностного кризиса независимо от его динамики и запускающих факторов является научение. Человек, однажды переживший личностный кризис, приобретает уникальный личностный и когнитивный опыт, позволяющий ему в будущем проживать подобные ситуации быстрее и менее драматично. Такой же эффект наблюдается при достижении адаптации к оптическим искажениям – возникает перцептивное научение, которое существенно сокращает время адаптации в случае повторения опыта. В обоих этих случаях формируется особое новообразование, которое можно отнести к опыту высокого порядка, или метакогнитивному опыту.

7. Не существует двух одинаковых способов переживания личностного кризиса. Наряду с общими (универсальными), можно выделить психологические механизмы, обеспечивающие индивидуальный (уникальный) характер переживания. К ним, в частности, относятся опосредованность субъективной семантики кризисных переживаний полярностями смыслового конструкта, составляющего ядро семантического слоя субъективного опыта, динамика ритма переживания, феноменологическая структура опыта переживания тех или иных состояний конкретным человеком.

8. Предлагается психологическая концепция личностного кризиса, в рамках которой личностный кризис рассматривается как метод изучения сознания.

**Содержание диссертации отражено в следующих основных публикациях:
Публикации в изданиях, утвержденных ВАК Министерства образования и науки РФ:**

1. Жедунова Л.Г., Пузырева Л. А. Зависимость индивидуальной семантики кризисных переживаний от соотношения временных элементов структуры самосознания // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. – 2005. – №10. – С. 8 – 16 (Авт. участие 80% – 0.4 п.л.).
2. Жедунова Л.Г. Личностный кризис и образ мира // Государственный университет управления. Вестник университета. Сер. Социология и управление персоналом. – 2008. – №5 (43). – С.50 – 53. – 0.5.п.л.
3. Жедунова Л.Г. Личностный кризис: феномены ритма и времени // Вестник Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова. Сер. Гуманитарные науки. – 2008. - № 5. - С. 50 – 55. – 0.5.п.л.
4. Жедунова Л.Г. Ритмозависимые заболевания как форма деструктивного разрешения личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. Сер. Гуманитарные науки. – 2008. – №4 (57). – С.112 – 116. – 0.5.п.л.
5. Жедунова Л.Г. Динамика направленности рефлексии на разных этапах переживания личностного кризиса // Государственный университет управления. Вестник университета. Сер. Социология и управление персоналом. – 2009. – №12. – С. 36 – 39. – 0.5.п.л.

6. Жедунова Л.Г., Марова Я. И. Переживание тупика как одного из этапов личностного кризиса (опыт феноменологического исследования) // Ярославский педагогический вестник. Сер. Гуманитарные науки. – 2009. – № 1(58). – С. 147-151 (Авт. участие – 60% – 0.3 п.л.).

7. Жедунова Л.Г. О роли ядерных структур образа мира в переживании личностного кризиса // Наука и школа. – 2009. – № 6. – С. 47-50 – 0.5.п.л.

8. Жедунова Л.Г., Пономарева Д.А. Личностные детерминанты переживания кризиса первой беременности // Ярославский педагогический вестник. Сер. Гуманитарные науки. – 2010. – № 1. – С. 181-185 (Авт. участие – 60% – 0.3 п.л.).

Монографии и учебные пособия

1. Жедунова Л.Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса): монография /Л.Г. Жедунова. – Ярославль.: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 135с. – 8.5 п.л.

2. Жедунова Л.Г., Можаровская И.А., Юрасова Е.Н., Посысоев Н.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебное пособие для студентов вузов // под ред. Н.Н. Посысоева.– М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с. (Авт. участие – 20% – 4 п.л.).

3. Жедунова Л.Г., Волошина И. А., Кузнецова И.В. Психологическая поддержка военнослужащих и граждан, уволенных с военной службы: учебное пособие / под ред. И.В. Волошиной и М.В. Бубнова. – М.: Логос, 2001. – 126 с. (Авт. участие – 28% – 2.5 п.л.).

Публикации в других изданиях:

1. Жедунова Л.Г., Логвиненко А.Д. Адаптация к инверсии сетчаточных изображений: непрерывное ношение инвертоскопа не является необходимым // Вопросы психологии. – М, 1981. – № 5. С. 24-31 (Авт. участие 50% – 0.25 п.л.).

2. Жедунова Л.Г. Индивидуально-психологическое консультирование в системе подготовки педагогов-руководителей // Региональная научно-практическая конференция «Пути индивидуализации и дифференциации обучения педагогов-руководителей». – СПб., 1992. – С. 35-42. – 0.5 п.л.

3. Zhedunova L. G. Orphanage as experience of social stress // In «Stress Coping and Social Handening». – Poland –Bialostok, 1998. P. 10-14. – 0.5 п.л.
4. Жедунова Л.Г. Индивидуальные способы переживания критических ситуаций // Проблемы общей и прикладной психологии: сборник статей. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2001. – С.14-20. – 0.5 п.л.
5. Жедунова Л.Г., Терпугова О.В. Роль психологических факторов риска в развитии тиреопатий // Актуальные вопросы эндокринологии. – М., 2001. – С.18-23 (Авт. участие – 50% – 0.2 п.л.).
6. Жедунова Л.Г., Посысоев Н.Н. Индивидуальные способы переживания критических ситуаций // Материалы международного симпозиума «Социальный стресс: педагогические и психологические проблемы». – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2002. – С. 23-29 (Авт. участие 50% – 0.2 п.л.).
7. Жедунова Л.Г., Коновалова Л.А. Проблема адекватности использования контрпереноса психоаналитиками // Вестник интегративной психологии. – Ярославль- Москва, 2004. – С. 97-99 (Авт. участие – 50% – 0.2 п.л.).
8. Жедунова Л.Г., Терпугова О.В. Особенности поведенческих стратегий в значимых ситуациях при тиреопатиях // Актуальные вопросы эндокринологии. – Новосибирск, 2004. – С. 33-36 (Авт. участие – 50% – 0.2 п.л.).
9. Жедунова Л.Г. Оптимизация процесса обучения практической психологии в вузе // Высшая школа на современном этапе. Психология преподавания и обучения: сборник научных трудов. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2005. – С. 71-73. 0.4 п.л.
10. Жедунова Л.Г. Психологические механизмы переживания личностного кризиса // Концепции ведущих ученых института педагогики и психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2006. – С. 145-155. – 0.8 п.л.
11. Жедунова Л.Г., Посысоев Н.Н. Исследование индивидуального опыта переживания личностного кризиса // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно – практической конференции / отв. ред. –

Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 31-34 (Авт. участие – 50% – 0.2 п.л.).

12. Жедунова Л.Г. Личностный кризис и образ мира // Психология психических состояний: теория и практика: материалы первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет. Ч. 1. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. – С. 327-330. – 0.4 п.л.

13. Жедунова Л.Г., Посысов Н.Н. Динамика кризисных переживаний на разных этапах личностного кризиса // Психология психических состояний: сборник статей. Вып. 7 / под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во «Отечество», 2009. – С. 40-59 (Авт. участие – 70% – 0.7 п.л.).

14. Жедунова Л.Г., Посысов Н.Н. Психологическая помощь при переживании личностного кризиса // Методология, теория и практика профессиональной деятельности психолога – консультанта: материалы 1 международной научно-практической конференции / под ред. С.В. Петрушина. – Казань: Изд-во «Отечество», 2009. – С. 149-154 (Авт. участие – 50% - 0.2 п.л.).

15. Жедунова Л.Г. Личностный кризис: динамическая модель переживания // Индивидуализация обучения и воспитания: материалы конференции «Чтения Ушинского». – Ч. 2. – Ярославль, 2009. – С. 111-116. – 0.4 п.л.

16. Жедунова Л.Г. Динамика базисных убеждений личности в процессе переживания личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. Сер. Гуманитарные науки. – 2009. – № 4(61). – С. 145-150. – 0.5 п.л.