

актуальность взаимодействия будущих психологов с девиантами. Определены и описаны основные структурные компоненты готовности будущих психологов к работе с девиантными подростками. Доказано, что качество обучения в вузе влияет на успешность выполнения профессиональных функций будущих специалистов.

Ключевые слова: подготовка, готовность, будущие психологи, девиантное поведение подростков, структура готовности.

Summary. Student's development, self-perfection and proficiency forming are some of the key tasks in the future specialist training system in the higher education institution. Professional skills acquirement and insight into the main professional activities take place during the very studying at the university. The effectiveness of young worker's labor activity depends on the quality of education to a considerable extent.

The issue of the readiness of future psychologists to work with deviant teenagers is of interest to scientists of different fields. Although the issue of future specialists' readiness as a pedagogical phenomenon stays relevant in modern science, it is still elaborated insufficiently. The formation of future psychologists' readiness to work with deviant teenagers is one of conditions of the educational process humanization that has personality-oriented nature. The effectiveness of preventive work with deviants depends on a psychologist's professional skills to a degree. We believe that future psychologists' readiness to work with deviant teenagers is a combination of knowledge and skills that form a complementary set of structural components, allowing future specialists to carry out their tasks effectively, keeping to the individual approach. Structural components to that readiness are the following ones: motivational-axiological, intellectual, emotional-regulative, behavioral and reflexive. The matter of described structural components shows itself in the presence of professionally important qualities of future specialist that make up a complete image of readiness to work with deviant teenagers and determine the effective professional fulfillment.

Key words: preparation, readiness, future psychologists, deviant behavior of teenagers, readiness structure.

УДК 159.96

А.В. ЛЯНЦЕВИЧ

КРИЗИСНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ ПОТРЕБНОСТНЫХ ОСНОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ

В статье обсуждаются потребности личности, депривуемые в кризисе. На основе теоретического анализа составляется систематизация фундаментальных потребностей личности, удовлетворение которых обеспечивает функционирование человека как субъекта своей жизнедеятельности. Анализ иллюстрируется эмпирическими данными.

Ключевые слова: кризисные переживания, субъектность, потребность, безопасность, социальные связи, мировоззрение, собственная ценность, самоэффективность.

Постановка проблемы. В попытках анализа кризисных ситуаций можно обнаружить два ключевых направления: анализ со стороны внешних характеристик, поиск и выделение тех из них, которые являются предикторами возникновения кризиса, выделение степени кризисогенности тех или иных условий и пр. – это т.н. ситуационный подход. Так, кризисные ситуации описываются как чаще всего неожиданные, непонятные и выходящие за рамки известных субъекту способов решений проблем, разрушающие прежние представления о закономерностях жизни, о себе и своем взаимодействии с миром. Это ситуации, которые ставят человека перед лицом проблемы, от которой невозможно уйти и которую, в то же время, невозможно разрешить привычным способом [4; 8].

Другое направление описывает происходящие с личностью изменения, выделяет личностные черты, способствующие выходу из кризиса, ищет основания кризисных

переживаний в функціонуванні психіки і др. – речь о т.н. личностном подходе [13]. С позиции личностного подхода кризисным становится событие, которое не только имеет определенные внешние характеристики, но прежде всего создающее реальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека. Ф.Е. Василюк определяет критическую ситуацию как ситуацию «невозможности», в которой оказалась жизнедеятельность субъекта, «невозможности жить, реализовывать внутренние необходимости своей жизни», т.е. свои потребности, стремления, ценностные представления и убеждения и т.п. [8, с.25].

Анализ классических теорий мотивации личности и современных разработок (А. Маслоу, S. Epstein, E.L. Deci, R.M. Ryan, M. Kofta) позволяет говорить о том, что в основе функционирования человека как субъекта своей жизненной активности лежит удовлетворение определенных потребностей и мотивов, депривация которых в определенных условиях (в частности, в критических ситуациях) не позволяет ему оставаться в полной мере субъектом, ограничивая его свободу, автономию, влияние на происходящее и т.п., вызывая кризисные переживания.

Цель статьи заключается в выделении групп основных потребностей субъекта и их характеристике в условиях депривации в кризисных ситуациях.

Можно говорить о том, что субъекту свойственно стремление удовлетворить четыре основные группы потребностей и мотивов:

- *потребность в безопасности* как потребность поддержания гомеостатического состояния, удовлетворение которой позволяет не тратить энергию на защиту от угроз, а открывает возможность направлять активность субъекта в творческое и прогрессивное русло,
- *потребность в связи с другими людьми*, удовлетворение которой раскрывает социальную природу личности, позволяет избежать экзистенциальной тревоги одиночества и дает ресурс поддержки в чувстве единства, подтверждения своего Я в других, чувстве силы, разделенной с другими,
- *потребность в осмысленном связанном мировоззрении (в гармоничной «теории мира»)*, т.н. гносеологическая потребность в постижении существенных связей в мироустройстве, в понимании своей роли во взаимодействии с миром и пр.; невозможность удовлетворения данного стремления человека оставляет его без ориентировочной основы жизнедеятельности, без возможности свободного целеполагания, лишая смысла деятельности и блокируя субъектную активность,
- *потребность собственно в субъектности, во «внутренней силе» личности, в самодетерминации и оказании влияния на свою жизнь*. Наблюдения многих исследователей указывают на субъективную невозможность благополучного функционирования личности в условиях подавления данного стремления, в результате психика запускает защитные механизмы.

Рассмотрим эти потребности в контексте их депривации в кризисных ситуациях.

Потребность в безопасности

Данная потребность относится к низшим базовым потребностям, имеющим инстинктивную природу и присущим всем живым существам. В работах классиков психологии личности (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, А. Маслоу и др.) безопасность понимается широко, не только как отсутствие угрозы жизни и здоровью (что случается при травматических жизненных кризах), но и как организованность и стабильность систем, в которых функционирует субъект, их закономерность и упорядоченность, предсказуемость жизненных событий, как устойчивые позитивные отношения с близкими (Дж. Боулби), а также отсутствие угроз болезни, страха и хаоса (А. Маслоу) [14]. Э. Фромм говорит о том, что удовлетворенная потребность в корнях, основах, стабильности и прочности позволяет человеку чувствовать себя в безопасности [14]. Как можно заметить, чувство безопасности обеспечивается удовлетворением других потребностей. Однако, в целях избежания слишком расширенной трактовки потребности в безопасности, отметим, что данная потребность часто оказывается депривированной в критических жизненных ситуациях, имеющих определенные

характеристики: внезапность, непредсказуемость дальнейшего развития, неподконтрольность усилиям субъекта, выход за рамки известной субъекту логики и способов совладания с трудностями.

В протоколах нашего исследования, посвященного функционированию личности в критических ситуациях, мы встречаем такие указания на депривацию потребности в безопасности: девушка-воспитатель, получив в свой адрес неопределенную жалобу на строгое обращение с детьми от стороннего наблюдателя, угрожающего вышестоящими инстанциями, на третий день отсутствия последствий говорит: «Скорее бы меня уже наказали и эта ситуация бы завершилась». Как видно, получение пусть несправедливого, но определенного наказания субъективно переносится легче, чем неопределенность нависшей угрозы. Многие респонденты после предательства со стороны партнера говорят о страхе заводить новые отношения и доверять другим людям. Девушка, пережившая изнасилование и последующее отвержение со стороны подруг говорит о последствиях: «Интерес ко мне со стороны мужчин рождал огромный страх повторить тот опыт. А расположение со стороны женщин проявлял недоверие и страх, что они меня подставят и оговорят. Я не верила в добрые отношения между людьми и все время с сарказмом к этому относилась... Одиночество стало моей жизнью. Только когда я была одна, я чувствовала безопасность».

Невозможность функционирования в условиях глобальной небезопасности подтверждается также современными когнитивными теориями, указывающими на наличие у субъекта иррациональных превентивно «безопасных» представлений о мире как о доброжелательном и справедливом, а о себе как о субъекте, эффективно справляющемся с трудностями (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман, А. Антоновски, М. Кофта и др.). Разрушение таких иллюзий приводит к длительной дезадаптации, генерализации защитных стратегий, невротизации личности.

Потребность в связи с другими людьми

Подчеркивая значимость для субъекта установления единства с другим человеком или группой, А. Маслоу говорил о потребности в принадлежности и любви [14]. Э. Фромм выделял потребность человека «в корнях» как стремление быть неотъемлемой частью социального мира, а также потребность в установлении связей с другими людьми, указывая на ее высший характер, выражающийся в стремлении нести ответственность за кого-то в своей жизни, о ком-то заботиться, включаться в его жизнь [14]. Экзистенциалисты (Тиллих, Р. Мэй, И. Ялом) обращают внимание на преодоление проблемы изоляции и одиночества за счет наличия надежных связей с близким окружением [16]. Кроме того, в современных работах удовлетворение потребности в принадлежности к социальной группе, к диаде рассматривается как одно из базовых условий становления в дальнейшем такого важного качества субъекта как самодетерминации, т.е. способности «быть причиной самого себя», быть хозяином своей жизни [2].

Оказавшись в кризисной ситуации, человек может испытать угрозу беспомощности в собственном одиночестве, ощутить себя бессильным и потеряннным перед лицом обрушившейся на него трагедии. Так, болезненность переживания кризисов разрыва отношений обусловлена не только разрушением позитивных представлений, планов и надежд на будущее, но и потерей связей, которые, как нити, связывали весь контекст ситуации.

Так, девушка рассказывая о разводе в результате «загулов» мужа, злоупотребления алкоголем и ухода к другой женщине, отвечая на вопрос о том, что было самым ужасным во всей ситуации, говорит: «Наверное, одиночество. – Одиночество в перспективе или само актуальное состояние? – Состояние. Наверное, с тех пор, как появилась эта женщина, и я потихоньку минимизировала это общение – ну, нет смысла унижаться, это надо перебороть и все. <...> Помогало переключение на сына. Если б его не было, с одной стороны было бы легче – ты понимаешь, что никто не страдает кроме тебя. А с другой стороны легче, потому что ты не настолько одинок».

Как видно, связь с близким человеком переживается как уникальная, появление замещающей фигуры становится объективным признаком ее разрыва, кроме того,

подключается другая важная потребность личности – сохранить свое достоинство и ценность, быть значимым для другого.

В кризисной психологии социальное окружение рассматривается как важнейший ресурс стрессоустойчивости в совладании с трудной ситуацией [3; 4; 7; 10]. В теории сохранения ресурсов С. Хобфолл уточняет, что данный ресурс ценен как сам по себе (в рамках чего человек получает поддержку, заботу, любовь), так и как опосредующий приобретение других значимых ресурсов (информационная поддержка, помощь в планировании своей деятельности, приобретение необходимых объектов и пр.) [3]. При этом не только объективная помощь со стороны социального окружения рассматривается как значимый фактор психологического благополучия личности, но и субъективная уверенность человека в возможности рассчитывать на поддержку других людей в затруднительных случаях [1].

Многие респонденты рассказывая о том, как справлялись с кризисными переживаниями, указывают на обращение к другим людям («старалась встречаться с подругами, выходила гулять, не оставаться одной», «меня поддержала мама (муж, сестра, друг)»). Наоборот, в условиях отсутствия надежных поддерживающих связей субъект остро переживает свою незащищенность при незначительных потерях. Так, респондент, занимающийся спортом, узнав о нежелании тренера продолжать контракт с ним, не углубляется в анализ действительных причин отказа, а переживает это как крах своей субъектности: «Так получилось просто, что я верил, что я могу всего сам добиться. Тут вот что: мать меня воспитывала сама. Она мне всегда с детства говорила: если что-то не так, я за тебя ходить просить не буду. Оценки – только твои, футбол – только твой, короче, хочешь – добивайся. Я сам, никто за меня не ходил, никто не просил. <...> Что я за человек такой: и здесь не смог, и там. Везде подающий надежды (в учебе, вероятно, могла быть медаль). И за что берусь – до конца не довожу».

При переживании кризиса роль отношений с другими людьми становится двоякой: значимость потребности в связи с ними в случае депривации сама приводит к возникновению кризиса, но в то же время социальное окружение становится одним из наиболее действенных ресурсов совладания.

Потребность в осмысленном связном мировоззрении

Человек стремится к установлению связей, обоснований, выявлению причин, значений, следствий, выделению общего и закономерного в мире, а также к определению своего места и роли в системе отношений с жизнью. Э. Фромм говорил о потребности субъекта обрести систему убеждений, взглядов на мир как стабильной опоры для ориентации в сложности мира [14]. Такая ориентационная основа позволяет человеку реализовывать свою активность, быть деятельным и целеустремленным субъектом.

Современные теории пытаются определить характеристики такой концепции мира. Так, автор теории салютогенеза А. Антоновски, предлагая обратить усилия ученых на поиск не патогенных, а оздоравливающих (салютогенных) факторов благополучия личности, выдвигает идею о наличии определенной системы установок субъекта относительно мира и своего функционирования в нем. Эта система называется чувством когерентности (связности с миром) и позволяет преодолевать даже самые трудные ситуации [1]. В основе чувства когерентности лежат переживания понятности мира (comprehensibility), т.е. восприятие того, что происходит вокруг, как имеющего логику и разумность, упорядоченного и согласованного; подконтрольности мира (manageability), т.е. оценка своих доступных ресурсов как достаточных для выполнения требований ситуаций; а также чувство осмысленности (meaningfulness) происходящего, т.е., переживание того, что ситуации стоят включенности субъекта, приложения усилий к совладанию с требованиями жизни.

Благодаря современным разработкам в когнитивной психологии (А. Эллис, А. Бек, Х. Маркус, Р. Лазарус, С. Эпштейн, Р. Яноф-Бульман и др.) сейчас уже можно говорить о том, что человек испытывает потребность поддерживать связную теорию мира, более того, также выстраивать ее в позитивном свете посредством ряда иррациональных позитивных установок.

Р. Янофф-Бульман предлагает теорию психической травмы, согласно которой кризис связан с разрушением базисных убеждений о себе и мире (у автора «установочный мир» [12]). Автор выделяет три фундаментальных установки (убеждения, верования) человека: о доброжелательности окружающего мира, о справедливых отношениях между мной и окружающим миром, о ценности и значимости собственного Я. Данные установки базируются на следующих убеждениях: 1) о том, что добро в мире преобладает над злом и что люди по своей природе добры и благосклонны, отзывчивы и готовы помочь; 2) убеждение о справедливости и принципиальной объяснимости жизненных событий, основанное на представлении о связи последствий собственных действий и возникающего положения вещей, о том, что причины неблагоприятных событий можно понять, соотнеся их с некой нормативной оценкой, а также о том, что негативных событий можно избежать при соответствующих предупреждающих действиях; 3) убеждение в собственной позитивной природе (я добрый, компетентный, «нравственный», влияющий и, в принципе, счастливый человек).

Интенсивность этих убеждений, их незыблемость и иллюзорность является отражением способов совладания человека с трудностями. Успешная адаптация к трудностям, которые подвергаются сомнению и разрушению в кризисной ситуации, связывается автором с расширением и гибкостью представлений в результате «жизненного урока».

Приведем пример разрушенного представления о жизни в ситуации смерти близкого. Юная девушка переживает смерть неродной бабушки: «Родители не понимали моих переживаний, потому что думали, что она не так важна для меня. После ее смерти я стала сомневаться вообще, нужно ли что-либо делать в этой жизни. Просто зачем? Если так внезапно уходишь из нее, зачем тогда стараться?.. Уже не нужно ничего делать, мы все умираем, зачем тогда? – Что было для тебя самым ужасным в этом? – Смерть. Понятие того, что она близко и внезапно. Никто не спасется». Очевидно, что совладание с кризисом данной девушки будет связано со сложным процессом осмысления смерти и дифференциацией представления о ней.

Первым признаком депривации потребности в осмысленности в трагической ситуации являются вопросы типа «Почему?». Они указывают на разрыв смысловых связей в концепции жизни личности. В исследовании Ш. Тейлора (Sh. Taylor) на выборке онкологических больных среди «основных проблем адаптации» к кризису, как он их назвал, отмечается проблема поиска значения события. Автор выделил два основных способа решения пациентами данной задачи: через поиск возможных причин произошедшего, а также посредством переоценки своих жизненных установок и ценностей [6].

Когнитивный диссонанс, хаос и дискомфорт, испытываемые личностью в случае нелогичности, необъяснимости происходящего и несогласованности с имеющимися убеждениями не позволяют преодолеть кризисную ситуацию и «отпустить» ее. Личность будет стремиться к восстановлению разорванных смысловых связей различными способами во что бы то ни стало, будет проигрывать проблему в прошлом, искать ее источники, пытаться сделать какие-то выводы на будущее. В случае невозможности непосредственно удовлетворить стремление в поддержании связной, упорядоченной и доброжелательной «теории» мира психика прибегает к «включению» неосознаваемых иррациональных приемов. Иррациональные позитивные убеждения обеспечивают субъекта чувством защищенности, доверия и, как следствие, необходимой свободы во взаимодействии с миром.

Так, в нашем исследовании девушка, потерявшая ребенка после родов при идеальной беременности и родившая второго ребенка спустя время, так отзывается о случившемся: «Я думала о том, что может быть и хорошо... Что этот порок (порок развития диафрагмы ребенка) – его трудно сразу увидеть, а я не пропускала ни одно УЗИ, и ни один врач его не видел (разные врачи делали), они говорили, что ребенок здоров и все нормально. И я думала, что если бы увидели на УЗИ и сделали... прервали беременность – то потом ее могло вообще не случиться. Т.е. может и хорошо, что сохранили эту беременность, что ребенок родился, что не увидели порок раньше. Может, так и нужно было».

Именно стремлением удовлетворить потребность в осмыслении происходящего, на наш взгляд, можно объяснить также феномены псевдоинтерпретаций при кризисных переживаниях – это сомнительные логико-смысловые связи в объяснениях жертвы кризисного события, которые стороннему наблюдателю легко могут показаться ложными. Так, респонденты Тейлора объясняли возникновение рака неправильной диетой, стрессами и пр., например, пациентка рассказывает о жестоком первом муже, с которым связывает возникновение рака, и о замечательном втором муже, отношения с которым защитят ее от рецидивов болезни [6].

Потребность в субъектности, во «внутренней силе» личности, в самодетерминации и оказании влияния на свою жизнь.

Проведенный нами анализ указывает на то, что на удовлетворение потребности во «внутренней силе» складываются две другие взаимосвязанные субъектные потребности: потребность в собственной ценности и потребность в самоэффективности и оказании влияния на свою жизнь.

Потребность в собственной ценности

В теории А. Маслоу мы находим важное указание на то, что такое высшее проявление функционирования личности, как потребность следования своим жизненным взглядам, реализации своих интересов и самоактуализации предваряется необходимостью удовлетворения потребности в самоуважении. Самоуважение основывается на возможности почувствовать себя компетентным, иметь собственные достижения, умеющим справляться с задачами жизни, достойным, уверенным и независимым. Стремление к подтверждению собственной ценности в качестве самостоятельной потребности многими авторами (К. Роджерс, Р. Райен и Э. Дейс, С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман и пр.). Многие авторы подчеркивают связь чувства собственной ценности с таковым отношением со стороны референтного окружения.

Нахождение в ситуации попирания ценности личности сопровождается особенно болезненными переживаниями собственной никчемности. По сравнению с другими психотравмами (болезнь, пребывание в военной зоне, катастрофы, потеря близкого человека) опыт переживания отвержения, унижения, эмоционального и другого насилия вызывает стойкое снижение самооценки и формирование деструктивных агрессивных способов самозащиты [11]. Так, наш респондент характеризует свой опыт переживания измены девушки с пожилым богатым мужчиной: «Мне было, в общем-то, показано, кто я, что я – никто. У меня нет того-того-того. <...> И был период, когда я действительно подумал: ах, вот как оно! Вот что на самом деле определяет в жизни многие вещи. <...> Я долгое время отслеживал информацию об этом человеке, что он делает в этой жизни. Он содержит футбольную команду. <...> И я сейчас понимаю, во что это могло развиваться: ах, этого нет – значит, нужно добиться этого любой ценой, чтобы это было не хуже того человека. – Что больше всего тебя задело во этой ситуации? – Что человек, которому я верил, меня так обманывал. И что... как так можно сделать вообще такой выбор. Причем еще я узнал, что это называется «эскорт-услуги» – сопровождение в заграничных поездках. И как это ни странно... Я понял, почему они более презираемыми считаются, чем обыкновенная проституция. Почему – потому что обыкновенная шл... вокзальная, она прямо говорит: я – вот. А эта очень сильно маскировалась: вот все так изысканно и прочее. Вот это еще сильно задевало».

Эти и другие данные указывают на субъективную невозможность для личности существовать в условиях попирания ее ценности, а также на выраженное стремление к ее восстановлению. Личность, у которой обидчик «отобрал» ценность, имеет трудности с завершением кризисного переживания, т.к. оказывается эмоционально связанной с потерянной ценностью своего Я, оставаясь привязанной к ситуации. Так, девушка описывает свои переживания от предательства парня на фоне доверительных отношений: «Я просила его сказать, если что-то такое будет <...> Больно было от того, что даже прощения не попросил. Вроде как надо простить, а прощения никто не просит».

Можно выделить некоторые типичные способы восстановления своей ценности, к которым прибегает большинство людей. Среди таких способов есть стремление субъекта к реальным достижениям, которое создает объективное основание для повышения самооценки: «Мой ноль при единице мужа стал вполне себе самостоятельной цифрой. Я больше не ноль, и отныне меня надо брать в расчет. Я собой гордилась. Но мне очень хотелось, чтобы муж тоже гордился. И узнал, кого потерял. И пришел с повинной». Однако, данный способ характерен, скорее, для ситуаций трудных, но не критичных.

В условиях кризиса часто встречается иной способ восстановления собственной ценности и поддержания благополучия: это так называемое «идущее вниз» социальное сравнение, т.е. нахождение образа человека, оказавшегося в подобной ситуации в еще худшем положении [6; 7]. Худшее выступает фоном для переоценки собственного положения, и «нормализует» последнее, что снижает или вообще устраняет переживания собственной ущербности и никчемности. Для сравнения своего кризисного положения с положением других людей подыскиваются совершенно различные измерения, которые не отражают некую общепризнанную иерархию ценностей: так, респонденты Ш. Тейлора, пациентки с частью удаленной молочной железы, сочувствуют тем, у кого произошло полное удаление, старые пациентки полагают, что молодым тяжелее, замужние – что тяжелее одиноким и т.д. [6]. Исследование обнаружило интересную закономерность, которая указывает на инструментальные защитные функции такого способа восстановления своей ценности: сравнение одних людей с другими никогда не осуществляется в обратную сторону: молодые не сравнивают себя со старыми, одинокие – с семейными и пр. Такое сравнение выступает инструментом для поддержания субъективного чувства благополучия.

Вышеописанное указывает на большое значение сохранения чувства собственной ценности для совладания с кризисными ситуациями.

Потребность в самоэффективности и оказании влияния на свою жизнь является, на наш взгляд, вторым важным основанием, депривированным в кризисе. Понятие самоэффективности было сформулировано в теории А. Бандуры. Он рассматривает самоэффективность как представление человека о своей способности вести себя релевантно специфической задаче или ситуации [14]. Идея самоэффективности восходит к способности объективного познания человеком себя и саморегуляции на этой основе (Викланд). Потребность в самоэффективности можно также понимать как потребность в контроле своего взаимодействия с жизнью. Переживание контроля в данном случае выражается в убеждении личности о причинной связи между собственными действиями и их последствиями, как некоторое чувство связи и «контакта» с миром. С возможностью иметь влияние и контролировать жизненные ситуации связано переживание субъектом внутренней силы.

В кризисных ситуациях потребность в восстановлении внутренней силы как восстановление контроля над происходящим наблюдается наиболее отчетливо. Ш. Тейлор говорит, что у онкологических больных по сравнению со здоровой выборкой потребность в контроле была более выражена: почти все пациенты верили в то, что они могут контролировать если не саму онкологическую болезнь, то процесс реабилитации, а если не они, то врачи имеют возможность влияния на рак с помощью терапии [6].

Вторичной когнитивной формой контроля считается возможность предвидеть события. Значение возможности предвидеть развитие событий для субъектного контроля убедительно доказывают данные эксперимента Шульца (Schulz, 1976). Эксперимент проводился в доме престарелых. Студенты приходили к пожилым людям, чтобы побеседовать с ними, развлечь их. Расписание, частота и количество встреч со всеми группами участников были одинаковыми. В одной группе старики могли сами решать, когда и как часто будут происходить встречи, в другой группе это решал студент, но старикам заранее сообщалось о событии, в третьей группе эти факторы отсутствовали и четвертую, контрольную, студенты не навещали. После двух месяцев посещения результаты убедительно показали, что в первых двух группах были более высокие показатели общего состояния здоровья, жизненной активности и планируемых дел, ориентации на будущее и надежды, ощущения счастья, своей

нужности, были ниже показатели одиночества и скуки, чем в других группах. Внимание привлекают низкие показатели третьей группы, что указывает на решающую роль не самого общения, а возможности его регуляции, причем сравнение условий первой и второй групп приводит автора к выводу, что решающим фактором в субъективном благополучии является возможность предвидеть события, т.е. осуществлять когнитивный контроль [5].

Чувство контроля как квинтэссенция субъектности выступает в работе польского исследователя субъектности личности М. Кофты (M. Kofta). Он показывает, что данное чувство благоприятствует совладанию с эмоционально трудным опытом [5]. Автор указывает, что чувство субъектного контроля связано с переживанием свободы выбора, восприятием своего влияния на реальность и чувством собственной эффективности как компетентности. Как показывает практика, переживание даже, казалось бы, позитивных событий может вызывать кризисные переживания: так, наш респондент описывает историю влюбленности как критическую ситуацию, в ходе чего оказывается, что ядро кризисных переживаний составляет чувство невладения собой, неестественности своих действий и манеры поведения, в чувстве зависимости и потери принадлежности самому себе: «Был момент, мне тогда было лет 20-21, была такая влюбленность, которая дошла до такого пика, что я пробовал выкрутиться из этой ситуации и так и сяк. Пробовал найти выход – а выход нужно было искать. Потому что было очень дискомфортно. С одной стороны ничего вроде бы внешне не происходило: ходишь в институт, учишься, а с другой стороны – внутри очень так... очень плохо. Самый большой дискомфорт я испытывал оттого, что я не могу управлять собой. Что я не могу делать то, что мне надо делать, что здравый смысл говорит, как надо поступить и т.д. и т.д. – Т.е. обнаруживается, что как бы сам себе... – Сам себе не хозяин, да. Это очень неприятная ситуация».

Кризисные переживания нередко сопровождаются невозможностью эффективно взаимодействовать с ситуацией, отсутствием эффективного влияния личности на действительность, что приводит к потере чувства внутренней силы, субъектности, восприятия себя причиной событий. Более того, многократные безуспешные попытки совладать формируют опасное состояние выученной беспомощности, что убедительно показано в теории М. Селигмана. В известных экспериментах животные и люди помещались в условия неподконтрольного негативного воздействия (удары током животных, неприятный звук для людей и пр.) с возможностью активно реагировать, но без продуктивного эффекта. Испытуемые обнаруживали отсутствие связи между своими действиями и последствиями (успехами или неудачами). В результате развивалось состояние беспомощности, которое олицетворяет фактическое превращение субъекта в объект: оно характеризуется апатией и депрессивностью, потерей чувства свободы и контроля, неверием в возможность изменений и в собственные силы, тотальной демотивацией, отказом от действия, нежеланием избегать враждебной среды, даже когда появляется такая возможность. Эксперименты на животных, зараженных онкологическими агентами, подтвердили возрастание физической смертности при невозможности остановить травмирующее воздействие, а также показали рост выздоровления при наличии такой возможности [9].

Потребность в контроле оказывается настолько необходимой для нормального функционирования субъекта, что люди склонны переоценивать свое влияние на ход событий даже тогда, когда реальность этому противоречит и поддаваться иллюзии контроля [5, с.221]. Анализ кризисных переживаний приводит нас к мысли, что нередко встречающееся чувство необоснованной собственной вины является эмоциональным механизмом восстановления субъектности. Например, девушка описывает уход парня к другой после периода скрытых двойных отношений: «Вначале обвиняла его, что это он во всем виноват. Потом наоборот, себя винила. Думала, что не такая я и хорошая была, ругалась иногда на него, приезжала редко. Сама виновата, считала я. На первых порах даже о самоубийстве думала». При всей тяжести патологической вины она подразумевает, что субъект имел возможность что-то изменить и этого не сделал, что он оставался именно субъектом, а не предметом в руках обстоятельств.

Таким образом, можно говорить о том, что восстановления внутренней силы в кризисной ситуации связывается с возможностью обнаруживать свое влияние на жизненную ситуацию, и в частности, в нахождении участка жизненного пространства, над которым в сложившихся обстоятельствах можно взять контроль. Таким участком в условиях безвыходности видится личная сфера самого человека, позволяющая принять решение на свой счет.

Выводы и перспективы дальнейшего исследования. Проведенный анализ позволяет утверждать, что необходимыми условиями восстановления субъектности в критической ситуации можно считать удовлетворение фундаментальной потребности личности в широко понимаемой безопасности, наличие ресурса социальной поддержки, переосмысление личностью представления об окружающей действительности, а также подтверждение своей значимости и эффективности во влиянии на действительность. При этом мера «инструментального ресурса свободы» (в терминах Д.А. Леонтьева), т.е. степень свободы и автономии личности, сохранившейся в критической ситуации, может определять эффективность удовлетворения названных потребностей.

Наше дальнейшее исследование мы направляем на поиск тех способов совладания с кризисными ситуациями, которые позволяют восстановить депривированную субъектность в ходе удовлетворения выделенных потребностных оснований благополучного функционирования личности.

Список использованных источников:

1. Antonovsky, A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować / A. Antonovsky. – Warszawa: IPN, 2005. – 195 s.
2. Deci, E. L. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – №11. – S. 227-268. [Electronic resource] – Mode of access: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf. – Date of access: 20.01.2016.
3. Hobfoll, S. Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu / S. Hobfoll. – Gdańsk: GWP, 2006. – 324 s.
4. James, R.K. Strategie interwencji kryzysowej / R.K. James, B.E. Gilliland. – Warszawa: PWN, 2004. – 571 s.
5. Kofta, M. Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna / M. Kofta // Złudzenia, które pozwalają żyć; red. nauk. M. Kofta, T. Szustrowa. – W.: PWN, 2001. – ss.199-225.
6. Taylor, Sh. Przystosowanie do zagrażających wydarzeń / Sh. Taylor // Nowiny psychologiczne. – 1984. – № 6-7. – S. 15-38.
7. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – №2. – с. 3-16.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.
9. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения: теория, исследования, проблемы / Т.О. Гордеева // Современная психология мотивации / под. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл. – 2002. – С. 47-103.
10. Калмыкова, Е. С. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы (Сообщение 1) / Е.С. Калмыкова, М.А. Падун // Психологический журнал. – 2002. – №5. – С. 88-99.
11. Макаrchук, А.В. Психологические последствия насилия у детей 10-13 лет: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / А.В. Макаrchук; - М., 2004. – 20 с.
12. Падун, М.А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / М.А. Падун; Науч. центр псих. здоровья РАМН. – М., 2003. – 25 с.

13. Сацук, А.В. Теоретические подходы к изучению критических жизненных ситуаций / А.В. Сацук // Вес. Гродз. ун-та імя Янкі Купалы. - Сер. 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія – 2008. №1. – С 130-137.
14. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
15. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: Класс, 1999. – 576 с.

Referenses

1. Antonovsky, A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować / A. Antonovsky. – Warszawa: IPN, 2005. – 195 s.
2. Deci, E. L. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – №11. – S. 227-268. [Electronic resource] – Mode of access: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf. – Date of access: 20.01.2016.
3. Hobfoll, S. Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu / S. Hobfoll. – Gdańsk: GWP, 2006. – 324 s.
4. James, R.K. Strategie interwencji kryzysowej / R.K. James, B.E. Gilliland. – Warszawa: PWN, 2004. – 571 s.
5. Kofta, M. Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna / M. Kofta // Złudzenia, które pozwalają żyć; red. nauk. M. Kofta, T. Szustrowa. – W.: PWN, 2001. – ss.199-225.
6. Taylor, Sh. Przystosowanie do zagrażających wydarzeń / Sh. Taylor // Nowiny psychologiczne. – 1984. – № 6-7. – S. 15-38.
7. Ancyferova, L.I. Psihologija povsednevnosti: zhiznennyj mir lichnosti i «tehnik» ee bytija / L.I. Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1993. – №2. – s. 3-16.
8. Vasiljuk, F.E. Psihologija perezhivaniya / F.E. Vasiljuk. – M.: MGU, 1984. – 240 s.
9. Gordeeva, T.O. Motivacija dostizhenija: teorija, issledovanija, problemy / T.O. Gordeeva // Sovremennaja psihologija motivacii / pod. red. D. A. Leont'eva. – M.: Smysl. – 2002. – S. 47-103.
10. Kalmykova, E. S. Rannjaja privjazannost' i ee vlijanie na ustojchivost' k psihicheskoj travme: postanovka problemy (Soobshhenie 1) / E.S. Kalmykova, M.A. Padun // Psihologicheskij zhurnal. – 2002. – №5. – S. 88-99.
11. Makarchuk, A.V. Psihologicheskie posledstviya nasilija u detej 10-13 let: avtoref. ... dis. kand. psihol. nauk: 19.00.13 / A.V. Makarchuk; - M., 2004. – 20 с.
12. Padun, M.A. Osobennosti bazisnyh ubezhdenij u lic, perezhivshih travmaticheskij stress: avtoref. ... dis. kand. psihol. nauk: 19.00.04 / M.A. Padun; Nauch. centr psih. zdorov'ja RAMN. – M., 2003. – 25 s.
13. Sacuk, A.V. Teoreticheskie podhody k izucheniju kriticheskikh zhiznennykh situacij / A.V. Sacuk // Ves. Grodz. un-ta imja Janki Kupaly. - Ser. 3. Filalogija. Pedagogika. Psihalogija – 2008. №1. – S 130-137.
14. H'ell, L. Teorii lichnosti / L. H'ell, D. Zigler. – SPb.: Piter, 2003. – 608 s.
15. Jalom, I. Jekzistencial'naja psihoterapija / I. Jalom / per. s angl. T.S. Drabkinoj. – M.: Klass, 1999. – 576 s.

Резюме. У статті обговорюються депривуючі потреби особистості в кризовий період. На основі теоретичного аналізу складається систематизація фундаментальних потреб особистості, задоволення яких забезпечує функціонування людини як суб'єкта своєї життєдіяльності. Аналіз ілюструється емпіричними даними.

Ключові слова: кризові переживання, суб'єктність, потреба, безпеку, соціальні зв'язки, світогляд, власна цінність, самоєфективності.

Summary. The crisis experience is considered with a view to deprivation of the personal needs in the article. The author points out the systematization of the personal needs which provide to subject being condition in the case of their satisfaction. The author describes the safety need, the relatedness and belonging need, the need for a coherent, meaningful worldview and the subjectivity need (as a need of the "inner strength") which comprises of two needs: self-esteem need and self-efficacy need. As a coping processes of the deprivation of these needs different processes are referred. Among other there are positive irrational beliefs, search for the social support and belief in the belief that people can be trusted, recovery of the meaning relations by searching for the causes of the incident or reevaluation of the values (pseudo interpretation as an option to associate broken relations), trying to improve an actions as a basic for increase of self-esteem or "down going comparisons" (the comparisons with a person who is worse being in the similar situation), recovery of the behavior control of situation as a way to restoring inner strength sense (or cognitive control as a trying to anticipate changes in the situation).

The description is illustrated by empirical records.

Key words: crisis experience, subjectivity, the needs, safety, relatedness and belonging, worldview, self-esteem, self-efficacy.

УДК 316.62-057.75

Л. І. МАГДИСЮК

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

У статті представлено проблему вивчення якості життя особистості в період виходу на пенсію. Окреслено специфіку феномена якості життя, психологічні та фізіологічні ознаки осіб пізньої зрілості. Зазначено, що якість життя особистості в період виходу на пенсію залежить від стану здоров'я, фінансової сторони, відпочинку, матеріальних, культурних та духовних потреб, стресів та тривоги, рівня освіти, сформованості духовності та світогляду.

Ключові слова: вихід на пенсію, особистість, здоров'я, благополуччя, якість життя, пізня зрілість, пенсія, задоволеність життям.

Терміни пенсія, вихід на пенсію, пенсійний період, якість життя дедалі більшою мірою набувають міждисциплінарного характеру і висвітлюються у дослідженнях з соціології, соціальної роботи, демографії, економіки тощо. Важливе місце ці терміни набувають і у психології, у межах якої визначаються психологічні зміни осіб цього періоду. На думку М. Ванга, основною причиною розповсюдження цього поняття у психології слугують швидкі темпи старіння населення у світі, що зумовлює пошук відповідних психологічних технологій для забезпечення високої якості життя літніх людей [13].

Постановка проблеми. Специфіка поняття якості життя особистості в період виходу на пенсію полягає в тому, що воно включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фінансову сторону, відпочинок, матеріальні, культурні та духовні потреби, фізичне, психічне і соціальне благополуччя, сукупність яких становить здоров'я [3]. Цей інтегральний показник, який містить функціональні критерії, симптоми, пов'язані з певними захворюваннями, психічний стан (тривога, стрес, депресія, збудження, соціальна активність). Найважливішою особливістю сучасних підходів до вивчення якості життя є положення про те, що воно має дві сторони: об'єктивну, яка визначається нормативними та статистичними характеристиками, і суб'єктивну, яка пов'язана з тим, що потреби й інтереси конкретної людини індивідуальні і проявляються в його відчуттях і оцінках (задоволеністю рівнем освіти, сформованості духовності та світогляду тощо).

Мета статті полягає в аналізі та науковому обґрунтуванні феномена якості життя особистості в період виходу на пенсію.