

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Курганский государственный университет**

**С.В. Духновский**

**ПЕРЕЖИВАНИЕ ДИСГАРМОНИИ  
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Монография**

**Курган 2005**

**УДК 159.9**  
**ББК Ю 954**  
**Д 85**

**Рецензенты**

Доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета И.Н. Гурвич;

доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России А.М. Аранович.

*Печатается по решению научного совета Курганского государственного университета*

**Научный редактор** – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета Л.В.Куликов.

**Д 85                    Духновский С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений:** Монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 175с.

В книге с привлечением обширного теоретического материала обсуждается проблема переживания дисгармонии в отношениях, влияние особенностей личности и поведения. Автор, используя ряд продуктивных с его точки зрения идей, вычлененных в ходе детального анализа, обобщает представленные, в литературе данные и выстраивает собственную концепцию. В книге раскрыта эмоционально-информационная природа переживания, его процессуальный характер, общие и специфические функции. Описаны виды дисгармонии в отношениях.

Рассмотрены ситуации дисгармонии в отношениях и поведенческие проявления их переживания.

Рис. – 2, библиограф. – 195

назв.

**ББК Ю 954**  
**УДК 159.9**

ISBN 5-86-328-755-1

© Курганский государственный университет, 2005

© С.В. Духновский

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Проблема переживания в философии.....</b>	<b>7</b>
Проблема переживания в «философии жизни».....	7
Иррациональная философия С.Кьеркегора и Ф.Ницше.....	9
Человек, переживающий в трудах В.Дильтея .....	13
Философия интуитивизма А.Бергсона.....	19
Философия С.Л. Франка и проблема переживания.....	22
Феноменологическая философия Ф.Брентано и Э.Гуссерля.....	25
Переживание в философско-психологической концепции С.Л. Рубинштейна.....	30
<b>Глава 2. Проблема переживания в психологической науке: история и теория вопроса.....</b>	<b>38</b>
Представления о переживании в психологической науке.....	38
Значение слова «переживание» в русском языке.....	47
Переживание как атрибут психического: природа и характер переживания.....	49
Функции переживания.....	59
Переживание и смысл.....	67
Взаимосвязи переживания с состояниями и настроениями личности.....	71
Переживание и психологическая устойчивость.....	73
<b>Глава 3. Гармония и дисгармония межличностных Отношений.....</b>	<b>79</b>
Категория «отношение» в психологии.....	79
Соотношение понятий «отношение», «установка» и «аттительюд».....	86

Общее представление о социально-психологических отношениях.....	87
Межличностные отношения.....	90
Характеристика дисгармонии межличностных отношений и ее переживания.....	95
<b>Глава 4. Переживание дисгармонии в отношениях.....</b>	<b>108</b>
Восприятие ситуации дисгармонии.....	108
Дисгармония отношений как критическая ситуация.....	119
Трудные и проблемные ситуации как проявление дисгармонии в отношениях.....	122
Следствия дисгармонии в отношениях.....	124
<b>Глава 5. Совладание с дисгармонией в отношениях.....</b>	<b>130</b>
Психологическое время личности при переживании дисгармонии в межличностных отношениях.....	130
Психологическая защита личности при переживании дисгармонии.....	142
Компенсация и «техники жизни» как формы переживания дисгармонии.....	150
Психотрансформация как форма переживания дисгармонии.....	153
Копинг-стратегии при переживании дисгармонии.....	155
<b>Заключение.....</b>	<b>162</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>164</b>

**Само бытие человека устроено так, что индивид в принципе не имеет возможности обзреть, изучить целое и принять «общую» точку зрения, и, поэтому, обречен иметь только «частные взгляды».**  
**С.**

**Кьеркегор**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Человек не изолированное существо, он связан с окружающим миром и нуждается в нем. Для продолжения себя, своего рода человек нуждается в отношениях с другими людьми. Только таким образом может произойти и происходит его полноценное развитие и становление как личности.

Все это связано с необходимостью не только глубокого изучения личности человека, его характера, способностей и т.п., но и его межличностных отношений. Характер и качество межличностных отношений будет определять личное, социальное благополучие, здоровье человека, его удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью и судьбу - в целом. Межличностные отношения часто выступают как конфронтация между людьми, приобретают конфликтный характер. Важным моментом является переживание своего рода «предконфликтного» состояния межличностных отношений – их дисгармонии. Ранняя диагностика дисгармонии в межличностных отношениях может помочь их развитию в благоприятном направлении.

В книге раскрывается эмоционально-информационная природа переживания дисгармонии межличностных отношений, его процессуальный характер. В системе межличностных отношений переживание выступает связующим звеном в триаде «понимание - переживание - выражение».

В первой главе рассматривается проблема переживания в контексте «философии жизни». Вторая глава работы посвящена анализу проблемы переживания в психологической науке. Здесь раскрывается природа, характер и функции переживания, а также его связь с настроениями, состояниями, психологической устойчивостью и со смысловой сферой личности. В третьей главе дается представление о гармонии – дисгармонии межличностных отношений, дается

характеристика видов дисгармонии межличностных отношений. В четвертой главе раскрывается переживание ситуаций дисгармонии в отношениях. Пятая глава посвящена рассмотрению поведенческих проявлений переживания дисгармонии в межличностных отношениях.

Книга является обобщением ряда предшествующих работ автора, а также содержит много нового материала.

Выражаю свою благодарность Леониду Васильевичу Куликову – доктору психологических наук, профессору Санкт-Петербургского государственного университета, консультации с которым способствовали написанию работы.

# ГЛАВА 1

## ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ В ФИЛОСОФИИ

*Нужно носить в себе еще хаос,  
чтобы быть в состоянии родить  
танцующую звезду*

*Ф.Ницше*

### Проблема переживания в «философии жизни»

Проблема человека и его бытия в мире на протяжении веков волновала многих мыслителей, начиная с античности и по настоящее время. Разные философские направления и мыслители, к ним принадлежащие, ориентировались на рассмотрение только какой-либо одной грани, одной части человека и его бытия в мире. В общем, философия, рассматривая человека, использовала принцип «холизма» - ориентирующий на многоаспектный анализ изучаемых явлений – в том числе человека и его бытия.

В качестве главного события во второй половине XIX - первой половине XX веков произошел поворот от мира науки к миру жизни. Этот поворот связан с выделением внутри философии такого научного направления как «философия жизни». Ее задача - понять человеческую жизнь непосредственно из нее самой, исключив все внешние установки, отрицая любую претендующую на всеобщность «систематику» и возвышенные метафизические спекуляции. Философия жизни – направление в Западно-европейской философской мысли. Это направление стало предвестником философии экзистенциализма, которая дополнила основные принципы философии жизни феноменологическим методом. Предвестниками философии жизни являются: С.Кьеркегор, Ф. Ницше, А. Шопенгауэр, а наиболее видными представителями – В.Дильтей, А.Бергсон, О. Шпенглер, Э.Шпрангер, С.Л. Франк, Н.А. Бердяев, Л. Шестов и др. Кроме того, с этим направлением близка позиция Ф. Brentano, Э. Гуссерля, Г. Риккерта и др.

Г. Риккерт считает, что задачей философии жизни является создание (разработка) «учения о жизни, которое, возникая из переживаний, облекалось бы в действительно жизненную форму и могло бы служить живому человеку» (Г. Риккерт, 1998, с.210). При этом главным измерением жизни является наличие смысла и мера ее осмысленности.

В философии жизни идет противопоставление разуму сил самой жизни с ее иррациональностью, непосредственностью и принципиальной непредсказуемостью для всякого рационального

осмысления. Кроме того, она ставила задачу – построение целостного миропонимания, опираясь на понятие «жизнь».

Жизнь – первичная реальность, целостный органический процесс, предшествующий разделению мира на материальное и идеальное. Жизнь понимается и как сущность мира (онтологический аспект), и как единственный орган познания мира (гносеологический аспект).

Особенности предмета постижения диктуют специфику самих форм его познания, трансформируя всеобъемлющую онтологическую реальность – жизнь, в плоскость психического по сути процесса – непосредственного переживания. В рамках философии жизни переживание понимается как расширение человеческого «Я» до «космического», посредством «вживания» в то, что должно быть познано. Жизнь становится переживаемой сущностью мира.

Таким образом, отличительными чертами философии жизни являются:

1. Выдвижение на первый план понятия «жизнь» и «принцип жизни», с помощью которых происходит размежевание с мировосприятием, основанным на классической философии.

2. Попытка обоснования необходимости различения методов в «понимающих» и «объяснительных» науках и борьба со сциентизмом, как безраздельной властью механистических моделей в науке.

3. Стремление раскрыть специфику человеческого духа и своеобразие «наук о духе» через историзм, путем анализа исторического процесса и истории как науки.

4. При изучении сознания и разума человека интерес смещается к изучению духовного и психического во всей их полноте (изучение восприятия пространства и времени).

Философия жизни рассматривает бытие человека в качестве предельной и связующей точки, в которой находится все философское и научное познание, все достижения и провалы культуры и истории человечества и с которой все они должны быть соотнесены. Философия жизни - это поворот к новому типу мышления, связанному с реалиями человеческой жизни и субъективным началом.

Представители этого направления считают, что жизнь, и в особенности человеческое качество существования, не могут быть постигнуты таким же способом, как объекты неживой природы, считают необходимым защитить человека и специфику его жизни от порабощения «сциентизмом», пытающимся манипулировать как отдельным человеком, так и человечеством в целом. Одним из ключевых для философии жизни является понятие «переживание».

Переживание в философии жизни выступает как непосредственный атрибут человеческой жизни. Полнота жизни – полнота ее переживания. Соответственно характер переживания определяет характер жизни. Однако и жизнь человека – культура, к которой он принадлежит, и вообще социальное пространство, в котором он



живет, задает своего рода «границы», «нормы» и даже «глубину» переживания.

В тоже время переживание есть атрибут психического. Оно всегда есть что-то личное; отпечаток всей личности человека. В переживании отражается и раскрывается вся полнота психического, включая ценности, смыслы и верования человека. К переживанию не могут подходить никакие механистичные модели. Переживание динамично, и это необходимо учитывать при построении модели переживания.

Дав краткую характеристику философии жизни, а также тому, как в ее рамках понимается ее центральное понятие – переживание, обратимся к теоретическим идеям наиболее ярких мыслителей этого направления. Это необходимо для того, чтобы вычленили их основные идеи, представления о человеческой жизни и о переживании, которые лягут в основу разработки теоретических основ переживания, но уже в рамках психологии.

## **Иррациональная философия С.Кьеркегора и Ф.Ницше**

Видным представителем (предвестником) философии жизни является С.Кьеркегор. Он писал, что жизнь человека, его бытие в мире наполнено переживаниями страха, отчаянья, вины и греховности. Эти переживания отражают и фиксируют внутренние противоречия человеческой природы, которые невозможно выразить в традиционной «объективной форме», для этого автор вводит понятие «экзистенция». Существование – жизнь человека – переживание этих противоречий. Не отрицая возможностей разума и не умаля познавательных способностей человека, С. Кьеркегор считает, что разум не в состоянии помочь человеку решить главную проблему жизни – он не может указать путь к достижению подлинно счастливой жизни. «Я предъявляю к философии вполне законные требования – что делать человеку? Как жить?... Молчание философии является в данном случае уничтожающим доводом против нее самой».

Автор считает бытие «чуждой средой для мысли», содержащим, причем во множестве, парадоксы, перед которыми разум человека бессилён, вызывая переживание «немощи». Это переживание побуждает разум к неустанному и страстному движению.

В центре философских размышлений С.Кьеркегора находится проблема бытия единого и единственного человека. В попытках решения поставленной проблемы автор описывает три стадии существования человека: эстетическую, этическую и религиозную.

*Эстетическая стадия* развития человека. На ней он стремится к наслаждениям, охвачен страстями. Охваченный желанием «остановить мгновение», такой человек захлестнут переживанием каждой минуты своей жизни. Он безразличен к этическому измерению

существования; он недоволен своим реальным «Я» и желает его превращения в некое другое «Я». («Я» человека – отношение, которое относит себя к самому себе и в этом отношении-к-себе-самому относит себя к иному). Это позиция большинства, строящаяся на принципе: «срывай день». Стремление постоянно искать чувственного наслаждения разлагает изнутри эстетического человека, который становится пленником своих собственных устремлений. Неизбежно наступает пресыщение, внутренний раскол в личности между тем, что идет «от жизни» и тем, что идет от искусства, культуры и, в особенности, от философии. Результатом является ощущение бессмысленности существования, сопровождающееся отчаянием. Эстетическим началом может быть названо то, благодаря чему человек является непосредственно тем, что он есть (С.Кьеркегор, 1993).

*Этическая стадия* развития человека основана на осознании им ответственности и долга перед другим человеком, перед человечеством. На этой стадии человек культивирует в себе постоянство в соблюдении долга. Основным становится требование стать и быть самим собой. Такой человек способен думать и заботиться о будущем, он пытается двигаться к вере и Богу через отчаяние. Это *тотальное отчаяние* личности, соединенное в своих лучших проявлениях с мужеством и моральной ответственностью. Этик также непременно обладает пороком – гордыней, которая определяет его ставку исключительно на собственные силы. Его порыв направлен на достижение лучшего будущего, которое он ценит выше приобщения к вере и вечному. Этическим началом может быть названо то, благодаря чему человек становится тем, чем становится (С.Кьеркегор, 1993). Переживание главным образом связано с моментом выбора человеком самого себя.

*Религиозная стадия.* Для нее характерно переживание «абсолютного отчаянья», оставив позади и «отчаянье слабости» эстетика и «отчаянье – вызов» этика. Именно прохождение через абсолютное отчаянье может дать человеку ощущение подлинности бытия. Только сознание собственной виновности и слабости перед Богом открывает человеку путь к истинной духовности и нравственности. Однако смирение перед Богом не означает отказа от отстаивания достоинства и свободы выбора личности. Такое абсолютное отчаянье есть экзистенциальное переживание человека.

В *экзистенциальном переживании* человека, за пределами мышления, потерявшего себя в момент отчаянья, «время и вечность соприкасаются друг с другом», такое мгновение является «не атомом времени, но атомом вечности». Оно «стремительно проносится, словно миг, и все же оно решающее, все же оно исполнено вечного». Такое мгновение есть «отражение вечности во времени», «полнота времени», которая означает достигнутое в нем совершенство (С. Кьеркегор, 1993). К. Ясперс (1997) дает этому следующую краткую

формулировку: «То, что, исчезая, все же остается в мгновении вечным, есть экзистенциальное существование. В моменты экзистенциального переживания, человек живет подлинно».

Таким образом, жизнь человека состоит из нескольких этапов развития, причем каждый последующий радикально противоположен предыдущему, а переход от одного этапа развития к другому, более высокому, требует от человека прохождения через кризис, сопряженный с экзистенциальным переживанием отчаянья. Переживания являются основой и основным содержанием первого этапа жизни человека. Именно из трансформированного при прохождении через переживание отчаянья (на первой стадии) рождается на второй стадии развития разум, а на третьей – дух.

Наиболее существенными представлениями С.Кьеркегора является то, что в зависимости от стадии развития человека будут дифференцироваться и переживания, в которые привносится элемент отчаянья. Таким образом, переживание приобретает ряд форм: 1) переживание собственного Я, своих желаний, потребностей; это чувственное переживание жизни, носящее эгоистичный характер, 2) переживание своего окружения; это социальное переживание, 3) переживание жизни в целом; оно ориентировано на «бытие выше нас стоящее» - экзистенциальное переживание. Независимо от того, какую форму приобретает переживание, оно всегда выступает как ориентация человека в мире, жизни и самом себе.

Теперь обратимся к немецкому мыслителю Ф.Ницше, который дал пролог к новой культурно-философской ориентации, заложив фундамент философии жизни, и без которого наш анализ был бы неполным. По характеру рассматриваемых Ф.Ницше проблем его творчество может быть представлено следующим образом: а) создание утверждающей части учения путем разработки культурно-этического идеала в виде идеи о «сверхчеловеке» и о «вечном возвращении», б) негативная часть учения, выразившаяся в идее переоценки всех ценностей. Центральное место в работах Ф.Ницше отдано проблемам человека переживающего. Основное переживание человеческой жизни, по мнению автора, заключается в том, что она всегда должна выходить из себя, преодолевать себя. Это есть подлинно человеческое бытие, а не существование «последнего человека». «Жизнь должна всегда сызнова преодолевать самое себя! Ввысь хочет она воздвигаться с помощью столбов и ступеней, сама жизнь: дальние горизонты хочет она изведать и смотреть на блаженные красоты, - для этого ей нужна высота! И так как ей нужна высота, то ей нужны ступени и противоречия ступеней и поднимающихся над ней! Подниматься хочет жизнь и, поднимаясь, преодолевать себя» (Ф.Ницше, 2004, с.82).

Одним из глубинных переживаний у человека для Ф.Ницше выступает трансцензус – как выход человека за рамки своей биологической природы или «очеловечивание человека». Однако, это

приводит к новым переживаниям. Суть в том, что не каждый «очеловеченный человек» становится личностью. Зачастую эта мнимая человечность служит искусной маской для сокрытия человеком своей животности, порочности. «Вы совершили путь от червя к человеку, но многое в вас еще осталось от червя. Некогда были вы обезьяной, и даже теперь еще человек больше обезьяна, чем иная из обезьян» (Ф.Ницше, 2004, с.9).

Бытие человека в мире сопряжено с переживанием духовного кризиса. «В чем то самое высокое, что можете вы пережить? Это – час великого презрения. Час, когда ваше счастье становится для вас отвратительным так же, как ваш разум и ваша добродетель. Час, когда вы говорите: «В чем мое счастье! Оно – бедность, и грязь, и жалкое довольство собою. Мое счастье должно бы было оправдывать само существование!». Час, когда вы говорите: «В чем мой разум! Добивается ли он знания, как лев своей пищи? Он – бедность, и грязь, и жалкое довольство собою!». Час, когда вы говорите: «В чем моя добродетель!» Она еще не заставила меня безумствовать. Как устал я от добра моего и от зла моего! Все это – бедность, и грязь, и жалкое довольство собою!». Час, когда вы говорите: «В чем моя справедливость! Я не вижу, чтобы был я пламенем и углем. А справедливость - это пламень и уголь!» Час, когда вы говорите: «В чем моя жалость! Разве жалость – не крест, к которому пригвождается каждый, кто любит людей? Но моя жалость не есть распятие» (Ф.Ницше, 2004, с.10-11).

Таким образом, глубинное переживание у Ницше – переживание собственного несовершенства, переживание презрения к самому себе и к своим ценностям, что сопровождается личностным ростом человека, и происходит его «второе рождение».

Кроме того, Ф.Ницше писал, что «человек – это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, - канат над пропастью. Опасно прохождение, опасно быть в пути, опасен взор, брошенный назад, опасны страх и остановка. В человеке важно то, что он мост, а не цель: в человеке можно любить только то, что он переход и гибель» (Ф.Ницше, 2004, с.11). Сущность человеческого переживания – в том, что оно (переживание) всегда связано с наличием выбора, с наличием некоторой незавершенности, ощущение которой возникает и достигается посредством переживания. Кроме того, переживание это всегда есть движение (внутреннее движение), сопряженное с опасностью – опасностью остаться одному, «отстать от массы», «выйти из толпы».

Переживание в позиции Ф.Ницше есть утверждение, утверждение своего бытия в хаосе жизни – в мире. «Да, для игры созидания, братья мои, нужно святое слово утверждения: *своей* воли хочет теперь дух, свой мир находит потерявший мир» (Ф.Ницше, 2004, с.23). Однако в процессе созидания переживание человека приобретает характер страдания, претерпевания. «Созидать – это

великое избавление от страдания и облегчение жизни. Но, чтобы быть созидающим, надо подвергнуться страданиям и многим превращениям. Да, много горького умирания должно быть в вашей жизни, вы, созидающие. Так будьте вы ходатаями и оправдателями всего, что преходит. Чтобы сам созидающий стал новорожденным, - для этого должен он хотеть быть роженицей и пережить родильные муки» (Ф.Ницше, 2004, с.69).

Таким образом, переживание – духовно-экзистенциальный акт, сопряженный с выходом человека за пределы самого себя. Так совершается «второе рождение» человека. Крайним выражением, причем негативным, является становление последнего человека - «земля стала маленькой, и по ней прыгает последний человек, делающий все маленьким. Его род неистребим, как земляная блоха; последний человек живет дольше всех» (Ф.Ницше, 2004, с.13). Переживание – есть выбор и воля. В процессе переживания человек создает собственный смысл жизни (личностный смысл); это всегда предполагает выбор и волевое решение, так необходимые для привнесения в жизнь и самого себя порядка, равновесия и понимания.

## **Человек, переживающий в трудах В.Дильтея**

Наиболее полно и психологично рассмотрены понятия «жизнь» и «переживание» в трудах немецкого философа, психолога и историка культуры – Вильгельма Дильтея.

Под «философией жизни» он понимает определенные переходные ступени между философией и религиозностью, литературой и поэзией; это более свободные формы философии, которые отвечают на запросы и потребности человека. Философия должна понять жизнь изнутри самой жизни, что предполагает гуманитарный подход к изучению человека, который основывается на принципах: историзма, системности и развития.

Фундаментальной категорией научного мышления В.Дильтея является понятие «*ЖИЗНЬ*» в связи с ее принципиальной проблематичностью и недоопределенностью, не позволяющими человеку познать ее в должной мере. Понятия «*жизнь*» и «историческая действительность» используются им как равнозначные, поскольку жизнь составляет по своему материалу одно с историей. История – всего лишь жизнь, рассматриваемая с точки зрения целостного человечества. Жизнь для человека во многом является непонятной, не может быть им объяснена на основе имеющегося у него опыта и поэтому никогда не может быть осознана полностью. Таким образом, жизнь – способ бытия человека в культурно-исторической реальности, а также сама эта реальность. Жизнь – всеобъемлющая, творящая из себя все новые формы духа, нуждающаяся в понимании себя и продуктов своей деятельности.

Жизнь – это взаимодействие, существующее между личностями в определенных внешних условиях, постигаемое независимо от изменений места и времени. В.Дильтей использовал слово жизнь применительно к человеческому миру; тем самым уже определена область применения этого слова и исключается его неверное толкование. Жизнь заключается во взаимодействии живых существ. Ведь психофизический процесс, который, согласно нашему пониманию, имеет начало и конец во времени, для внешнего наблюдателя является чем-то самотождественным благодаря автономности телесных проявлений. Вместе с тем, этот психофизический процесс характеризуется удивительными чертами, когда каждому его элементу присуща сознательная связь с другими элементами благодаря какому-то типическому переживанию непрерывности, взаимосвязанности и самотождественности процесса.

Выражение «взаимодействие» обозначает *переживание*. Оно может быть представлено как отношение импульса и сопротивления, давления, освоения, радости за других и т.п. Импульс обозначает здесь переживание содержания, каким - то образом укорененного в живых существах и позволяющего человеку испытывать интенцию к осуществлению движений, направленных на достижение какого-то внешнего результата. Так возникают переживания, которые вообще-то выражаются во взаимодействии различных лиц.

Итак, жизнь – это взаимосвязь, в которой находятся эти взаимодействия при определенных условиях отношений между собой объектов природы, подчиняющихся закону причинности и охватывающих также и область психических процессов, присущих живым телам. Жизнь всегда и везде определена пространственно и во времени – как бы локализована в пространственно-временной организации процессов, присущих живым существам.

Жизнь тесным образом связана с наполненностью временем. Ее целостный характер, присущие ей процессы распада, и то, что одновременно образует взаимосвязь и единство (самость), - это все определено временем. Жизнь существует во времени как некая взаимосвязь. Таким же образом сопережитое дано в понимании. Жизнь и сопереживаемое обладают специфическим отношением элементов к целому. Элементы значимы для целого.

Кроме того, человек схватывает в переживании то, что структурно связано в воспоминании, даже если эта структурная связь различается в переживании в соответствии с моментами времени. *Принцип переживания* – все, что существует для нас, как таковое дано лишь в настоящем. Даже если переживание относится к прошлому, оно дано нам как переживание в настоящем.

Полагаем, что под переживанием В.Дильтей понимает эмоцию, которая вызывается каким-либо воспоминанием, либо выступает в «инактуальной форме» (П.Я. Якобсон), – когда живая эмоциональная реакция отсутствует и заменяется оценочным суждением, за которым

стоит в данный момент не актуализированное устойчивое чувство, свернутая, в определенное время пережитая эмоциональная реакция. Отношение к принципу сознания: принцип переживания является более полным и общим; ведь он охватывает и то, что не является действительным.

Категория «значение» характеризует отношение элементов жизни к целому, коренящемуся в сущности жизни. Значение становится значимым как форма постижения жизни. Любой жизненный план – это выражение понимания значения жизни. Значение – это особый вид соотношения, которое имеют внутри жизни ее элементы с целым. Это значение человек постигает через воспоминания и возможности будущего. Сущность соотношений значения заключена в отношениях, которые присущи формированию процесса жизни, происходящему во времени и на основе структуры жизни при определенных условиях среды. Понятие «значение» используется, прежде всего, в процедуре понимания. Оно включает в себя только отношение внешнего, чувственного с чем-то внутренним, выражением чего оно и является.

Любое проявление жизни обладает значением, поскольку оно, подобно знаку, выражает нечто, указывает, будучи выражением, на нечто, что принадлежит жизни. Жизнь сама по себе не означает чего-то иного. В ней нет разобщения, на чем и могло бы основываться то, что она значит что-то иное, внешнее ей самой.

То, что ищет человек, – это способ взаимосвязи, присущий самой жизни. Человек ищет его исходя из отдельных событий самой жизни. Во всем, что должно быть полезно для этой взаимосвязи, должно заключаться и то, что свидетельствует о значении жизни.

Человек понимает жизнь, лишь постоянно приближаясь к ней. В природе понимания и в природе жизни заключено то, что жизнь, будучи постигнута с совершенно различных точек зрения, в которых постигается ее временное течение, открывает человеку совершенно различные стороны. В воспоминании впервые и появляется категория значения. Любое настоящее наполнено реальностью; ему человек приписывает негативную или позитивную ценность. Когда же человек стремится навстречу будущему, возникают категории цели, идеала.

Категории, которые позволяют постичь жизнь с точки зрения будущего, предполагают категорию «ценность»; они разворачиваются в возможностях, направленных вперед – в будущее.

Только в соотношении значения жизненных процессов с пониманием и смыслом жизненного целого взаимосвязь, которая содержится в самой жизни, получает адекватное воплощение.

В. Дильтей (1995) пишет, что для понимания жизни исходной является антропологическая рефлексия. Выявляемая ей взаимосвязь основана на таких взаимосвязях действия, как страдание, и т.д.; она предполагает их типологию и фиксирует значимость взаимосвязей в целостности жизни. Поскольку взгляд на собственную жизнь связан с рассмотрением жизни других лиц, а переживание и понимание

собственной самости – с пониманием других людей и постижением жизни человечества, постольку возникают обобщения, в которых по-новому выражены ценность, смысл и цель жизни. Они образуют особый слой между самой жизнью и ее изображением в искусстве и всемирной истории.

Кроме этого, автор считает, что жизнь и процесс жизни являются комплексом взаимосвязей. Эти взаимосвязи образуются благодаря постоянному обретению новых переживаний на основе прежних переживаний. В.Дильтей это обозначил как «приобретенные взаимосвязи души». Следствием природы этого процесса является определенная длительность и непрерывность взаимосвязей при всей их изменчивости. Это состояние, присущее всей духовной жизни, В.Дильтей обозначил категорией «сущность». Сущность постоянно изменяется. В этом уже содержится то, что изменение, возникающее вследствие внешних воздействий на единую жизненную взаимосвязь, вместе с тем определено этой взаимосвязью. Таким образом, возникает характер любого процесса жизни.

В.Дильтей ставит вопрос: «Каков же этот процесс, проявляющийся во всем?» Определенность единичного существования, любого его отдельного состояния включает в себя его пределы. Эти пределы следует отличать от пространственных границ. Природа их заключена в духовном. Единичное существование – это индивидуальность. Из этого предела и проистекают страдания и стремление избавиться от них. В этом трагичность конечности и одновременно стремление превзойти ее. Предел внешнего не обнаруживается как давление мира на субъекта. Оно может быть так усилено силой отношений и природой души, что затруднит движение вперед. Однако в большинстве случаев конечная природа способна преодолеть давление новых жизненных обстоятельств и других отношений к людям. И поскольку любое новое состояние в себе обладает конечным характером, постольку и в нем возникает та же самая воля к внутренней свободе, которая проистекает из внутренних границ. Все это, однако, удерживается вместе внутренней силой и внутренней границей, которые обнаруживаются в определенности единичного существования и приобретенной взаимосвязи, обладающей какой-то длительностью.

Итак, во всем действительна та же самая сущность. Во всем существует определенный предел возможностей, и все же существует свобода выбора между ними, а вместе с этим возникает чувство, что можно двигаться вперед и реализовывать новые возможности в собственном бытии. Эту внутренне определенную взаимосвязь в процессе жизни, определяющую прогресс изменений, В.Дильтей обозначил развитием.

Первоначальные переживания имеют индивидуально-типологические особенности, находящие свое внешнее выражение в типе мировоззрения человека: «мировоззрения представляют собой правильные системы, в которых проявляется строение нашей



душевной жизни». *Переживание объективируется в мировоззрении субъекта и должно именно через него изучаться.* Развившееся из определенной структуры переживаний мировоззрение внедряется в человеческую жизнь, во внешний мир и в глубину самой души. Мировоззрение становится созидательным, реформирующим. Позволяет человеку обрести свободу, преобразовывать мир и самого себя. Мировоззрение является наиболее полным выражением переживания, которое может оказывать обратное влияние на свою собственную основу, первоначальное переживание.

Душевная жизнь человека имеет определенную внутреннюю структуру, «архитектонику», в которой связанность между стремлениями, страстями, страданиями и всей его судьбой поддерживается и опосредуется первоначальными (непосредственными) *переживаниями*. Эта структура охватывает не только всю осознаваемую сферу, но включает взаимоотношения индивида с его культурно-исторической средой, выходит за пределы «чистой сознательности». Кроме того, переливы душевных состояний из одного в другое относятся к области внутреннего опыта; они носят имя «структурной связи» и переживаются человеком. Развитие душевной жизни каждого человека имеет универсальный (общечеловеческий) характер и происходит под воздействием трех классов условий:

1. Состояние и развитие тела.
2. Влияние окружающей – физической среды.
3. Влияние духовного мира.

Понятие «*переживание*» (erlebnis) является в концепции В.Дильтея фундаментальным – исходным при анализе душевной жизни человека. «Переживание не противостоит мне как воспринятое и представляемое, оно нам не «дано»; *реальность переживания* для нас налична в силу того, что мне в каком-то смысле принадлежало». Признание переживания основной формой психической жизни субъекта позволяет считать, что «ощущения доставляют нам лишь многообразие единичных данных», а в переживании дана их взаимосвязь как между собой, так и с жизненным миром субъекта. Причем, дана непосредственно, а не опосредованно. Особенно важным В.Дильтей считал сочетание подготовки к переживанию и самого переживания со становлением деятельности (что может выступать также и как переживание и как предвосхищение).

С помощью переживания происходит интеграция реальности. Переживание (внутренний опыт или опыт переживания) становится органом понимания человека и его мира. Переживание включает почти все содержание сознания и во многом совпадает с жизнью как таковой. Через понятие «переживание» элементы объективного внешнего мира включаются в индивидуальное восприятие субъекта, что выступает попыткой ослабления противостояния по линии

«субъект-объект». Переживание – это жизненное, а не познавательное отношение к миру, так как в нем полнота жизни не расчленяется на субъект и объект.

В.Дильтей предложил применять в педагогике и понимающей психологии триаду «переживание – выражение – понимание» (вместо общепризнанной ранее дидактической триады «созерцание-мышление-действие»). Всякое переживание выражает себя, а любое выражение есть выражение переживания. *Выражение* – это объективизация творческого действия, в основе которого лежит переживание. *Понимание* – творческое действие, которое может быть объективировано в качестве нового выражения. Понимание – это процесс, в котором индивиды распознают себя в других индивидах, выступающий как особое длительное, целостное душевно-духовное переживание. Понимание выступает главным во всей триаде – «переживание-выражение-понимание». Именно оно замыкает цепь саморазвития жизни. Речь идет о своеобразном круге отношений переживания, выражения и понимания, так как переживание уже есть одновременно осознание переживаемого, но это осознание непроясненное, ибо жизнь здесь не доведена еще до сознания. Это доведение осуществляется только через понимание, которое есть процесс, в котором от чувственно данных проявлений духовной жизни последняя приходит к самопознанию.

В отечественной психологии эта идея нашла свое дальнейшее развитие в трудах Н.А. Бердяева и А.В. Петровского. Так, Н.А. Бердяев пишет, что реализация личности предполагает видение других личностей. Личность предполагает различие, установку разности личностей. Солипсизм, утверждающий, что ничего, кроме «Я», не существует и все есть лишь мое «Я», есть отрицание личности. «Личность исчезает в беспредельности самоутверждения, в нежелании знать другого и трансцендировать к высшему» (Н.А. Бердяев, 2003, с.452). «Эгоцентризм означает двойное рабство человека – рабство у самого себя, у своей затверделой самости и рабство у мира, превращенного исключительно в объект, извне принуждающий» (Н.А. Бердяев, 2003, с.462).

А.В. Петровский (1984) писал, что личность выступает как идеальная представленность индивида в других людях, как его «инобытие» в них (и, между прочим, в себе, как «другом»). Сущность этой идеальной представленности, этих «вкладов» – в тех реальных смыслообразованиях, действенных изменениях интеллектуальной и аффективно-потребностной сферы личности другого человека, которые производят деятельность индивида и его участие в совместной деятельности. «Инобытие» индивида в других людях – это не статический отпечаток, – это активный процесс, своего рода «продолжение себя в другом».

Таким образом, переживание обусловлено проблематичностью и недоопределенностью жизни. Но, благодаря переживанию, жизнь

становится непрерывной, взаимосвязанной и самотождественной. В переживании представлена духовная жизнь в ее целостности, внутренний мир человека, его индивидуальная и коллективная психика. Переживание связано с психологическим временем человека, – благодаря переживанию прошлое и будущее живет в настоящем. Человек, переживая, использует опыт прошлого и ориентирован на цели будущего, но в настоящем. Кроме того, благодаря категории значения и понимания, переживание приобретает другой характер – информационный (когнитивный). В переживании осуществляется акт проживания и познания мира. При этом переживание предполагает выход человека за границы себя – трансцензус.

## **Философия интуитивизма А.Бергсона**

Для полноты анализа проблемы переживания обратимся к работам французского философа А.Бергсона, возродившего традиции классической метафизики, одного из основоположников гуманитарно-антропологического направления западной философии.

А.Бергсон – представитель интуитивизма, эволюционистского спиритуализма и философии жизни. Автор пишет, что каждый из нас по-своему любит и ненавидит, и эта любовь и эта ненависть отражают всю нашу личность. Но язык обозначает эти переживания одними и теми же словами. Поэтому он в состоянии фиксировать только объективный и безличный аспект любви и ненависти. Наша личность, строящаяся в каждое мгновение из накопленного опыта, постоянно меняется. Изменяясь, она не дает возможности тому или иному состоянию когда-либо повториться в глубине, даже если оно на поверхности и тождественно самому себе. Вот почему наша длительность необратима. Мы не смогли бы вновь пережить ни одной ее частицы, ибо для этого, прежде всего, нужно было бы стереть воспоминание обо всем, что последовало затем. Самое большее, мы смогли бы вычеркнуть это воспоминание из нашего интеллекта, но не из нашей воли (А.Бергсон, 1999).

Фундаментальной для А.Бергсона является идея о том, что в мире действительности есть не один общий, а два потока эволюции.

*Первый* – характеризуется уменьшением степени энтропии (как мере внутренней неупорядоченности системы), пассивным дрейфом в направлении все большей упорядоченности, а, следовательно, и уменьшению степени свободы, и ведет, в конечном итоге, к «застылости».

*Второй* – характеризуется *стремлением к жизни* - подняться по наклону, по которому спускается материя. Жизнь неспособна остановить процесс материальных изменений, но ей удается задержать его.

*Жизнь*, в концепции А.Бергсона, представляет порыв, стремление вверх, к расширению степени свободы и к творчеству. Жизнь направлена не на повторение, подчиненное законам причинности, а на создание нового, того, чего еще не было в природе. Тот изначальный порыв, который задал изначальные условия эволюции и толкнул жизнь в поток времени, находится не в будущем, не является заранее заданной целью, а расположен в прошлом и не связывает свободы творчества. *Жить, существовать* – для сознательного существа значит изменяться; изменяться значит созревать, значит бесконечно созидать самого себя. «С полным основанием можно сказать: то, что мы делаем, зависит от того, что мы - суть: но следует прибавить, что, в известной мере, мы - суть то, что мы делаем, и что мы творим себя непрерывно. Это самосозидание является вдобавок тем более полным, чем лучше мы умеем размышлять о том, что делаем» (А.Бергсон, 1999).

Постижение мира у Бергсона происходит с помощью двух типов соотнесения себя с реальностью: интуитивно-инстинктивное постижение и рационально-интеллектуальное постижение.

*Интуитивно-инстинктивное постижение* основано на сочувствии и симпатии. Эти два процесса, инстинктивные по своей сути, дают человеку способность к эстетическому типу восприятия, посредством которого он может проникнуть в сокровенные глубины жизни. В таком восприятии человек получает кратко длящиеся прозрения, которые, длись они дольше, могли бы позволить человеку получить адекватное постижение длительности и жизненной реальности.

*Рационально-интеллектуальное постижение.* Интеллект пытается познавать все явления как твердые тела, раз и навсегда определенные. Поэтому он непригоден для познания вещей и процессов, развивающихся в пространстве и времени, таких как, психика, общество, жизнь. Интеллект может предусмотреть и предугадать те события и факты, развитие которых определяется законами, подобными законам механики. Применительно к жизни, интеллект пытается истолковать живое как неживое, вычислить прошлое и будущее как функции настоящего, и, таким образом, все в жизни, и прошлое, и будущее, предполагается раз и навсегда данным, неизменным. При этом теряется самая сущность жизни, то, что отличает события жизни от происходящего в мире, неодушевленной материи, – творчество и свобода человека.

Жизнь и познание представляют собой процессы, разворачивающиеся во времени, где нет никаких дискретных «моментов», а есть поток, который не может быть пройден в обратном порядке и повторен снова.

Реальный процесс жизни представляет собой непрерывность, в которой *длительность является способом переживания*, соединяющим в сознании человека воедино прошлое, настоящее и будущее. «Мы не мыслим реального времени, но мы его переживаем,

ибо жизнь шире пределов сознания. Мы чувствуем наше развитие и развитие всех вещей в чистой длительности, и это чувство рисует около настоящих интеллектуальных представлений неопределенную полоску, теряющуюся во тьме» (А.Бергсон, 1999).

А.Бергсон выделяет два аспекта существования «Я» в зависимости от того, воспринимаем ли мы длительность непосредственно или «преломленной» в пространстве. Поток сознания выносит наши ощущения и переживания наружу, - так происходит становление мира вещей. Мы отделяем вещи друг от друга, с одной стороны, аналогично животному, с другой, отделяем наши вещи от нас самих, что не свойственно животному. Другими словами, мы воспринимаем вещи внешнего мира как вещи однородной среды, «отливаем их в застывшие образы» и придаем им форму слова, противопоставляя нашему «Я». Именно так, в противопоставлении исходному истинному отношению *Я-длительность* (поток сознания и переживания), образуется производное от него внешнее отношение (вещное, временное) – *Я-время*.

*Я-длительность* исходно потому, что оно бытийно, тогда как *Я-время* производно, функционально. Когда «Я-длительность» осуществляет выражение себя самого в словах, когда оно способно различать в самом себе различные ощущения и образы себя, различные представления о себе и выражает эти представления в понятиях, тогда появляется третье «Я» - *Я-рефлексия*.

А.Бергсон полагает, что сознание, «одержимое ненасытным желанием различать», постоянно заменяет реальность ее символами (образами, представлениями, словами, понятиями). В итоге символическое – преломленное, отвердевшее и застывшее в тексте сознание позволяет человеку намного эффективнее удовлетворять требования, предъявляемые жизнью в обществе. Но, по мере «отвердения», такое сознание постепенно теряет из виду собственное «Я», забывает о нем. Чтобы обнаружить основное «Я», требуется мыслительная рефлексивная работа сознания по дифференциации живых психических состояний и их образов-текстов. Это требует отделения в анализе времени-качества, собственно длительности от времени-количества. *Любое впечатление, переживание, с одной стороны, всегда будет длиться, а с другой – будет изменяться.*

Анализ философских воззрений А.Бергсона показал, что переживание имеет два вектора, две ориентации: 1) переживание, ведущее к инволюции, деградации человека; 2) переживание, приводящее к становлению личности, когда происходит своего рода «второе рождение» человека в переживании. Это положение лежит в основе идеи «полюсности-двойственности» психических процессов. Переживание имеет длительность и носит иррационально-рациональный (инстинктивно-интеллектуальный) характер. Атрибутом переживания является движение; переживание динамично и

обуславливает движение человека в сторону либо становления, либо регресса личности.

## **Философия С.Л. Франка и проблема переживания**

Так, в центре философии и психологии С.Л. Франка стоит идея Бытия как сверхрационального всеединства. Он пишет, что «эмпирическая действительность (или «мир») все же шире того, чем она кажется на первый взгляд. Она не исчерпывается совокупностью всего «внешнего» нам – в смысле мира, окружающего нас в пространстве и данного нам чувственно и наглядно. Другими словами, она не исчерпывается тем, что мы называем материальным бытием» (С.Л. Франк, 1997, с.10). Действительность есть то, что подлинно есть, - она складывается не только из материальных, но и из духовных явлений. «Всякой действительности, всему, что мы включаем в состав мирового бытия, мы вынуждены противопоставить более широкое понятие реальности, в состав которой входит, кроме действительности, еще сверхвременное, «идеальное» бытие» (С.Л. Франк, 1997, с.23).

Таким образом, реальность, в которой существует переживание, рационально-сверхрациональна. Она не редуцируется только к опытно данному для субъекта (доступное), действительности (эмпирической реальности), существующей вне и независимо от сознания. Она также и трансцендентна субъекту (непостижимое), целостно и нерасчленима обнаруживаема как внутренний мир человека и его сознание, соединяющие его с основой всего сущего. Это духовная (подлинная) реальность, для себя сущая и в себе самой раскрывающаяся.

Кроме того, автор отмечает, что «человеческая жизнь по самому своему существу есть труд и борьба, ибо она осуществляется, как мы уже знаем, только через самопреодоление, через действенное свое перевоспитание и усилие впитывания в себя своего Божественного первоисточника» (С.Л. Франк, 2004, с.144).

С.Л.Франк выделяет три ступени познания и, соответственно этому, *три слоя в самом Бытии*:

*На первой ступени* эмпирическое знание, опирающееся на опыт, вводит человека в поверхностный слой Бытия через чувственное восприятие.

*На второй ступени* знание рациональное, восходящее к познанию идеальных начал, связывает человека с идеальной сферой Бытия.

*Третья ступень* находится позади чувственной оболочки Бытия, позади его идеальной сферы. Она доступна человеку в некоем живом знании. Эта сфера доступна путем интуитивного вхождения в закрытую для эмпирического и рационального знания сферу реальности.

«Душа» - непосредственная целостность душевной жизни; «наше собственное существо, как мы ежемгновенно его переживаем» (С.Л. Франк, 1995, с.434). Душевная жизнь охватывает все виды сознания, которые с позиции философской психологии можно разделить на три области:

1) сознание как непосредственное переживание (совокупность непосредственных переживаний и заполняет собой «душевную жизнь»);

2) предметное сознание – те познавательные акты, в которых можно с достаточной ясностью различить сами предметы и наше устремление к ним (что позволяет провести первичное различие «Я» и «не-Я»);

3) сознание как самосознание, как фиксация на нашем «Я». Эмпирическое «Я» - это ядро душевной жизни; ядро светлое, центральное, где хранится направляющая энергия сознания, откуда осуществляется управление душевной жизнью.

В концепции С.Л. Франка *переживать* – «равносильно простому «быть» в смысле непосредственного внутреннего бытия. Но как бытие вообще охватывает все сущее, есть основа всего сущего и вместе с тем ничто в отдельности. Так внутреннее бытие, бытие в себе и для себя, с которым мы имеем дело в лице душевной жизни, есть потенциально все и тем самым ничего в отдельности» (С.Л. Франк, 1997, с.103). Душевная жизнь есть именно то, за что она выдает себя в непосредственном переживании, а что делается в душевной жизни, есть мы сами.

С.Л. Франк отмечал, что наше душевное *переживание* есть по самому существу своему единство процесса, т.е. сверхвременное единство движения или смены. Актуально *переживаемое* непрерывно и незаметно сливается с тем, что находится за его пределами, без скачка и резкой грани переходит в одном направлении во вспоминаемое, в другом – в предвосхищаемое. В каждом *переживаемом* миге потенциально заключена, с большей или меньшей ясностью, полнота всей нашей душевной жизни. Переживание есть непосредственное бытие, поскольку оно не исчерпывается сознанием. Черта, которая – помимо сознания – объединяет между собой чувства, настроения, ощущения, стремления, есть переживание.

*Непосредственные переживания* возникают в нас помимо нашей воли и проявляются в слепых, необъяснимых «хочется», не выводящих нас за рамки размеренной обывательской жизни. Наряду с ними, «под тонким слоем затвердевших форм рассудочной «культурной» жизни тлеет часто незаметный, но неустанно действующий жар великих страстей – темных и светлых, который и в жизни целых народов при благоприятных условиях ежемгновенно может перейти во всепожирающее пламя» (С.Л. Франк, 1997, с.42). В большинстве случаев «разумные» действия человека

воспроизводятся по привычке, не переживаются и, таким образом, не являются на самом деле разумными.

С учетом введенного соотношения понятий «сознание» и «переживание», выделением уровней Бытия и сознания С.Л.Франк приходит к необходимости выделения из потока переживаний как стихии душевной жизни «чистого переживания», которое прямо связано с живым знанием и есть внутреннее бытие субъекта. Этот уровень переживания связан с глубинным самосознанием «Я», мысль об уничтожении которого повергает человека в ужас. Это «Я» не отличается никакими достоинствами и не имеет никакого конкретного содержания. Этот бесформенный и бессодержательный «носитель» сознания есть для человека живая, реальная точка бытия. Она от всего отличается тем, что это есть точка, в которой бытие есть непосредственно для себя и именно в силу этого действительно есть безусловно. То, что человек зовет своим «Я», есть живое внутреннее бытие как последняя опорная точка для всего в нем или для него сущего. «Я» как чистое переживание и последняя опорная точка не эквивалентно сознанию; «Я» - лишь конкретный его носитель. Эта точка «есть то, что делает идеальный свет сознания живой конкретной реальностью. Реальность же сознания есть его бытие как переживания, как внутреннего «бытия-для-себя», все равно, осознанно само это переживание или нет» (С.Л. Франк, 1997, с.74).

Надо также учитывать, что сама *«чистота» как элемент знания в стихии потока переживаний* и чистое переживание выделяются сознанием как *ощущения* и представления.

У человека различимы два типа активности, объективирующиеся в переживании, определяющие его характер и образующие многообразие человеческого опыта. Это преобразующая активность субъекта, направленная на предметное бытие (человек, переживая, противопоставлен объекту), и самоорганизовывающаяся активность познаваемого объекта, определяющая структуру духовной реальности, возможные типы отношений человека в мире. В духовной реальности объект внутрисложен субъекту (человеку переживающему), открывается ему (другому) через воздействие на него. Человек открывается другому только в диалоге понимания, в «акте откровения». Понять другого, обрести новый внутренний опыт можно только изменяя себя самого, превращая себя в «онтологический инструмент», открывая себя самого для понимающего воздействия другого, его «акта откровения».

Таким образом, характер переживания определяет характер отношений человека с миром, характер его бытия в мире. Переживание – есть активность субъекта, предполагающая «акт откровения», в ходе чего происходит понимание человеком себя и мира, в котором он существует.



## Феноменологическая философия Ф.Брентано и Э.Гуссерля

Перейдем к рассмотрению проблемы переживания в феноменологическом подходе, опираясь на идеи Ф.Брентано – предвестника феноменологии, и непосредственно основателя феноменологического направления Э.Гуссерля.

Феноменология пытается решить две фундаментальные задачи:

1. Обнаружить и продемонстрировать «сущность», извечные и наиболее общие черты человеческого восприятия.

2. Дать фундаментальное методологическое обоснование всем научным исследованиям.

Так как феноменология исходит из абсолютного приоритета опыта. В этом направлении можно увидеть продолжение и логическое развитие эмпиризма. Для феноменологии в опыте важнейшим является его переживание, восприятие и описание, следовательно, в этом направлении можно увидеть развитие идей философии жизни. Важным моментом является то, что феноменологию нельзя считать «теорией», так как это, скорее, определенная систематическая практика наблюдения и описания элементов опыта такими, какими они проявляются в сознании.

Ф.Брентано, рассматривая проблему восприятия человеком мира, выделял два понятия: *переживание* и *интенциональность*. Автор пишет, что «восприятие» есть сложное переживание, состоящее из «представлений» и «суждений», а «суждение» - это не текст в логическом смысле, но акт «признания» или «отвержения» чего-либо.

У Ф.Брентано понятие о *переживании* тесно связано с понятием интенциональности (от лат. *Intendo* – указывать, распространяться в направлении на), которое вводится им для проведения решающего различия между физическими и психическими явлениями. Интенциональность – это термин, который вводится для обозначения собственной активности сознания, его постоянной направленности на те или иные объекты. Автор считает, что интенциональный объект самостоятелен и «не растворим» в переживании. В интенциональном мире характеристики объекта будут модифицироваться в зависимости от форм интенции: воспринимаемое не тождественно воспоминаемому. Однако сам Ф.Брентано не дает ответа на вопрос о том, каков статус интенционального объекта, каково соотношение между миром представлений и миром действительности и каково соотношение переживания и того объекта, с которым оно связано. Он лишь ставит принципиальную проблему, ответ на которую предлагает Э.Гуссерль и феноменология.

Э.Гуссерль полагал сознание как переживание. Таким образом, переживание мыслится как неотъемлемый атрибут психического. «Самый непосредственный пример раскрытия «психического» дан

нам в живущем имманентном бытии того, что я обозначаю именно как «Я», а также из всего того, что обнаруживает себя как неотделимое от «Я», как «Я» - переживания (такие, как опыт, мышление, чувство, волнение) или психические переживания, а также в качестве способностей или *Habitus* [64].

Э.Гуссерль анализирует проблему переживания для того, чтобы освободить, очистить науку сначала от «психологизма», затем от доктрины «непосредственно данного», сторонники которой пытались возвести здание науки исключительно на фундаменте чувственно данного, и только потом – от формально-логического «конструирования действительности» исключительно на основе теоретических понятий.

Изучение переживания признается необходимым для решения проблем познания. Все наличное знание есть результат логических выводов и оперирования понятиями над данными психического переживания; оно (знание) является, в некотором смысле, следствием переживания субъектом познания. Э.Гуссерль предлагает считать проблему переживания сферой интересов психологии, а не философии. Под «феноменом» как предметом философии, понимается интенциональное переживание предмета как такового, которое может рассматриваться как предмет «внутреннего сознания».

Кроме того, Э.Гуссерль, в отличие от Ф.Брентано, видит в восприятии не «сложное переживание»; оно – один акт, одно переживание, причем тот способ, каким обычно осуществляется акт восприятия. Восприятие предполагает убеждение в существовании того, что в нем воспринимается. Все акты, которые характеризуются переживанием убежденности, Э.Гуссерль обозначил «тетическими». Существуют различные разновидности таких актов, через которые люди соотносят себя не только с реальностью, с автономным бытием, но и с возможным, предположительным бытием.

Таким образом, в переживании человеку открывается временная перспектива и ретроспектива. Тем самым проблема переживания тесным образом связана с психологическим временем личности.

Э.Гуссерль приводит различие между обыденным и феноменологическим пониманием переживания. В обыденном смысле, когда кто-то говорит о *переживании прожитого*, речь идет, как правило, о сложном комплексе восприятий и оценок объективных событий эмпирическим субъектом. В феноменологии эти переживания не рассматриваются как обладающие статусом «настоящих» в связи с тем обстоятельством, что все «настоящее» также является следствием актов восприятия. *Переживать какие-либо события* – это значит иметь акты восприятия, направленные на эти события, поэтому то, что переживает человек (Я), и есть его переживание, а между осознаваемым содержанием и его переживанием нет различия.

Важным моментом является необходимость *различать содержание восприятия* как результат процесса, происходящего в психике, и *сам*

*процесс восприятия*, в котором наиболее интересны те его особенности, которые и определяют результат.

В *интенциональности* Э.Гуссерль видит своего рода структуру акта восприятия, которое всегда является восприятием чего-то конкретного, на что оно направлено. В интенциональном отношении он видит «внутреннее своеобразие определенных переживаний», которое сущностным образом определяет «психические феномены» или «психические акты». Посредством интенционального переживания сознание в процессе познания не «отражает» как в зеркале, создавая «уплощенную», но точную копию, а всегда как бы удваивает предмет, не позволяя определить степень сходства и различия, что и создает для исследователей затруднения методологического характера.

Теперь рассмотрим соотношение переживания и сознания в феноменологии Э.Гуссерля. Так, автор выделяет три подхода к определению сознания:

1. Сознание как общий феноменологический состав духовного «Я», как пучок или ткань психических переживаний.
2. Сознание как внутреннее исполнение психических переживаний.
3. Сознание как общее обозначение для любых психических актов или интенциональных переживаний.

Э.Гуссерль пишет, что психология пытается разделить и соотнести сознание как процесс, его содержание и переживание. Под *психическим переживанием* понимается внутреннее состояние или событие, представляющее в сознании индивида в форме феномена.

Поэтому восприятие, фантазия, память, мышление, сомнение и эмоциональные состояния выступают в традиционной психологии прежде всего как переживания. Это отражает недостаточную методологическую рефлексивность того важного момента, есть ли у каждого из этих феноменов свой отдельный предмет и как соотносятся предметы и их переживания. Особенно важной методологической рефлексией является тогда, когда речь идет об исследовании самосознания, то есть переживании самого себя, физических и психических состояний своего тела в контексте феноменального «Я».

Жизнь сознания всегда протекает как двуединый процесс поиска и творения в себе своего собственного смысла и поиска смысла из общекультурных источников. На каждом этапе в жизни сознания субъекта осуществляется творение и преобразование «предметностей»: сознание оценивает суть того, что ему является, и признает в каждом «близкое» или «чужое», «далекое» в самых разнообразных модусах значимости.

Основной характеристикой сознания является стремление к смыслопорождению, которое интенционально в своем основании. Поскольку сознание всегда есть направленность на предмет, но не сам предмет, его анализ требует феноменологической редукции, его

сведения к чистому сознанию (смыслопорождению). В результате смыслоформирования появляется феноменологическое «Я».

Анализ Э.Гуссерля идет по модели, предложенной И.Кантом: понятие о предмете расщепляется на *a priori* и *a posteriori*. Это расщепление называется «феноменологическим очищением». *A posteriori* сознания – это нозма (предметное содержание мысли), *a priori* сознания – это ноззис (смыслоформирование). Далее расщеплению на *a priori* и *a posteriori* подвергается «сознание как смыслоформирование». Используя феноменологическую редукцию, Э.Гуссерль различает феномен смыслопорождения (феноменологическое содержание) и явление смыслопорождения (не феноменологическое содержание). *A posteriori* чистого сознания является интенциональным потоком переживания. Чистое сознание, не пропущенное через феноменологическую редукцию, – не очищенное от собственной предметности, есть конкретное переживание, которое порождает смысл.

Смыслообразование – это содержание феноменологического сознания, но само смыслообразование не интенционально. Чтобы смыслообразование из «потока смыслов» стало интенциональным, необходимо феноменологическое очищение смыслов от предметного содержания. В результате появляется «чистое переживание», которое возможно даже тогда, когда предмет не существует, а мысль является ложной (переживание небытия, а также любой придуманной ситуации). Человек может моделировать ситуацию, предполагать возможные варианты ее осуществления и переживать все это как реальность.

Необходимо пропускать все обнаруженные предметы сквозь феноменологическую редукцию, поскольку каждый феномен (*a posteriori*) вызван к жизни какими-то причинами – какими-то *a priori*. Причина формирования смыслов лежит в наличии «переживающего Я». Поэтому есть *нефеноменологическое переживание* – это интенциональный поток переживаний, который и составляет сознание.

Над сознанием как потоком переживаний «вторым ярусом» надстраивается переживание этого потока с выявлением субъекта переживаний. «Второй ярус» переживаний – это сам акт переживания, в отличие от сознания как содержания переживания. Таким образом, «Я», переживая мир, переживает по поводу своих собственных переживаний и формирует смыслы относительно мира, не останавливаясь на этом этапе. Феноменологическое переживание является рефлексивным.

Э.Гуссерль вводит понятие «жизненный мир» для обозначения реальности, которая окружает и включает самого человека; она является бытийной почвой и горизонтом для всякой практики, бытовой и теоретической. Отдельный человек довольно поздно пробивается к этому понятию, берет его из опыта культуры, поэтому жизненный мир

является человеку в облики какой-либо исторической традиции. Этот мир всегда имеет, с одной стороны, глубоко личностную окраску и, с другой стороны, предстает как мир вещей. Более глубокий уровень понимания окружающего мира, открывающий человеку и прошлое, и связь прошлого с настоящим, достигается человеком только в связи с его изначальной вовлеченностью в культуру сообщества. Человек всегда принадлежит к определенному культурному миру и вне его не может быть понят. Первоначальными в культуре являются те элементы, которые создают центральный смысловой слой, конструирующий жизненный мир сообщества и принадлежащей ему личности. Через первопорядковые элементы жизненный мир воздействует на первый, имманентный мир личности – поток переживаний. В этом потоке переживаний (имманентном мире) жизненный мир предстает перед человеком в формах, зависящих «от нашего личного воспитания и развития или от нашей принадлежности той или иной нации, тому или иному культурному кругу» (Э.Гуссерль, 1998, с.250-258).

Таким образом, в феноменологическом подходе переживание интенционально, что также характерно для рассмотренных выше философских школ и направлений. Интенциональность переживания связана с познавательной активностью (ориентацией) человека либо на себя самого, либо на окружающий мир.

Переживание в феноменологическом подходе тесным образом связано со смысловой сферой человека. В процессе переживания происходит изменение, трансформация, порождение смысла, либо смыслоутратность, порождающая у человека новую задачу – «задачу» переживания.

## **Переживание в философско-психологической концепции С.Л. Рубинштейна**

Рассмотрение переживания с позиции философии жизни, представляет собой своего рода *онтологию переживания*. Это предполагает его рассмотрение в контексте системы отношений «Человек-Мир», которые стали предметом детального анализа С.Л.Рубинштейна. Анализ переживания и его роли в отношениях человека к миру должен идти сначала не в психологическом и субъективно-этическом, а в онтологическом плане, что предполагает раскрытие способа существования человека в мире – переживания человеком мира.

Исходным положением является то, что человек, переживающий «находится внутри бытия, а не только бытие внешне его сознанию. В этом смысле бытие обступает нас со всех сторон, и нам из него никуда «не уйти». Мир бытия, в котором мы находимся, - это его непосредственная данность, неотступность, очевидность, его

неустранимость, со всех сторон нас объемлющая, его неотменяемость» (С.Л. Рубинштейн, 1973, с.262-263).

Бытие человека в мире выступает одним из первофеноменов жизни. Так, К. Ясперс (1997) отмечал, что физическое (соматическое) бытие не может быть адекватно исследовано, если рассматривать его как анатомическую структуру и физиологическую функцию, произвольно локализованную в пространстве. Наличное бытие надо рассматривать как активную вовлеченность в окружающий мир; именно благодаря этой вовлеченности оно обретает форму и реальность, адаптируясь к стимулам, отчасти получаемым извне, отчасти творимым самим человеком. Этот исходный, объединяющий процесс жизни, как наличного бытия в собственном мире и сосуществования с ним присутствует в человеческой жизни. Именно человек выводит бытие на новую ступень, благодаря осознанной способности к различению и активному воздействию на свой мир и далее благодаря обобщенному знанию о своем мире.

Исходное утверждение бытия – это испытание и принятие бытия человеческим существом как объекта его потребностей и действий, это взаимоотношение человека с тем, что ему противостоит, во что он «упирается», с чем он сталкивается как с препятствием (С.Л.Рубинштейн, 1973).

Бытие человека в мире выступает в качестве исходного пункта философско-психологической концепции человека и включает в себя «естественноисторический процесс становления человечества в ходе преобразования природы и общества, очеловечивания мира, поступки человека как автора и действующего лица своей жизненной драмы, восхождение в истории общества и истории каждого человека к свободной индивидуальности» (А.Г. Асмолов, 2001, с.61).

Человек – конечное существо – включается в мир, в его бесконечное бытие как бытие: 1) преобразующее реальность и 2) переходящее в форму идеального существования. Процесс осознания бытия есть переход бытия вне человека в идеальную форму сущности субъекта (переход «вещи в себе» в «вещь для нас») (С.Л. Рубинштейн, 1973, с.344). Эта проблема сознания, сознательного способа существования выступает как проблема приобщения конечного человека к бесконечному бытию и идеального представительства бытия человека, перехода первого во второе. Вторая проблема выступает как проблема изменения, преобразования бытия сознательно действующим существом. «Так, идеально бесконечное бытие включается в конечное – человека, а реально конечное включается в бесконечное. И одно, и другое существуют в движении, в становлении. Конечное человеческое бытие выступает как «очаг», из которого исходят «взрывные реакции», распространяющиеся на все бытие» (С.Л. Рубинштейн, 1973, с.344).

Посредством переживания бытия происходит переход «вещи в себе» в «вещь для нас»; осуществляется переход объективного содержания

бытия в субъективный образ (картину) мира. Кроме этого, переживание, выступая как динамический процесс, ведет к изменению, преобразованию бытия и самого человека. Посредством переживания происходит переход жизненного смысла вещей, событий объективного мира в личностный смысл и место во внутреннем мире личности. Тем самым переживание выступает своего рода «буферной зоной» и объективируется в отношениях человека, в его поведении и деятельности.

Первоначально переживание возникает в отношениях «Человек-Мир». С.Л. Рубинштейн (1973) понимал мир как совокупность вещей и явлений, соотнесенных с людьми; мир есть организованная иерархия различных способов существования, точнее, сущих с различным способом существования.

В переживании происходит утверждение бытия, или другими словами – утверждение бытия происходит через его переживание, выражением которого (его атрибутом) являются отношения, деятельность, испытание, принятие. В переживании происходит факт встречи одного сущего с другим; происходит переживание этого факта.

В онтологическом аспекте *переживание* непрерывно; оно имманентно бытию. Это обусловлено тем, что в переживании «непрерывно совершается «общение», взаимодействие сущих, их взаимопроникновение и сопротивление друг другу» (С.Л. Рубинштейн, 1973, с.276). Таким образом, имманентность переживания бытию, отношениям «Человек-Мир», его непрерывность в них означает, что бытие – есть переживание в широком смысле. Однако человек не всегда осознает его как таковое, не всегда осознает полноту и глубину своей жизни: «...и не подсчитываем миги, что составляют нашу жизнь» (Л. Филатов, 2000). На основе этого полагаем что у человека имеются неосознаваемые переживания.

Неотъемлемым моментом бытия человека в мире выступает «субъективная картина мира», как результат переживания объективных отношений, образующих ту реальность, в которой живет человек. Собственный мир личности (способности, характер, темперамент) – те свойства личности, которые определяют его поведение, придавая ему своеобразие, - включается в бытие, тем самым его детерминируя. Но, как отмечает С.Л. Рубинштейн (1999), – в более специфическом смысле своим, относящимся к его «Я» человек признает только то, что было им пережито, войдя в историю его жизни. «Не каждую мысль, посетившую его сознание, человек в равной мере признает своей, а только такую, которую он не принял в готовом виде, а освоил, продумал, т.е. такую, которая явилась результатом собственной его деятельности [117, с.639]. Таким образом, атрибутом переживания является деятельность и поведение человека.

Тем самым в онтологическом аспекте переживание выступает опосредствующим звеном в отношениях «Человек-Мир»; в качестве

результативного выражения переживания выступает осознание человеком мира, его жизненного смысла, а также осознание, понимание себя в контексте собственной жизни, собственного мира, следовательно, личностного смысла всего происходящего с ним.

Как отмечает С.Л. Рубинштейн (1973), со становлением психики как высшей формы (уровня) бытия в новых качествах выступают и все нижележащие уровни или слои. Соответственно встает вопрос о человеческих предметах как особых модусах бытия. «Мир» предполагает в качестве своего ядра «мир», соотносительный, с человеком, поэтому должна быть раскрыта историчность этого мира.

Переживание, выступая как особый модус бытия человека, также обладает историчностью. Это значит, что в нем (переживании) отражается культурно-исторический опыт предшествующих поколений.

В онтологическом аспекте переживание есть существование человека. Существовать – значит длиться и переходить, изменяться и пребывать; это участие в процессе жизни. Сущестующее – это живущее и движущееся, становящееся и преходящее, изменение и пребывание в процессе изменения. Рассматривая переживание как существование, укажем, что «в этом едином диалектическом процессе выделяются две стороны его: существование как процесс изменения, становления, действия, взаимодействия и существование как способ бытия вещей, явлений и их пребывания [118, с.282].

Следовательно, встает вопрос о динамике процесса переживания, о его закономерностях, что также является одним из направлений изучения феномена переживания. В этом случае на переживание распространяется общее положение о природе всякого реального процесса (выделенное С.Л. Рубинштейном, 1958). Речь идет об основной зависимости, соотношении, которое складывается в ходе самого процесса, - зависимости его результатов от хода самого процесса (здесь встает вопрос – как это изучить эмпирическим путем?).

Переживание как существование человека выразим как «бытие-в-мире присутствия» (М. Хайдеггер, 1993), которое раскололось с его фактичностью на определенные способы «бытия-в». Эти способы «бытия-в» имеют образ озабоченности, которая и выступает как переживание. Согласно М.Хайдеггеру (1993), бытие – есть забота, следовательно, бытие есть переживание. Переживание, выступая в онтологическом плане как забота, «не имеет отношение к «тяготам», «омраченности» и «житейским заботам», онтически находимым в каждом присутствии. Подобное, равно как «беззаботность» и «веселость», онтически возможно лишь поскольку присутствие онтологически понятное есть забота» (М.Хайдеггер, 1993, с.76). Таким образом, переживание как забота есть бытие; оно (переживание) имеет свое выражение – проявляет себя и в «тяготах», и в «радостях».



В онтологическом аспекте различные переживания человека составляют его жизнь. Жизнь – это встреча с миром, который для человека выступает реальностью, это борьба и воздействие на окружающее, творческая деятельность; это столкновение с миром, адаптация к миру, процесс приумножения знаний о мире. В переживании осуществляется жизнь человека, которая, говоря словами К.Ясперса, есть «осуществление возможностей, достигаемое благодаря процессам творчества и адаптации, благодаря борьбе и смирению, благодаря компромиссам и повторным усилиям, направленным на интеграцию. При этом крайности – сохранение за собой своего пространства и уступка его другим – объединяются в целое и не распадаются на взаимоисключающие оппозиции... Любая конечная жизнь двойственна. С одной стороны, она реагирует на ситуации, факты и людей; с другой же стороны, ее реакции носят активный и креативный (творческий) характер в применении к конкретной ситуации» (К. Ясперс, 1997, с.398).

Содержание бытия определяется переживаниями человека, их содержанием и направленностью. Переживание приводит к образованию индивидуального опыта человека, проявлению и развитию его уникальности.

Теперь перейдем к вопросу о механизме переживания. Его работа выступает как внутренняя основа изменений, как основа определений единичного существующего, из которой при соотнесении с изменением условий могут быть выведены все изменения вещи, явления. *Следовательно, переживание как элемент бытия человека имеет свои закономерности, выявление и обоснование которых является одним из направлений изучения проблемы человеческого переживания.*

Человек выступает как часть бытия, сущего, сознающая в принципе все бытие. «Это капитальный факт в структуре сущего, в его общей характеристике: осознающий – значит как-то охватывающий все бытие, созерцанием его постигающий, в него проникающий, часть, охватывающая целое» [118, с.341]. Человек, выступает как часть бытия, его переживающая, в процессе чего происходит познание, понимание мира, рефлексия на самого себя и на мир. Схожую позицию находим у С.Л. Рубинштейна, выделившего такое соотношение человека и бытия, в ходе которого происходит приобщение человека к бытию через его познание и эстетическое переживание – созерцание. «Эта созерцательность не должна быть понята как синоним пассивности, страдательности, бездейственности человека. Она есть (в соотношении с действием, производством) другой способ отношения человека к миру, бытию, способ чувственного эстетического отношения, познавательного отношения» (С.Л. Рубинштейн, 1973, с.343).

Таким образом, *переживание как созерцание*, кроме чувственного (преимущественно эмоционального) момента, предполагает деятельность и познание.

Онтологическая сущность переживания также заключается в том, что, переживая что-либо (состояние, событие и т.п.), человек его проживает. «Человек способен отличать эмпирически переживаемое нами состояние от действительности» (М.К. Мамардашвили, 2001, с.184).

В переживании осуществляется индивидуальное событие человека. В этом плане переживание выступает как нечто неделимое и в этом смысле простое, но в то же время состоящее из какого-то множества частей, которые вместе могли бы сойтись только один раз. «Это индивидуальное событие, поскольку не представимо сцепление этого второй раз. И тем более это непосильно человеку – воссоздание уникальной координации множества сил, которые давали бы один результат» (М.К. Мамардашвили, 2001, с.443).

В процессе онтологического анализа переживания акцент ставился на бытие человека как существа, обладающего сознанием. Однако, как справедливо замечает М. Хайдеггер (1993), бытие личности не может сводиться к тому, чтобы быть субъектом разумных поступков известной законосообразности. Поэтому считаем, что у человека имеются бессознательные переживания – те, в которых не осознан ни предмет, ни причины, их вызывающие. Такие переживания, в частности, могут объективироваться в феномене «тлеющей неудовлетворенности» или «беспричинной радости».

Таким образом, переживание есть непосредственный атрибут человеческого бытия; по своей природе оно онтологично и связано с жизненным опытом человека. Переживание возможно только в отношениях «Человек-Мир». Понимание и выражение выступают атрибутами переживания, обеспечивают осмысление, осознание переживаемого и объективацию его в отношениях «Человек-Мир». Переживание, являясь неотъемлемой частью специфически человеческого бытия, характеризуется интенциональностью и длительностью. Выступая связующим звеном в триаде «переживание-выражение-понимание», оно приобретает гносеологический (познавательный) характер. Это связано с тем, что в переживании всегда присутствует некоторое знание. Переживание связано с верой человека: суть в том, что человек убежден в существовании того, что он переживает.

\*\*\*\*\*

Начнем с того, что проблема человеческого переживания волновала умы многих мыслителей, результатом чего является достаточно большое количество работ, посвященных этой проблеме. Однако в настоящий момент ни философия, ни тем более психология не обладают достаточно полными представлениями о том, что же на

самом деле есть переживание, какова его природа, характер и особенности.

Проведенный теоретический анализ проблемы переживания, его сущности и значения для человека позволяет выделить ряд, на наш взгляд, принципиальных положений, которые легли в основу авторской позиции по данной проблеме, изложенной в следующей главе.

Прежде всего, переживание есть атрибут психического. Оно возникает и существует только в отношениях «Человек-Мир», предполагающих также отношение человека к самому себе и к окружающим людям.

Процесс переживания носит динамичный характер; оно всегда интенционально, что определяет ориентацию и направленность отношений человека с самим собой и с миром в целом. Интенциональность переживания связана с познавательной активностью (ориентацией) человека либо на себя самого, либо на окружающий мир. В связи с этим переживание имеет как минимум три вектора: ориентация на человека – витальные переживания, ориентация на окружение (на других людей) – социальное переживание, и ориентация на жизнь как целое – экзистенциальное переживание.

Переживание возникает там, где есть своего рода проблемность, недоопределенность жизни. При этом оно выполняет интегрирующую, связующую роль – жизнь становится самотождественной, взаимосвязанной, непрерывной.

Переживание - это духовно-экзистенциальный акт, сопряженный с выходом человека за пределы самого себя, - так совершается «второе рождение» человека. В переживании представлена духовная жизнь в ее целостности, внутренний мир человека, его индивидуальная и коллективная психика.

В зависимости от своего исхода и значения для человека переживание имеет два противоположных полюса: 1) переживание, ведущее к инволюции, деградации человека, 2) переживание, приводящее к становлению личности; происходит своего рода «второе рождение» человека в переживании. Это положение лежит в основе идеи «полюсности-двойственности» психических процессов. Переживание имеет длительность и носит иррационально-рациональный (инстинктивно-интеллектуальный) характер.

Характер переживания определяет характер отношений человека с миром, характер его бытия в мире. Переживание – есть активность субъекта, предполагающая «акт откровения», в ходе чего происходит понимание человеком себя и мира, в котором он существует.

Переживание связано со смысловой сферой человека. В процессе переживания происходит изменение, трансформация,

порождение смысла. Но может происходить и утрата смысла, порождающая у человека новую задачу – «задачу» переживания.

Понимание и выражение выступают атрибутами переживания, обеспечивают осмысление, осознание переживаемого и объективацию его в отношениях «Человек-Мир». Выступая связующим звеном в триаде «переживание-выражение-понимание», оно приобретает гносеологический (познавательный) характер. Это связано с тем, что в переживании всегда присутствует некоторое знание.

Интегрирующая роль переживания реализуется в психологическом времени личности. Посредством переживания «осуществляется» жизнь и прошлого, и будущего, и настоящего человека.

Таким образом, феномен человеческого переживания представляет собой сложную и многогранную психологическую реальность, принимающую различные формы и проявляющуюся в различных психологических эффектах. Это предполагает комплексный (междисциплинарный) подход к изучению данной проблемы, в центре которой стоит раскрытие психологической природы переживания.

## **ГЛАВА 2**

# **ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ: ИСТОРИЯ И ТЕОРИЯ ВОПРОСА**

*У всех нас есть пафосы, то есть то, что владеет нашей личностью, связывает ее в нечто более или менее целое и задает нашу судьбу впереди нас*  
*М.К. Мамардашвили*

### **Представления о переживании в психологической науке**

Проблема переживания волновала не только философов, но и психологов. В настоящее время в психологии существует несколько представлений о том, что есть переживание человека. Часть из них чем-то похожи, часть имеет некоторое новаторство. Однако остается фактом, что в настоящее время не существует общепризнанной теории переживания. Это возможно и объясняет то, что определение термина «переживание» отсутствует во многих психологических словарях. Тем не менее, это понятие очень часто используется исследователями, что еще больше придает ему характер неопределенности и неоднозначности. В главе ставится задача – разобраться с тем, что «наработано» по проблеме переживания в психологической науке, а затем, используя положения, выделенные в ходе философского анализа, представить авторское представление, если можно так сказать, теорию переживания. Для начала обратимся к истории вопроса.

Истоки анализа проблематики переживания восходят к интроспективной психологии, классической психологии сознания, где под переживанием понималось любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в сознании и выступающее как событие его собственной жизни. Изучение переживаний стало основой развития Лейпцигской школы психологии, вошедшей в историю науки как «Школа комплексных переживаний» Ф. Крюгера. На основании классической немецкой философии и немецкого романтизма этой школой развивалась особая идея: о необходимости восстановления внутренней целостности личности, о необходимости самопознания с помощью вчувствования в поток собственных переживаний.

Переживание есть реальность, которая не может быть определена с помощью освоения, но простирается до неразличимых глубин, которыми обладает человек. Переживание внешнего бытия или внешнего мира существует для человека таким же образом, как и то, что им не понято, а лишь ему доступно. Переживание одновременно содержит в качестве реальности структурную взаимосвязь жизни; пространственно-временную локализацию, исходящую из настоящего, и далее; а в ней – структурную взаимосвязь, в соответствии с которой продолжает действовать заключенное в ней целеполагание. Если мы вспоминаем о переживаниях, то заключенный в них способ воздействия на настоящее отличается (по своей динамике) от полностью прошедших переживаний. В первом случае возникает чувство как таковое, в другом – представление о чувствах и т.д., и с настоящего времени существует лишь чувство представлений о чувствах. Переживание и акт переживания неотделимы друг от друга. Это два способа выражения одного и того же. Всякое переживание выражает себя, а любое выражение есть выражение переживания.

Л.И. Божович (1995) писала, что нужда, не отраженная в соответствующем переживании, не становится побудителем поведения. Ф.В. Бассин говорил о «значащих переживаниях» для интеграции понятий «смысл» и «переживание». Фактически здесь идет речь о смысловом эмоциональном отражении.

К.Г. Юнг рассматривает переживания как нередуцируемые феномены душевной жизни, имеющие самостоятельную ценность. В.Франкл (1990) указывает на то, что «наивысший смысл каждого данного момента человеческого существования определяется просто интенсивностью его переживания и не зависит от какого бы то ни было действия» [141, с.173].

А.Маслоу в характеристике самоактуализирующегося человека в качестве одной из характеристик выделяет *вершинные или мистические переживания* (peak experience) – состояние сильного возбуждения или, напротив, умиротворения. Такое состояние часто сопровождается ощущением силы и уверенности, чувством, что нет ничего такого, что нельзя выполнить.

Довольно противоречивое представление о том, что есть переживание, можно найти в работе Г.С. Абрамовой (2002). В частности она пишет, что «переживание – единица психической реальности. Она имеет содержание, которому соответствует форма. Переживание выражается в этой форме. Это представляет процесс, организованный в пространствах и временах человеческой жизни» [1, с.238]. И действительно, с этим нельзя не согласиться. Однако далее автор продолжает: «Психологи часто говорят о технологии переживания как об организации воплощения его содержания в соответствующей форме. Необходимость такой технологии обосновывается тем, что формы переживания взрослого человека

опосредованы его концепцией человека и Я-концепцией. Форма переживания всегда связана с присутствием Другого, ориентирована на его реальное или потенциальное присутствие» [1, с.239]. Таким образом, Г.С.Абрамова приходит к тому, что главным свойством переживания выступает его адресность, его потенциальная направленность на другого человека, а уже по законам обратной связи и на самого переживающего.

С этим утверждением автора нельзя полностью согласиться. Остается непонятным, какому содержанию какая форма должна соответствовать. И самое главное – адресность переживания. Это некая демонстрация своего эмоционального состояния, настроения другому человеку, а не переживание. Переживание всегда субъективно. Да, оно имеет интенцию – на проживание, преодоление чего-то, но ни в коем случае оно не для другого человека. По всей видимости, автор отождествляет переживание с эмоцией (что, на наш взгляд, не совсем корректно).

И тем не менее, традиционно под *переживанием* в психологии понимается психическое явление, связанное с противоречивым, преимущественно с эмоциональным, отражением того или иного явления, предмета, внутреннего состояния и выступающее как непосредственная данность. Р.С. Немов рассматривает *переживание* как ощущение, сопровождаемое эмоциями. Ф.Е. Василюк (1986) пишет, что «переживание в психологии понимается как непосредственная внутренняя субъективная данность психического явления в отличие от его содержания «модальности»» [42, с.17].

А.Н. Леонтьев (1981) отмечал, что то, как я переживаю данный предмет в действительности, определено содержанием моего отношения к этому предмету – содержанием моей деятельности, осуществляющей это отношение. Переживание выступает в каждом конкретном акте человеческой деятельности, но оно не есть ни сама эта деятельность, ни её причина, ибо, прежде чем стать причиной, она сама является следствием. В переживании, в этом своеобразном состоянии субъекта, с которым он вступает в то или иное отношение к действительности, лишь кристаллизована его прошлая деятельность, подобно тому, как она кристаллизована и в любом функциональном состоянии органов его действия.

Кроме того, А.Н. Леонтьев (1981) пишет, что переживание является действительно той призмой, через которую преломляется для человека ситуация, но оно, как всякое переживание, само является неустойчивым и трансформирующимся под влиянием своего противоречия с объективными свойствами данной ситуации, которые реально выступают в деятельности субъекта. «В этой диалектике взаимопереходов переживания и деятельности ведущей является деятельность. Значит, влияние внешней ситуации, как и вообще влияние среды, определяется всякий раз не самой средой и не субъектом, взятыми в их абстрактном внешнем отношении друг к

другу, но и не переживанием субъекта, а именно содержанием его деятельности. В деятельности, а не в переживании осуществляется, следовательно, действительное единство субъекта и его действительности, личности и среды». Кроме этого, у А.Н. Леонтьева деятельность выступает как необходимое опосредствующее звено, обуславливающее качественную определенность переживания, формы переживания, суть формы отношения субъекта к мотиву, формы переживания смысла деятельности.

Идеи А.Н. Леонтьева в отношении переживания нашли свое отражение в работе Ф.Е. Василюка (1984). Автор, как отмечает В.П. Зинченко, вводит категорию «переживание» в концептуальный аппарат психологической теории деятельности. «Переживание рассматривается в книге не как отблеск в сознании человека тех или иных его состояний, не как особая форма созерцания, а как особая форма деятельности, направленная на установление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования, словом, – на «производство смысла»» [42, с.5].

Переживание «является именно деятельностью, т.е. самостоятельным процессом, соотносящим субъекта с миром и решающим его реальные жизненные проблемы, а не особой психической «функцией», стоящей в одном ряду с памятью, восприятием, мышлением, воображением или эмоциями. Эти «функции» вместе с внешними предметными действиями включаются в реализацию переживания точно так же, как и в реализацию всякой человеческой деятельности, но значение как интрапсихических, так и поведенческих процессов, участвующих в осуществлении переживания, может быть выяснено только исходя из общей задачи и направления переживания, из проводимой им целостной работы по преобразованию психологического мира, которая одна способна в ситуации невозможности адекватной внешней деятельности разрешить ситуацию» (Ф.В. Василюк, 1984, с.28).

Однако, переживание не возникает само собой. Оно возникает только у человека и только благодаря тому, что он обладает психикой. Переживание - это прежде всего атрибут психического, а не некая самостоятельная деятельность, решающая жизненные проблемы человека. Далее остается непонятным, как в случае депривации внешней деятельности в ситуации невозможности переживание-деятельность решает проблему. Получается какое-то безличное переживание.

Ф.Е. Василюк отмечает, что исследования переживания – деятельности «осуществляются в теориях психологической защиты, психологической компенсации, совладающего поведения...» [42].

В то же время необходимо учитывать положение А.С. Кочаряна (1986) о том, что категория деятельности в её классическом варианте не может описать многие формы реакций на трудную ситуацию: отсутствует традиционная структура деятельности, из неё выпадают



те или иные составляющие. Причем редукции может подвергнуться конституирующая составляющая деятельности – её предмет.

Вязникова Л.Ф. (2002), также придерживаясь взглядов А.Н. Леонтьева, пишет, что переживания и рефлексия выступают единым психологическим механизмом в процессе изменения сознания. Однако переживание здесь в основном связано с эмоциональной представленностью в сознании ценностно-мотивационной сферы. Переживание выступает как импульс преобразующей активности человека, как механизм его неадаптивного преобразующего движения по пути роста (в данной работе это профессиональный рост). Автор придерживается позиции, согласно которой переживания есть сигналы (индикаторы) о личностном смысле деятельности человека, которые заставляют приостановить активность, задуматься над ценностями, а может, пересмотреть их. Кроме того, она отмечает, что сфера субъективных эмоциональных переживаний может рассматриваться как обуславливающая процессы объективного познания, придающая им избирательность, направленность, согласующая их с интересами жизни. Автор разделяет позицию А.Н. Леонтьева о том, что сами по себе переживания, хотения, желания не являются мотивами, потому что не способны породить направленную деятельность, и, следовательно, главный психологический вопрос состоит в том, чтобы понять, в чем состоит предмет данного хотения, желания или страсти.

Но и здесь мы встречаем простое отождествление переживания с эмоцией. Если это так, то как быть с теми исследованиями, которые были проделаны прежде всего русскими учеными – философами и психологами (С.Л. Франк, Н.А. Бердяев, Л.Шестов и др.), а также с положениями, разрабатываемыми в философии жизни (Э.Гуссерль, Ф.Брентано, А.Бергсон, В.Дильтей и др.). Также остается открытым вопрос: почему переживания не способны породить направленную активность? Остается нерассмотренным вопрос о том, чем отличается переживание от эмоции, т.к., следуя рассуждениям автора, делаем вывод, что это одно и то же.

Интересную и довольно близкую позицию по отношению к проблеме переживания находим в работе Г.Р. Шагивалеевой (2003). Переживание понимается как процесс осознания и прочувствования личностного значения и смысла факта, события, ситуации, в котором происходит непрерывное взаимодействие когнитивных и аффективных компонентов при сохранении результирующей роли последних. Это базируется на положениях, сформулированных Л.С. Выготским, и развитых впоследствии Л.И. Божович, о переживании как центральной единице психического. Значение переживания для личности меняется в процессе психического развития. Постепенно оно становится центром душевной жизни, ее главным стержнем. Переживание, являясь первоначально средством ориентации человека в его взаимоотношениях с окружающей средой, приобретает

затем самостоятельное значение и само выступает в качестве психической реальности. Однако как быть с бессознательными переживаниями, результатом которых выступают различные психосоматические реакции, причина которых не всегда осознается человеком? Этот вопрос пока остается без ответа.

Тем не менее, еще Л.С. Выготский (2003) отмечал, что переживание не удавалось идентифицировать с аффектом или каким-либо другим эмоциональным состоянием. Среди психологических представлений о переживании, обладающих в перспективе значительным потенциалом для осуществления синтеза психологических и мировоззренческих направлений исследований переживания, можно выделить позицию Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна.

В работе Л.С. Выготского (1984) *переживание* выступает как единица изучения личности и среды в их единстве. Переживание понимается в качестве внутреннего отношения человека к тому или иному моменту действительности. Всякое переживание есть переживание чего-либо; всякое переживание индивидуально. *Переживание* возникает в системе «организм-среда», оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности. Переживание является определяющим с точки зрения того, как тот или иной момент среды влияет на развитие человека. Следовательно, в переживании «отражается»:

- среда в её отношении к человеку в том, как он переживает эту среду;
- особенности развития личности человека.

Среда, согласно Л.С. Выготскому (2003), определяет развитие ребенка *через переживание* среды. Отношение ребенка к среде и среды к ребенку дается через переживание и деятельность самого ребенка; силы среды приобретают направляющее значение благодаря переживанию ребенка. Глубокий внутренний *анализ переживания ребенка представляет собой изучение среды, которая переносится внутрь ребенка*, а не сводится к изучению внешней обстановки его жизни.

Л.С. Выготским проанализирован процесс постепенного развития переживаний на протяжении детства. Он отмечает, что в раннем возрасте ребенок непосредственно переживает все, что с ним происходит, но при этом не знает собственных переживаний. Существенной чертой кризиса семи лет становится начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка. Между переживанием и непосредственным поступком вклинивается некоторый интеллектуальный момент. «В каждом переживании, в каждом его проявлении возникает некоторый интеллектуальный момент... и аффективное образование» (Л.С. Выготский, 1999).

Ребенок начинает понимать свои переживания, у него возникает осмысленная ориентировка в них, переживания приобретают смысл.

Следовательно, в переживании представлен «кусок» объективной реальности, но так, как к ней относится и интерпретирует ее ребенок, а также деятельность (внешняя активность) как предпосылка переживания. Эти мысли, но в развернутой форме представлены в философско-психологической концепции С.Л. Рубинштейна.

С.Л. Рубинштейн (1999) указывал на то, что переживание - это, прежде всего, психический факт как кусок собственной жизни личности в плоти и крови его; это специфическое проявление его индивидуальной жизни: переживанием оно становится по мере того, как индивид становится личностью. Переживание определяется контекстом жизни человека, который в сознании человека выступает как связь целей и мотивов; они определяют смысл пережитого, как чего-то с человеком происшедшего. «Когда говорится о том, что какое-нибудь психическое явление было пережито или переживается человеком, это означает, что оно в своей, потому неповторимой, индивидуальности *вошло как определяющий момент* в индивидуальную историю данной личности и *сыграло в ней какую-то роль*» [117, С.13].

Таким образом, *переживание* является чем-то чисто субъективным, поскольку оно: *во-первых*, обычно является переживанием *чего-то*, что существует вне, и независимо от сознания человека – объективно, *во-вторых*, его специфический личностный аспект означает не выпадение из объективного плана, а включение его в определенный объективный план (определенный жизненный контекст), соотнесенный с личностью как реальным субъектом.

Переживанием психическое образование является, постольку, поскольку оно определяется контекстом жизни индивида. В сознании переживающего индивида этот контекст выступает как связь целей и мотивов. Они определяют смысл пережитого, как чего-то со мной происшедшего. В переживании на передний план выступает не само по себе предметное содержание того, что в нем отражается, познается, а его значение в ходе моей жизни – то, что я это знал, что мне уяснилось, что этим разрешились задачи, которые передо мной встали, и преодолены трудности, с которыми я столкнулся. Переживание определяется личностным контекстом, как знание – предметным; точнее, оно является переживанием, поскольку определяется первым, и знанием, поскольку оно определяется вторым. Переживанием становится для человека то, что оказывается личностно значимым для него (С.Л. Рубинштейн, 1999).

*Переживанием* в специфическом, подчеркнутом смысле слова, согласно С.Л. Рубинштейну (1999), можно будет обозначить как психическое явление, которое стало *событием внутренней жизни*

*личности.* Каждый человек, живущий сколько-нибудь значительной внутренней жизнью, оглядываясь на свой жизненный путь, всегда находит воспоминания о таких моментах особо напряженной внутренней жизни, озаренных особо ярким светом, которые в своей неповторимой индивидуальности, глубоко входя в его жизнь, стали для него переживаниями. *Переживания человека* - это субъективная сторона его реальной жизни, субъективный аспект жизненного пути личности.

Понятие *переживание* выражает особый специфический аспект сознания; он может быть в ней более или менее выражен, но он всегда наличен в каждом реальном, конкретном психическом явлении. С.Л. Рубинштейн (1999) считал, что переживание дано во взаимопроникновении и единстве со - знанием, особенно существенным для сознания. Таким образом, *знание выступает неотъемлемой частью переживания человека.* Знание - даже самое абстрактное - может стать глубочайшим личностным переживанием. Единство переживания и знания определяют «сознание конкретной личности». В сознании индивида знание представлено лишь *как сторона многообразных действенных, мотивационных, личностных моментов, отражающихся в переживании.* Таким образом, *переживание приобретает гносеологический статус.*

Кроме этого, автор отмечает, что сознание конкретной живой личности всегда как бы погружено в динамическое, не вполне осознанное переживание, которое образует более или менее смутно освещенный, изменчивый, неопределенный в своих контурах *фон*, из которого сознание выступает, но никогда не отрываясь от него. Каждый акт сознания сопровождается более или менее гулким резонансом, который он вызывает в менее осознанных переживаниях, - так же, как часто более смутная, но очень интенсивная жизнь не вполне осознанных переживаний резонирует в сознании. Таким образом, считаем возможным говорить как о сознательном, так и бессознательном переживании.

Переживание тесным образом связано с деятельностью человека, каждым его действием. С.Л. Рубинштейн (1999) отмечал, что всякое действие человека исходит из тех или иных мотивов и направляется на определенную цель; оно разрешает ту или иную задачу и выражает определенное отношение человека к окружающему. Оно вбирает в себя, таким образом, всю работу сознания и всю полноту непосредственного переживания. Каждое самое простое человеческое действие - реальное физическое действие человека - является неизбежно вместе с тем и каким-то психологическим актом, более или менее насыщенным переживанием, выражающим отношение действующего к другим людям, к окружающим. *При обособлении переживания от действия и всего того, что составляет его внутреннее содержание - мотивов и целей, ради которых человек действует, задач, которые его действия*

*определяют, отношения человека к обстоятельствам, из которых рождаются его действия, оно прекращает свое существование.*

Переживание рождается из поступков, в которых завязываются и развязываются отношения между людьми, - как и самые поступки, особенно такие, которые становятся существенными обстоятельствами в жизни человека, рождаются из переживаний. Переживание - и результат, и предпосылка действия, внешнего или внутреннего. «Взаимопроникая и питая друг друга, они образуют подлинное единство, две друг в друга взаимопереходящие стороны единого целого - жизни и деятельности человека» [117, с.48].

Таким образом, деятельность включает в себя переживание, «обогащается» им; благодаря наличию переживания, деятельность приобретает собственно личностный характер.

На основе описанного выше, в переживании человека можно выделить:

а) его предметное содержание (то, что в нем отражается, познается);

б) его личностный аспект - значение в ходе человеческой жизни (то, что человек это знал, что ему уяснилось, что этим разрешились задачи, которые перед ним встали, и преодолены трудности, с которыми человек столкнулся); переживанием становится для человека то, что оказывается лично значимым для него;

в) периферию - фон переживания; это «смутные», мало осознанные переживания, в которые погружено сознание.

Заслуживают внимания представления о переживании, встречающиеся в работах М.К. Мамардашвили. Основное переживание человека, согласно автору, заключается в том, что человек завязывает историю актом. «...это несомненное переживание мы испытываем всегда как граничное переживание, посредством которого оказываемся перед невозможностью возможного или перед возможной невозможностью [88, с.287-288]. Автор пишет, что «есть определенные состояния, определенные точки нашей жизни, находясь в которых мы совершаем какие-то духовно-экзистенциальные акты» (М.К. Мамардашвили, 2002, с.336). Исходя из этого, считаем, что в качестве таких точек выступают различные жизненные ситуации. Переживание выступает как духовно-экзистенциальный акт.

Таким образом, переживание связано с развитием личности, определяет его (развития) характер и качество. Переживание также связано с деятельностью и поведением человека. Соответственно, в переживании представлены: 1) личность человека переживающего, 2) среда (действительность), которую переживает человек, 3) поведение и деятельность человека, как объективное выражение переживания.

Переживание как психологический феномен изначально представляет собой комплекс относительно независимых и самостоятельных процессов: это отражение, проживание,

деятельность, отношение, эмоциональное состояние; оно может являться следствием деятельности; событием внутренней жизни, «призмой», через которую преломляется ситуация; в нем кристаллизована прошлая деятельность человека, а кроме того, переживание является неустойчивым и трансформирующимся под влиянием обстоятельств. **Из указанного выше делаем вывод о том, что в психологии отсутствует однозначное понимание понятия «переживание».**

В следующей части, используя словообразовательный анализ, очертим тот круг явлений, ту реальность, которую охватывает собой слово «переживание» в русском языке.

## **Значение слова «переживание» в русском языке**

Для дальнейшего анализа проблемы переживания мы должны иметь четкое определение той реальности, которую оно описывает. Для этого, используя словообразовательный анализ, установим все многообразие значений слова «переживание» в русском языке.

Понятие «*переживание*» образовано от существительного «жить» и приставкой «пере-». При анализе многообразия значений слова «переживание», эти составляющие будут являться ключевыми.

Корнем слова «переживание» является глагол «*жить*», который является внешним показателем, выразителем смысловой общности всех родственных слов; носителем общего для всей семьи слов значения. Являющееся корнем слова переживание слово «жить» отражает: а) существовать, быть живым, б) быть поглощенным, увлеченным чем-либо (кем-либо). Это показывает, что кроме витального – жизненного значения имеется и психологическое – идеальное значение.

Приставка «*пере-*» обозначает (выделим значения, необходимые для дальнейшего теоретического анализа):

- направленность какого-либо движения, действия через какое-либо пространство; направленность из одного места в другое; изменение направленности;
- разделение чего-либо надвое;
- переводение чего-либо из одного состояния в другое;
- преодоление или заполнение действием какого-либо промежутка времени;
- повторение действия заново, еще раз или иначе;
- перевес, превосходство в каком-либо действии;
- чрезмерность, излишество действия, состояния; доведение действия до отрицательного результата;
- прекращение действия, как результат его длительного или сильного проявления;
- небольшая степень действия или его кратковременность;

- распространенность действия на множество лиц, предметов (охват действия множества лиц, предметов), а также всего предмета целиком, полностью.

Кроме вышеуказанного, приставка «пере-» употребляется при образовании существительных со значением промежуточности [124].

Слово *переживание* также имеет ряд значений: а) действие по значению глагола переживать - испытать волнение, беспокойство по поводу чего-либо, б) душевное состояние, вызванное какими-либо сильными ощущениями, впечатлениями.

*Пережить*, как результативное выражение переживания, означает:

- не утратить своей силы, своего значения после прекращения существования чего-либо или после смерти кого-либо;
- утратить при жизни какие-либо свойства, чувства;
- остаться в живых, выжить, преодолев какие-либо трудности; найти силы вытерпеть, вынести что-либо;
- подвергнуться чему-либо, испытать что-либо (кризис или подъем); узнать, испытать, изведать что-либо (ощущение, чувство);
- проникнуться чувствами и мыслями кого-либо; содержанием чего-либо.

В словаре выделяется также словосочетание – «пережить (самого) себя», подразумевающее: а) сохранить свое значение после смерти, б) утратить свое значение при жизни [124].

Из описанного выше следует, что атрибутом переживания является наличие какой-либо трудности. Переживание предполагает объект переживания и связано с состояниями человека, с его активностью, творчеством (свободой). Также переживание имеет связь с психологическим временем и имеет свойство при повторяемости ситуаций, событий переходить в стереотип.

На основе описанного выше дадим рабочее – предварительное определение термина «переживание», которое в последующих частях работы будет уточняться и конкретизироваться. Переживание представляет собой пристрастное отношение процессов психики к процессам жизни субъекта, его сознания к основам его бытия, опосредованное его деятельностью и воплощенное в определенные личностные структуры, обеспечивающие регуляцию жизнедеятельности субъекта в соответствии с логикой жизненной необходимости. За понятием «переживание» скрывается не конкретная психологическая структура, допускающая однозначную дефиницию, а сложная и многогранная психологическая реальность, принимающая различные формы и проявляющаяся в различных психологических эффектах. Определяя термин «переживание», исходили из того, что «...понятия суть только чертежи, снимки, схемы реальности, и, изучая их, мы изучаем модели действительности» (Л.С. Выгосткий, 2003, с.60).

Далее обратимся к более серьезному и противоречивому вопросу о том, каков характер и природа переживания. Для этого исходно

придерживаемся того, что переживание выступает атрибутом психического.

## **Переживание как атрибут психического: природа и характер переживания**

Особенностями переживания как атрибута психического выступают:

1) принадлежность переживания индивиду, его испытывающему, субъекту. Переживание поэтому выступает как процесс и как свойство конкретных индивидов. На нем обычно лежит печать чего-то особенно близкого субъекту. Говоря словами С.Л. Рубинштейна, переживание субъекта – «кусочек его собственной жизни в плоти и крови его» [117, с.10].

2) отношение его к независимому от психики, от сознания объекту. Всякое переживание дифференцируется от других психических явлений «и определяется как такое-то переживание благодаря тому, что оно является переживанием *того-то*; внутренняя его природа выявляется через его отношение к внешнему» (С.Л. Рубинштейн, 1999, с.10).

Таким образом, переживание, как психический факт, представляет собой кусочек реальной действительности и отражение этой действительности. В нем (переживании) заключено единство реального и идеального. Переживание имеет сложное, противоречивое внутреннее строение: это, с одной стороны, продукт и зависимый компонент органической жизни индивида, и, с другой, в переживании дано отражение окружающего внешнего мира. Тем самым переживание и знание образуют единство. Моментом знания в переживании подчеркивается отношение к внешнему миру.

Теперь обратимся к рассмотрению природы переживания. Но, для начала укажем как употребляется понятие «природа» применительно к переживанию. Дело в том, что природа относится к так называемым «гуманистическим системам», включающим человека, а, согласно современной логике, определения подобных систем не отвечают высоким стандартам точности и строгости. Применительно к нашей работе используем дефиницию природы, заимствованную из древней античности.

Понятие «*physis*» (греч. - природа) воспроизводит два основных смысла: сущее как таковое и внутренняя сущность предмета – природа сущего. В работе в качестве такого сущего выступает переживание.

Рассматривая природу переживания, будем придерживаться представлений об эмоционально-информационной природе субъективной реальности, разработанных Б.С. Шалютиным (1997). Опираясь на эту концепцию, представим переживание как атрибут



психического, с происхождением которого связано происхождение переживания вообще.

В отечественной литературе наиболее разработанной является концепция происхождения психики А.Н. Леонтьева. Однако его гипотеза вызывает возражения уже в чисто теоретическом плане (Б.С. Шалютин, 1997). Наиболее существенные из них следующие:

1. Едва ли правомерно полагать, что по сравнению с наипростейшими организмами, качественный скачок в развитии способности фиксировать среду и строить, в соответствии с этим, свое поведение есть уже возникновение психики. Гораздо более вероятно, что целый ряд таких скачков должен был иметь место внутри допсихической стадии, подобно тому, как это имеет место в эволюции самой психики.

2. Неясно, в чем состоит внутренняя, сущностная связь между сигнальностью и психикой. Почему сигнальность неосуществима на чисто физиологической основе? Так, П.К. Анохин писал, что сигнальность как деятельность организма, предвосхищающая будущее, обнаруживается уже у примитивных организмов, у которых едва ли кто решится признать наличие психического.

3. Если бы нейтральное А, предшествующее значимому В, воспринималось лишь в силу своей «объективной устойчивой» связи с последним, то для субъекта А и В могли бы быть неразличимы.

4. На основе сигнальности способность восприятия может формироваться лишь в отношении отдельных нейтральных факторов, относительно жестко связанных со значимыми раздражителями. Поскольку объективной устойчивой связи между наугад взятым нейтральным средовым фактором и тем, что значимо, просто нет, постольку психику невозможно объяснить через сигнальность.

Следующей позицией, также поддающейся критике, выступает позиция К.К. Платонова. Автор полагает, что психика начинается не с ощущений, а с эмоций. Слабость позиции К.К. Платонова состоит в том, что «он не показывает, даже не намекает на то, какова сущностная связь между потребностными состояниями организма и субъективными феноменами и почему эти состояния, сугубо физиологические по своему содержанию, не могут непосредственно инициировать активность организма, почему между ними должно затесаться эмоциональное состояние, какова его собственная сущность» (Б.С. Шалютин, 1997, с.107).

Гипотеза П.К. Анохина занимает промежуточную позицию. Он в частности писал, что «здесь следует отметить одну принципиальную особенность первичных ощущений или даже предощущений. Они приобрели глобальность, фокусированность целого организма на одном каком-то качестве состояния, которое уже не локализовалось только по какому-то отдельному органу. Это и была самая высшая интеграция всех частей организма на одном фокусе – ощущении. Одновременно с этой интеграцией приобреталось и качество этого

ощущения, особенно отрицательное, нечто подобное болевому, которое являлось самым верным сигналом к смертельному разрушению организма» (П.К. Анохин, 1978). Однако здесь также возникают вопросы, на которые нет ответов: какова природа интегральности; каким образом оценивается воздействие; какова сущностная связь интеграции и оценивания с субъективным состоянием?

Мы считаем, что переживание имеет эмоционально-информационную природу и первоначально связано с ориентационными процессами. Так, Э.Фромм писал, что человеку «надо иметь систему ориентации, позволяющую составить логичную картину мира, как условие последовательных действий» [143, с.97].

Под *ориентацией* понимается поиск определенного направления из бесконечного и безграничного континуума возможностей. Это процесс поиска решения той или иной проблемной ситуации при отсутствии готового ответа на некоторые ее воздействия. При наличии способности фиксировать витальную значимость тех или иных средовых факторов хаотичные локомоторные акты могут служить основой формирования поиска среды, благоприятствующей жизнедеятельности, методом проб и ошибок. Наиболее вероятным первичным механизмом такой фиксации является установление зависимости между началом разрушения организма (до наступления фазы необратимости) и взрывом хаотичных перемещений за счет высвобождения дополнительной энергии. Формирование такого механизма означает становление локомоции и ориентации в неразрывном единстве друг с другом, обретающих впоследствии перманентный характер. *Локомоция* выступает как инициативное перемещение живых существ в пространстве. Это витально нейтральная форма активности. Энергия, высвобождающаяся для обеспечения пространственного перемещения, не имеет однозначного «витального предписания» к применению и потому может воплотиться в локомоторный акт любой конкретной направленности.

Становление переживания как атрибута психического связано со становлением внутреннего ориентационного процесса. Его становление и сущность заключается в том, что нервная система вырастает как бы «изнутри» процесса ориентации, даже не вписывается в его структуру, а изначально становится как ее субстратизация: функциональная система становится субстратной. Функциональным и логическим началом ориентации (как и в простейших ее формах) является спонтанное, атрибутивное живому производство энергии. Эта энергия воплощается уже не в хаотический локомоторный процесс, а в столь же хаотический процесс построения нейрофизиологических моделей локомоторных актов - зародышей движения.

Такая проективная модель может рассматриваться как со стороны своего механизма, своей внутренней организации, так и со стороны своего результата, в качестве которого выступает пространственное направление, т.е. некоторая ориентация потенциального локомоторного акта. Однако каждая проективная модель, прежде чем стать реальным перемещением, сталкивается в рамках той же нервной системы с нейрофизиологическим информационным эквивалентом среды (фрагмента среды), в котором среда представлена как совокупность определенным образом расположенных относительно друг друга и разделенных пустотой препятствий. Нереализуемые в силу средовых обстоятельств направления движения блокируются на уровне моделей репрезентантами препятствий. Эта внутренняя блокировка, как и реальное внешнее столкновение, порождает энергетический выплеск, который, в свою очередь, воплощается в модель нового, уже иначе направленного, локомоторного акта. Таким образом, формируется внутренний ориентационный процесс, опосредующий взаимодействие организма с внешним миром (Б.С. Шалютин, 1997).

В рамках внутреннего ориентационного процесса вычленяются две стороны (два процесса): 1) энергетический и 2) информационный, включающий построение проективных моделей и соотнесение их с нейрофизиологическим репрезентантом среды. Они взаимообуславливают друг друга: выплеск энергии порождает хаотичное моделирование, а блокировка модели порождает выплеск энергии.

Сущностная специфика внутреннего ориентационного процесса - переживания определяется следующими моментами:

- переживание есть протекающий внутри организма физиологический процесс. Однако оно имеет отличное от физиологии содержание, которым выступает внешнее взаимодействие организма. В этом аспекте переживание может быть охарактеризовано, как интенциональное, как информационное, как моделирование внешнего взаимодействия;

- результат переживания не может быть просчитан и предопределен;
- переживание обладает по отношению к другим физиологическим процессам определенной автономией и связано с жизнью организма.

Таким образом, становление внутренней ориентации есть в то же время и становление психики. Соответственно со становлением внутреннего ориентационного процесса происходит становление переживания, как атрибута психического. В процессе переживания происходит моделирование внешнего взаимодействия. Результат переживания также не может быть просчитан и предопределен заранее. Переживание связано с жизнью человека.

На основе указанного выше содержанием переживания выступают:

- эмоция, представляющая собой внутренний феномен энергетической стороны переживания. Эта сторона переживания

связана с динамической сменой психических состояний и настроений человека;

- образы (восприятия) препятствий, возникающих на пути. Это когнитивная сторона переживания; это внутренний феномен информационной стороны переживания.

Когнитивная сторона переживания представляет собой информационное взаимодействие индивида со средой, обеспечивающего контроль текущих обстоятельств жизни и деятельности индивида. В результате у человека образуются «ментальные (когнитивные) репрезентации» переживаемого. Понятие *репрезентация* означает «представленность себе»; речь идет о внутренних структурах, формирующихся в процессе жизни человека, в которых представлена сложившаяся у него картина мира, социума, самого себя. Х. Томэ считал, что *когнитивные репрезентации* есть не бесстрастные отображения объектов и ситуаций; они есть результат особой активности личности, которая исследует и интерпретирует сложившиеся обстоятельства под воздействием своих жизненных «тем», потребностей, мотивов и меняющихся реактивных тенденций. Благодаря своей эмоциональной насыщенности, когнитивные репрезентации во внутреннем мире личности выступают как значащие переживания, в которые «втягиваются» мотивационные процессы. Выделяются следующие формы когнитивных репрезентаций: восприятия, представления, схемы (организованные структуры знаний о мире и себе), убеждения, генерализованные и специфические ожидания, прототипы, сценарии и планы. В процессе формирования когнитивных репрезентаций человек озабочен решением проблем своей повседневности – предпринимает действия, способные изменить жизненную ситуацию, его самого, а также направление собственных мыслей.

К психологическим характеристикам когнитивных репрезентаций относят: тематическое структурирование репрезентаций; центрацию и децентрацию содержания; степень дифференциации содержания; степень абстрактности содержания; представленность субъективных убеждений; выраженность настроений, эмоциональных состояний; наличие субъективных предположений, надежд, опасений.

Е.А. Сергиенко (2002) считает, что ментальные (когнитивные) репрезентации имеют системно-уровневое строение, их *специфика и динамика может быть выявлена через анализ кодирования информации* в соответствии с закономерностями организации ментальной репрезентации данного уровня и задачи, стоящей перед субъектом.

Информация в субъективном опыте репрезентируется посредством *двух кодов*: модального и амодального.

*Амодальные (глобальные) коды* рассматриваются как механизмы переработки образной информации. Они осуществляют обработку информации *по принципу типизации*.

*Модальные коды* – аналитические, локальные, рассматриваются как механизмы переработки вербальной информации. Они осуществляют свою работу *по принципу классификации*.

Как считает Е.А. Сергиенко (2002), в процессе взаимодействия оба этих кода, две системы работают параллельно. Однако, в зависимости от задачи, стоящей перед человеком, один из кодов занимает доминантное, а другой – субдоминантное положение. Механизм типизации позволяет быстро, но очень обобщенно обработать информацию (в основном неосознанно). Механизм классификации – более медленный, точный, основанный на осознанном переборе детальных признаков.

Существование (действие) образа состоит в том, что он инициирует дополнительный энергетический выброс организма, который должен обеспечить поиск. Элементарный сенсорный образ-восприятие есть репрезентант препятствия, взятый в его отношении к потоку высвобождающейся энергии, а развертывание этого отношения состоит в том, что репрезентант инициирует сверхнормативный выброс энергии, которая направляется на внутренний ориентационный поиск. Этот образ приобретает свою определенность внутри субъективной реальности. Эмоция есть энергия в ее отношении к процессу внутреннего моделирования. Кроме того, эмоция есть восприятие высвобождающейся энергии, функционирующей проективно-информационной системой организма.

Таким образом, содержание переживания исчерпывается, с одной стороны, элементарными образами восприятия, а с другой – элементарной эмоцией. Образ представляет собой репрезентант внешнего препятствия. Его существование заключается в инициировании энергетического выброса для обеспечения хаотического информационного поиска эффективного поведения. Эмоция идентифицируется как энергия, инициирующая хаотический информационный поиск.

Информационные и энергетические процессы через взаимное восприятие друг друга обретают специфические, качественные определенности эмоциональных и когнитивных, субъективных образований. Весь базисный уровень субъективной реальности формируется, выстраивается из единой эмоционально-информационной ткани.

Подводя итог сказанному, отметим, что в основе возникновения переживания лежат «диссиметрии», которые первоначально возникают в процессе ориентации организма; они служат своеобразным источником переживания. «В основе жизни лежат некоторые фундаментальные диссиметрии, и только они являются источником событий, явлений, которые сами могут располагаться симметрично, только уже случившись» (М.К. Мамардашвили, 2001, с.474).

Рассмотрев внутреннюю сущность переживания – его природу, перейдем к раскрытию характера переживания. Используя термин «характер», имеем в виду сочетание устойчивых особенностей переживания, обуславливающих типичный для человека способ поведения в различных жизненных условиях и обстоятельствах.

*Переживание носит процессуальный характер* и связано с отношениями человека. Переживание протекает на бессознательном и сознательном уровнях. Процессуальный характер переживания определяется тем, что основным способом существования психического является его существование в качестве процесса, в качестве деятельности. С.Л. Рубинштейн отмечает, что психические явления возникают и существуют лишь в процессе непрерывного взаимодействия индивида с окружающим миром, непрекращающегося потока воздействия внешнего мира на индивида и его ответных действий, причем каждое действие обусловлено внутренними причинами, сложившимися у данного индивида в зависимости от внешних воздействий, определивших его историю [117].

Процессуальный характер переживания обнаруживает себя в системе «организм-среда», а на психологическом уровне – в системе «Человек-Мир». В ней в качестве иерархических уровней выступают подсистема «процесс-состояние» и подсистема «личность-поведение». Общим для них является то, что переживание выступает промежуточным звеном – «буферной зоной», реализующей закономерности регуляции в любой целостной системе. Изменение содержания может происходить только до определенного предела (своеобразного порога), за которым начинается зона неизбежного разрушения или преобразования формы. Стабильность существования целостных систем связана с наличием у них тех или иных механизмов буферного типа, предохраняющих данный параметр от разрушения.

Свойство переживания как механизма буферного типа состоит в том, что оно не просто трансформирует, преломляет детерминационные влияния внешнего и внутреннего порядка, а нейтрализует, гасит, сводит их на нет. Без подобной компенсаторной защиты такие тонко функционирующие системы, как организм, психика, личность, не были бы целостными, а превратились бы в передаточные пункты случайных внешних воздействий. Процессуальный план переживания отражается в подсистеме «процесс-состояние». Психический процесс является пусковым звеном механизма взаимоотношений в данной подсистеме, обуславливая уровни взаимодействия и дифференциацию психических процессов и состояний. Переживание выступает опосредствующим звеном во взаимоотношениях между психическими процессами и состояниями.

Процессуальная сторона переживания реализуется посредством психических состояний, существующих в отрезке актуального времени (А.О. Прохоров, 1996). Актуальное время жизнедеятельности

человека характеризуется его оперативными состояниями, длящимися «секунды-минуты», которые можно определить как ситуативные. Эти состояния служат связующим звеном между процессами и свойствами личности, обуславливают адекватную реакцию на ситуацию, благодаря своей интегрирующей функции, которая связывает особенности внешней среды, с одной стороны, и психологические процессы и свойства личности – с другой. Исходя из этого, на поведенческом уровне процессуальный аспект переживания представлен ситуационными реакциями по отношению к самому себе и окружающему миру в целом.

Переживание представляет собой процесс, посредством которого, согласно С.Л. Рубинштейну, реализуется то или иное отношение человека к окружающему его миру, другим людям, к задачам, которые ставит перед ним жизнь. В переживании находят свое отражение мотивы человека, его отношение к задачам, которые он решает, преодолевая ситуацию, т.е. когда выступает личностный (а это, прежде всего, мотивационный) план переживания.

Таким образом, переживание - процесс, сопровождающийся динамической сменой психических состояний, связанный с принятием ответственности человека за то, что он делает, и сопровождающийся различными ситуационными реакциями.

Процессуальный план, образующий необходимую основу переживания человека, обеспечивает динамику его отношений к задачам, которые встают перед ним.

С.Л. Рубинштейн считает, что изучать психические процессы значит тем самым изучать формирование соответствующих образований. Безотносительно к образованию, которое формируется в процессе, нельзя собственно очертить и самый процесс, определив его в специфическом отличии от других психических процессов. С другой стороны, психические образования не существуют сами по себе, вне соответствующего процесса. Всякое психическое образование (чувственный образ вещи, чувство и т.д.) – это психический процесс в его результативном выражении.

В качестве «результативного выражения» процесса переживания в идеальном плане выступают чувственный образ переживаемого, смена психического состояния и настроения. На уровне поведения процесс переживания свое «результативное выражение» находит в адаптивной и не адаптивной активности личности, которая может выступать как активность, направленная на мир предметов (предметная экстраактивность), на мир людей (социальная экстраактивность), на себя (интроактивность).

В.А. Петровский (1975) пишет, что «в самом фундаменте эмпирической психологии личности лежит следующая методологическая посылка. В качестве руководящего утверждается принцип приспособления (адаптации) человека к среде – будь то социальная или природная среда. Войдя в фонд аксиоматически

принимаемых, данное положение выступает во внешне различных, но внутренне родственных формах» [106, с.26]. Методологический анализ позволяет выделить три варианта принципа адаптации: гомеостатический, гедонистический и прагматический.

*Гомеостатический вариант.* Все реакции организма как системы, пассивно приспособляющиеся к воздействиям среды, призваны лишь выполнять сугубо адаптивную функцию - вернуть организм в состояние равновесия. Особенно явно этот вариант выступил в рефлексологии, в которой активность субъекта сводится к поддержанию равновесия со средой.

Личность противопоставляется социальной среде, а ее поведение подчиняется *заранее предустановленной конечной цели - обрести равновесие с обществом за счет разрядки потребностей или достичь «равновесия» с самим собой за счет самоактуализации*, то есть добиться «равновесия», как бы ни мешало или ни помогало общество (А.Г. Асмолов 2001).

*Гедонистический вариант.* «Согласно принятым здесь взглядам, действие человека детерминировано двумя первичными (primary) аффектами – удовольствием и страданием; все поведение интерпретируется как максимизация удовольствия и минимизация страдания» (В.А. Петровский, 1975, с.26).

*Прагматический вариант.* В качестве ведущего здесь рассматривается принцип оптимизации. Во главу угла ставится узкопрактическая сторона поведения (польза, выгода, успех). Любое оптимальное поведение направлено *на максимизацию пользы, достижение эффекта при минимальных затратах*. Известные представители когнитивной психологии П. Линдсей и Д. Норманн (1974) практически прямо формулируют суть этого варианта принципа адаптивности: даже если принятое кем-то решение кажется неразумным, мы все равно допускаем, что оно логично и обоснованно с учетом всей информации, связанной с анализом... Наш основной постулат состоит в том, что всякое решение оптимизирует психологическую полезность, даже если посторонний наблюдатель (а может быть, и человек, принявший решение) будет удивляться сделанному выбору [104].

Прагматическую активность достаточно хорошо иллюстрирует высказывание Ершова П.М. (1972), который пишет, что «...если данной, возникшей у человека цели можно достичь разными путями, то человек пытается использовать тот, который, по его представлениям, требует наименьшей затраты сил, а на избранном пути он расходует не больше усилий, чем, по его представлениям, необходимо» [61, с.23].

«Ориентации, интерпретирующие психическую деятельность как универсально подчиненную задачам адаптации к среде, в целом образуют то, что мы позволили себе условно обозначить как «постулат сообразности»» (В.А. Петровский, 1975, с.27).



*Неадаптивная активность* – «тенденция действовать как бы вопреки адаптивным побуждениям над порогом внутренней и внешней ситуативной необходимости. В основе зарождения любой новой деятельности лежит порождаемый развитием самой деятельности источник – «надситуативная активность»» (А.Г. Асмолов, 2001, с.133). Неадаптивная активность – «может быть понята как активность по преодолению природных границ индивидуального «Я» (В.А. Петровский, 1975, с.37).

Возникновение и проявление избыточной надситуативной активности, преобразующей социальные нормы, своим происхождением обязано образу жизни личности как активного «элемента» различных социальных групп, включение в которые обеспечивает возникновение потенциальных, ранее не присущих «элементам» избыточных качеств, ждущих своего часа, то есть появления проблемно-конфликтной ситуации. В подобных ситуациях эти системные качества индивидуальности личности могут сыграть важную роль как в индивидуальной жизни человека, так и в жизни той социальной системы, проявлением которой они в конечном итоге являются. Адаптивные и неадаптивные проявления поведения личности, за которыми стоят тенденции к сохранению и изменению социальных систем, представляют собой обязательное условие развития личности человека, овладения общественно-историческим опытом (А.Г. Асмолов, 2001, с.134).

Придерживаясь представления о том, что переживание является атрибутом психического; атрибутом личности человека, всего его психологического склада, разберем, в каком отношении друг к другу относятся переживание, психические состояния, настроения и психологическая устойчивость личности. Полагаем, что решение поставленной задачи позволит дать более корректное определение того, что есть переживание, а также позволит выделить его функции.

## **Функции переживания**

Переживание развертывается в пространственно-временной и информационно-энергетической системе и представляет собой динамическую смену состояний и настроений. Выделим ряд **общих функций**, характерных как для переживания, так и для психических состояний. К ним относятся:

а) *Организационная функция* – благодаря переживанию происходит определенным образом организация бытия и «тогда что-то случается», т.е. осуществляется как событие в жизни человека. В процессе переживания посредством состояний происходит организация психических процессов. Психические состояния в процессе переживания обеспечивают фон психических процессов и влияют на их протекание.

б) *Интегрирующая функция* переживания и состояний способствует устойчивой взаимозависимости психических процессов и психологических свойств, а также формирования единства психического, его целостности. Вследствие этого образуется соответствующая психологическая структура, включающая свойства-состояния-процессы, в едином процессе переживания, необходимом для эффективного функционирования человека.

в) *Функция дифференциации* переживания и психических состояний. Она определяет величину, частоту, устойчивость, выборочность и другие параметры связей психических состояний с процессами и свойствами в переживании. Благодаря этому появляется возможность дифференциации и самих переживаний.

г) *Регуляторная функция* переживания. Складывается в процессе развития личности, и выражается в расширении круга приемов и способов произвольной регуляции психических состояний и настроений. Посредством этой функции обеспечивается уравновешенность субъекта с социальной и предметной средой.

д) *Интегрирующая функция* переживания тесным образом связана с регуляторной и с формированием и закреплением психологической структуры личности.

В зависимости от формы переживания и его результативного выражения выделим ряд **специфических функций** переживания. К ним относятся:

- *Функция «второго рождения»* человека. Суть в том, что человек – это существо, возникающее вторым рождением. И оно уже не случайно: если это происходит, то не случайно, а в той мере, в какой трансцендируются или преодолеваются при этом эмпирические обстоятельства. Человек как личность, как Человек рождается в переживании. Благодаря этому, события прошлого, настоящего и будущего «обретают жизнь» в сознании человека. Второе рождение, которое происходит в переживании, связано с драматизмом человеческой жизни, с драматизмом бытия человека в целом.

В этом отношении Х.Ортега-и-Гассет писал, что «судьба всегда драматична, и в ее глубинах вечно зреет трагедия» (Х.Ортега-и-Гассет, 2002, с.24-25). Автор также отмечает, что «жизнь – это прежде всего наша возможная жизнь, то, чем мы способны стать, и как выбор возможного – наше решение, то, чем мы действительно становимся» (Х.Ортега-и-Гассет, 2002, с.47). Вместо единой траектории человеку задается множество. Таким образом, человек обречен выбирать себя. Жить – значит вечно быть осужденным на свободу, вечно решать, чем ты станешь в этом мире. «Ибо жизнь, одиночная или общественная, частная или историческая, – это единственное в мире, что нерасторжимо с опасностью. Она складывается из превратностей. Строго говоря, это драма» (Х.Ортега-и-Гассет, 2002, с.75). Драматизм жизни заключается в том, что жизнь – это всегда, прежде всего уяснение возможного; удивительное и коренное свойство жизни в том,

что у нее всегда несколько дорого, несколько линий развития, и перепутье принимает облик возможностей, из которых человек должен выбирать. В процессе этого выбора и осуществляется переживание человеком своей жизни – происходит своего рода «второе рождение». Это и есть драма человека, в переживании которой рождается личность (Человек); это драма, по сцеплениям и линиям которой сплетается структура истории и души.

Этот аспект переживания можно раскрыть словами М.К. Мамардашвили, который писал следующее: «Мы, как конечные смертные существа, всегда живем в ситуации разделенного жизненного времени. Жизненное время разделено, и никакой следующий момент не вытекает из предшествующего. Разделенность жизненного времени означает следующее: то, что я есть сейчас, не есть причина того, что я буду в следующий момент. Утверждение суфийских мистиков: «Беда в том, что люди не верят в новое творение». Новое творение – есть непрерывное рождение. Мир рождается заново в каждой точке. Это значит, что у атрибута субстанции нет второго момента. Это значит, что в следующий момент наличие этого атрибута у предмета не вытекает из того, что он есть в предшествующий момент. Это и есть фундаментальная разделенность жизненного времени. Сказать это в контексте нового творения означает, что в следующей точке я должен возродиться заново, чтобы сомкнулась длительность от предшествующего момента к последующему. Существует некая дуга, связывающая разорванные точки в пространстве и времени, и эта дуга есть мы сами, возрождающиеся в следующий момент. И мы держим собой эту огненную дугу, которая замыкает смысл. Связь есть лишь благодаря дуге, заходящей в другое, вертикальное измерение (боковое или сдвиговое) по отношению к нашей горизонтали. Только на сдвиге в бок есть дуга, смыкающая смыслы, которые в горизонтали не смыкаемы в силу фундаментальной разделенности жизненного времени» (М.К. Мамардашвили, 2001, с.488-489).

• *Рефлексивная функция* переживания. В этом плане она выступает как гносеологический принцип – как способ и метод познания самого себя и объекта; как онтологический принцип – способ и метод развития. При рассмотрении рефлексии как функции переживания речь идет о так называемой «экзистенциальной рефлексии», сутью которой является осознанность и качество проживания человеком своего «Я». Экзистенциальная рефлексия выступает как духовный самоанализ, как способ отношения к жизни и самому себе. Кроме того, экзистенциальная рефлексия включает в себя рефлексии переживанием. Это значит, что экзистенциальная рефлексия переживается эмоционально и телесно. Также экзистенциальная рефлексия расширяет поле опыта, так как, осознавая себя, человек воспринимает и то, что вокруг. Таким

образом, углубляя качество «присутствия», человек углубляет качество своего бытия.

К этому добавим, что, переживая, «мы фактически удваиваем мир: сначала в нас что-то родилось, потом мы пользуемся вторично своими собственными состояниями, чтобы рассмотреть их в связи с каким-то предполагаемым предметным или причинным на нас воздействием. Если я говорю, что причина – это когда я идентифицирую свое «я» со своим состоянием или свое состояние с собой, то здесь всегда фигурирует сознание. Именно в этом смысле я уже знаю, что какая-то идея во мне порождена определенным предметом или событием. Это можно назвать рефлексивной картиной... (М.К. Мамардашвили, 2001, с.273).

Рефлексия в психологии выступает в форме осознания действующим субъектом - лицом или общностью - того, как они в действительности воспринимаются и оцениваются другими индивидами или общностями. Она - не просто знание или понимание субъектом самого себя, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные представления, когда содержанием последних выступает предмет деятельности совместной, развивается особая форма рефлексии - отношения предметно-рефлексивные. В сложном процессе рефлексии даны, как минимум, четыре позиции, характеризующие взаимное отображение субъектов: 1) сам субъект, каков он есть в действительности; 2) субъект, каким он видит самого себя; 3) субъект, каким он видится другому; 4) те же три позиции, но со стороны другого субъекта.

Итак, рефлексия - это процесс удвоенного, зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием коего выступает воспроизведение, воссоздание особенностей друг друга. В философском словаре «рефлексия» - термин, означающий отражение, а также исследование познавательного акта. В различных философских системах он имел различное содержание. Локк считал рефлексией источником особого знания, когда наблюдение направляется на внутренние действия сознания, тогда как ощущение имеет своим предметом внешние вещи. Для Лейбница рефлексия не что иное, как внимание к тому, что в нас происходит. По Юму, идеи - это рефлексия над впечатлениями, получаемыми извне. Для Г.В. Гегеля рефлексия - взаимное отображение одного в другом, например, в сущности - явления. Термин «рефлектировать» означает обращать сознание на самое себя, размышлять над своим психическим состоянием. В философии под рефлексией понимается: 1) способность разума обращать свой «взор» на себя; 2) мышление о мышлении; 3) анализ знания с целью получения нового знания или преобразования знания неявного в явное; 4) самонаблюдение за состоянием ума или души; 5) выход из поглощенности

жизнедеятельностью; б) исследовательский акт, направляемый человеком на себя.

Рефлексивная функция переживания осуществляется в четырех основных аспектах: кооперативном, коммуникативном, личностном и интеллектуальном (С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов, 1985). При этом первые два аспекта выделяются в исследованиях коллективных форм деятельности и опосредствующих их процессах общения, а два другие - в индивидуальных формах проявления мышления и сознания. Такая дифференциация позволяет, с одной стороны, различить коллективную и индивидуальную формы осуществления рефлексии, а с другой - указать области психологии и пограничных с ней наук, в которых преимущественно изучается тот или иной аспект рефлексии. Исходя из этого, рассмотрим наиболее распространенные определения рефлексии, формулируемые в контексте проблематики той или иной области психологии.

Выявлению специфики *кооперативного аспекта рефлексии* посвящены работы Н.Г.Алексеева, О.С.Анисимова, В.В.Рубцова, Г.П.Щедровицкого и др. Психологические знания в кооперативном аспекте рефлексии обеспечивают, в частности, проектирование коллективной деятельности с учетом необходимости координации профессиональных позиций и групповых ролей субъектов, а главное, кооперации их совместных действий. При этом рефлексия трактуется как «высвобождение» субъекта из процесса деятельности, как его «выход» во внешнюю позицию по отношению к ней (Г.П.Щедровицкий, 1974). При таком подходе акцент ставится на результатах рефлексии, а не на ее процессуально - психологических «механизмах» или на индивидуальных различиях в их проявлении.

На выявление специфики *коммуникативного аспекта рефлексии* направлены преимущественно социально - психологические исследования Н.И.Гуткиной, А.В. Петровского, Л.А.Петровской и др. В них рефлексия рассматривается как существенная составляющая развитого общения и межличностного восприятия, которая характеризуется А.А.Бодалевым как специфическое качество познания человека. Давая социально-психологическое определение понятия «рефлексия», Е.В.Смирнов и А.П.Сопиков отмечают, что размышление за другое лицо, способность понять, что думают другие лица, называется рефлексией.

*Личностному аспекту рефлексии* посвящены работы Н.И.Гуткиной, И.Н.Семенова и С.Ю.Степанова и др. Центральным для большинства этих работ является понимание рефлексии как процесса переосмысления, как механизма «не только дифференциации в каждом развитом и уникальном человеческом «Я» его различных подструктур (типа «Я-физическое тело», «Я-биологический организм», «Я-социальное существо», «Я-субъект творчества» и др.), но и интеграция «Я» в неповторимую целостность» (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, 1983). На основе различения в личности функций «Я-

исполнителя» и «Я-контролера» Ю.Н.Кулюткин, например, объясняет необходимость в рефлексивной регуляции человеком собственного поведения, когда ему приходится переделывать сложившийся способ действия.

*Интеллектуальный аспект рефлексии* рассматривается в контексте изучения когнитивных процессов Н.Г. Алексеевым, Л.Л.Гуровой, А.З.Заком и др. Ориентированные в этом направлении работы явно преобладают в общем объеме публикаций, отражающих разработку проблематики рефлексии в психологии. В этом контексте В.В.Давыдов определяет рефлексия как умение субъекта «выделять, анализировать и соотносить с предметной ситуацией собственные действия» (1971). Здесь рефлексия, по сути дела, рассматривается в своем интеллектуальном аспекте. Такое ее понимание служит одним из оснований, позволяющих раскрыть представления о психологических механизмах теоретического мышления и реализовать их в возрастной и педагогической психологии, например, в работах А.В.Захаровой и М.Э. Боцмановой, А.З.Зака.

Важным во всех приведенных выше дефинициях является то, что они в своей совокупности определяют многообразие содержаний, выступающих в качестве предметов, на которые может быть направлена рефлексия. Таким образом, рефлексивная функция переживания осуществляется: а) в отношении знаний о ролевой структуре и позициональной организации коллективного взаимодействия; б) в представлениях о внутреннем мире другого человека и причинах тех или иных его поступков; в) в отношении своих поступков и образа собственного «я» как индивидуальности; г) знания об объекте и способы действия с ним.

- *Гармонизация - дисгармонизация личности* как функция переживания: суть в том, что в переживании заключено противоречие, благодаря которому переживание выступает как переживание чего-то, определяет значимость какого-то момента (ситуации) жизни человека и выступает как часть – элемент личности. Здесь происходят сопряжения чего-то в одно, хотя действуют при этом разнонаправленные силы. Но именно их противоречие и является условием чего-то позитивного, какого-то реального события или явления. Эта функция является проявлением двойственности как «источника противоречия и характерного признака человека, как целостной личности, субъекта творчества».

Здесь, по отношению к переживанию, реализуется идея «двойственности-полюсности» (Л.М. Попов, 2000). Таким образом, полюсами переживания будут выступать позитивность – негативность. Позитивное и негативное переживание было раскрыто выше.

- *Функция понимания*, обеспечивающая осознание, ориентационные процессы (как внутренние, так и внешние) – «когнитивно-информационный» аспект переживания. М.К. Мамардашвили (2002) отмечает, что любое переживание не

переживается просто как таковое, оно переживается вместе с осознанием причины переживания. Понятие причины позволяет человеку узнать свое состояние. Таким образом, функция понимания связана с таким процессом, как осознание, а также с состояниями человека. Отметим также, что содержание переживания содержит в себе причину переживания.

Чтобы что-то пережить, нужно это понять, в процессе этого как раз и совершается переживание. «Чтобы пережить что-то эмпирически и тем самым иметь испытание, которое уже является частью нашей души и извлеченным опытом, нужно понимать... Действительно испытать, потому что мы все время на грани между намерением и реализацией вещи, между вещью и ее осуществлением» (М.К. Мамардашвили, 2002, с.346).

Нужно понимать, чтобы пережить; нужно создать, чтобы испытать; учитывая, что на нас падают воздействия мира, мы их переживаем, испытываем. «Мы в действительности не можем испытать и пережить то, что мы видим, что на нас воздействует, на что мы реагируем, если относительно предмета нашего переживания мы не создали чего-то (пока не знаем чего). И посредством созданного (назовем это условно конструкцией) мы можем наконец испытать (М.К. Мамардашвили, 2002, с.367).

- *Функция выражения*: эмоционально-поведенческий аспект переживания. Переживание находит свое выражение на трех уровнях: 1) осознаваемое ощущение эмоции, 2) процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной и других системах организма, 3) поддающиеся наблюдению выразительные комплексы переживания, в частности те, которые выражаются на лице и в поведении человека. Переживание выражается в активности направленной на мир предметов, мир людей и на самого человека.

- *Функция трансцензуса* - в том плане, что человеческое существо есть существо трансцензуса. Трансцензус, трансцендирование означает нашу способность выходить за свои собственные пределы. Чтобы посмотреть на себя, нужно трансцендировать, потому что, только трансцендировав себя, можно иметь представления о вещах, их восприятию, что предполагает существо, способное сказать «я», в отличие от животного, которое не может этого сказать, потому что не может представить и выразить представленное. Представление может быть только у существа, способного сказать «я» и, следовательно, способного трансцендировать.

Трансцендирование обусловлено символичностью (возможно, нашей жизни). «Символы - это язык особого рода конструкций, который позволяет нам продолжить наше переживание за точкой, где бы мы не могли бы его иметь (М.К. Мамардашвили, 2002, с.368). Трансцензус в переживании представляет собой форму актуализации

того, что не поддается прохождению человеком как конечным эмпирическим существом.

- *Предвосхищение как функция переживания.* Предвосхищающая функция реализуется: а) как способность человека представить возможный результат действия до его осуществления, а также возможность субъекта с помощью мышления представить способ решения проблемы до того, как она реально будет разрешена; б) как антиципация, связанная со способностью человека подготовиться к реакции на какое-либо событие до его наступления, обеспечиваемой механизмом акцептора результатов действия (П.К. Анохин, 1962) или образа потребностного будущего (Н.А. Берштейн, 1966).

*Предвосхищение* - это способность (в самом широком смысле) действовать и принимать те или иные решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых событий. Можно сказать, что предвосхищение как психологический феномен в его разнообразных формах имеет универсальное значение для всех сторон деятельности человека. Эта его универсальность связана с тем, что для человека наиболее типичным является не только отражение настоящего, не только сохранение прошлого, но и активное овладение перспективой будущего. Уже в начале любой деятельности у человека имеется мысленная модель (в форме представления) тех или иных ожидаемых результатов. В этой связи предвосхищение может относиться и распространяться на разные стороны жизнедеятельности субъекта, что в равной мере может касаться как будущих изменений окружающей человека обстановки, так и изменений его социального положения, тех или иных норм поведения, самоконтроля и контроля за своими действиями и действиями других людей.

Предвосхищающая функция переживания обеспечивает формирование цели, планирование и программирование поведения (и деятельности), оно включается в процессы принятия решения, текущего контроля и в коммуникативные акты (Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков, 1980). Таким образом, *предвосхищение*:

- а) выступает как идеальное представление результата деятельности, поведения, ситуации;

- б) предполагает определение стратегий поведения в различных жизненных ситуациях;

- г) способствует возникновению установки, способствующей актуализации тех качеств, которые необходимы в той или иной жизненной ситуации;

- д) обеспечивает формирование временной перспективы как составляющей индивидуальной концепции психологического времени личности.

Предвосхищение обязательно связано с будущим человека. Предвосхищение будущего - его вероятностное прогнозирование,



основанное на вероятностной структуре прошлого опыта и информации о наличной ситуации. Прошлый опыт и наличная ситуация дают основание для создания гипотез о предстоящем будущем, причем каждой из гипотез приписывается определенная вероятность. В соответствии с предвосхищением осуществляется «преднастройка» - подготовка субъекта (личности) к соответствующим действиям.

На современном уровне научных знаний предвосхищение следует рассматривать как специфический когнитивно-регулятивный процесс, в основе которого лежат интегральные механизмы работы мозга. Каждый из выделенных подуровней предвосхищения определяется ведущим «звеном» структурирования и системности психических процессов, обеспечивающих тот или иной диапазон его опережающего эффекта. Широта диапазона «разрешающей способности» предвосхищающих процессов, их эффективность по тем или иным критериям всегда базируется на анализе и синтезе прошлого опыта, постоянном сличении с ним текущих событий и, что особенно важно, на избирательном извлечении информации из памяти.

Предвосхищение является особой функцией переживания. Предвосхищение - это способность действовать и принимать те или иные решения, представлять возможный результат действия до его осуществления и способность организма человека подготовиться на какое-либо событие до его наступления. О предвосхищающей функции переживания могут свидетельствовать изменения психофизиологического статуса человека, возникающие до момента непосредственного возникновения ситуации.

- *Катарсис, как функция переживания* выступает в форме облегчения, освобождения. Благодаря переживанию происходит внесение умиротворяющей завершенности путем гармонического примирения страстей. В этом плане результатом переживания выступает «знамение». Как отмечает М.К. Мамардашвили, «знамения ставят нас перед задачей познания самих себя, так как знамения – это такого рода впечатления, которые именно потому и впечатляют, что содержат в себе какую-то скрытую истину о реальности и о нас самих. И только движением по мотиву, вариации, по повторению подобных изображений мы можем прийти к тому, что есть на самом деле» (М.К. Мамардашвили, 2002, с.269).

В ходе реализации катартической функции переживания происходит определенная закономерность смены эмоциональных состояний, определенная динамика чувств и эмоций. Отрицательные эмоции преодолеваются и вытесняются положительными. В ходе катарсиса противоречивые, порой тяжелые и мучительные эмоции, по выражению Л. С. Выготского, как бы находят свой разряд, что «приводит их к короткому замыканию и уничтожению». В результате возникает эмоциональная разрядка, чувство освобождения,

«очищения». Динамический стереотип протекания эмоциональных процессов, отмеченный выше, свойствен любому катарсису.

## **Переживание и смысл**

В рамках теоретических исследований изучение единых механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы, во-первых, обуславливает целостное представление о ней как о системе; во-вторых, дает возможность объяснения динамики данной системы. Изучая механизмы функционирования, исследователи пытаются ответить на вопрос о том, как и за счет чего происходит изменение и формирование ценностей и смыслов человека. Ответы на эти вопросы важны для практической психологии, так как позволяют реализовать целостный подход к изучению человека.

В отечественной психологии существует ряд работ, где анализируется данный вопрос (Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев и др.). Эти работы внесли значительный вклад в изучение механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы и, несомненно, представляют научный интерес. В них освещаются особенности динамики ценностно-смысловой сферы, обозначаются сами механизмы функционирования, ставится вопрос о внутренних, «глубоко интимных структурах», которые задают логику и целостность динамике ценностно-смысловой сферы. К сожалению, в этих работах прямо не указывается сущностное содержание таких «структур» или механизмов, которые бы задавали внутреннюю логику функционирования ценностно-смысловой сферы.

В связи с постановкой вышеуказанной проблемы, анализируя исследования Ф.Е. Василюка и Д.А. Леонтьева, важно отметить следующее. Ф.Е. Василюк в качестве механизма функционирования ценностно-смысловой сферы представляет переживание, которое выступает как деятельность, направленная на образование личностных смыслов. За счет переживания происходит перестройка психологического мира человека, установление соответствия между сознанием и бытием, повышение осмысленности деятельности. Внутренняя структура переживания является целостной системой механизмов, которые обозначены как «схематизмы» (Ф.Е. Василюк). Идею о «схематизмах» продолжает Д.А. Леонтьев в своей обобщающей работе «Онтология смысла», где он, систематизируя материалы исследований по данной проблеме, выделяют следующие механизмы функционирования смысловой сферы человека: смыслопорождение, смыслообразование, смыслопонимание, смыслоосознание, смыслостроительство (Д.А. Леонтьев). Данные механизмы большей частью отражают процессуальную сторону динамики «смысловых структур». Их функционирование подчинено логике, которая задается особыми образованиями - «схематизмами»,

где «схематизмы» - это устойчивые, законченные системы механизмов, которые понимаются как «функциональные органы». Рассматривая проблему механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы, авторы указывают на существование внутренних систем механизмов, но не затрагивают вопроса о том, какова природа данных систем механизмов и что они собой представляют.

Рассматривая переживание как процесс смыслообразования, важно отметить, что именно рефлексивные механизмы (аффективный и когнитивный) задают ему внутреннюю логику. Переживание в данном случае понимается не только как аффективный процесс, а в более широком контексте - как «соотнесение картины жизнедеятельности человека с его ценностно-смысловыми образованиями в значимом событии с целью найти наиболее оптимальный способ жизнедеятельности». Идея о рефлексивности переживания не нова (В. Дильтей, М.М. Бахтин, Ф.Е. Василюк и др.), но в рамках регулятивного подхода она представляется следующим образом.

В процессе переживания за счет рефлексивных механизмов «простраиваются» границы ценностно-смысловой сферы человека. Эти границы оформляются, изменяются в соответствии с представлениями человека о жизни и контекстом жизнедеятельности (А.С. Шаров). Человек как бы обращается к своим основам, к своему «ядру», то есть к ценностно-смысловым образованиям, и соотносит их с ситуацией жизнедеятельности. В процессе переживания аффективный и когнитивный рефлексивные механизмы «работают» одновременно, при этом на первый план может выходить один из них. Например, частью переживания является аффективный компонент, одним из аспектов которого являются эмоции, через которые раскрывается аффективный рефлексивный механизм. Эмоция сама по себе рефлексивна и всегда обращена к человеку, сообщая ему о важном и значимом в жизнедеятельности (Г. Гегель). За счет когнитивного рефлексивного механизма переживание становится осознанным.

В процессе переживания от возникновения эмоции до осознания существуют различные варианты переходов, возвратов, циклических повторений в функционировании рефлексивных механизмов, за счет чего происходит оформление, простраивание ценностно-смысловой сферы.

Исходя из вышесказанного, систему механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы можно представить таким образом: переживание, как механизм смыслообразования, является глобальным и затрагивает все подсистемы регуляции. В свою очередь, переживание, как процесс, включает в себя более частные механизмы динамики ценностно-смысловой сферы. Они, возможно, могут быть представлены как смыслообразование, смыслопорождение, смыслоосознание, смыслостроительство. Все эти

механизмы объединяются в систему за счет рефлексивных механизмов, которые представлены в качестве когнитивного и аффективного, которые характеризуются цикличностью, обратимостью, структурностью, оформленностью. В заключение необходимо отметить, что в рамках регулятивного подхода рефлексивные механизмы представляются как интегративные и задающие логику всей системе механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы.

Л.С. Выготским введен термин «смысловое переживание». Развитие смыслового переживания связывается им со способностью человека к развитию логики чувств, с формированием его обобщенного отношения к себе, к другим, с пониманием своей ценности, благодаря чему появляется ряд сложных личностных образований (самооценка, уровень притязаний и т.п.). Выготский считает, что возникновение смысловых переживаний открывает новый этап в развитии личности, так как становится возможной противоречивая борьба переживаний и их осмысленный выбор.

Позднее понятие «смысловое переживание» не использовалось в отечественной психологии. Содержательно близким к нему является контекст рассуждений Б.М. Теплова и Ф.Е. Василюка, которые развивали, согласно целям собственных исследований, подходы к изучению переживаний. Так, по мнению Б.М. Теплова, ядром переживания является особое образование в виде эмоционально испытываемого человеком понимания смыслов и ценностей культуры.

Таким образом, анализ показывает, что развитие представлений о смысловом переживании тесно связано с разработкой проблематики как категории переживания, так и категории смысла.

С позиций общепсихологической теории деятельности (А.Н. Леонтьев), при анализе категории смысла выделяются смысловые образования личности, которые рассматриваются как особая психическая реальность, относящаяся к дорефлексивному уровню сознания. Ее существование порождено объективным социальным бытием и не зависит от степени рационального объяснения. Свойствами этих образований являются сверхчувственность, бытийная обусловленность, способность к «рационализации» и другие. Смысловые образования рассматриваются как «ядро» личности, центром которого является связанная система личностных смыслов. Исследователями отмечается, что важнейшую особенность смысловых образований составляет их включенность в породившую их деятельность и неподвластность непосредственному произвольному контролю (А.Г. Асмолов, 1996 и др.).

Переживание является одним из процессов смыслопорождения личности. Возможно выделение его компонентов. Содержательный компонент имеет структуру, в которой представлен интерпсихический аспект, отражающий отношение человека к окружающему миру, и интрапсихический аспект, отражающий отношение к самому себе.

Динамический компонент проявляется посредством особой деятельности, связанной с преобразованием смысловой структуры.

Динамический аспект смыслового переживания как процесс преобразования смыслов не может быть представлен монологически, «в монологе личность закрыта для взаимодействия на уровне смыслов» (Г.М. Кучинский, 1988). Только в диалоге, во внутренней связи единства и противостояния эмоционально окрашенных позиций возможна работа смыслопорождения. Исходя из этого, динамический аспект смыслового переживания может быть рассмотрен через внутренний диалог, что, естественно, подводит нас к методологии диалогического подхода.

Диалогический подход как новый тип научного мышления, складывающийся на рубеже XIX-XX вв. в русле гуманитарного знания, обозначается в современной науке как неклассический. Вместо субъект-объектных отношений, что характерно для классического типа рациональности, в исследованиях, выполненных на основе данного подхода, все большее значение стало уделяться пониманию и исследованию субъект-субъектных отношений (М.М. Бахтин М.М., 1972, В.С. Библер, 1990, М. Бубер, 1993, С.Л. Франк, 1992). В психологических теориях, развивающихся в этом направлении, диалог постепенно становится онтологическим принципом, некоторой сущностью, опираясь на понимание и исследование которой можно понять природу и устройство социальной и психической реальности. Анализ смыслового переживания через внутренний диалог позволит рассмотреть развертывание и развитие смысловых позиций, содержание которых отражает переживание человеком отношений с окружающим миром (интерпсихический уровень), а также особенностей развития его собственного внутреннего мира (интрапсихический уровень). В этой связи встает задача поиска методических приемов, актуализирующих внутренний диалог, в котором проявятся переживания человека.

Таким образом, в процессе переживания, которое является многомерным, осуществляются механизмы смыслообразования, смыслопорождения, смыслоосознания, смыслостроительства, которые можно упорядочить за счет аффективного и когнитивного рефлексивного механизмов. Они являются той системой механизмов, которые связывают воедино все другие механизмы функционирования, являются основными, упорядочивают, структурируют динамику ценностно-смысловой сферы.

Изучение содержательного компонента смыслового переживания, связанного с образованием смысловых структур, с нашей точки зрения, возможно через обращение к понятию «смысловые образования личности». Их изучение на основе методологии деятельностного подхода предполагает опору на принцип «деятельностного опосредования». Суть этого принципа

заключается в необходимости выхода за рамки самих смысловых образований и изменения системы деятельностей, их порождающих.

## **Взаимосвязи переживания с состояниями и настроениями личности**

Проведенный теоретический анализ показал, что понятие «переживание» связано с такими понятиями, как психические состояния, настроения и эмоции. Важным, на наш взгляд, моментом является дифференциация этих понятий. Также важным является вопрос о том, как связаны между собой переживание, психические состояния, настроения и эмоции. При этом будем опираться на представления об этих явлениях, имеющих в отечественной психологической науке.

Проблемой изучения психических состояний занимались Н.Д.Левитов, В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко, В.Д. Небылицин, Е.П. Ильин, А.О. Прохоров и др. Так, А.О. Прохоров (1996) отмечал, что с позиции системного подхода психические состояния рассматриваются как компонент психики. В этой системе функции состояний заключаются в специфическом их влиянии на формирование психических свойств и на протекание психических процессов, а также во влиянии на психологическую структуру личности в целом.

В.Н.Мясищев писал, что психические состояния выступают, по существу, общим функциональным уровнем психической деятельности, на фоне которого развиваются психические процессы, и заключается в переживании человеком отражения общего фона психической деятельности. «Таким образом, в структуру психического состояния (синдрома) входят определенная модальность переживания, конкретные изменения в протекании психических процессов (психической деятельности) в целом, отражение особенностей личности и характера, а также предметной деятельности и соматического состояния» (Т.А. Немчин, 1983, с.13).

Психические состояния «многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности» (Л.В. Куликов, 2004, с.218). Состояния имеют четыре основных характеристики: 1) эмоциональные, 2) активационные, 3) тонические и 4) тензионные.

Психические состояния разворачиваются в пространственно-временной и информационно-энергетической координатах.

Актуальное время жизнедеятельности характеризуется оперативными состояниями, длящимися секунды-минуты. В эти состояния, как правило, входят эмоциональная и волевая составляющие психики человека. Эти состояния служат связующим

звеном между процессами и свойствами личности, обуславливают адекватную реакцию на ситуацию.

В текущем времени человеку присущи состояния, длящиеся час-день; эти состояния характеризуются изменением динамики, интенсивности, скорости, амплитуды, частоты и продуктивности психических процессов, ростом и спадом психических функций. Психические состояния обеспечивают интеграционную функцию, формируя «психологический строй» личности, овладение приемами и способами саморегуляции, участвуют в формировании и закреплении психологической структуры личности.

Длительные состояния человека, длящиеся месяц – год и более, обусловлены образом жизни человека. Психические состояния обеспечивают регуляцию психических процессов и проявлений свойств, организацию деятельности и поведения, отражают сформированные свойства, трансформации и акцентуации характера (А.О. Прохоров, 1996).

Частью психического состояния является настроение личности. Настроение – «относительно устойчивый компонент психических состояний, основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний (чувствами и эмоциями, переживаниями событий, происходящих в духовной, социальной и физической жизни личности, психическим и физическим тонусом индивида). Именно настроение выступает тем звеном, через которое сниженная из-за внешних или внутренних причин психологическая устойчивость обуславливает изменения в психическом состоянии в негативном направлении» (Л.В. Куликов, 2004, с.95).

Таким образом, настроение занимает промежуточную позицию, обеспечивающую связь психических состояний с психологической устойчивостью личности. Однако как быть с переживанием?

В этом отношении считаем, что наиболее перспективным как для психологической теории, так и для практики является следующее. **Переживание** представляет собой внутренний ориентационный процесс, сопровождающийся динамической сменой состояний и настроений человека. Глубина, острота и динамика переживания определяется как внешними условиями – природными, физическими, социальными, так и психологической устойчивостью личности.

## **Переживание и психологическая устойчивость**

Начнем с того, что переживание, и особенно его эффективность и качество в плане воздействия и влияния на личность, будет определяться психологической устойчивостью личности. Переживание внутриличностных и межличностных конфликтов, кризисов и различных жизненных драм, с одной стороны, будет зависеть от психологической устойчивости личности, а с другой –

будет развивать, формировать ее, обеспечивая человеку внутреннюю гармонию, ровное настроение.

Куликов Л.В. (2004) пишет, что в психологической устойчивости, как качестве личности, объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Автор выделяет три аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность – это способность противостоять трудностям, сохранять веру в критических ситуациях, а также постоянный, достаточно высокий уровень настроения;

- уравновешенность – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым оно может привести);

- сопротивляемость (резистентность) – способность к противостоянию тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора.

Таким образом, психологическая устойчивость – это «качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях» (Л.В. Куликов, 2004, с.92). К этому добавим, что успешность противостояния трудностям, а также сохранение здоровья будут определяться переживанием этих событий (ситуаций) человеком.

Переживание и психологическая устойчивость тесным образом связаны друг с другом. С одной стороны, психологическая устойчивость определяет особенности переживания человеком различных жизненных - экзистенциальных ситуаций (которые, как будет показано ниже, могут быть разных модальностей – от негативных, экстремальных, до положительных), а с другой, - переживание определяет и формирует психологическую устойчивость личности, поэтому факторы психологической устойчивости личности, выделенные Л.В. Куликовым (2004), значимы и в отношении переживания. Рассмотрим их.

Факторы социальной среды:

- факторы, поддерживающие самооценку;
- условия, способствующие самореализации;
- условия, способствующие адаптации;
- психологическая поддержка социального окружения.

Однако для переживания социальные факторы играют «вспомогательную», поддерживающую роль. Тогда как главными, - наиболее существенными, выступают личностные факторы:

- оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом; философское (ироничное) отношение к трудным ситуациям;



- уверенность, независимость в отношениях с другими людьми; терпимость к другим;
- чувство общности – социальной принадлежности;
- согласованность Я-воспринимаемого и Я-желаемого (Я-реального и Я-идеального);
- вера (в разных ее формах – вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели);
- экзистенциальная определенность – понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения;
- установка на то, что ты можешь распоряжаться своей жизнью;
- доминирование стеничных позитивных эмоций;
- понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозировать; рациональные суждения в интерпретации жизненной ситуации (отсутствие иррациональных суждений);
- структурированный опыт преодоления трудных ситуаций; использование эффективных способов преодоления трудностей.

Перечисленные (не все, а только наиболее значимые в отношении переживания, с нашей точки зрения) личностные факторы психологической устойчивости являются внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания. При этом полюсами переживания будет выступать преодоление, с одной стороны, и псевдопреодоление – с другой.

*Позитивное переживание* понимается как средство, повышающее адаптивные возможности субъекта; как реалистическое, гибкое, большей частью осознаваемое, активное, включающее в себя произвольный выбор. Такое переживание ведет к развитию, самоактуализации, становлению личности и её бытия. Оно предполагает использование внутренних личностных ресурсов человека и связано с психологической устойчивостью личности. Такое переживание приводит к внутренней гармонии, высокой работоспособности, полноценному психическому здоровью.

*Негативное переживание* выступает как ригидное, автоматическое, вынужденное, произвольное, действующее не реалистически, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы. В этом случае происходит дезинтеграция личности – «потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей» (Л.В. Куликов, 2004, с.87).

\*\*\*\*\*

Подводя итог сказанному, выделим основные теоретические положения, необходимые для построения модели переживания (рис.1).

Основными теоретическими положениями модели выступают:

1. Переживание, выступая атрибутом психического, представляет собой внутренний ориентационный процесс, включающий в себя два компонента: энергетический (динамическая смена состояний и настроений) и когнитивно-информационный.

2. Переживание интенционально; в процессе переживания происходит внутреннее моделирование внешнего взаимодействия.

3. Переживание включает в себя информационные процессы отсроченного и немедленного действия.

4. Переживание есть гносеологический акт, в ходе которого происходит познание и понимание человеком себя и окружающего мира.

5. Процессуальная сторона переживания связана с психическими состояниями, настроениями, а также с психологической устойчивостью личности.

6. На поведенческом уровне процесс переживания реализуется в адаптивной и не адаптивной типах активности личности, которая может выступать как активность, направленная на мир предметов (предметная экстраактивность), на мир людей (социальная экстраактивность), на себя (интроактивность).

7. Переживание имеет общие функции, к которым относятся: функция дифференциации, организационная, интегрирующая, регулирующая функции. Также переживание выполняет ряд специфических функций, к которым относим: функцию «второго рождения», рефлексивную функцию, функцию гармонизации-дегармонизации личности, функцию понимания, функцию выражения, трансцензус, катарсис, а также предвосхищающую функцию.

Опираясь на проведенный теоретический анализ проблемы, выведем ряд определений переживания, которые раскрывают разные стороны изучаемого феномена, при этом, не противореча, а наоборот, взаимодополняя друг друга.

**Переживание** представляет собой внутренний ориентационный процесс, в рамках которого вычленяются две стороны: энергетическая и когнитивная, включающая построение проективных моделей и соотнесение их с нейрофизиологическим репрезентантом среды.

**Переживание** - динамическая смена состояний и настроений человека. Глубина, острота и динамика переживания определяется как внешними условиями – природными, физическими, социальными, так и психологической устойчивостью личности. С одной стороны, психологическая устойчивость определяет особенности переживания человеком различных, жизненных изменений, а с другой, переживание – определяет и формирует психологическую устойчивость личности.

**Переживание ситуации, в которой оказался человек,  
– внутренний ориентационный процесс, связанный с  
динамической сменой состояний и настроений**



При анализе проблемы человеческого переживания перед нами постоянно возникал вопрос – «Что переживает человек?». В качестве отправной точки нами было выбрано такое явление, как дисгармония межличностных отношений, переживание которой имеет большое значение как для самого человека, так и для дальнейшего развития отношений. Суть в том, что конфронтация и конфликты между субъектами отношений не возникают «на пустом месте», часто им предшествует ряд обстоятельств. В качестве такого обстоятельства в нашем исследовании и было выбрано наличие дисгармонии межличностных отношений. Это явление достаточно мало изучено в социальной психологии.

## ГЛАВА 3

# ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

*Отношение есть взаимность. Мое*

*Ты*

*воздействует на меня, как и я  
воздействую на него.*

*М.Бубер*

### Категория «отношение» в психологии

Категория «отношение» является одной из основных в психологической науке, наряду с такими, как «отражение», «деятельность», «общение». Она выполняет гносеологическую функцию при разработке проблем характера, мотивов, установок, ценностных ориентаций, диспозиций личности, социально-психологического климата и многих других, связанных с проявлением субъектных свойств человека.

Идея отношения богата пространством своих потенциальных смыслов. Она включает в себя идеи целостности, субъектно-объектной связи, активности, развития, актуальности-потенциальности, взаимодействия, деятельности, социальности (диалогичности), рефлексивности, творчества. Проблемой изучения отношений в отечественной психологии занимались В.М.Бехтерев, А.Ф.Лазурский, М.Я.Басов, В.Н. Мясищев и др.

Как отмечает Е.В.Левченко, на разработку идеи отношения оказало влияние ее воплощение в трех областях знания: логике (Аристотель, Дж.Стюарт Милль, М.М. Троицкий), биологии (Г.Спенсер), интроспективной психологии (И.Ф.Герbart, В.Вундт, Г.Гефдинг, К.Штумпф).

Отношение (Krech D, Crutchfield R.S.) – упорядоченная организация мотивационных, эмоциональных, перцептивных и познавательных процессов индивида.

Отношение (Alport G.) – психическое и непрерывное состояние готовности выполнить директивное влияние, ответ индивида на объекты и ситуации, с которыми он сталкивается.

Отношение (Fuson M.) – вероятность выявления определенного поведения в определенной ситуации.

Отношение – взаимное отражение объектов, их сущностных свойств, структурных и других характеристик (Словарь-справочник практического психолога).

Разработка категории «отношение» в отечественной психологии связана прежде всего с именем В. Н. Мясищева. Через эту категорию

он проясняет природу субъективного в человеке, раскрывает социально-психологическое содержание связей личности с ее средой, прослеживает взаимодействие мотивационных компонентов психики в их внутреннем единстве, объясняет происхождение характера и социопатий.

В своем «рефлексологическом периоде» (термин Е.Левченко), В.Н.Мясищев употребляет понятие «отношение» в двух значениях: 1) методологический принцип отношения организма к среде (вслед за В.М.Бехтеревым); 2) часть психического в целом, наряду с механизмами и состояниями, имеющая эмоционально-потребностную природу.

В.А.Ганзен, В.Н. Юрченко (1981) рассматривали отношение как центральную, системообразующую характеристику всего компонентного состава психического состояния. В структуре состояния эта характеристика представляет уровень сознания и самосознания человека. Отношение как характеристика сознания – отношение к окружающей действительности; как характеристика самосознания – это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, т.е. установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием, формами поведения человека.

Как отмечает Л.В. Куликов (1997), использование идей концепции отношений дает прочный фундамент для изучения содержательной стороны психической активности и содержательного наполнения внутреннего мира личности.

Развивая психологическую теорию отношений, В.Н. Мясищев исходит из наследия русских ученых А.Ф. Лазурского и В.М. Бехтерева. А.Ф. Лазурский впервые рассматривает отношения человека как структурные компоненты личности. Он выделяет их в единое психическое образование, называемое им экзопсихикой, в отличие от эндопсихики (внутреннего психического образования). В. Н. Мясищев «продвигает» эту проблему к пониманию субъектных отношений как «содержательной связи» человека с внешним миром. «Изучая человека с позиции его отношений, мы устанавливаем его содержательные связи с окружающей общественной действительностью».

Согласно В.Н. Мясищеву следует, что субъективные отношения представляют собой концентрат мотивационных образований человека и средовых влияний «общественной действительности». Средовые влияния заключаются в том, что та или иная конкретная общность людей имеет свой образ жизни, уклад межличностных отношений, свои традиции, обряды, ритуалы и нормы жизнедеятельности, создающие особый контекст реализации побудительных сил человека. В результате средовых влияний формируются ценностные ориентации личности, которые также можно рассматривать как особое содержание ее субъектных отношений с внешним миром.

В.Н. Мясищев рассматривал отношение человека как:

- потенциал, проявляющийся в сознательной активной избирательности переживаний и поступков человека, основанной на его индивидуальном социальном опыте;
- потенциал психической реакции личности в связи с каким-либо предметом, процессом или фактом действительности.

Б.Ф. Ломов имеет позицию, схожую с представлениями В.Н. Мясищева. В частности он писал, что термин «субъективное отношение» - объективная связь личности с ее окружением, но в эту связь он включает субъективную позицию человека в этом окружении. Отношение включает момент оценки, выражает пристрастность личности.

На отношение человека влияет та общность, в которую он включен. В результате формируется отношение как к самой этой общности, так и к другим общностям. Система «субъективно-личностных» отношений – субъективное пространство личности, каждое из измерений которого соответствует определенному субъективно-личностному отношению (Б.Ф. Ломов).

Субъективное отношение – интегральное свойство личности, накладывающее определенный отпечаток на все психические процессы (явления). Особенно отчетливо это выражается в выборе и принятии решений, а также в их эмоциональном тоне (Б.Ф. Ломов).

В отношениях человека находят воплощение эмотивные (эмоционально-чувственные) и конативные (установочно-волевые) функции его психической деятельности. Психофизиологические механизмы этих функций определяют реагирование на внешние воздействия сначала в виде элементарного психического отношения, суть которого заключена в переживании приятного - неприятного и в соответствующих этому переживанию аффективных реакциях.

Психические отношения выявляют степень притягательности объекта, благоприятно или неблагоприятно воздействующего на органы чувств человека. Эти отношения отличаются произвольностью реагирования на свойства отражаемого объекта.

Отношения всегда связаны с объектом, который отражается в сознании. На основе этого, отношение может быть:

- а) бесстрастным – не препятствует адекватному отражению, но недостаточно для глубины его;
- б) страстным – содействует глубине и богатству отражения;
- в) пристрастным – искажается тенденциями, в которых субъективные компоненты отношения делают отражение неадекватным, неправильным.

Психические отношения сопровождают любой акт познавательной деятельности человека на конкретно-чувственном уровне отражения, определяя ее эмоциональную окраску. Они регулируют взаимодействие с объектом, проявляясь в стремлении субъекта к нему или в избегании его.

Сознание, чувство и воля – процессуальное триединство в отношениях. Воля как механизм осознанной регуляции психической деятельности человека преобразует психические отношения в особый класс человеческих отношений – психологические отношения. «Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности». Из этого определения следует, что психологические отношения, в отличие от психических, обладают еще и свойством сознательности.

В психологических отношениях рефлексированы собственные психические отношения к объекту и потребность в нем, что может поменять знак первичного психического отношения человека к объекту.

Психологические отношения, в сравнении с психическими в большей мере репрезентируют индивидуальную сущность человека в силу их большей произвольности. Эта особенность психологических отношений также отмечалась В. Н. Мясищевым: «Так как свойства объекта существуют для всех, а действия и переживания, вызываемые объектом у разных людей, избирательны и различны, то, очевидно, что источник особенностей переживания и действия лежит в индивидууме, в человеке как субъекте отношений, в связи с особенностью его индивидуального опыта».

Осознанный характер и произвольность психологических отношений придают им конативный характер в том смысле, что они направляют поведение и деятельность человека в определенное русло, вовлекая в этот процесс такие важные психические образования личности, как потребности, чувства, интересы, убеждения, оценка, а также воля, внимание, мотив. Психологические отношения являются целостной формой их синтеза, т. е. системным образованием человека, раскрывающим его личностный смысл.

Психологические отношения В.Н. Мясищев рассматривал как целостную и сложную структуру индивидуальных связей личности с объективной действительностью, в которых отражается история ее жизненного пути и опыта. Потребностям в этой структуре отводилась роль «основного отношения». В.Н. Мясищев объяснял это тем, что «конституирующими компонентами» потребностей являются: «а) субъект, испытывающий потребности, б) объект потребности, в) своеобразная связь между субъектом и объектом, имеющая определенную функциональную нейродинамическую структуру, проявляющуюся в переживании тяготения к объекту и в активной устремленности к овладению им».

Эмоциональные отношения В.Н. Мясищев рассматривал как чувства. Область чувств (эмоций) охватывает три разнородные группы явлений – эмоциональные реакции, эмоциональные состояния

и эмоциональные отношения. Последние и представляют в значительной степени то, что называется обычно чувствами.

Во всех трех подструктурах психологических отношений В.Н. Мясищев указывал на присутствие эмоционального компонента. Этот более низкий уровень проявления человеческих отношений, по сравнению с эмоционально-волевым, вполне дифференцируется понятием «психические отношения».

В структуре психологических отношений В.Н. Мясищев рассматривает и оценку, определяя класс «оценочных отношений», которые, по его мнению, формируются на основе этических, эстетических, правовых и других общественных критериев поступков, поведения и жизнедеятельности людей. Через оценку определяется нормативность психологических отношений в различных формах их проявления.

Оценка предполагает наличие критериев, эталонов, единиц измерения оцениваемых свойств, которые в процессе сравнения, анализа и синтеза служат отправной точкой для вынесения суждения о качестве и уровне развития явления, характере его связей и позволяют соотносить отстоящие друг от друга объекты и социальные явления. Оценка - это форма проявления отношения, его сознательная объективация. Оценочные отношения определяются в контексте мыслительной деятельности человека, включающей эмоциональный компонент в виде одобрения - неодобрения, и могут в связи с этим оказаться проекцией самооценки, что особенно отмечается в случаях оценки людьми друг друга.

В оценках себя и других людей, по мнению В.Н. Мясищева, прежде всего проявляются отношения самоуважения и уважения других, которые трансформируются во взаимоотношения авторитетности или авторитарности руководства - подчинения и др. Оценочные отношения в этом процессе выполняют функцию преобразователя психологических отношений в социально-психологические.

В структуре психологических отношений В.Н. Мясищев рассматривал и убеждения личности, в основе которых, по его мнению, находится «система требований в сочетании со знанием действительности». Убеждения характеризуют мировоззренческие позиции человека, которые включают понимание общественных отношений и определяют место личности в социальной структуре. Убеждения находят отражение в ценностных ориентациях человека.

Раскрывая конативную функцию психологических отношений, В.Н. Мясищев включал в структуру этих отношений волю, внимание, мотив как компоненты, характеризующие субъективную активность человека в различных обстоятельствах жизни. Не случайно поэтому, существуют выражения «внимательное отношение», «волевое отношение» и т. п. Эти отношения говорят о мобилизованности индивидуальных усилий человека в его практической деятельности и



общении. В процессе общения они порождают особые виды взаимоотношений: самостоятельность или зависимость, уступчивость или нетерпимость, отзывчивость или невнимательность и т.д. Это означает, что данные отношения (внимание и воля) могут проявляться в контексте взаимодействия в виде социально-психологических отношений.

В отношениях человека присутствует интеграция жизненного опыта человека. Отношениями характеризуется жизненная позиция личности в обществе. В процессе развития субъективных отношений формируется стиль поведения личности.

Мы присоединяемся к точке зрения Л.В. Куликова (1997), который в структуре отношений считает наиболее важными следующие аспекты описания: объекты отношений, подструктуры отношений и составляющие подструктур, процессы и компоненты отношений (табл.1). Структура отношений – это их статика, это только одна сторона отношений.

Объектами психологических отношений выступают: природный мир, мир людей, «Я» самой личности. В качестве основных процессов отношений выступают: познание, переживание и оценивание, регулирование, осознание. Познание создает информационную основу отношения. Переживание и оценивание выражаются в эмоциональном реагировании на объект отношений, в принятии или отвержении его, в формировании оценки. Отношения регулируют развитие личности, но при этом сами регулируются другими психическими структурами. Регулирование может быть сознательным и бессознательным. Без осознания отношений невозможно личностное развитие, определение своих целей, планирование своего жизненного пути.

Само отношение является единством познавательных, эмоциональных и поведенческих компонентов. Источники отношений могут быть как внешними, так и внутренними и, как отмечает Л.В. Куликов (1997), даже навязанными средой.

Отношение имеет и процессуальную сторону, проявляющуюся в психических состояниях и обуславливающую их существенные параметры.

Принципиально важным при рассмотрении структуры отношений является определение места структуры «Я» личности. Наиболее часто в психологии встречаются такие подструктуры в «Я» личности, как «Я»-реальное и «Я»-идеальное. Однако, на наш взгляд, перспективным для анализа отношений является структура «Я», предложенная Л.В. Куликовым. В структуре «Я» автор предлагает выделять следующие подструктуры:

- «Я»-желаемое, выступающее ориентиром личности в принятии себя, в саморегуляции и сохранении самооценки на высоком уровне.
- «Я»-воспринимаемое; это субъективная оценка и понимание человеком себя.

Таблица 1

**Структура отношений личности (Л.В.Куликов, 1997)**

Подструктура отношений	Отношение к живой и неживой природе	Отношения к миру людей	Отношения к себе
Объекты отношений	Живая и неживая природа – мир предметов (МП)	Общество в целом, группы, отдельные значимые люди – мир людей (МЛ)	«Я» - реальное, «Я» - желаемое
Основные составляющие	Желаемые отношения с МП Реальные отношения с МП	Желаемые отношения с МЛ Реальные отношения с МЛ	Отношения к «Я» -желаемому Отношения к «Я» - реальному
Процессы отношений	Познание МП Оценивание отношений с МП Регулирование отношений с МП Осознание отношений с МП	Познание МЛ Оценивание отношений с МЛ Регулирование отношений с МЛ Осознание отношений с МЛ	Познание себя Самооценка Саморегуляция Осознание себя
Компоненты отношений			
Познавательный	Представления о МП	Представления о МЛ	Представления о себе
эмоциональный	Принятие объектов МП	Принятие субъектов МЛ	Принятие себя
поведенческий	Установки, активность, направленная на МП (предметная экстраактивность)	Установки, активность, направленная на МЛ (социальная экстраактивность)	Установки на себя, активность, направленная на себя, (интроактивность)

Это подструктуры, которые тесно связаны и пересекаются. В воспринимаемом «Я» непременно представлено и желаемое «Я», без определенного совпадения этих образований вряд ли возможен достаточно высокий уровень самооценки. В желаемом «Я» есть компоненты воспринимаемого (существующего уже сейчас).

Итак, психологическое отношение представляет собой сложное и многофункциональное образование, составляющими которого выступают «Я»-желаемое и воспринимаемое субъектов отношения, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, а также его поведенческие характеристики (активность предметная, социальная и интроактивная).

В отношениях заключено диалектическое единство внешней и внутренней обусловленности формирования и развития личности. Категория «психические отношения» вынуждает объединять внешнее с внутренним и исключает односторонний интроспекционизм. Это

позволяет преодолеть противопоставление биологической и социальной детерминаций психики человека, показать и понять их единство, но не тождество, определять его психику не только как функцию мозга, деятельности и общения, но и как особый духовный мир.

## **Соотношение понятий «отношение», «установка» и «аттитюд»**

Б.Ф. Ломов читал, что понятие «субъективное отношение» близко по содержанию с такими понятиями, как «установка» и «аттитюд». Однако необходимо отделить понятие «психологические отношения» от понятий «установка» и «стереотип».

Установка – готовность к действию. Первичная установка предваряет и определяет развертывание любых форм психической активности (Д.Н. Узнадзе, А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия).

Аттитюд – «предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения» (Большой психологический словарь, 2004, с.45).

«Сознательное отношение, вырастая из прошлого, ориентируется на перспективы будущего. Поэтому ни со стереотипом, ни с установкой его отождествлять нельзя» (В.Н. Мясищев). И в самом деле, стереотип и установка могут срабатывать на уровне автоматизма, а сознательные отношения – предшествовать формированию конкретных стереотипов и установок. В этом смысле стереотипы и установки можно рассматривать как функциональный момент человеческих отношений.

И тем не менее, есть немало общего у этих двух фундаментальных понятий – отношение и аттитюд. Понятие «аттитюд» было введено в психологию У. Томасом и Ф. Знанецким, которые определили его как психологическое переживание значения, смысла, ценности социального объекта. Термины «социальная установка» и «аттитюд» в отечественной психологии утвердились во многом благодаря работам В.А. Ядова, для которого теория отношений стала основой его диспозиционной концепции личности.

Аттитюды формируются в ходе личного опыта человека. Процессы мотивации имеют гораздо меньшую роль в их возникновении, чем при формировании психологических отношений. Социальные установки, в отличие от психологических отношений, формируются применительно только к социально значимым объектам.

Если в психологических отношениях ведущим являются эмоционально-чувственный и установочно-волевой компоненты и значение эмоциональных переживаний при анализе содержательной стороны отношения, то в структуре аттитюда более весома роль ког-

нитивного и поведенческого компонентов. Несмотря на то, что эмоциональный компонент важен для изменения всей установки, он далеко не всегда реализуется в конкретной социальной деятельности. Знание же об объекте, программа и план поведения всегда присутствуют в структуре установки.

Социальные установки нередко заимствуются и некритически усваиваются под влиянием других людей, массовой культуры, средств информации, тогда как психологическое отношение формируется как значимое, лично пережитое, глубоко эмоциональное явление, возникающее из индивидуальных состояний человека.

Аттитюд является видовой формой избирательного отношения, организующей селекцию при восприятии и интерпретации информации социального происхождения. Социальные установки выполняют важную функцию координации познавательной деятельности человека и повышения активности всех психических процессов. Будучи устойчивыми, структурированными компонентами сознания человека, они, наряду с интересами, потребностями и мотивами, становятся побудительной силой, направляющей и организующей многие виды социальной активности человека.

Под влиянием социальных установок психологические отношения в процессах взаимодействия людей превращаются в социально-психологические, одним из видов которых являются межличностные отношения.

## **Общее представление о социально-психологических отношениях**

Общественные отношения возникают в системе «индивид-общество». Эти отношения выражаются в том, в какие общности, в силу каких объективных причин включается в процессе жизни тот или иной конкретный индивид (Б.Ф. Ломов).

В рамках общественных отношений выделим социально-психологические отношения. Социально-психологические отношения - это, прежде всего, отношения человека с человеком. Суть их в том, что они - взаимоотношения - результат взаимных усилий партнеров по совместной деятельности и общению. Именно эту мысль подчеркивал и В.Н. Мясищев, когда рассуждал о предмете социальной психологии через понятие «психические отношения», в которых «применительно к людям выступает двусторонний взаимный характер этих отношений. Они выступают не только как отношения субъекта-человека к другому человеку как объекту-субъекту, но и как взаимоотношения двух субъектов». Принципиально новое качество социально-психологических отношений состоит в том, что они - всегда продукт взаимодействия, взаимосвязи, взаимоустремления,

взаимовлияния, взаимопознания, взаимовыражения, взаимоотношения.

Это «взаимо» интегрируется в групповые эффекты сотрудничества - соперничества, дружбы - вражды, любви - ненависти, добра - зла, лидерства - конформизма и др. Каждый из участников взаимодействия вносит свой личный вклад в групповые эффекты взаимоотношений. Однако групповой эффект не сумма вкладов, а нечто третье, преобразованное из личных отношений, знак которых меняется смыслом взаимодействия.

Групповые эффекты в виде взаимоотношений - это интеграция всего многообразия человеческих отношений, включая и общественные отношения, заданные социальной организацией. Взаимоотношения формируются в совместной жизнедеятельности посредством общения через межличностное отражение и под влиянием отношений, сложившихся в обществе. В.Н. Мясищев считает, что все разнообразие взаимоотношений можно систематизировать по четырем наиболее общим основаниям психической деятельности человека (табл.2).

Два из них связаны с внутренней структурой психической деятельности как единством отражения и отношения. Два других — с основными формами внешнего проявления психической деятельности (общением и внешней деятельностью). По этим основаниям были определены десять классов взаимоотношений и их основные виды, которые предполагают неопределенное число разновидностей взаимоотношений.

Как считают В.Н. Куницына, В.Н. Панферов (1992), приведенная классификация дает системное представление о предметной области социально-психологических отношений и позволяет их успешно дифференцировать в конкретных исследованиях.

Общественные отношения включают в себе содержание социальной организации жизнедеятельности людей (экономическое, правовое, политическое, нравственное, эстетическое, религиозное и др.). Все это содержание входит в структуру личности в виде различных социально-психологических качеств человека, которые он сумел проявить в своей общественной деятельности.

Общественные отношения существуют в виде реальных социально-психологических связей людей в каждодневных процессах их совместной деятельности. Поэтому они не могут быть раскрыты без анализа единства личности как продукта, носителя и создателя всех общественных отношений. А это требует учета и понимания субъективной стороны человеческих отношений. Эмпирический анализ общественных отношений возможен через изучение социально-психологических форм взаимодействия человека с человеком.

Таблица 2

### **Классификация взаимоотношений**

(В.Н. Мясищев)

Основания класси- фикаций	Взаимоотношения	
	КЛАССЫ	ВИДЫ
Деятельность	Предметно- практические Ролевые	Сотрудничество - соперничество Ведущий - ведомый
Общение	Коммуникативные Коллективистские	Общительность - замкнутость Дружба - вражда
Отражение	Когнитивные Эмоциональные Волевые	Понимание - непонимание Любовь - ненависть Независимость - подчинение
Отношение	Правовые Моральные Нравственные	Свобода - необходимость Добро - зло Справедливость-несправедливость

Социально-психологические формы взаимодействия людей возникают и развиваются в процессах общения, которые и являются потоками субъективной реальности. В этих потоках социально-психологические связи приобретают вид межличностных и общественных отношений. Межличностные отношения обязательно предполагают персонифицированный контакт, тогда как общественные отношения закрепляются в социальных институтах, регламентирующих индивидуальное поведение извне в виде прав и обязанностей, норм, правил, ритуалов, обычаев и т.п.

Общественные отношения проявляются в межличностных отношениях. В этом смысле межличностные отношения можно рассматривать как частные эмпирические виды проявления общественных отношений. Но проявления не в виде прямой проекции, а в виде социально-психологических установок, ценностных ориентаций, позиций и убеждений личности, выработанных в первичной среде общения.

## Межличностные отношения

Понятие «межличностные отношения» призвано внести новый смысл и дополнительные оттенки в описание и объяснение процесса непосредственного взаимодействия между людьми.

А.В. Петровский разрабатывал «теорию деятельностного опосредования межличностных отношений». В этой теории принцип деятельности образует центральное звено общепсихологического

понимания человека. В основе лежит представление о том, что в любой реально развитой (не диффузной) группе межличностные отношения опосредуются содержанием, целями и задачами социально значимой деятельности этой группы. Группа, осуществляя свою цель, изменяет себя, свою структуру и внутренние отношения. Характер и направление этих преобразований зависят от степени опосредования их содержанием деятельности и социальной ценности самой совместной деятельности.

Безусловно, психологическая теория деятельности внесла значительный вклад в развитие психологической мысли, особенно в нашей стране. Однако считаем, что не все формы человеческого бытия поддаются объяснению с позиции деятельностного подхода. В частности, в нем не учитывается эмоционально-чувственный компонент (состояния и настроения) человека, который, как было показано выше, доминирует в психологических, в том числе и межличностных, отношениях.

В отношениях между людьми проявляются, обозначаются и взаимодействуют свойства их психических реальностей, что создает пространство межличностных отношений (Г.С. Абрамова). «Межличностные отношения - система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности, и ценностями, на которых основывается общение людей» (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, 2001, с.194).

В отношении человека к человеку следует различать объективные и субъективные аспекты, аспекты осознания и переживания личностью тех объективных отношений, в которых она находится с другими (Я.Л. Коломинский, 2000).

Термин «межличностные» указывает не только на то, что объектом отношения выступает другой человек, но и на взаимную направленность отношений. Тем самым межличностные отношения отличаются от таких видов, как самоотношение, отношение к предметам, межгрупповые отношения.

В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша (2001) рассматривали межличностные отношения в контексте межличностной коммуникации. При этом они обращали внимание на следующие моменты.

1. Анализ межличностных отношений - это обращение не к случайным кратковременным ситуативным контактам между людьми, а к относительно устойчивым длительным взаимоотношениям (для их анализа в общем даже неважно, присутствуют ли партнеры в данной ситуации).

2. Долгосрочный характер личных взаимоотношений предполагает рассмотрение фактора времени в качестве их базовой характеристики. Динамика отношений, их переход от одной стадии к другой, сопровождающийся драматическими изменениями чувств и

эмоций, неопределенностью, переговорами и т.п., - это принципиальные вопросы теории межличностных отношений.

3. Единицей анализа межличностных отношений выступает чувство как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому. Рассмотреть содержание эмоций и чувств становится возможным именно в рамках изучения межличностных отношений.

4. Ядро отношений составляют сознательные усилия партнеров, направленные на то, чтобы сделать свои чувства понятными или, напротив, скрыть их; чтобы достичь согласия относительно того, кем они хотят быть друг для друга. Чувства и сопровождающие их действия задают матрицу отношений, в соответствии с которой строится общение. Тем самым межличностные отношения, рассмотренные как система определенных шаблонов поведения, структурируют общение, обеспечивают его преемственность между данными партнерами.

Таким образом, «межличностные отношения можно определить как взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте» (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, 2001, с.195).

Г.С. Абрамова определяет межличностные отношения как пространственно-временное образование, которое простирается как в прошлое истории человечества, так и обращено к его далекому и реальному будущему времени. Содержанием межличностных отношений выступает ожидание людьми друг от друга взаимно известных форм активности.

«Межличностные отношения – это реализация известных, знакомых, узнаваемых, понятных, ожидаемых форм активности. В них как бы минимален риск неизвестности, они вводят в индивидуальное и коллективное сознание людей такое содержание, как долженствование, как большую вероятность присутствия будущего в настоящем, как осуществление будущего, его потенциальную реальность, как воплощение надежды» (Г.С. Абрамова, 2001, с.233).

Спорным, на наш взгляд, является утверждение Г.С. Абрамовой о том, что межличностные отношения имеют в своей основе механизм проекции, как уподобление другого человека или его отдельных качеств своим собственным. Далее она утверждает, что благодаря проекции настоящее находит связь с прошлым и трансформируется в будущее. В межличностных отношениях люди проецируют «концепцию Другого человека» (термин Г.С. Абрамовой). Она будет обосновывать позицию в отношении с другим человеком, дистанцию взаимодействия, ее обоснование и меру воздействия на другого человека.

Но традиционно в психологии под проекцией понимается «бессознательное приписывание субъектом имеющихся у него неосознаваемых мыслей, переживаний, черт и мотивов другим людям; это обусловленность восприятия человеком и других людей



собственными потребностями и личностными чертами» (Большой психологический словарь, 2004, с.414). Если действительно механизм проекции доминирует в межличностных отношениях, то мы постоянно обращаемся к себе самому, но проецированному в другого человека, мы относимся к самому себе, но в другом. Кроме того, должен быть некий «оптимум уподобления, проекции», иначе это приведет к «симбиозу» (в понимании Э.Фромма - как в подчинении, так и обладании), к потере собственной личности, индивидуальности. Кроме того, может быть так, что у человека сформирована неправильная, некорректная, неточная «концепция Другого человека», приводящая к дисгармонии отношений и даже к их разрыву.

Е.В. Андриенко (2000) определяет межличностные отношения как внутригрупповые, имеющие формальную и неформальную структуру, которые определяются:

а) социальным статусом человека;

б) его позицией в системе формальных отношений;

в) чувствами, которые испытывают люди друг к другу в процессе совместной деятельности.

Безусловно, отмеченные Е.В.Андриенко детерминанты имеют место и их нужно учитывать в процессе анализа межличностных отношений. Но встает вопрос - а все ли социальные (общественные) отношения будут межличностными, обязательно ли они предполагают совместную деятельность? Если все это так, то какова же специфика именно **межличностных отношений** (выделено мной – С.Д.).

В психологической литературе можно найти такое понятие, как «близкие отношения», которое по своему смысловому содержанию приближается к межличностным отношениям. Так, John Welwood (1990) отмечал, что в «близких отношениях» доминируют внутренние личностные факторы, основную роль играют чувства и близость. Такие отношения пробуждают глубинные возможности человека, направляют его на путь личностного и духовного развития. Главными чертами таких отношений выступают: осознанность, открытость, отказ от социальных и ролевых стереотипов, традиций, защит. Это предполагает большую личностную работу по созданию отношений, которые не даются в готовом виде, а формируются самим человеком.

В книге Я.Л.Коломинского «Психология взаимоотношений в малых группах» можно встретить такой вид отношений, как «взаимоотношения». Под ними автор понимает «специфический вид отношения человека к человеку, в котором имеется возможность непосредственного (или опосредованного техническими средствами) одновременного или отсроченного личностного отношения» (Я.Л.Коломинский, 2000, с.33). Можно утверждать, что термин «взаимоотношения» является синонимом межличностных отношений, т.к. проблематично и даже невозможно представить межличностные отношения без взаимоотношений между людьми. Этому мы находим

подтверждение в самой книге Я.Л.Коломинского, который пишет, что «взаимоотношения – это обязательные прямые межличностные отношения» (Я.Л.Коломинский, 2000, с.32).

Таким образом, можно констатировать, что в психологической литературе встречаются довольно разнообразные и порой, в некотором смысле, противоречивые и неоднозначные представления о том, что представляют собой межличностные отношения.

Считаем, что межличностные отношения (это вытекает из самого словосочетания) предполагают и представляют собой отношения между личностями. Таким образом, личностный компонент становится в них доминирующим. Такие отношения предполагают не только реальное – объективное бытие людей друг для друга, но и их идеальное бытие, их субъективную представленность в отношениях. В противном случае межличностные отношения должны исчезать как только люди расстанутся: допустим, это может быть длительная командировка или автономное плавание.

В работе под **межличностными отношениями** будем понимать реализацию субъективных отношений людей друг к другу, изменяющую их состояния и настроения. Это взаимодействие по типу обмена (который может быть односторонним и обоюдным) и сотрудничества. Здесь акцент ставится именно на «взаимо...», что предполагает взаимную связь между людьми, их обусловленность друг другом, взаимное притяжение, близость между людьми (что не всегда можно наблюдать в совместной деятельности и общении).

Такие отношения могут быть непосредственными или опосредованными, контактными или бесконтактными, одновременными или отсроченными, множественными или единичными, но в них сохраняется действительная возможность взаимности. Следует иметь в виду, что межличностные отношения не обязательно предполагают «симметрическую, актуальную взаимность» (термин Я.Л.Коломинского) между людьми, однако всегда сохраняется реальная возможность какого-то личностного отношения со стороны партнера.

Составляющими межличностных отношений выступают: «Я»-желаемое и воспринимаемое субъектов отношений, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, а также его поведенческие характеристики, но к ним добавляется межличностная коммуникация. Считаем, что доминирующим – специфическим для межличностных отношений – является эмоционально-чувственный компонент (состояния и настроения человека), обеспечивающий поддержание отношений даже при отсутствии непосредственного контакта между людьми.

В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша (2001) считают, что межличностные отношения начинаются **(и прекращаются - выделенно мной - С.Д.)** с межличностного события. Под ним

понимается «значимое для данного человека изменение в жизни, ключевую роль в котором играет другой человек, с которым они находятся (или находились) в непосредственном контакте» [75, с.242].

Авторы выделяют следующие стадии развития отношений:

- **Стадия сближения**, ее основа - поиск и выбор партнера. В качестве факторов межличностной аттракции выступают: внешние данные (пол, возраст, профессия, манера поведения и т.п.); требование определенного сходства между собой и партнером; возможность включения в совместную деятельность. На этой стадии отношения не приобретают характер межличностных. При неблагоприятном сочетании описанных факторов аттракции не возникает и общение не продолжается. Соответственно отношения не приобретают характер межличностных.

- **Стадия близости**. Ее основа – становление пары. Этот процесс включает в себя следующие фазы: люди начинают чаще встречаться во все более разнообразных ситуациях; ищут общества друг друга; становятся более открытыми друг другу; начинают понимать точку зрения и мировоззрение друг друга; люди начинают чувствовать, что благополучие каждого из них связано с устойчивостью и надежностью их взаимоотношений; отношения начинают рассматриваться не только с точки зрения настоящего, но и будущего. Это уровень близких, доверительных отношений.

- **Стадия дифференциации**. Ее основа – стремление противопоставить слишком большой привязанности свою самостоятельность, иметь свои особые интересы, не совпадающие с интересами партнера, думать больше о реализации своих возможностей, чем о партнерстве. Здесь в межличностных отношениях реализуется потребность в автономии, уникальности, неповторимости субъектов отношений.

- **Стадия отдаления**. Ее основа – проведение границы между Я и Ты, стремление освободиться от партнера, и в конечном итоге, расстаться с ним. На этой стадии изменяются суждения о поведении друг друга; взаимные оценки партнеров становятся ниже. Крайней степенью отдаления является избегание контактов друг с другом, чувство истощенности отношений.

- **Стадия распада отношений**. В основе этой стадии лежит прекращение отношений. В этом процессе выделяют (S.Duck, 1990) четыре стадии:

- а) *интрапсихическая* – проявляется тогда, когда человек решает, что он или она не может выносить существующих отношений. Внимание сосредоточено на поведении другого и оценке той степени, до которой это поведение можно выносить, а когда терпению наступает конец - необходим разрыв отношений;

- б) *диадическая* – характерны периодически проходящие выяснения отношений между партнерами, экспериментирование со

своими отношениями, активный поиск новых форм, склонность к фантазиям о будущем;

в) *социальная* – происходит информирование значимых людей о намерении разорвать отношения с целью заручиться их поддержкой. Между партнерами происходит постоянный переход от ссор к примирениям, актуализируется сомнение и тревога по поводу своего будущего, страх одиночества;

г) *фаза «отделки»*. Задача этой фазы – распространение собственной версии распада, самооправдание, реинтерпретация происходящего с целью создания наиболее благоприятной и нетравмирующей истории эмоциональных отношений с бывшим партнером.

Подводя итог сказанному, отметим, что межличностные отношения представляют собой сложный процесс, включающий множество сторон и элементов, каждый из которых имеет свое время и место в жизни отношений.

Все компоненты психологических отношений должны находиться в гармоничном развитии и единстве. Нарушение значимой для личности системы отношений человека неизбежно ведет к болезням личности - неврозам. В отношениях личности выделяют «интеракционные (диспозициональные) чувства», регулирующие межличностные отношения. Их подвидами выступают сближающие и удаляющие чувства (Л.В. Куликов, 2004). Отсутствие единства, баланса, оптимума между ними приводит к дисгармонии отношений, в том числе и межличностных.

## **Характеристика дисгармонии межличностных отношений и ее переживания**

Мир человека построен на равновесии движущих сил, на взаимодействии противоположностей. Большинство явлений могут быть определены по тем или иным характеристикам, имеющим противоположные полюса. В этой диалектике отражена не только стройность понятийного аппарата, но и наиболее распространенное состояние человека – единство признаков гармонии и дисгармонии одновременно, некоторое их сочетание с перевесом в ту или иную сторону.

Для понимания того, что представляет собой дисгармония, обратимся к ее противоположности – гармонии.

Гармония (греч. *armonia* – связанность и соразмерность частей) – установка культуры, ориентирующая на осмысление мироздания (как в целом, так и его фрагментов) и человека, с позиции полагания их глубинной упорядоченности. У Гомера гармония – согласие, договор, мирное со-бытие. Другой древнегреческий мыслитель –

Алкмеон определял слово «гармония» как равновесие противоположно направленных сил.

В европейской философии понятие гармонии выступает как выражение сущностной внутренней связи внешне альтернативных начал: враждующее соединяется, из расходящегося – прекраснейшая гармония (Гераклит). Кроме того, «гармония» выступает как элемент прекрасного, все компоненты, аспекты и проявления которого внутренне сбалансированы между собой, создавая совершенство целостности. Гармония «складывается не иначе, как общий контур обнимает отдельные члены» (Леонардо да Винчи).

В словаре русского языка слово «гармония» означает согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь.

Понятие гармонии в большинстве случаев раскрывается через понятие согласованности и стройности. Это же соответствует и гармоничным отношениям. Согласованный – означает достигший единства, тогда как стройный – имеющий правильное соотношение между своими частями. Гармония представляет собой триаду – «согласованность – стройность – равновесность», входящую в систему «адаптация – устойчивость – гармония», что обеспечивает интегрированность отношений и личности.

Гармония личности и ее отношений – соразмерность и согласованность основных сторон бытия личности: многомерного пространства личности, времени и энергии личности (как потенциальной, так и реализуемой). Соразмерность количественных характеристик пространства, времени и энергии личности – соразмерность между объемом пространства личности, скоростью личностного времени и уровнем энергии личности.

Гармония предполагает равновесие между ощущением самодостаточности и чувством общности.

Таким образом, гармония (одна из ее сторон) – согласованность четырех этапов бытия личности (Л.В. Куликов, 2004):

I. Физическое пространство.

II. Витальное пространство.

III. Социальное пространство.

IV. Духовное пространство.

Для гармонии личности важно равновесие событийной наполненности внешней и внутренней жизни человека, а также равновесие в активности, которая может быть разделена на два потока – экстраактивность и интроактивность.

В субъективном аспекте гармония – это переживание благополучия в разных его аспектах: духовном, социальном, витальном. Благополучие предполагает реализацию физических и духовных потенциалов человека.

Подводя итог сказанному, считаем, что **гармония межличностных отношений** представляет собой:

- стройность, в том плане, что отношения отличаются упорядоченностью развития, согласованностью, слаженностью действий;
- равенство субъектов отношений, их позиций;
- зависимость субъектов соотношений, как обусловленность их друг другом, предполагающая наличие обоюдной потребности, желания и т.п. продолжать отношения;
- взаимность отношений, предполагающая совместность, общность чувств по отношению друг к другу;
- единство субъектов отношений, их общность, неразрывность, которые определяют:
  - а) характер отношений, как их образ (желаемый и воспринимаемый), имеющийся у субъектов отношений;
  - б) направленность отношений – путь их развития;
- сохранение структуры отношений – связи между компонентами отношений, их организации, а также процессуального плана отношений (в качестве процессов межличностных отношений выступают познание, оценивание, регулирование, осознание).

Гармония межличностных отношений предполагает согласие человека с самим собой, настроенность (а не «расстроенность») внутреннего мира личности. В отношениях личности выделяют «интеракционные (диспозициональные) чувства» (табл.3).

Интеракционные чувства регулируют межличностные отношения. Их подвидами выступают сближающие и удаляющие чувства.

Гармония «возможна при достаточно выраженных сближающих чувствах, превышающих по силе удаляющие чувства. Вероятно, чем больше сближающих чувств, тем полнее, совершеннее гармония личности, но даже одно сильное удаляющее чувство может разрушить гармонию при выраженных сближающих чувствах. Несоразмерно сближающие чувства – заостренные, нарушают гармонию» (Л.В.Куликов, 2004, с.17). Это рядоположно понятию «симбиоз» по терминологии Э.Фромма.

Таким образом, гармоничные отношения – стабильные, которые предполагают «длительное сохранение взаимодействия в паре, вызывающее положительные чувства у обоих партнеров» (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, 2001, с.253).

Таблица 3

**Интеракционные чувства личности  
(Л.В. Куликов, 2004)**

Сближающие чувства	Удаляющие чувства
Единство (общность) с человеком (людьми)	Одиночество
Дружелюбие	Отвращение (или неприязнь)
Добросердечие	Злоба, злость

Уверенность в собственной правоте	Вина (или раскаяние)
Собственная достаточная значимость	Зависть
Гордость (за себя)	Стыд (или смущение)
Признательность (какому-либо человеку или людям)	Обида
Уважение (к какому-либо человеку или людям)	Презрение (к какому-либо человеку или людям)
Любовь	Ненависть (по отношению к этому человеку)

Рассмотрев, что представляет собой гармония межличностных отношений, обратимся к раскрытию того, что представляет собой их дисгармония.

В словаре русского языка приставка «дис-» обозначает разделение, отделение, отрицание и соответствует по значению: «раз-», «не-», сообщает понятию, к которому прилагается, отрицательный или противоположный смысл [124, с.402].

Соответственно **дисгармония** определяется как несогласованность, нарушение соответствия чего-либо, с чем-нибудь [124, с.402]. Заметим, что дисгармония чаще употребляется в теории музыки. Однако и понятие «компенсация» первоначально употреблялось в медицине, и только в «индивидуальной психологии» А.Адлера получило психологическое наполнение. Поэтому считаем, что понятие «дисгармония» можно также использовать в психологии как в теоретическом плане, так и в практике.

Центральной коллизией дисгармоничности является поиск форм бытия в условиях онтологической (социальной и социоприродной хаос) и экзистенциональной (разорванное сознание) дисгармонии [103].

Дисгармония предполагает отсутствие единства и нарушение соотношений между его (отношения) частями. Полагаем, что дисгармония межличностных отношений связана преимущественно с бытием личности в социальном пространстве. Однако переживание дисгармонии включает в себя все сферы человеческого бытия; это субъективное чувство неблагополучия в основных жизненных сферах. Дисгармония выступает как предконфликтная ситуация межличностных отношений. Под такими ситуациями, согласно А.Я. Анцупову и А.И. Шипилову (1999), понимаем такие, в которых субъекты возможного конфликта противодействуют, но не переживают при этом негативных эмоций (например, в процессе дискуссии) или, наоборот, переживают негативные эмоции, но внешне не проявляют их, не противодействуют друг другу.

**Дисгармония межличностных отношений** представляет собой:

- ослабление взаимосвязи между субъектами отношений, отсутствие единства, согласия между ними;
- ослабление позитивных эмоциональных связей между субъектами отношений, преобладание удаляющих чувств над сближающими чувствами;
- дисбаланс (нарушение равновесия) между познавательным (когнитивным), эмоциональным и поведенческим компонентами отношений;
- гиперболизированное доминирование сближающих чувств, их «симбиоз» (по Э.Фромму).

Дисгармоничные отношения выступают как напряженные. Остановимся на напряженности в межличностных отношениях как проявлении дисгармонии более подробно.

В психологии термин «напряжение» в основном использовался в работах, посвященных изучению психической напряженности (Н.И. Наенко, 1976), а также состояний нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин, 1983). Общим для них является рассмотрение напряжения как стресс-реакции в контексте адаптации к различным экстремальным, трудным условиям.

Так Н.И. Наенко (1976) пишет, что «состояние психической напряженности возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на ее эффективность. Характер этого влияния определяется как самой ситуацией, так и особенностями личности, ее мотивацией и т.д. Психическая напряженность – психическое состояние в сложных условиях вообще независимо от вызываемых ими эффектов» [97, с.8]. В своей работе автор употребляет понятия «стресс» и «психическая напряженность» как синонимы, характеризующие особенности психической деятельности в сложных условиях.

Т.А. Немчин (1983) отмечает, что «состояние нервно-психического напряжения является весьма сложным клинко-психологическим феноменом, представляющим собой одно из основных звеньев в общем адаптационном процессе» [100, с.21]. «Нервно-психическое напряжение, таким образом, является особым, тотальным состоянием целостного организма, развивающимся как общесистемный процесс, подчиненный соответствующим закономерностям функционирования системы. Состояние нервно-психического напряжения в связи с этим следует рассматривать как активное состояние системы адаптации в условиях экстремальной ситуации, включающей в себя те составные элементы, которые в целом формируют определенную структурно-функциональную организацию с иерархическим, однако не только субординационным, но и координационным принципом регуляции» [100, с.134].

Таким образом, напряжение – это состояние, возникающее в сложных, трудных условиях и выступающее как проявление стресса. Однако остается непонятным, что представляет собой



напряженность, каково психологическое содержание этого понятия. Также довольно неоднозначным является представление о том, что следует считать сложными условиями, каковы критерии сложности и чем они определяются. Тем не менее, в психологии на основании большого количества эмпирического материала (в основном это психофизиологические исследования) выявлены физиологические, психосоматические индикаторы напряжения (стресса), однако психологические, на наш взгляд, прописаны недостаточно. Особенно это касается напряжения, которое возникает в межличностных отношениях.

То, что состояние нервно-психического напряжения имеет место в отношениях, – факт, достаточно подробно описанный Э.Г. Эйдемиллером, В.В. Юстицким (1990), в контексте изучения семьи. В частности, среди семейно-обусловленных травмирующих переживаний авторы выделяли состояние глобальной семейной неудовлетворенности и семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое напряжение [160]. Считаем, что в межличностных отношениях вообще, а не только в семейных, могут возникать состояния нервно-психического напряжения. Кроме того, сами межличностные отношения, выступая как дисгармоничные, могут характеризоваться как **напряженные** и, в свою очередь, вызывать состояние напряжения у субъектов отношений.

У субъектов отношений могут возникать как минимум три варианта состояния нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин, 1983) по критерию общей реактивности: гиперреактивный, нормореактивный, гипореактивный. Характеристика трех степеней состояний нервно-психического напряжения (НПН), выделенных Т.А. Немчиным, представлена в таблице 4.

Таблица 4. Характеристика трех степеней состояний нервно-психического напряжения (НПН)  
по Т.А. Немчину (1983)

Показатель	По л	НПН – 1	НПН – 2	НПН – 3
<b>Направленность изменений</b>	<b>М</b>	Без заметных сдвигов	Активация, повышенная продуктивность деятельности Активация, повышенная продуктивность деятельности	Дезорганизация, сниженная продуктивность деятельности Дезорганизация, сниженная продуктивность деятельности
	<b>Ж</b>	Без заметных сдвигов		
<b>Особенности психического состояния</b>	<b>М</b>	Устойчивая сохранность характеристик психической деятельности	Активация когнитивной деятельности на фоне менее выраженного эмоционального подъема	Дезорганизация психической деятельности на фоне менее выраженных нарушений в эмоциональной сфере Дезорганизация психической деятельности на фоне выраженных нарушений в эмоциональной сфере
	<b>Ж</b>	Меньшая устойчивость характеристик психической деятельности	Активация когнитивной деятельности на фоне выраженного эмоционального подъема	
<b>Особенности соматического состояния</b>	<b>М</b>	Меньшая устойчивость характеристик соматического состояния	Активация соматических функций; сдвиг в сторону симпатикотонии	Дезорганизация соматических функций
	<b>Ж</b>	Устойчивая сохранность характеристик соматического состояния	Активация соматических функций; менее выражена симпатикотония	Менее выражена дезорганизация соматических функций
<b>Общая оценка состояний</b>	<b>М</b>	Ощущение психического комфорта	Ощущение подъема, мобилизованности, готовности к работе	Ощущение физического дискомфорта; менее выражен психический дискомфорт
	<b>Ж</b>	Ощущение физического комфорта	Ощущение подъема, мобилизованности, готовности к работе	Ощущение психического дискомфорта; менее выражен физический дискомфорт

**Примечание:** М – мужчины; Ж – женщины.

Рассмотрим, что представляют собой напряженные межличностные отношения. Но вначале обратимся к словообразовательному словарю русского языка [133] для уточнения того, что представляет собой слово «напряжение», «напряженный» (см. схему1).

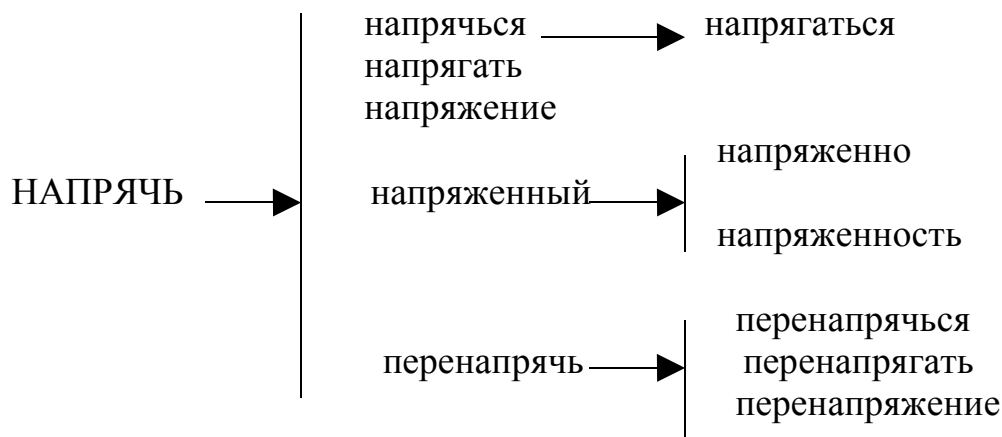


Схема1. Область однокоренных родственных слов

**Напрячь** – сделать упругим, натянуть; прилагая усилия повысить степень действия чего-либо.

**Напрячься** – собрать все свои силы (делая, производя что-либо); усилиться в своем проявлении; стать принужденным, неестественным.

**Напряжение** – сосредоточение сил, внимания; затрудненное, стесненное положение, состояние.

**Напряженный** – требующий больших усилий, сосредоточения сил, внимания; находящийся в состоянии напряжения, требующий разрешения, выхода, готовый разразиться в чем-либо; принужденный, неестественный.

На основе этого, **напряженность в межличностных отношениях** - это излишняя сосредоточенность (гиперрефлексия) на них, повышенная озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, трудными – доставляющими беспокойство. Обычно субъекты отношений прилагают усилия для избежания эмоционального дискомфорта, неудовлетворенности отношениями. Часто имеет место ожидание того, что все изменится в лучшую сторону.

Напряженность в межличностных отношениях может результировать в конфронтацию, конфликты между субъектами отношений и приводить к разрыву и прекращению отношений.

Для классификации напряжения в межличностных отношениях используем два признака – характер и силу, стойкость нарушений, выделенные В.Л. Марищуком и соавторами (1969). Но применительно к изучению дисгармонии межличностных отношений вместо слова

«нарушение» будем использовать слово «изменение». Это определяется тем, что нарушение – то, к чему может привести (но может и не привести) дисгармония.

**По характеру изменений в отношениях выделим:**

- **импульсивную форму напряженности** – имеет место склонность к малоосмысленным, импульсивным действиям, ошибки в дифференцировке поступающих сигналов, неоправданная спешка, суетливость;
- **генерализованную форму напряженности** – снижение интенсивности отношений, их глубины; человек испытывает чувство безразличия, обреченности и депрессии;
- **тормозную форму напряженности** – затруднение в формировании новых навыков и переделке старых; страдает переключение внимания; ухудшается способность выполнять привычные действия в новых условиях.

**По силе, стойкости изменений в отношениях выделим:**

- **незначительную**, быстро исчезающую напряженность;
- **длительную напряженность**, заметно сказывающуюся на качестве и характере отношений;
- **длительную, резко выраженную**, практически не исчезающую напряженность, несмотря на профилактические меры.

Напряженность в межличностных отношениях должна рассматриваться как помеха, и ни в коем случае не может смешиваться с состоянием напряжения, неизбежно сопутствующим любой сложной деятельности, тем более такой, которая выполняется на уровне, близком к пределу данного человека.

Считаем, что у человека должно быть, если так можно сказать, «некоторое количество дисгармонии» (напряжения), так как это выступает мотивационным фактором к ее преодолению. Тем самым осуществляется личностный рост человека, качественное преобразование межличностных отношений, их переход на иной – более высокий уровень. Это и есть приближение к гармонии – как к некоторой универсальной – конечной цели, выступающей мотивационной силой и для дисгармонии, и для личностного роста.

Достаточно близкую позицию можно найти у Acredola Curt (1991), которая писала, что постоянная неопределенность, в свою очередь, формирует устойчивую мотивацию и повышает чувствительность к открытиям, стимулируя рост и развитие. Для развития необходима некоторая неуверенность и неопределенность.

Принимая во внимание отмеченные выше составляющие психологического отношения, в том числе и межличностного, можно выделить **виды дисгармонии** и связанного с ней напряжения в межличностных отношениях. К ним относятся:

**1. Эмоциональная дисгармония** предполагает отсутствие эмоциональной стабильности в отношениях. Это происходит в силу преобладания удаляющих чувств (таких, как одиночество, неприязнь,

злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими (единство, общность, дружелюбие, добросердечие, уверенность в собственной правоте, признательность, самодостаточность, уважение, любовь) или гиперболизированной выраженности сближающих чувств.

**2. Когнитивная дисгармония** – связана с неточной, некорректной и порой неправильной оценкой, восприятием и пониманием людьми друг друга; с неадекватной интерпретацией своих отношений, что также приводит к нестабильности отношений. Под интерпретацией понимаем осмысление, понимание, оценку происходящего, объяснение его причин и следствий. Субъекты отношений испытывают дискомфорт из-за осознания того, что они действуют или действовали без достаточных на то оснований, в противоречии со своими установками и убеждениями, когда личностный смысл деятельности и поступков неясен или же неприемлем для них.

Подвидом когнитивной дисгармонии выступает **позиционная дисгармония**. Она связана с рассогласованием, неупорядоченностью субъективных позиций (точек зрения, мнений в каком-нибудь вопросе) людей в континууме межличностных отношений, в основе которых могут лежать выраженные различия в индивидуальном (субъективном) жизненном опыте людей, ведущие к непониманию людьми друг друга, а также противоречия, различия в ценностных ориентациях и смыслах людей.

**3. Ролевая дисгармония** базируется на представлении о том, что роль – «формы поведения (действия), ожидаемые от субъекта в разных ситуациях в силу его принадлежности к тем или иным группам и социальным позициям» (Большой психологический словарь, 2004, с.479). Это дисгармония, связанная с различными, несовпадающими ожиданиями людей относительно друг друга. Дисгармония возникает из-за несовпадения ролей людей в континууме отношений, а также когда поведение субъектов отношений не соответствует тем ролям, которые они должны исполнять в отношениях.

**4. Коммуникативная дисгармония** представляет собой рассогласование в общем информационном поле, несоразмерность (или отсутствие) обратной связи, образование коммуникативных барьеров, рассогласование в коммуникативных позициях и каналах передачи информации. Имеет место рассогласование во взаимных действиях участников общения, направленных на соотнесение целей каждой из сторон и организацию их достижения в процессе общения (отсутствие стабильности в инструментально-технологической стороне общения).

**5. Дисгармония**, связанная со структурой «Я» субъектов отношений. Это рассогласование между «Я»-желаемым и «Я»-воспринимаемым. Так, их полное несходство означает такую степень неблагополучия личности, при которой созидание себя невозможно или крайне затруднено. Л.В. Куликов (1997) отмечает, что и большое, и малое

расхождение «Я»-воспринимаемого и желаемого мешает саморазвитию. При большом – возникает чувство неполноценности, неуверенности в себе, снижается активность, энергичность. При малом – имеет место чувство успокоенности, любование собой, что также может снижать активность, особенно направленную на себя, на самоизменения. Опасно оно и тем, что может вести к ослаблению социальной адаптации, напряжению в межличностных отношениях.

**Переживание дисгармонии** представляет собой ориентационный процесс, связанный с динамической сменой состояний и настроений человека и с психологической устойчивостью личности. Глубина, острота и динамика переживания определяется как внешними условиями – природными, физическими, социальными, так и психологической устойчивостью личности. Ориентационный процесс переживания реализуется (проявляется) в выборе определенной поведенческой стратегии в отношениях, а также в выборе позиции как относительно самого себя, так и относительно межличностных отношений в целом.

В.Н.Мясищев писал, что психические состояния выступают, по существу, общим функциональным уровнем психической деятельности, на фоне которого развиваются психические процессы, и заключаются в переживании человеком отражения общего фона психической деятельности. «Таким образом, в структуру психического состояния (синдрома) входят определенная модальность переживания, конкретные изменения в протекании психических процессов (психической деятельности) в целом, отражение особенностей личности и характера, а также предметной деятельности и соматического состояния» (Т.А. Немчин, 1983, с.13).

В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко (1991) отмечают, что психическое состояние – полифункциональное явление; это целостная динамическая уровневая и содержательная характеристика индивидуального сознания, детерминированная: а) предшествующей, наличной и ожидаемой ситуацией, б) набором актуализированных свойств личности, в) предшествующим состоянием психосоматической организации.

Психические состояния, отличающиеся единством, уравновешенностью, соподчиненностью, повторяемостью структурных характеристик, адекватностью отражения и регулирования, могут рассматриваться как гармоничное целое. Отсутствие перечисленных параметров делает психические состояния дисгармоничными.

Состояния имеют четыре основных измерения: эмоциональное, активационное, тоническое, тензионное. Настроение – относительно устойчивый компонент психических состояний, основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний – чувствами и эмоциями, переживаниями событий, происходящими в духовной, социальной и физической жизни личности, психическим и физическим тонусом индивида (Л.В. Куликов,

2004). Настроение связано с межличностными отношениями человека, а также с удовлетворенностью процессом жизни.

Основными вариантами продолжения дисгармонии являются:

а) преодоление дисгармонии – позитивное переживание приводит к развитию межличностных отношений;

б) возникновение конфликта отношений либо в силу преобладания удаляющих чувств, либо в силу гиперболизации сближающих чувств;

в) изоляция - «аутичное» переживание, приводящее к снижению социальной чувствительности, коммуникативного потенциала и уровня эмпатии личности.

Дисгармонию люди переживают, когда субъекты отношений ощущают напряжение, наличие проблемы, несоответствие между имеющимися и желаемыми отношениями. Дисгармоничные межличностные отношения отражают социально-психологический статус личности на оси «напряжение – неудовлетворенность - дискомфорт».

\* \* \* \* \*

Подводя итог сказанному, выделим ряд ключевых моментов, на основе которых в последующем будет проводиться экспериментальное исследование.

Межличностные отношения – как реализацию субъективных отношений людей друг к другу, изменяющую их состояния и настроения. Это взаимодействие по типу обмена (который может быть односторонним и обоюдным) и сотрудничества. Отношения предполагают взаимную связь между людьми, их обусловленность друг другом, взаимное притяжение, близость между людьми (что не всегда можно наблюдать в совместной деятельности и общении). Следует иметь в виду, что межличностные отношения не обязательно предполагают «симметрическую, актуальную взаимность» между людьми, однако всегда сохраняется реальная возможность какого-то личностного отношения со стороны партнера. В качестве составляющих межличностных отношений выступают: «Я-желаемое» и «Я-воспринимаемое» субъектов отношений, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, межличностная коммуникация, а также особенности его поведения. При этом доминирующим – специфическим для межличностных отношений - является эмоционально-чувственный компонент (состояния и настроения человека), обеспечивающий поддержание отношений даже при отсутствии непосредственного контакта между людьми.

Прежде всего, межличностные отношения, их характер и развитие, выступая частью социальных отношений человека, во многом определяют социально-психологическое благополучие человека.

Человек «чувствителен» к своим отношениям, поэтому он переживает любые изменения межличностных отношений. Особое место среди явлений, возникающих в отношениях, занимает их дисгармония. В ее основе лежит напряженность межличностных отношений.

Дисгармония представляет собой «предконфликтное» состояние межличностных отношений и при значительном увеличении напряжения реализуется в конфронтации, конфликтах между субъектами отношений, а также может приводить к разрыву, прекращению отношений.

Напряженность межличностных отношений представляет собой излишнюю сосредоточенность (гиперрефлексия) на них, повышенную озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, трудными – доставляющими беспокойство. Обычно субъекты отношений прилагают усилия для избежания эмоционального дискомфорта, неудовлетворенности отношениями. Часто имеет место ожидание того, что все изменится в лучшую сторону.

Дисгармония отношений предполагает отсутствие единства и нарушение соотношений как между его (отношения) частями, так и между субъектами отношений. Полагаем, что дисгармония межличностных отношений связана преимущественно с бытием личности в социальном пространстве. Однако переживание дисгармонии включает в себя все сферы человеческого бытия; это субъективное чувство неблагополучия в основных жизненных сферах.

Видами дисгармонии межличностных отношений, выделенными в ходе теоретического анализа, являются: эмоциональная, когнитивная (подвидом которой является позиционная дисгармония), ролевая, коммуникативная дисгармония, а также дисгармония, связанная со структурой «Я» субъектов отношений.

В следующей главе обратимся к анализу ситуаций, «встреча» человека с которыми приводит к дисгармонии межличностных отношений.



## ГЛАВА 4

# ПЕРЕЖИВАНИЕ ДИСГАРМОНИИ В ОТНОШЕНИЯХ

*Я вдруг утратил чувство реальности.  
В открывшемся мире не было  
перспективы.*

*Будущее толпилось за плечами. Пережитое  
заслоняло горизонт. Мне стало казаться,  
что*

*гармонию выдумали поэты, желая тронуть  
людские сердца*

*С.Довлатов*

## Восприятие ситуации дисгармонии человеком

Как было отмечено выше, переживание дисгармонии не возникает само по себе. Всегда есть некая объективная причина, порождающая у человека дисгармонию. Это то внешнее, что задает пространственно-временные параметры протекания переживания. Это условия, обладающие для человека определенной валентностью – требовательным характером. Всем этим и выступает критическая ситуация или ситуация дисгармоничности. Но для начала определимся с тем, что есть ситуация в психологии.

Слово «ситуация», пришедшее из французского языка, имеет в качестве исходного, базового латинское *situs*, которое включает в себя следующие значения: 1) положение, расположение; 2) поставленный, положенный, лежащий; 3) обитающий, живущий. Сущность взглядов большинства авторов на ситуацию как элемент психологического тезауруса сводится к ее пониманию в качестве некоторой объективной совокупности элементов среды (событий, условий, обстоятельств и т.п.), оказывающей стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта, т.е. детерминирующей его активность и одновременно задающей пространственно-временные границы ее реализации.

Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. (2002) отмечают, что в настоящее время не существует общепризнанной теории ситуации как в европейской, так и в американской психологии. Отмечается, что психологическая теория ситуации предполагает объяснение трех основных реалий:

I. Психологические особенности естественных ситуаций жизни человека во взаимосвязи ситуативных и личностных переменных;

II. Субъективные интерпретации их когнитивных и эмоциональных репрезентаций в сознании человека;

III. Поведенческие стратегии и различные формы активности в рамках конкретных ситуаций.

Для изучения ситуаций выделяют следующие подходы (Argyle M., Furnham A., Graham J., 1981):

- измерительный – объединяет попытки что-либо измерить, например, тип реагирования на различные ситуации;
- компонентный – пытается выделить отдельные компоненты, элементы и их взаимосвязь в конкретной, уникальной ситуации;
- изучение особых видов социального поведения (конформности, альтруизма и др.) или специфических типов коммуникаций – например, педагог – ученик;
- средовой – делается акцент на физических характеристиках ситуации;
- экологический – придает значение субкультурным факторам; предметом изучения является наблюдаемое поведение, но не когнитивные процессы;
- этогенетический – уделяет основное внимание анализу социальных эпизодов с их ролями и правилами; использует оценку событий самими действующими лицами в их собственных терминах.

Фундаментальная ситуация любого человеческого существа состоит в том, что оно пребывает в мире как индивид, как законченная и неделимая целостность – зависимая, но всегда имеющая возможность действовать внутри изменчивого, хотя и ограниченного определенными рамками пространства. «Жизнь - это встреча с миром, который мы называем реальностью, это борьба и воздействие на окружающее, творческая деятельность; это столкновение с миром, адаптация к миру, процесс обучения и преумножения знания о мире» (К. Ясперс, 1997, с.396).

Жизнь человека протекает в определенном окружении, в терминах жизненной реальности это означает, что ситуация высвобождает энергию деятельности и способствует осуществлению заложенных в личности способностей и обогащению ее опыта. Воздействие ситуации может быть и принудительным – заключающимся в постановке перед личностью некоторой обязательной, подлежащей выполнению задачи.

А.Г. Асмолов (2002) пишет, что анализ понятия «ситуация» в теории Д.Н. Узнадзе показывает, что за этим понятием обозначена вставшая перед субъектом, но не данная ему в сознании задача. Эта задача уже решена, в том смысле, что она в потенции содержит свое решение и тем самым является основой свободного выбора дальнейших поступков и реакций живого существа, основой целенаправленного избирательного поведения. А.Е. Шерозия также пишет, что «все, к чему сознание стремится, все, что оно в конце концов нам дает, по существу уже представлено в подпсихическом.

Разница только в том, что там оно представлено *in puse...*» [156, с.261].

Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова (2002) определяют *ситуацию* как совокупность элементов среды; либо это фрагмент среды на определенном этапе жизнедеятельности субъекта.

Необходимо отметить, что в предложенном определении ситуации авторы ставят акцент на внешнем характере ситуации. Кроме этого, понятие «*жизнедеятельность*», согласно А.Т. Москаленко, В.Ф. Сержантову (1984), есть понятие биологическое. Оно охватывает все структуры и элементы нашей жизни, как и жизни всякого иного животного и растительного индивида или сообщества индивидов, имеет отношение к телу растения, животного или человека, т.е. к организму. Понятие «*жизнедеятельность*» есть все факты жизни, рассматриваемые как проявления организма в целом и его частей, как процессы, в нем протекающие.

Считаем, что более подходящим является определение ситуации, данное в работе Е.Е. Даниловой (1990), согласно которому *ситуация* - это момент диалектического процесса взаимодействия субъекта и его окружения. К. Левин (1980) считал, что поведение субъекта в каждый данный момент времени детерминируется той конкретной целостностью, которая включает в себя как личность, так и её актуальное окружение. Субъект и его окружение рассматриваются как взаимозависимые переменные: окружение определенным образом воздействует на личность, а актуальное состояние личности, ее предшествующий опыт модифицируют понимание и способ отношения субъекта к соответствующим воздействиям среды.

А.В. Филиппов, С.В. Ковалев (1986) считают, что использование *ситуации* в качестве элемента, адекватно репрезентирующего субъект-объектные взаимоотношения, в психологическом тезаурусе возможно в случае ее понимания как продукта и результата активного взаимодействия личности и среды (в число объективных элементов которой входит и сама телесная и психологическая сущность человека). *Ситуация* представлена субъекту живой действительностью, в которой одновременно заключено общее и особенное; единичное, случайное и закономерное; сущность и явление; причина и следствие; тождество и противоречие; единство, взаимодействие и борьба. «Ситуация для субъекта есть сгусток, узел, в котором все отношения, все связи, имеющие место в действительности, так или иначе участвуют в ее организации. Следует иметь в виду, что ситуации, ее образующие, могут прекратить существование в реальности и присутствовать лишь как образы и представления субъекта. Считаем, что это возможно только благодаря переживанию ситуации.

Таким образом, *ситуация* – феномен, представляющий собой взаимодействие между индивидом и окружающей его природной,

предметной и социальной действительностью. Переживание ситуации представляет собой единицу человеческого опыта, связанную с прошлым, настоящим и будущим субъекта; оно определяет качественный характер субъективного опыта человека. Можно говорить о том, что *переживание субъекта выступает системообразующим фактором*, приводящим к объединению условий и обстоятельств внешнего мира в целостную системно организованную ситуацию. В актуальную жизненную ситуацию человек привносит как бы «осадок» всей своей индивидуальной истории.

Субъективные факторы всегда включены в генезис ситуации в качестве ее неотъемлемого звена. Чтобы образовалась актуальная для субъекта ситуация, недостаточно иметь определенные условия и обстоятельства. Необходимо иметь еще и определенного субъекта, со стороны которого должна присутствовать психологическая готовность (имеющая, в конечном счете, потребностный характер) к включаемым в генезис ситуации объективным условиям и обстоятельствам. А.В. Филиппов, С.В. Ковалев (1986) считают, что даже *a priori* можно с достаточной уверенностью утверждать, что для образования ситуации необходим субъект, который бы характеризовался не просто определенной активностью, но определенными актуальными, насыщенными, действующими, заявляющими о себе потребностями. Только при их наличии и возможно такое взаимодействие субъекта с внешними обстоятельствами, которое и приведет к образованию ситуации. Таким образом, ситуация представляет собой субъективно-объективное образование.

Б.Ф. Ломов (1984) указывал на то, что ситуация обязательно должна рассматриваться соотносительно со свойствами и особенностями того, кто (что) в этой ситуации действует, и самой его деятельностью. В этом отношении можно отметить, по крайней мере, три аспекта. Субъект представлен в условиях ситуации: 1) системой своих внутренних побуждений; 2) своими индивидуально-психологическими и личностными свойствами; 3) деятельностными характеристиками.

Таким образом, *ситуация* рассматривается как результат более или менее активного взаимодействия субъекта со средой, приводящего к выделению из объективной реальности совокупности явлений, которые организуются в некоторое целостное образование лишь в связи с актуальной позицией самого субъекта в окружающем мире. Ситуация является способом организации субъектом явлений внешнего мира. При этом среда представлена как в предметной и функциональной форме, так и как совокупность общественных и межличностных отношений. Совокупность психологических ситуаций обуславливает социализацию субъекта и формирование элементов образа «Я». Сущностной характеристикой *актуальной ситуации* является наличие у субъекта психологической

готовности к чему-то, что составляет объективный аспект ситуации. Однако стремление к «конструированию» ситуаций может наблюдаться и в случае отсутствия у субъекта актуальной потребности. Продуктом этого относительно пассивного взаимодействия личности и среды является *потенциальная ситуация*. Психологическое содержание чередующихся потенциальных ситуаций заключается в вероятностном прогнозировании вариантов взаимодействия субъекта с окружающей средой, его более или менее выраженной поисковой активности и связи с «дремлющими» потребностями. *Сущность потенциальной ситуации*, по словам Д.Н. Узнадзе, заключается в «подпсихическом» целостном отражении, на почве которого может возникнуть или созерцательное, или действенное отражение. Оно заключается в своеобразном налаживании, настройке субъекта, его готовности к тому, чтобы в нем проявились именно те психологические или моторные акты, которые обеспечат адекватное ситуации созерцательное или действенное отражение.

В случае, если отдельные из таких взаимодействий достигают порогового уровня, то *потенциальная ситуация переходит в разряд актуальных*, значимых для субъекта, и начинает детерминировать его конструктивную активность. Это происходит, когда отраженная психикой совокупность условий и обстоятельств – потенциальная ситуация – становится значимой для субъекта, приобретая для него вполне определенный личностный смысл. Только после акта личностного смыслообразования сформировавшаяся актуальная психологическая ситуация начинает в полной мере детерминировать конструктивную активность субъекта, опосредовать весь спектр ее проявлений.

Любая ситуация может рассматриваться как проблемная, сущность которой – ее проблемность обусловлена наличием в ней чего-то, что дано имплицитно, не будучи дано эксплицитно. В этом заключается выход ситуации за свои пределы, включение ее в бесконечность бытия, в бесконечную систему взаимосвязей и взаимозависимостей. С.Л. Рубинштейн считает, что «ситуация всегда содержит что-то данное, но в ней есть всегда как бы пустые, незаполненные места..., через которые «проглядывает» нечто, выходящее за ее пределы и связывающее её со всем существующим».

Благодаря наличию в ситуации имплицитно заданного, субъект выходит за её пределы, причем это может происходить как на уровне сознания – в области идеального, так и на уровне действия. При этом человек, преодолевая различные экзистенциальные ситуации, изменяет их и самого себя по пути становления – развития или регресса – «инволюции» как личности.

Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова (2002) для классификации ситуаций предлагают использовать следующие шкалы:

- *шкала ситуаций в континууме «болезнь-здоровье»;*
- *шкала простоты – сложности ситуаций.* В нее входят элементарные ситуации – мелочи жизни, сложные ситуации – связанные с необходимостью решать отдельные вопросы, а также проблемные и экстремальные – требующие от человека мобилизации духовных сил;
- *шкала социального благополучия.* К ней относятся ситуации, начиная от социально неблагополучных, жизненно опасных и заканчивая оптимально благополучными и полностью устраивающими человека ситуациями;
- *шкала новизны – известности ситуаций:* совершенно новые ситуации, мало известные, достаточно известные и хорошо знакомые ситуации;
- *шкала значимости – не значимости событий для жизни субъекта:* ситуации, играющие поворотную роль и ситуации, игнорируемые субъектом;
- *шкала соответствия ситуации потребности в самореализации:* ситуации соответствующие – препятствующие потребности в самореализации;
- *шкала стабильности – изменчивости ситуации:* ситуации, постоянно сопровождающие жизнь субъекта, ситуации, в которых происходят лишь частичные изменения, и ситуации, меняющиеся в корне и отличающиеся полной нестабильностью;
- *шкала пространственной развертки ситуации:* ситуации, влияющие на человека, включающие данный момент жизни, и ситуации, находящиеся в разной степени пространственной удаленности, но имеющие значение для человека;
- *шкала временной развертки ситуации:* ситуации прошлого, настоящего и будущего.

Ситуация включает в себя предметы окружающего мира, действующих лиц, их деятельность, коммуникацию, взаимоотношения, пространственные и временные ограничения, происходящие события.

Событие выступает одной из ведущих детерминант ситуации. С.Л. Рубинштейн (1957,1976, 1999) под событием понимал поворотный этап жизненного пути человека, связанный с принятием им на длительный период его жизни важных решений. «Каждое из этих внешних событий имеет свою внутреннюю сторону; объективное, внешнее изменение взаимоотношений человека с окружающими, отражаясь в сознании, изменяет и внутреннее, психическое состояние человека, перестраивает его сознание, его внутреннее отношение к другим людям и к самому себе».

Мы придерживаемся позиции, согласно которой внешняя сторона ситуации (как она представлена субъекту взаимодействия независимо от него) выступает как совокупность событий, происходящих в относительно короткий промежуток времени,

имеющих одинаковые последствия. Это положение можно найти у Б.Ф. Ломова (1984), который отмечал, что в качестве причин того или иного поведенческого акта выступает, как правило, не отдельное событие, а система событий, или *ситуация*. Используя причинно-целевую концепцию психологического времени, разработанную Е.И. Головахой и А.А. Кроником (1984), отметим, что каждое событие имеет свою протяженность во времени; каждое событие, входящее в состав ситуации, состоит из двух «частных» событий – события «начала» и события «окончания». Они являются «элементарными событиями», образующими «составное событие». Таким образом, ситуация представляется как совокупность составных событий. Элементарные события способны вызывать эмоциональные реакции, которые в совокупности образуют общий эмоциональный фон (состояние) индивида. По мере развития ситуации эмоциональные состояния аккумулируются, образуя эмоциональный опыт человека, лежащий в основе формирования эмоциональных черт личности.

Большое значение для понимания поведения в тех или иных условиях имеют особенности восприятия той или иной ситуации. Так, А. Шопенгауэр (2000) писал, что «мир, в котором мы живем, зависит от того, как его каждый воспринимает и понимает» [159, с.466]. Таким образом, одни и те же внешние события действуют на каждого человека совершенно иначе, и при одинаковой обстановке каждый живет в ином мире. В процессе восприятия осуществляется «переход» объективного содержания реальности в субъективное содержание внутреннего мира человека.

Так, С.Л. Рубинштейн (1999) писал, что «восприятие не только связано с действием, с деятельностью – и само оно специфически познавательная деятельность сопоставления, соотнесения возникающих в нем чувственных качеств предмета. В восприятии чувственные качества как бы извлекаются из предмета – для того, чтобы тотчас же быть отнесенными к нему. Восприятие – это форма познания действительности. ...Сопоставление, сличение, сверка образа, возникающего в индивидуальном сознании, с предметом, содержание – свойства, признаки которого, выявленные общественным опытом, зафиксированным в значении обозначающего его слова, составляет существенное звено восприятия как познавательной деятельности» [117, с.227].

Б.Ф. Ломов (1984) отмечает, что понятый как ситуация объект выступает в виде констелляции разнородных событий, совершающихся в ходе *восприятия*. Они выполняют функции и причин, и следствий, внешних и внутренних условий, предпосылок и опосредствующих звеньев.

Способ, с помощью которого ситуации, стимулы и события воспринимаются и когнитивно конструируются, является важной характеристикой личности, и восприятие ситуации потенциально является одной из наиболее значимых и плодотворных основ для

характеристики индивидов. Способ, которым индивиды воспринимают и интерпретируют ситуации, складывается в процессе научения, взросления, приобретения индивидуального опыта.

*Специфика восприятия* состоит в возможности информационного взаимодействия индивида со средой, обеспечивающей контроль текущих обстоятельств жизни и деятельности индивида. Включаясь в целое – ситуацию, элементы, на основе которых строится объект (события, вещи и их свойства), обретают новые качества и становятся активными факторами восприятия. В.А. Барабанщиков (2001) отмечает, что «в ситуации всегда можно выделить два ключевых звена: самого индивида и предмет его восприятия».

*Позиция человека*, его ориентация в среде, включая его социальные роли и статус, являются точкой отсчета или началом многомерной системы координат объекта восприятия. *Границы объекта восприятия* определяются ресурсами субъекта восприятия и характером выполняемой задачи. Воспринимается, прежде всего, то, что является важным, необходимым, значимым для полноценного существования индивида.

Ситуация как объект восприятия и составная часть бытия человека обладает следующими системами отношений:

- *физическая система отношений* – предполагает объединение веществ в различных агрегатных состояниях (твердые тела, жидкости и газы); это организация абиотических «событий», которые обладают механическими, акустическими, оптическими и другими свойствами и оформлены в пространстве и времени;

- *биологическая система отношений* – в качестве объекта выступают события жизни, участником которых оказывается индивид; действительность открывается ему как поле потребностей и действий;

- *социальная система отношений* – пространство взаимоотношений между людьми; в содержание объекта восприятия включается поведение людей, их состояния, роли, позиции в обществе, культурные традиции и др.

Однако в реальном процессе восприятия физический, биологический и социальный планы ситуации слиты в пространстве и времени – они едины.

Элементы ситуации, их свойства и отношения, отвечающие текущей потребности или намерению субъекта, образуют *актуальный предмет восприятия*. Предмет восприятия противопоставлен остальным элементам ситуации, которые потенциально отвечают иным потребностям, образуя «функциональную периферию» (В.А. Барабанщиков, 2001) – контекст восприятия или фон. «Центр» и «периферия» не связаны жесткими отношениями и в процессе взаимодействия человека с миром переходят друг в друга.

Функциональная периферия объекта восприятия также оказывается неоднородной. В ней дифференцируются актуально



(эксплицитно) и потенциально (имплицитно) данные элементы – события, которые учитываются субъектом и при определенных условиях могут быть восприняты.

В.А. Барабанщиков, Л.Г. Мебель (2000) считают, что «целостной единицей анализа объекта восприятия выступает эпизод или относительно завершенный фрагмент жизненной ситуации, который, в свою очередь, может быть дифференцирован на более мелкие единицы – события». Эпизоды и события, как составляющие объекта восприятия, выступают *в качестве его предмета*. Вектор, соединяющий позиции субъекта и предмета восприятия, задает объективную направленность взаимодействия индивида со средой, субъекта с объектом, человека с миром.

Ситуация, выступая как источник информационного содержания восприятия, определяет контекст порождаемого чувственного образа и задает структуру перцептивной активности. Ситуация выступает как система событий, развертывающаяся во времени, т.е. имеющая начало, кульминацию и окончание. Ситуация, с одной стороны, побуждает и направляет активность человека, а с другой стороны, человек сам преобразовывается, изменяется под её влиянием. «Любое изменение состояния, позиции или ориентации индивида в среде меняет их соотношение, а следовательно, и объект восприятия. В силу интерактивной природы объект-ситуации, до завершения перцептивного акта он остается недоопределенным» (В.А. Барабанщиков, 2001).

Таким образом, ситуация как объект восприятия – уникальная система обстоятельств, сконцентрированная и увязанная на человеке в некоторый момент времени. Здесь сфокусировано действие сил, интересов, напряжений, позиций, ролей и т.п. Разнообразие подобных обстоятельств и создает полноту человеческого существования, множественность её измерений и линий развития.

Результатом восприятия человеком ситуации является её образ – субъективная репрезентация в психике человека. Таким образом, возникает проблема описания «картины мира» или «картины ситуации как фрагмента мира», сотканной из отдельных лоскутов содержания индивидуального сознания (В.П. Петренко, 1997). Для исследования субъективной картины мира предлагается изучение категориальной структуры сознания человека, размещение в ней индивидуальной системы значений.

Рассматривая когнитивные процессы, опосредствующие поведение человека в ситуации, необходимо затронуть понятие «когнитивная структурированность» (О. Harvey, D. Hunt, M. Driver 1961, 1967). Когнитивная структурированность - «способность к переработке информации, являющаяся результатом двусторонней зависимости структурированности когнитивной системы субъекта и сиюминутной сложности окружающего мира». Когнитивная

структурированность обуславливает индивидуальные различия в переработке информации.

Усложнение ситуации ведет к понижению и истощению способности к переработке информации. Это отчетливо проявляется в экстремальных, кризисных, критических ситуациях, возникающих в повседневной жизни человека. *Люди с низкой когнитивной структурой действуют стереотипно*, они не способны гибко перестроиться на новые требования ситуации, склонны к широким обобщениям, часто оказываются зависимыми от внешних обстоятельств.

Такие «обобщения» могут лежать в основе индивидуальных паттернов реагирования, порой несоответствующих актуальным условиям ситуации. Следовательно, ситуации, вызывающие одно и то же действие (поведение), не обязательно должны быть внешне одинаковыми, похожими, так как здесь важно сходство ситуаций в глазах субъекта – ожидание им одинаковых последствий. Эти последствия есть антиципируемые события, включенные в актуальную ситуацию, но для того, чтобы их видеть и ожидать в ней, человеку необходима индивидуальная способность к дифференциации и генерализации информации.

Объясняя поведение человека с позиции его взаимодействия с ситуацией, необходимо учитывать следующие *когнитивные процессы*: оценка актуальной ситуации; антиципация и оценка последствий ситуации; проекция, позволяющая сделать выбор направления действий; ретроспекция, формирующая самооценку достигнутых результатов. При когнитивной оценке ситуации особенности стимуляции (как внешней – стимулы, находящиеся вне человека и независимые от него, так и внутренней – преходящие состояния организма, переживания человека) выступают как источники информации, которая в последующем перерабатывается в различные формы когнитивных репрезентаций отдельных событий, входящих в состав ситуации. Благодаря когнитивным репрезентациям, особенности различных событий трансформируются в целостный образ окружающей обстановки.

Рассматривая когнитивную репрезентацию *ситуации как результат её восприятия*, Н.В. Гришина (1997) отмечает, что значение восприятия определяется в активности человека как творца собственного мира, собственного окружения. Человек стремится к одним ситуациям и избегает других. На него влияют ситуации, в которых он оказывается, но он также влияет на то, что происходит, внося изменения в ситуационные и средовые условия как для себя, так и для других. В этом решающее значение имеет то, каким образом человек производит отбор ситуаций, стимулов и событий, а также как он воспринимает, конструирует и оценивает их в своих когнитивных процессах. Восприятие, интерпретация и оценка индивидом ситуации определяются целостной системой его представлений об

окружающем мире; это является общепринятым утверждением. Однако полностью позиции ученых совпадают только в признании «работающих» здесь процессов категоризации (типизации), интерпретации, оценивания.

В процессе субъективной интерпретации ситуаций внимание исследователей привлечено к двум аспектам:

а) пристраиванию ярлычков, или формированию категорий, т.е. то, что позволяет отнести «встретившееся» событие, обстоятельство к определенному классу явлений, ситуаций и сформировать на этой основе ожидание в отношении отдельных характеристик или свойств объектов;

б) разрешению двусмысленности – заполнению информационных пробелов и интерпретации информации, не согласующейся с ярлычком или категорией отнесения.

Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова (2002) выделили следующие параметры анализа и характеристики субъективной представленности ситуации в сознании человека:

1. Психические состояния субъекта, предваряющие столкновение с ситуацией. К ним относится готовность к ситуации, отношение к ней и её предварительная оценка, а также ожидание и прогнозирование.

2. Проявление механизмов психологической защиты в интерпретации ситуации.

3. Эмоциональные переживания собственной репрезентации ситуации.

4. Тематическое содержание когнитивных репрезентаций, их иерархия и степень дифференцированности.

5. Ориентированность репрезентаций на интересы самого субъекта, других людей, на требования реальной ситуации.

6. Степень стабильности когнитивных репрезентаций.

Между тем, любое перцептивное явление, и ситуация, в том числе, выступает не только в качестве функции сенсорной системы или образа среды, но и как *переживание* индивида и регулятор его активности. Оно столь же реально, как и сама действительность, поведение или динамика нервной ткани, а значит, имеет свое собственное относительно независимое бытие (В.А. Барабанщиков, 2001).

Переживание индивидом различных ситуаций лежит в основе формирования его индивидуального опыта и ведет к развитию «ядра субъективности» (В.Э. Чудновский, 1993), которое в последующем поддерживает самое себя. Б. Спиноза отмечал, что «для сохранения вещи нужна не меньшая причина, чем для её первого произведения». Следовательно, человек сам создает, инициирует ситуации, которые бы поддерживали ядро субъективности. Люди отыскивают и даже создают наличные ситуации в соответствии со своими личностными диспозициями. Создавая собственную ситуационную специфичность,

они априори ограничивают множество ситуационных влияний, лавируя между ними и расставляя акценты.

Особое влияние на формирование индивидуального опыта, а также на развитие личности и её поведение, оказывает переживание экзистенциальных ситуаций (к которым относим ситуации дисгармонии межличностных отношений). Под такими *ситуациями* следует понимать ситуации, которые принадлежат бытию как таковому. В них «наличное бытие отдельного человека, терпя крушение, одновременно пробуждается к экзистенции» (К. Ясперс, 1997, с.402). В качестве такой ситуации выступает ситуация дисгармоничности межличностных отношений. В таких ситуациях человек хотя еще не может что-то понять, сделать, постичь сущность чего-либо, но уже хочет, психологически готов к преодолению барьеров при движении к себе – иному. Эти ситуации, присутствуя в нашей повседневной жизни, неотвратимо детерминируют все наше существование.

Дальнейшим направлением является рассмотрение критических ситуаций как ситуаций дисгармонии межличностных отношений.

## **Дисгармония отношений как критическая ситуация**

Введение новых реалий в общие теоретические схемы чрезвычайно важно и в плане развития самой общей теории, и в плане понимания самой реальности. Вместе с тем, объяснение какой-либо реалии (психологического феномена) с точки зрения общей теории представляет особую теоретико-методологическую задачу. Именно поэтому анализ можно вести в понятийных средствах, не претендующих на статус всеобщности и адекватных только определенным реалиям и определенным (относительно невысоким) уровням обобщения. Таким средством и выступает понятие *критическая ситуация*.

*Критическая ситуация* как психологический феномен (психологическая реальность) так же, как и любая «объективная ситуация», в своей основе имеет субъективный и объективный компоненты. Она представляется как сложная субъективно-объективная реальность. *Объективный компонент* представлен воздействиями окружающего мира, несущими реальную или потенциальную угрозу личностному развитию субъекта и его отношениям с другими людьми. *Субъективный компонент* ситуации – символично-образное её отражение в психике человека, обусловленное оценкой, типизацией и классификацией воздействующих стимулов, результатом чего выступает интерпретация ситуации как критической, сопровождающейся соответствующим отношением к ней.

Однако критические ситуации порождаются не только отрицательными, экстремальными событиями. Положительные ситуации также ставят перед человеком задачу переживания, поскольку, реализуя одну жизненную необходимость, они часто нарушают ход реализации других, что нередко порождает критические затруднения (Л.П. Гримак, 1989).

Критическая динамика, приводящая к дисгармонии межличностных отношений, может развиваться по двум направлениям, выделенным А.Г. Амбрумовой (1981). Ими являются:

*1. Личностный путь критической динамики.* «Формирующаяся дисгармоничность обоснована характерологическими особенностями личности и появляется первой, независимо от благополучной еще в это время внешней ситуации, и только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения и общения человека, создавая поводы и причины для ухудшения внешней ситуации, перестройки её в конфликтную, вплоть до стрессовой.

*2. Ситуационный путь критической динамики,* представляющий целый ряд неблагоприятных внешних воздействий, приводящих к дисгармонии в отношениях. Эти воздействия падают на почву неотчетливо работающих защитных механизмов психики и низкую толерантность по отношению к эмоциональным нагрузкам.

На основе этого можно выделить три группы критических ситуаций, приводящих к дисгармонии межличностных отношений: 1) *ситуации* объективные, детерминированные внешними условиями; 2) *ситуации* субъективные, обусловленные характерологическими особенностями личности; 3) *ситуации*, детерминированные взаимодействием внешних патогенных стимулов, или субъективно так воспринимаемых, с личностными особенностями субъекта, способными определять его патохарактерологическое развитие. Речь идет о том, что характерологические особенности индивида, провоцирующие психологический кризис, являются результатом приобретенного и индивидуально переработанного жизненного опыта человека. Ситуации, проживаемые и переживаемые индивидом, представляют единицу такого опыта. Таким образом, в основе личностного пути критической динамики так или иначе могут лежать ситуационные детерминанты, которые не всегда осознаются человеком.

В отечественной и зарубежной психологической литературе существует много классификаций ситуаций, которые можно охарактеризовать как критические: напряженная ситуация (М.И. Дьяченко, Л.Н. Кандыбович, Н.А. Пономаренко, 1985), эмоционально-трудная ситуация (А.С. Кочарян, 1986), патогенная ситуация (В.Н. Мясищев, 1960), критическая ситуация (Ф.Е. Василюк, 1984, 1988), конфликтная ситуация (К. Левин, 1935), аффектогенная жизненная ситуация (Ф.В. Бассин, 1972), ситуация психологического кризиса (А.Г.

Амбрумова, 1985), трудная ситуация (М. Тышкова, 1987, Е.Е. Данилова, 1990, Н.И. Наенко, 1976, А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов, 1999), проблемная ситуация (И. Лингарт, 1973, А.М. Матюшкин, 1972), эмоциогенная ситуация (П. Фресс, 1975) и др.

Так, Р. Харре, автор этогенетического подхода, выделял «проблемные эпизоды» жизни человека. В них активность человека максимальна, а также у него имеется больше возможностей действия не по правилам, а по планам. В проблемном эпизоде человек интерпретирует ситуацию и в соответствии с выбранным ее определением надевает ту или иную социальную маску – осуществляет «Я-идентификацию».

Дисгармонию в межличностных отношениях можно рассматривать как «барьер» (Р.Х. Шакуров, 2001). «Это внешние и внутренние препятствия, сопротивляющиеся проявлениям жизнедеятельности субъекта, его активности». На личностном уровне «барьеры» выступают как преграды, препятствующие удовлетворению потребностей человека, его устремлений. Барьеры фиксируются в психике в эмоционально-чувственной, затем когнитивной форме (знаний, образов, понятий). Р.Х. Шакуров (2001) выделяет следующие функции барьеров:

- *созидательная* – включающая в себя мобилизацию ресурсов субъекта для преодоления сопротивления среды, мешающего удовлетворению потребностей; регулирование движений (поведения) с учетом характера преодолеваемых преград; развитие – изменение внутренних условий в направлении повышения их функциональных возможностей;

- *тормозящая* – состоит в остановке или угнетении жизнедеятельности человека по удовлетворению его потребностей;

- *подавляющая* – идет блокировка удовлетворения важных потребностей и оказание на личность деструктивного, патогенного воздействия.

Ф.Е. Василюк (1984) определяет критическую ситуацию как «ситуацию невозможности; это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, ценностей, стремлений и т.д.). Согласно его концепции, критическую ситуацию можно описать в четырех понятиях: 1) стресс, 2) фрустрация, 3) конфликт, 4) кризис. Тип критической ситуации определяется той «жизненной необходимостью, которая оказалась парализованной», то есть теми составляющими направленности личности, которые не имеют возможности для реализации. Каждый из типов критической ситуации, по Ф.Е. Василюку (1984, 1988), имеет проекцию на «онтологическое поле» субъекта. Так, онтологическим полем для *стресса* выступает витальность – депривируется «здесь-и-теперь» удовлетворение; для *фрустрации* – отдельное жизненное отношение, происходит блокировка реализации мотива; для *конфликта* – внутренний мир

человека с отсутствием в нем внутренней согласованности; и жизнь как целое – характерна для *кризиса*, при невозможности реализации жизненного замысла. Однако независимо от того, какая потребность или мотив будут блокированы, считаем, что выделенные типы критических ситуаций могут переходить друг в друга, быть взаимообусловленными и приводить к дисгармонии в отношениях.

В нашем исследовании будем придерживаться позиции, согласно которой критическая ситуация – ситуация дисгармоничности, нарастание интенсивности которой находит свое выражение и в конфликтах, и в стрессовых реакциях.

## **Трудные и проблемные ситуации как проявление дисгармонии в отношениях**

Дисгармония представляет собой трудную проблемную ситуацию в межличностных отношениях. Суть в том, что переживание таких ситуаций, его характер оказывает значительное влияние на дальнейшее развитие межличностных отношений. Изучению «трудных ситуаций» в жизни людей посвящены работы М. Тышковой (1987), Е.Е. Даниловой (1990), Н.И. Наенко (1976), А.Я. Анцупова, А.И. Шипилова (1999) и др.

М. Тышкова (1987) считает, что *трудная ситуация* возникает, когда имеется неуравновешенность в системе отношений человека с окружающим миром; наблюдается несоответствие между стремлениями, ценностями, целями субъекта и возможностями их реализации. Она выделяет три группы трудных ситуаций: 1) *трудные жизненные ситуации* – болезнь, инвалидность, боязнь смерти; 2) *трудные ситуации, связанные с выполнением задачи, деятельности* – помехи, неудачи, противодействия; 3) *трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием* – оценка, критика, давление, конфликт.

В *трудной ситуации* (по Е.Е. Даниловой, 1990) достижение необходимого результата невозможно без восстановления равновесия внутри её структуры. Поэтому возникновение такой ситуации требует установления новой координации отношений субъекта с окружением. Нарушение равновесия – рассогласование, возникающее в трудной ситуации, приводит к перегрузке системы регуляции, ведет за собой повышение уровня активации эмоциональных процессов субъекта, выполняющих роль индикаторов трудности и оценивающих значимость ситуации для личности. Она отмечает, что при этом эмоции имеют отрицательный знак, так как деятельность по достижению цели затруднена. В то же время, Е.Е. Данилова (1990) считает, что *трудной становится* не просто ситуация, характеризующаяся несоответствием элементов, а такая *ситуация*, в которой это несоответствие превышает некоторый

оптимальный уровень, необходимый для нормального функционирования субъекта.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов (1999) определяют трудную ситуацию жизнедеятельности как «характеризующуюся разбалансированностью системы «задача – личные возможности и (или) мотивы – условия среды», вызывающей психическую напряженность у человека. Степень рассогласования определяет уровень трудности ситуации». Они выделяли следующие виды трудных ситуаций: трудные ситуации деятельности, ситуации социального взаимодействия и внутриличностного плана. Таким образом, выделяется как минимум две сферы дисгармонии: социальная и внутриличностная, которые взаимосвязаны и пересекаются друг с другом.

Признаками трудной ситуации являются:

- осознание личностью наличия трудности, угрозы, препятствия на пути реализации каких-либо целей, мотивов;
- состояние психической напряженности как реакция личности на трудность, преодоление которой значимо для субъекта;
- изменение привычных параметров деятельности, поведения, общения.

К понятию *ситуация дисгармонии* больше всего подходят трудные ситуации социального взаимодействия и ситуации внутриличностного плана. «В трудной ситуации социального взаимодействия другой человек (его присутствие, действие или бездействие) рассматривается как препятствие для реализации моего «Я» (желаний, стремлений, интересов, ценностей, целей). Это вызывает психическую напряженность» (А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, 1999). К данному виду ситуаций можно отнести проблемную, предконфликтную и конфликтную.

*Трудные ситуации внутриличностного* плана представляют собой психические состояния различной интенсивности, вызванные противоречивостью чувств, затянувшейся борьбой различных сторон внутреннего мира личности, которые задерживают принятие решения». «Критический» компонент в данных ситуациях возникает в результате фрустрации, которая порождает неуравновешенность в системе взаимоотношений человека и нарушает адаптированность субъекта.

И. Лингарт (1973) выделяет *проблемные ситуации*, которые также можно отнести к разряду дисгармоничных. Проблемная ситуация определяется таким отношением к окружающей среде, которое отличается: а) противоречивостью между первичным и финальным состоянием (целью); б) неуравновешенностью, приводящей к мотивированному поведению. В проблемной ситуации различают: *выявление проблемы* – когда субъект констатирует расхождение (конфликт) в данной ситуации и *процесс решения* – когда субъект устанавливает цель и ищет средства для её решения.



Причем процесс решения понимается как «структурная трансформация первичного состояния в конечное состояние». Человек поступает так, что создает гностические модели проблемных ситуаций, посредством которых он ускоряет процесс решения.

С точки зрения активности человека и его отношения к событиям выделяются проблемные ситуации следующих типов (И. Лингарт, 1973):

- человек не производит (не может производить) никакой деятельности, и ситуация, в которой он находится:

а) меняется – дело касается ситуации, когда человек вынужден под влиянием внутреннего занимаемого отношения или же под влиянием внешних обстоятельств пассивно наблюдать за изменяющейся ситуацией;

б) не изменяется – обозначает ситуацию беспомощности, когда человек под влиянием определенных обстоятельств не может производить вмешательство в ситуацию, которая не изменяется; при этих условиях не может также возникнуть решения проблемы;

- человек активен:

а) он может изменять ситуацию и развитие событий – обозначает продуктивную ситуацию с взаимодействием между средой и человеком;

б) он не может ничего изменить – дело касается ситуации, когда человек может творчески решать проблему, но это осуществляется не реально, а лишь мысленно (мысленная продуктивная ситуация).

## Следствия дисгармонии в отношениях

Следствиями дисгармонии в межличностных отношениях выступают стресс, конфликт и кризис. Рассматривая *стресс* как реакцию на дисгармоничность необходимо учитывать его длительность, дифференцируя при этом кратковременный и длительный стресс. *Кратковременный стресс* – всестороннее проявление начала длительного стресса. Как отмечает Л.А. Китаев-Смык (1983), «...начало развития стресса бывает стертым, с ограниченным числом проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса». *Длительный стресс* – постепенная мобилизация и расходование как «поверхностных», так и «глубоких» адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым. Причиной может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно «включаются» процессы адаптации и реадaptации. Их проявления могут казаться слитными (Л.А. Китаев-Смык, 1983).

Стресс возникает и в ситуациях жизненных перемен. Жизненные события, лежащие в их основе, опосредуют изменчивость

и развитие личности, однако при этом человек продолжает оставаться самим собой, сохраняя свою аутоидентичность. Т.Б. Карцева отмечает, что «событие является для человека жизненным лишь в том случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты его личности – его образ «Я», представление о себе, действует на них разрушающе и заставляет личность изменить их». Такое «жизненное событие» может выступать в качестве критического, так как в нем потенциально заложен стрессогенный фактор. Происходящая в результате свершения события перестройка личности (её компонентов или отношений) не может проходить «безболезненно». В процессе «перестройки» человек ставится в ситуацию выбора чего-то одного, отказываясь при этом от чего-то другого. Переживание ситуации несет в себе два пути развития: в пользу «становления» - личностного роста или остановки в развитии – «регресса, инволюции» как личности. Это находит свое подтверждение в исследованиях Sek H. (1991), результаты которых показали, что критические события могут выглядеть и как ответ, содействующий личностному росту, но могут рассматриваться и как фактор риска, представляющий угрозу для физического и психического здоровья.

Необходимо отметить, что ситуация дисгармоничности в отношениях не нарушает целостность личности, не дезадаптирует её.

Усиление, нарастание дисгармоничности может привести к конфликтным отношениям.

Под конфликтом понимаем «наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» (А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов, 1999, с.81).

К. Левин (1935) утверждал, что конфликт психологически можно охарактеризовать как ситуацию, в которой на субъекта одновременно воздействуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины. Это борьба одновременно актуализированных противоречивых потребностей. В зависимости от характера сил, формирующих поле и оказывающих воздействие на человека, К.Левин выделил три типа конфликтов:

- *Конфликт «приближение-приближение»* (approach-approach konflikt): когда даны два объекта или цели, обладающие равным требовательным характером (валентностью); при этом необходимо сделать выбор между двумя возможностями.

- *Конфликт «избегание-избегание»* (avoidance-avoidance konflikt) возникает в ситуации, когда приходится делать выбор между двумя негативными тенденциями, равно непривлекательными возможностями.

- *Конфликт «приближение-избегание»* (approach-avoidance konflikt) представляет ситуации, в которых одно и то же одновременно притягивает и отталкивает. В условиях такого конфликта

приближение к объекту ведет к возрастанию отталкивающих сил. На определенном расстоянии от объекта есть точка равновесия между силами. На большем расстоянии притягивающие силы больше отталкивающих. Такие конфликты могут быть чрезвычайно остры и длительны.

- *Конфликт «двойных стремления-избегания»*, выделенный Novland С., Sears S. Это конфликт двойной амбивалентности, проявляющийся в ситуации, когда нужно осуществить выбор между двумя равнозначными стимулами, обладающими одинаковыми положительными и отрицательными сторонами.

Отметим, что в результате конфликта у человека (подростка) могут проявляться и фрустрация, и кризис, и стресс, способные переходить друг в друга.

Продолжая анализ ситуации дисгармоничности, рассмотрим концепцию социально-психологической дезадаптации, разработанную А.Г. Амбрумовой (1981). Она считает, что в основе дезадаптации человека лежат конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису.

Необходимым условием возникновения кризиса является момент значительных эмоциональных нагрузок при фрустрации важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на эту фрустрацию. Для психологического кризиса характерно его внутриличностное переживание, а также формирование ситуационных кризисных реакций. Однако считаем, что перед тем, как кризис возникнет, появляется дисгармоничность, которая служит почвой для его возникновения.

Muller F.–D. (1991) выделил три типа протекания психологического кризиса:

1. Кризис приводит к интеграции ранее вытесняемого и отвергаемого опыта осознания «Я-концепции» субъекта.

2. Кризис ведет за собой усиление старой «Я-концепции»; реальность и новый опыт не оказывают на нее никакого влияния.

3. Кризис ведет к распаду, дезорганизации представления о себе; к тотальной неспособности действовать.

Однако, как бы ни протекал психологический кризис, он связан с нарушением работы самосознания, что приводит к высокой степени напряжения, чувству угрозы, панике и страху.

Е.А. Донченко и Т.М. Титаренко (1987) определяли кризисные ситуации как частные проявления конфликтных ситуаций. При этом основной детерминантой кризисных ситуаций является наличие внутренних противоречий, вытекающих из множества смысложизненных тенденций людей. Развитие социально-психологического противоречия характеризуется степенью осознанности конфликта, а также степенью нарушения социального взаимодействия. Конечным этапом в развитии конфликта (социально-психологического противоречия) выступает «жизненный кризис».

Ситуация дисгармоничности сопровождается эмоциями. В этом отношении Ф.В. Бассин (1972) выделял *«аффектогенные жизненные ситуации»* - ситуации сильного эмоционального напряжения. Такие ситуации характеризуются тем, что:

- затрагивают переживания, которые в индивидуальной иерархии ценностей отличаются наиболее высоким потенциалом значимости;
- наблюдается недостаточность или распад мер психологической защиты;
- влекут возникновение неопределенности, повышение энтропии поведения там, где требуется преобладание стабильных отношений к окружающему.

П. Фресс (1975) выделял *эмоциогенную ситуацию*, возникающую в результате несоответствия мотивов и возможностей субъекта. При этом нарушение баланса может происходить: 1) из-за недостаточности приспособительных возможностей, 2) по причине избыточной мотивации.

Ситуация дисгармонии может быть представлена как *эмоционально-трудная ситуация* (А.С. Кочарян, 1986), которая апеллирует к эмоционально-мотивационной сфере, вызывая в ней напряжение. Возможны как минимум три стратегии описания человека в эмоционально-трудной ситуации:

1. *Фиксация определенных когнитивных, аффективных и конативных реактивных образований* (А.С. Зобов, 1983, В.С. Мерлин, 1966, К.Д. Шафранская, 1971). Преимущество её в том, что она является чисто операциональным языком, но, с другой стороны, не позволяет делать какие-либо обобщения.

2. *Описание на языке общей теории* (Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов, Н.А. Рожнова, 1974, Ф.Е. Василюк, 1984). В этом случае интересующая область психической реальности анализируется на языке теории деятельности, теории установки.

3. *Описание на уровне определенных механизмов*: защита (Freud A., 1961), разрядка (Goldstein M.J., 1959, Hokanson J.E., Shelter S., 1961), совладание (Haan N., 1965) и др.

А.С. Кочарян (1986) предлагает рассматривать поведение в эмоционально трудных ситуациях как вектор в пятимерном признаковом пространстве, образованном: 1) механизмами защиты; 2) механизмами совладания; 3) механизмами компенсации; 4) механизмами разрядки; 5) механизмами манипуляции. Их *общая неспецифическая функция* заключается в редукции эмоционального напряжения, однако дисгармония может оставаться.

Вследствие этого, переживание ситуации дисгармонии может вести к нарушению адаптированности личности в социуме, а в более тяжелых случаях (затяжной межличностный или внутриличностный конфликт) – к усилению внутреннего напряжения и личностной дезорганизации. Б.Н. Алмазов (1986) определял внутреннее

психическое напряжение как фрустрационное, являющееся результатом средовой дезадаптации. Причем по мере нарастания фрустрационного напряжения поведение переходит на «защитную средовую диспозицию», которая представляет собой плавную и постепенную переориентацию личности на манеру неадекватно строить отношения с окружающими.

Обобщая положения Ф.В. Бассина, А.С. Кочаряна и Б.Н. Алмазова, делаем вывод, что «критический» компонент дисгармоничной ситуации определяется наличием эмоционального напряжения, а степень влияния на личность – силой аффективного напряжения.

\* \* \* \* \*

Анализ основных подходов для определения дисгармоничной ситуации как «критической» - предшествующей нарушению межличностных отношений, социального взаимодействия и адаптации человека в социальной среде - позволяет определить ее следующим образом.

Дисгармоничная ситуация складывается в результате напряженности, разбалансированности, несогласованности, расстроенности межличностных отношений. Она сопровождается ситуационными реакциями – ситуационными защитными автоматизмами, способными переходить в стереотипы поведения, и стилевыми защитными автоматизмами, которые могут закрепляться в виде «защитно-компенсаторных» образований. Ситуация дисгармоничности проявляется в предметной экстраактивности, социальной экстраактивности и интроактивности.

В качестве условий её возникновения выступают: эмоциогенный источник, находящийся в окружающей среде, воздействующий на человека и представляющий определенную «значимость» для него; неблагоприятная социальная среда; индивидуально-типологические особенности личности (особенности формирующегося характера и потребностно-мотивационной сферы, представления о «Я»-желаемом и «Я»-воспринимаемом); индивидуальные особенности восприятия ситуации, межличностных отношений, результатом которых выступает её субъективный образ.

Основаниями для определения дисгармоничной ситуации выступают: концепты потребностей, степень внутреннего (эмоционального) напряжения, индивидуальные реакции – ситуационные защитные автоматизмы.

- Концепты потребностей – невозможность реализации внутренней жизненной необходимости.
- Степень внутреннего (эмоционального) напряжения.
- Индивидуальные реакции, вызываемые ситуацией, представляющие собой модус поведения личности, определяемый

позицией, занимаемой этой личностью, исходя из собственной (складывающейся в этот момент) концепции данной ситуации. Возможны как минимум шесть типов реакций: пессимистическая реакция, реакция эмоционального дисбаланса, реакция демобилизации, реакция дезорганизации, реакция оппозиции и отрицательного баланса.

Опыт переживания ситуаций дисгармонии в межличностных отношениях - их освоения и преодоления - есть источник истинного бытия и истинных возможностей человека, образующий весь драматизм человеческой жизни.

В следующей главе рассмотрим поведенческие проявления переживания дисгармонии, а также те изменения, которые происходят в психологическом времени личности.

## **ГЛАВА 5**

# **СОВЛАДАНИЕ С ДИСГАРМОНИЕЙ В ОТНОШЕНИЯХ**

*Бытие личности не может сводиться к тому, чтобы быть субъектом разумных поступков известной законосообразности*

*М. Хайдеггер*

### **Психологическое время личности при переживании дисгармонии в межличностных отношениях**

В идеальном плане свое результативное выражение переживание дисгармонии находит в изменениях, происходящих в психологическом времени личности как структурном звене самосознания человека, а на поведенческом уровне в стилевых и ситуационных защитных автоматизмах, копинг-стратегиях, компенсаторном поведении и «техниках жизни». Это находит отражение в чувственных образах переживаемых событий (и ситуации в целом), входящих в состав психологического времени личности, формирующих временную интеграцию – «временную транспективу» (В.И.Ковалев) человека.

Время как философская категория есть форма последовательной смены явлений и состояний. Категория времени является соотносительным понятием, то есть понятием, соотносимым с некоторым объектом или субъектом, с «нечто» или «некто», из чего следует, что время характеризуется как некоторый постоянный атрибут существования всех материальных и идеальных сторон действительности, в которую включается и человек.

В структуре психологического времени выделяются настоящее, прошлое и будущее. Однако А. Блаженный считал, что прошлого уже нет, будущего еще нет, а настоящее распадается на прошлое, будущее и неуловимо. Исходя из этого, он приходит к тому, что есть три времени: 1) настоящее вещей прошлых, 2) настоящее вещей настоящих, 3) настоящее вещей будущих. Тем самым подчеркивается, что как прошлое, так и будущее «живет» – актуализировано в настоящем субъекта, что, несомненно, оказывает влияние на его поведение и деятельность. Время – есть растяжение души.

То же самое можно найти у Н.А. Бердяева, считавшего, что прошлого уже нет, все, что в нем реально и бытийственно, входит в настоящее. Прошлое и будущее входят в состав настоящего. Он так же отмечал, что будущее имеет то преимущество, что в отношении к нему раскрывается свобода, что оно может активно твориться.

У человека существуют две линии времени:

I. Линия памяти о времени – то, что человек вспомнил на психологическом уровне. Это информационная память – диссоциированное время.

II. Линия истинного времени – ассоциированное время. Человек отождествлен с самим собой в том событии, которое происходит в настоящем.

Человек через линию памяти попадает в линию истинного времени. У человека есть прошлое и будущее – это время, которое «живет» в нем. Человек живет в настоящем – прошлого нет, есть только память о нем; нет и будущего – есть только ожидание будущего.

Идеальная модель существования человека представлена на рисунке ниже. Это когда прошлое скручивается, а будущее раскручивается (рис 2).

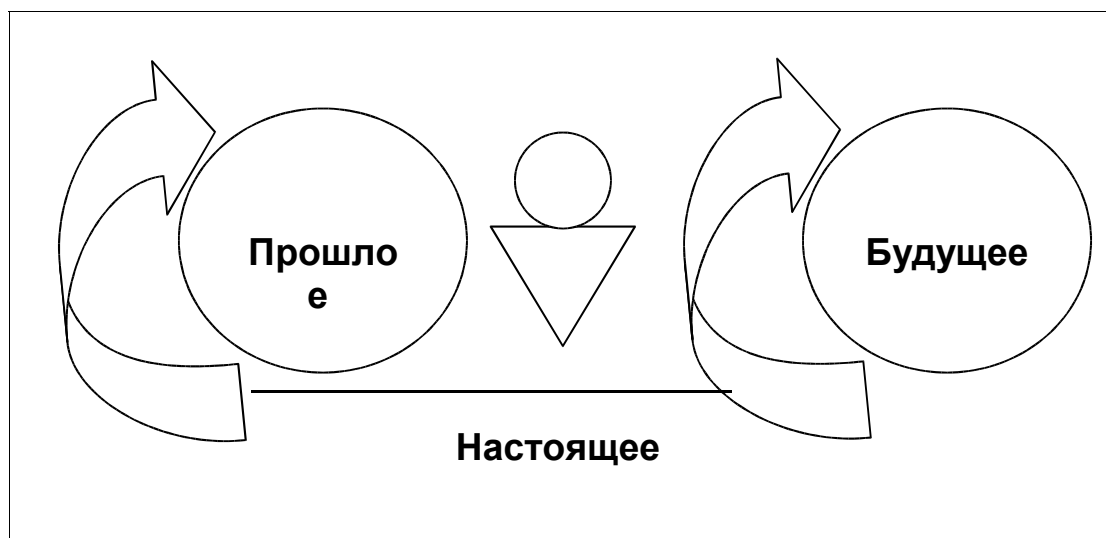


Рис. 2. Идеальная модель существования человека в психологическом времени

Исходя из этого, момент настоящего предполагает обязательное присутствие *прошлого* – как субъективного опыта человека (или какой-либо его части), приобретенного в ходе его жизни; и *будущего* – жизненные планы, цели и перспективы человека. В *настоящем* же происходит восприятие, оценка и переработка информации – слияние прошлого и будущего субъекта. Составляющие психологического времени способны детерминировать личностное развитие индивида, определять его поведение в различных жизненных ситуациях, в том числе и критических. В.Дильтей писал, что настоящее, рассмотренное



с психологической точки зрения, - это течение времени, протяженность которого схватывается в единстве. Постигая характер настоящего, человек постигает одновременно и то, что неразличимо им из-за своей непрерывности. Это жизненный миг, переживаемый человеком.

Движение времени вперед все больше оставляет позади прошедшее и устремлено в будущее. Трудность, как пишет В.Дильтей, заключающаяся в проблеме, - являются ли психические процессы просто протеканием чего-то или же они суть деятельность, - разрешается лишь в том случае, если мы найдем способ выражения этого процесса там, где направленность процесса получит выражение в самом постигнутом. Но для этого недостаточно течения времени и психического суммирования прошлого. Поэтому В.Дильтей считает, что в качестве способа выражения, протекающего во времени и не разрушаемого извне, выступает инструментальная музыка.

Мы же, напротив, считаем, что в качестве такого способа выражения выступает переживание. Здесь присутствует направленность процесса, действие, стремящееся к реализации, продвижение психической деятельности, обусловленность прошлым и сохранение в себе различных возможностей, экспликация, которая одновременно есть творчество. Однако способ выражения может приобретать и негативный характер, когда в качестве переживания выступает защитно-компенсаторное поведение, выражающее себя в девиантном поведении.

В жизни настоящее охватывает и представление о прошлом, присутствующее в воспоминании, и представление о будущем, данное в фантазии, которая осуществляет свои возможности, и в активности, которая ставит перед собой цели при этих возможностях. Настоящее наполнено прошлым и несет в себе будущее (В. Дильтей). Кроме этого, человек постигает значение момента прошлого. Он значим, поскольку в нем осуществляется связь с будущим посредством действия или посредством внешнего результата. Он значим, поскольку в нем представлен или план будущего образа жизни, или же план реализации этого образа жизни. Либо он значим для совокупной жизни, поскольку осуществляется вмешательство индивида в нее, благодаря чему его собственная сущность оказывает решающее воздействие на формирование всего человечества.

То, что человек в качестве цели выносит в будущее, обуславливает и определение значения прошлого. Реализующееся формирование жизни обретает некий масштаб благодаря оценке значения того, что вспоминается.

Таким образом, проблема субъективного времени имеет онтологическое значение, так как через него раскрывается смысл существования человека. При этом если у человека происходит адекватное преломление прошлого и будущего в настоящем, то это ведет к развитию личности; если же имеется «фиксация» на какой-

либо временной ориентации, то это приводит к остановке в развитии, вплоть до нарушения нормальной социализации и адаптации.

Проблема субъективно переживаемого времени как соотношение прошлого, настоящего и будущего во всем объеме жизни и в отдельные её периоды, а также той роли, которую играет его восприятие в детерминации поведения человека, в отечественной психологии была обозначена С.Л. Рубинштейном. Он отмечал, что «детерминированность человека, его свойств, его решений и ответственность человека не только за то, что он делает, но и за то, чем он будет, станет, за самого себя, за то, что он есть, поскольку то, что он сейчас есть – это в какой-то предшествующий момент его жизни было тем, что он будет, – такова необходимая связь настоящего, прошлого и будущего в жизни человека». Действительность есть то, что на данном этапе, в данный момент существует; в действительности выступает связь и с прошлым, и с будущим. Таким образом, у человека существует некая пространственно-временная структура «Я» (М.М. Бахтин, 1975, Ф.Е. Василюк, 1984).

Психологическое (субъективное) время личности выступает как внутренний организующий фактор, определяющий для субъекта целостность его жизненного процесса; динамическое единство прошлого, настоящего и будущего в сознании и деятельности. Переживание дисгармоничности вносит изменения в это динамическое единство. При изучении переживания дисгармоничности в отношениях используем *временную парадигму*.

Сущность временной парадигмы заключается в том, что дисгармоничность может трансформироваться в психике человека в виде некоторой части субъективного опыта, способного менять его отношение к настоящему, будущему и прошлому; она психологически существует во внутреннем мире человека в виде её переживания.

Момент актуального бытия человека предполагает обязательное присутствие *прошлого* как субъективного опыта человека (или какой-либо его части), приобретенного в ходе его жизни, и *будущего* – жизненные планы, цели и перспективы человека. В *настоящем* же происходит восприятие, оценка и переработка информации, поступающей человеку, – слияние прошлого и будущего субъекта. Составляющие психологического времени способны детерминировать личностное развитие индивида, определять его поведение в различных жизненных ситуациях, в том числе и критических.

Идеи С.Л. Рубинштейна получили свое развитие в работах К.А. Абульхановой-Славской (1980), Е.И. Головахи и А.А. Кроника (1984), В.И. Ковалева (1979), В.С. Мухиной (1998) и др.

В.С. Мухина (1998) считает «психологическое время» звеном структуры самосознания личности и определяет его как «индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного прошлым, настоящим

и будущем в отрезке объективного времени жизни». В своем самосознании, относительно своей природы человек мыслит в трех временах: индивидуальном прошлом, настоящем и будущем. Степень включенности во все временные измерения определяет значения и смыслы, которые придает личность своему существованию. Это достигается благодаря временной рефлексии как на свое место в индивидуальной перспективе жизни, так и на путь человечества в целом. Стремление соотносить себя настоящего с собой в прошлом и будущем – важнейшее позитивное образование самосознания развивающейся личности.

*Депривация* ценностного отношения человека к его прошлому, настоящему, будущему или отсутствие структурированного прошлого в истории развивающегося человека и неопределенность перспективы жизни разрушает внутренний статус личности (В.С. Мухина, 1998).

К.А. Абульханова-Славкая (1980) считает, что временная интеграция выявляет «человеческую способность связывания, объединения своей жизни посредством предвосхищения будущего на основе прошлого или «опрокидывания» будущего на настоящее». Таким образом, негативный опыт прошлого, определяя будущее, может дезактуализировать момент настоящего. А.Н. Ухтомский также указывает на факт влияния прошлых событий личной и общественной жизни на жизнедеятельность и образ жизни в настоящем посредством воспоминания о них, их осознания и соотнесения с ходом нынешних событий. Он выделяет предвидение и предвосхищение будущих последствий того, что происходит и совершается в настоящем.

Таким образом, для психологического времени (по В.И. Ковалеву, 1979) характерна временная интеграция, выступающая как своеобразный синтез субъективного переживания, представления (как воспоминания и воображения), осознания и оценки течения времени собственной прошедшей, текущей и предстоящей жизни. Временная интеграция осуществляется в форме особого феномена – *временной трансспективы* как «сквозном видении» из настоящего в прошлое и будущее. Она подразумевает деятельностно-чувственную и мыслительную способность индивида к связыванию этих временных «компонентов» человеческой жизни. Содержание временной трансспективы – «совмещение, соотнесение, объединение прошлого и будущего в настоящий момент актуально протекающей «здесь и теперь» психической жизни человека, а также то, какое участие они (прошлое и будущее) принимают в детерминации личностных отношений индивида к действительности, его жизнедеятельности и образу жизни».

Переживание дисгармонии в межличностных отношениях способно изменять временную интеграцию личности, тем самым изменяя ценностно-смысловое отношение к действительности. А.К. Болотова (1997) отмечает, что переходные периоды и нестабильные

ситуации изменяют не только привычную социальную среду человека, снижают его личностный потенциал, но и нарушают пространственно-временные параметры жизни, вызывая сужение временных перспектив деятельности человека. Переживание дисгармонии может привести к изменению, трансформации составляющих временной трансспективы.

Составляющими *временной трансспективы* (по В.И. Ковалеву, 1979) выступают: *временная перспектива* и *ретроспектива*. Они отражают *событийность*, которая понимается как «цепь независимых от воли и желаний человека внешних событий его индивидуальной жизни, с одной стороны, а с другой, она сама представляет собой своеобразный способ членения и связывания – выявления человеком действительной структуры собственной жизни в виде значимых событий».

Событийность находит свое отражение в «причинно-целевой» концепции психологического времени, разработанной Е.И. Головахой, А.А. Кроником (1984). Суть её в том, что особенности отражения личностью временных отношений в масштабе жизни определяются представлениями человека о характере детерминации одних значимых жизненных событий другими. Наиболее значимые для индивида ситуации приобретают статус жизненно важных событий. Содержание событий определяет основное содержание человеческой жизни, а их взаимосвязь – отношение длительности и последовательности, принадлежность к прошлому, настоящему и будущему. Это составляет временную структуру жизни, на основе осознания которой формируется *индивидуальная концепция времени*.

Рассматривая дисгармоничную ситуацию как совокупность событий, значимых для личности, но не всегда осознаваемых ей, считаем, что она также способна стать «вехой» жизненного пути в том плане, что её переживание оказывает влияние на дальнейшее поведение и развитие личности и ее отношений. События, образующие дисгармоничную ситуацию, могут детерминировать друг друга; быть похожими по своим последствиям или сопровождаться одинаковыми психоэмоциональными состояниями, *определяя при этом «вес» психологического прошлого, входящего в состав настоящего, что отражается на актуальном состоянии субъекта, возможностях его бытия и развития*. Это осуществляется на основании способности воспроизводить прошедшее и будущее в настоящем - в процессе, то есть, если осуществляется временная интеграция. И. Кант объяснял это тем, что происходят ассоциации представлений прошедшего и будущего состояния субъекта с его настоящим состоянием, чтобы то, чего уже нет, соединить в связном опыте с тем, чего еще нет, посредством того, что существует в настоящее время.

Таким образом, эмоционально окрашенное переживание ситуации дисгармоничных отношений, входящее в состав

субъективного опыта человека, способно включаться в актуальное настоящее, тем самым детерминируя жизненные планы субъекта, входящие в состав его психологического будущего, трансформируя при этом индивидуальную концепцию времени личности, её (личности) временную интеграцию.

На основе рассмотренного выше считаем, что для анализа влияния переживания дисгармонии межличностных отношений на психологическое время личности можно использовать концепцию временной транспективы В.И. Ковалева (1979) и индивидуальную концепцию времени личности Е.И. Головахи, А.А. Кроника (1984). Эти концепции выступают в качестве общетеоретических подходов для изучения механизмов восприятия и осознания личностью времени и своих изменений в нем. Общим для них является то, что особенности психического «отражения» человеком времени, его скорости, насыщенности, значимости зависят от числа и интенсивности происходящих в жизни событий – изменений во внешней среде (предметной, социальной), во внутреннем мире человека (мыслях, чувствах), а также в его – субъекта - действиях и поступках.

В процессе переживания ситуации дисгармоничных отношений в психологическом времени личности могут происходить изменения *временной перспективы и ретроспективы*.

Изучением *временной перспективы* занимались К. Левин (1931, 1942), L. Frank (1939), J. Nuttin (1980), В.И. Ковалев (1979), Ю.И. Мельник (1992) и др. Временная перспектива, по К. Левину, включает в себя психологическое прошлое и будущее на реальном и ирреальном (основанном на фантазии) уровнях. Во времени он выделяет зоны настоящего, ближайшего, отдаленного прошлого и будущее. Причем в различных условиях может доминировать ориентация на прошлое, настоящее или будущее.

L. Frank (1939) считает, что отдельный индивидуум может развивать множество разнообразных временных перспектив, каждая из которых применима к различным аспектам жизни – социальным, экономическим, политическим, семейным и т.д. Все это многообразие человек может обзирать конфликтным способом или развивать более или менее гомогенный набор измерений для всех сторон жизни, приводя свое поведение в хорошо интегрированную модель.

П. Фресс (1975) отмечает, что временные перспективы возникают только тогда, когда человек способен создавать будущее, новое, по сравнению со своей историей; перспектива развивается в той мере, в какой человек представляет это будущее осуществимым. Будущее связано с его деятельностью, которая является частью актуальной ситуации, в которую включен индивид. Проективные перспективы индивида зависят от его возможностей предвосхищать будущее. Это предвосхищение одалживает кое-что у прошлого, питается желаниями из настоящего и включено в рамки того, что человек считает сбываемым.

J. Nuttin (1980) рассматривает временную перспективу и её влияние на поведение как функцию репрезентации. Он считает, что временная перспектива состоит в основном в восприятии в некоторый данный момент (временное «здесь») событий, которые объективно репрезентированы в форме некоторой последовательности с определенным интервалом между ними. Особенность этого заключается в том, что временная перспектива не существует в пространстве восприятия, а может быть репрезентирована только «ментально».

В.И. Ковалев (1979) считает, что временную перспективу, как особое психологическое видение будущего, можно рассматривать с разных сторон и в разных качествах: как определенный образ будущего; как определенный способ психологического видения будущего; как определенный способ или процесс психологического конструирования, моделирования субъектом достижимого будущего. Временная перспектива выступает в двух качествах: 1) как развернутая цепь субъективно-личных предвосхищений и предвидений объективных событий индивидуальной жизни, которые могут произойти в отдаленном или ближайшем будущем; 2) как психологическое конструирование того или иного будущего, которое может осуществиться благодаря собственным действиям и усилиям.

Временная перспектива, как направленность в будущее, его видение, состоит из двух компонентов:

- *перспектива реального будущего*, детерминированного настоящим и прошлым. Она является воспроизведением прошлого и продолжением актуального настоящего. Это циклическая перспектива – перспектива приспособления. Считаем, что такая перспектива способна детерминировать актуальное поведение подростков посредством специфики их прошлого опыта, тем самым влияя на их социально-психологическую адаптацию;

- *перспектива на уровне сильных желаний и стремлений*. Такая перспектива – психологическое конструирование нового будущего, существенно отличного от прошлого и настоящего.

Переживание ситуации дисгармоничности межличностных отношений способно изменять компоненты временной перспективы, влияя тем самым на временную интеграцию личности и определяя её (личности) актуальное поведение и отношения в настоящем.

Ю.И. Мельник (1992) изменения временной перспективы связывал с состояниями индивидуализации и деиндивидуализации самосознания. При этом он отмечает, что состояние *индивидуализации* на уровне «текущего Я» обусловлено расширением временной перспективы психологического времени – «текущее настоящее». На феноменологическом уровне личностного «Я» индивид более ориентирован на настоящее в психологическом времени и характеризуется адекватными личностными установками, рефлексивностью и социальной активностью.

*Деиндивидуализация*, как состояние самосознания, обусловлено сужением временной перспективы до настоящего, в психологическом времени – «фиксированное настоящее». На уровне «личностного Я» человек более ориентирован на прошлое и будущее; характеризуется неадекватными установками на себя, низким уровнем личностной рефлексивности и социальной активности.

А.К. Болотова (1997) отмечает, что «сужение временной перспективы, недооценка содержания будущего, низкая продуктивность отражения событийности в настоящем и прошлом опыте личности затрудняет процесс самореализации личности, построения перспективных целей будущей деятельности».

Переживание ситуации дисгармоничности может привести к дезактуализации настоящего (В.С. Хомик, А.А. Кроник, 1988), возникающей в случаях, когда прошлое и будущее слабо связаны друг с другом.

Таким образом, при переживании дисгармоничности межличностных отношений у человека может происходить сужение временной перспективы, что обуславливает деиндивидуализацию его самосознания и дезактуализацию настоящего. При этом у человека отмечается слабая «ориентированность» в событиях актуального настоящего (некоторая дезадаптированность), ведущая к усилению внутреннего напряжения, дезинтеграции личности, к разрыву отношений, перестройке их в конфликтные.

Изменения временной перспективы при переживании дисгармонии влияют на концепцию собственного будущего субъекта (С.В. Горбатов, Б.Д. Лыськов, 1992), которая выступает как психологическое свойство личности, выражающееся в избирательной, относительно устойчивой, в определенной мере осознанной обобщенной системе представлений человека о своем будущем, основанное на жизненных целях, идеалах и ценностях. Как отмечают авторы, данная концепция развивается от элементарного чувства возможности своего существования – у детей - до структурированной картины своего будущего, раскрывающей желаемые и представляемые отношения человека с самим собой, с другими людьми.

Подводя итог сказанному, отметим, что переживание дисгармонии в межличностных отношениях оказывает влияние на формирование временной перспективы, а также и на её последующее развитие. В результате чего происходит изменение «концепции собственного будущего», которая определяет смысл существования субъекта.

Опираясь на событийную природу настоящего и положение Я.Ф. Аскина (1966) о том, что «настоящее всегда соотнесено к какому-либо наличному состоянию, событию и длительность этого события, состояния определяет «размеры» настоящего, причем в каждом конкретном ряду событий это определение специфично», считаем,

что события хронологического прошлого входят в состав настоящего субъекта, расширяя при этом его объем, «временную картину» настоящего в целом.

Переживание дисгармонии может осуществляться за счет механизмов «временной децентрации». Благодаря этим механизмам модусы психологического времени (настоящее, прошлое и будущее) способны превращаться друг в друга (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 1984). *Децентрация* предполагает возможность отделения личного временного центра от момента хронологического настоящего и перенос этого центра в любой иной момент хронологического прошлого или будущего. Таким образом, границы психологического прошлого, настоящего и будущего утрачивают свою устойчивость и способны трансформироваться друг в друга. Человек способен к «объемному видению» каждого момента своей жизни, к расширению своей «временной картины» и осмыслению собственной жизни в историческом контексте. При переживании дисгармонии такое «переосмысление» может сопровождаться реактивными образованиями с возможностью их закрепления в индивидуальные паттерны реагирования. О механизме децентрации при переживании дисгармонии можно сделать следующие выводы:

- временные децентрации способны деформировать оценки психологической удаленности и чреватые парадоксами вроде «воспоминаний о будущем» и «предвосхищением прошлого» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 1984);

- взаимопревращения психологического прошлого, будущего и настоящего могут проявляться в феноменах «уже виденного», «вспышке пережитого», в «хронологическом регрессе» (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, 1981).

Крайним проявлением децентрации при переживании дисгармонии выступает *фиксация*, или «*патологическая децентрация*» (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, 1981). Различие между фиксацией и децентрацией, по их мнению, состоит в степени обратимости - при патологических нарушениях возврат затруднен, что приводит к необычайной «застойности» многих переживаний, к их отрыву от реальной жизненной ситуации. В результате этого возможны нарушения межличностных отношений, социально-психологическая дезадаптация и развитие защитно-компенсаторных форм поведения.

Переживание дисгармонии отражается на *временной ретроспективе*; она также подвержена некоторым изменениям, отражающимся на ценностно-смысловом отношении человека к действительности, на его самосознании в целом. В.И. Ковалев (1979) отмечает, что «в *содержательно-психологическом плане временная ретроспектива* выступает как цепь воспоминаний о событиях прошлой жизни, осуществившихся или имевших возможность произойти на протяжении определенного периода. В мотивационном



(побудительно-регулятивном) плане она есть совокупность как импульсивных, слабо осознаваемых побуждений, так и сознательных произвольных попыток восстановить, реконструировать осуществление своего жизненного пути в прошлом и нередко – оценить его с позиции настоящего положения и состояния жизни». Объективной стороной ретроспективы выступает отражение совокупности личностно-значимых событий в прошлые периоды и этапы жизни. Все эти события аккумулируются посредством жизненных обобщений в индивидуальном опыте человека.

*Временная ретроспектива* – субъективное психологическое отражение и личностное опосредование объективного прошлого индивида. Прошлое личности представляет собой личный жизненный опыт, который присутствует в человеке как непосредственная и постоянная данность прошлой жизни, проявляющаяся в каждом поступке и действии человека в настоящем. Жизненный опыт представляет собой то, что человек усвоил, пережил, претерпел в различных жизненных ситуациях, в том числе и в ситуациях дисгармоничности в межличностных отношениях.

Г.П. Предвечный отмечает, что опыт, будучи составной частью личности (её сознания), представляет собой итоговую совокупность фиксированных внешних воздействий, преобразованных через призму потребностей. Формирование опыта – процесс, состоящий из трех этапов: 1) превращение внешнего воздействия в факт сознания; 2) сохранение и аккумуляция превращенного внешнего воздействия в сознании; 3) превращение опыта личности в действие – экстерииоризация опыта.

В.П. Иванов считает, что опыт следует рассматривать в рамках человеческого способа бытия. Это тот контекст, который придает опыту значение особой субъективной формы освоения мира, определяющим свойством которой выступает способность ассимилировать явления бытия как факты жизнедеятельности. При этом время выступает как фактор, структурирующий специфичность опыта, базисом которого является деятельность. В опыте она есть нечто, безусловно состоявшееся, слившееся с субъектом. Опыт функционирует как арсенал аккумулярованных способностей к последующему эффективному действию. Самоосуществление субъекта в деятельности, по словам автора, всегда является прогрессивным и кумулятивным, в котором *доля прошлого увеличивается даже независимо от своей плодотворности.*

Таким образом, в основе процесса переживания дисгармоничности межличностных отношений, независимо от его модальности (позитивности-негативности), лежит индивидуальный опыт человека, входящий в содержание временной ретроспективы. Характер этого опыта будет во многом определять качество (модальность) переживания ситуации, тем самым влияя на самоосуществление, развитие личности.

В.И. Ковалев (1979) считает, что «продуктивность и плодотворность личных опытов жизни зависит от насыщенности и разнообразности человеческой жизни во всех сферах жизнедеятельности; от специфики эмоций и мышления во время самой актуально протекающей жизненной ситуации – от умения адекватно оценивать ситуацию и делать правильные выводы и обобщения; от способности держать в памяти прошлый опыт – вовремя извлекать из памяти содержание ситуаций, сходных с актуальной; от особенностей мотивации личности – её активного избирательного отношения к своему прошлому».

Непосредственное воздействие на индивидуальную концепцию психологического времени оказывает «чувственно-мыслительный» образ, изменяющий временную транспективу человека. Согласно В.И. Ковалеву (1979), этот динамически развертывающийся во времени «образ» часто возникает в переломные или критические, ответственные и жизненно-значимые моменты, а также может возникать и при положительно и отрицательно напряженных ситуациях в результате глубокого эмоционального переживания. Этот образ носит ценностно-семантический характер, способствуя выявлению смысла жизни во времени. Он служит:

- выявлению значения прожитого для определения значения настоящего;
- раскрытию значения настоящего для будущего.

Таким образом, у человека имеется чувственно-мыслительный образ межличностных отношений, представляющий совокупность динамических образов событий, входящих в её состав, и детерминирующий поведение и развитие личности.

Структуру транспективного образа события, входящего в состав критической ситуации, можно представить следующим образом (В.И. Ковалев, 1979):

*Первый уровень* – образ выступает как результат чувственного воспроизведения (воспоминания) определенных значимых моментов жизни в виде определенных представлений, которые представляют совокупность первичных, чувственных образов, воспроизводящих непосредственно наглядную сторону событий. На данном уровне образ выступает в виде «символьного отображения стимула» (по В.Я. Сергину, 1998), что означает переход процесса восприятия с физиологического (объективного) на психологический (субъективный) уровень.

*Второй уровень.* Здесь происходит формирование собственно чувственно-мыслительного образа как субъективного отражения событий индивидуальной жизни. На этом уровне происходит ценностно-смысловая переработка чувственных образов посредством «напряженных размышлений» - выяснения их истинного значения в жизни человека, возможных тенденций развития. «Выделение

значения происходящего, прошлого и будущего в жизни человека является *психологическим обобщением*».

В.И. Ковалев (1979) считает, что психологические обобщения становятся действенными, если человек начинает их сознательно соотносить: 1) с собственными возможностями; 2) с наличными условиями действительности, ставя их в основу жизненных планов, которые контролируют и направляют его деятельность. Психологические обобщения могут влиять на субъективную картину мира подростка, тем самым определяя его личностную позицию, пути развития, самооценку и т.п. Выделяются следующие виды временных обобщений:

*-чувственно-деятельные практические обобщения*, выражающиеся в виде поступков, действий человека. Их образование объясняется тем, что «вся транспектива или, точнее говоря, временная интеграция работает у него на неосознаваемом уровне – в форме личного жизненного опыта... Индивидуальный жизненный опыт, как аккумуляция осуществлявшихся в прошлом различных деятельностей, как «пережитые и прочувствованные истины», как «итог индивидуальной жизнедеятельности» (по В.П. Иванову), и есть объективная временная интеграция индивидуальной жизни данного человека, необходимая для успешного осуществления жизнедеятельности в настоящем и будущем».

*-процесс идеального (психологического) обобщения*, происходящий посредством рефлексии по поводу изменения своего «Я» во времени.

Результатом таких психологических обобщений выступают стилевые и ситуационные защитные автоматизмы, копинг-стратегии, компенсации и «техники жизни», выступающие поведенческими проявлениями переживания дисгармоничности в межличностных отношениях.

## **Психологическая защита личности при переживании дисгармонии**

Рассмотрим вопрос о том, какие особенности поведения человека проявляются при переживании дисгармонии в отношениях. В трудной ситуации человек может использовать стилевые и ситуационные защитные автоматизмы, копинг-стратегии, компенсаторное поведение.

В психологии часто используется понятие, имеющее довольно различные дефиниции, – «психологическая защита». А. Фрейд (1993) описала специфические механизмы, которые позволяют сохранить целостность личности в условиях внешней либо внутренней угрозы. При этом защита является специфическим способом взаимодействия с реальностью, позволяющим её либо игнорировать, либо избегать

или исказить. Она разделила механизмы защиты на группы и выделила перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы, обеспечивающие последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения. *Защитные механизмы* определяются как деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием.

Проблемой изучения психологической защиты занимались Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов (1974), И.М. Никольская, Р.М. Грановская (2000), В.А. Ташлыков (1984, 1992), И.В. Тонконогий (1978), З. Фрейд (1991), А. Фрейд (1993) и др. К наиболее распространенным определениям психологической защиты, в отечественной психологии относятся:

- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов, 1974);
- способы переработки информации, блокирующие угрожающую информацию (И.В. Тонконогий, 1978);
- механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В.А. Ташлыков, 1984);
- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепиский, 1980);
- динамика системы установок личности в случае конфликта между ними (Ф.В. Бассин, 1976);
- способы репрезентации искаженного смысла (В.Н. Цапкин, 1985).

Общим для всех определений психологической защиты является ситуация конфликта, психологической травмы, стресса, а также наличие общей цели – редукция эмоционального напряжения, связанного с конфликтом, предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Основная смысловая конструкция всех определений почти полностью совпадает с психоаналитическим пониманием психологической защиты.

Однако отсутствие, по крайней мере в отечественной научной литературе, развитого и структурированного понятия о защитных механизмах признается практически всеми исследователями.

Ф.В. Бассин (1969) описывает психологическую защиту как ряд специфических способов переработки переживаний, снижающих неприятное, дискомфортное, а порой даже опасное для здоровья напряжение в эмоциональной жизни субъекта. Снятие психологической защитой нежелательных напряжений достигается

путем своеобразных форм изменения переживаний, при которых происходит замена (иногда причудливая) объектов или мотивов переживания другими объектами или мотивами.

Ряд отечественных исследователей предлагают делать различие между патологической психологической защитой или неадекватными формами адаптации и нормальной, профилактической, постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни (Р.М. Грановская, 1984, Б.В. Зейгарник, 1981, 1986, В.К. Мягер, 1983, Е.Т. Соковлова, 1980, 1989).

Б.В. Зейгарник выделяет конструктивные и деструктивные меры защиты. Первые связываются с неосознанностью их субъектом, а вторые – с осознанным принятием и регуляцией. Неосознаваемая и неконструктивная защита отмечается и у здоровых людей в ситуации фрустрации. Проявляясь на неосознаваемом уровне, меры защиты нередко приводят к деформации поступков человека, нарушению гармоничных связей между целями поведения и определяемой поведением ситуацией [115].

Физиологическая основа психологической защиты по Э.А. Костандову (1972, 1983) [115], сводится к следующему. В случае длительного и сильного воздействия на индивида раздражителей, вызывающих отрицательные эмоции, образуются временные связи между сенсорными элементами неокортекса, воспринимающими условные эмоциональные раздражители, и структурами лимбической системы, участвующими в организации данной отрицательной эмоции. При повторных воздействиях аналогичных или субъективно связанных с ними раздражителей порог активации соответствующих структур лимбической системы должен значительно снижаться вследствие пластических изменений в синапсах и постсинаптической мембране. В этих случаях даже при очень слабой афферентной импульсации кортикофугальным путем через временные связи возбуждаются структуры лимбической системы, участвующие в нервной организации данной эмоции. Это возбуждение по линии обратной связи приводит к изменению возбудимости неокортекса – облегчению или подавлению функциональной активации корковых нейронов. Эти восходящие неспецифические влияния на неокортекс со стороны *лимбической системы* лежат в основе явления психологической защиты.

**Лимбическая система** – морфофункциональное объединение, включающее в себя филогенетически старые отделы коры переднего мозга, а также ряд подкорковых структур, которые регулируют функции внутренних органов, обуславливающих эмоциональную окраску поведения и его соответствие имеющемуся субъективному опыту; это сложная функциональная система, обеспечивающая постоянство внутренней среды и контроль видоспецифических реакций, направленных на сохранение вида. Раздражение различных

отделов лимбической системы вызывает разнообразные вегетативные эффекты и влияет на деятельность внутренних органов.

Как считает Е.С. Романова (2002), системный подход к проблеме предполагает рассмотрение причинных и временных связей между всеми элементами, включенными в генезис и функционирование основных механизмов защиты, а также предварительный анализ этих элементов, которыми являются:

- динамические особенности психики субъекта как базис для образования специфических механизмов защиты;

- универсальные проблемы адаптации как базис для образования специфических механизмов защиты;

- стадии развития «Я» как сенситивные периоды для образования специфических механизмов защиты;

- составляющие позитивного образа «Я» (потребности в безопасности, в свободе и автономии, в успехе и эффективности, в признании и самоопределении) как объект защиты;

- виды гетерономного воздействия как угроза составляющим позитивного образа «Я»;

- эксквизитные ситуации – как ситуации образования новых и актуализации имеющихся механизмов защиты;

- этапы генезиса:

- а) стимул 1, требующий спонтанной эмоциональной реакции; комплексная цепь событий, включенных в развитие эмоции, реальное или потенциальное действие;

- б) стимул 2, требующий сдерживания спонтанной эмоциональной реакции;

- в) образование механизма защиты (характеристика);

- особенности функционирования:

- а) норма (статистический подход);

- б) акцентуация;

- в) возможные девиации;

- г) диагноз;

- д) тип групповой роли;

- е) возможные психосоматические заболевания;

- опосредующая роль механизмов защиты в диалектике конфликта.

Однако, «рассматривая феномен образования специфических механизмов защиты, нельзя не учитывать индивидуально своеобразные природно обусловленные динамические особенности психики субъекта. Динамический (генетический) фактор подразумевает условное различие индивидов по степени преобладания активной / пассивной тенденции в процессе приспособления к внешней среде» (Е.Т. Соколова, 2002, с.76).

Сохранность личности в критической ситуации при использовании защитных механизмов во многом будет определяться «силой Я» субъекта (Ф.В. Бассин, 1969). Она проявляется в

толерантности к неудовлетворяемым аффективным напряжениям; в их переносимости субъектом без распада его поведения; в способности подчинить эти напряжения, приспособив их к «принципу реальности» (З. Фрейд), а также в сопротивлении, которое «Я» оказывает дезорганизации действий, если влечения не могут быть по объективным причинам реализованы. Ф.В. Бассин отмечает, что «сила «Я» определяется мерой способности целенаправленно регулировать действия в условиях невозможности удовлетворения влечений нарастающей силы». Таким образом, «сила Я» субъекта во многом определяет эффективность психологической защиты. Девиантное поведение подростков как форма компенсации и защиты может быть также обусловлено слабостью их «силы Я», которая способствует неполному и неэффективному включению защитных механизмов личности при преодолении критических ситуаций.

Защитные механизмы срабатывают при угрозе нарушения устойчивости личности. Согласно Т.Б. Карцевой (1988), в этом случае может действовать феномен защиты позитивного «Я» (принцип максимизации) – начинает преобладать позитивное оценивание себя, результатом чего выступает образование «фальшивого Я». Возникающие при этом явления *объективной ригидности* (неспособность увидеть в возникшей ситуации реальную проблему) и *мотивационной ригидности* (действие ценной фиксированной установки, успешной в прошлом, но неадекватной в настоящем) также относятся к защитным механизмам устойчивости личности.

Психологическая защита не является встроенным механизмом личностной структуры. Только развиваясь как личность, индивид делает защиту частью своей внутренней структуры. Хотя, конечно, частично защита может перестроиться под влиянием определенных социальных взаимодействий. С функциональной стороны защитные механизмы являются видом инструментальных отношений между организмом и средой. Организм «соотносит» свои возникающие потребности с теми условиями, которые «поставляет» ему окружающая среда.

Считаем, что *психологическая защита* – не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности, проявления аффективности при переживании критических ситуаций.

Среди современных исследователей нет единого мнения по вопросу о том, сколько всего известно защитных механизмов. В монографии А. Фрейд выделяется 15 механизмов. Л.И. Вассерман с соавторами (1998) приводит список из 34 механизмов психологической защиты: вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавление (первичное и вторичное), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девальвация

(обесценивание), примитивная идеализация, реактивное образование (реверсия или формирование реакции), замещение или субституция (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество, инсценирование реакции, фантазирование, заговаривание, аутоагрессия.

Р.М. Грановская, И.М. Никольская (1998, 2000) в своих исследованиях дифференцируют 11 механизмов защиты у взрослых: отрицание, вытеснение, подавление, рационализация, проекция, идентификация, отчуждение, замещение, сновидение, сублимация, катарсис, также 5 детских поведенческих реакций – отказ, оппозиция, имитация, компенсация, эмансипация.

Подобно другим психическим процессам, защитные механизмы имеют свои объективные проявления – внешне наблюдаемые и регистрируемые признаки на уровне действий, эмоций или рассуждений человека. Однако такие наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения могут являться лишь внешними, иногда даже частными, проявлениями скрытого психического процесса, который как раз и выступает как *скрытый интрапсихический защитный механизм*.

Рассматривая защитные механизмы как интрапсихический феномен, необходимо отметить, что по отношению к переживанию *они реализуют свои специфические функции*. На основе этого выделяют три типа защитных механизмов:

- защитные механизмы, реализующие *функцию отреагирования* переживаний; это предполагает не только разрядку эмоционального напряжения, но и овладение эмоциональными реакциями партнера по общению;

- защитные механизмы, реализующие *функцию ослабления или редуцию* переживания, направлены на регуляцию собственного эмоционального состояния; защитные процессы этого типа заключаются в преобразовании когнитивной основы переживаний;

- защитные механизмы, реализующие *функцию трансформации* переживаний, что ведет к смене знака эмоционального переживания.

Необходимо различать понятия «защитная (поведенческая) реакция» и «защитный (интрапсихический) механизм». На базе такого разнесения Р.М. Грановская, И.М. Никольская (1998) выделяют три основные формы адаптации человека к внешней среде:

- поиск человеком той среды, которая благоприятна для его функционирования;

- изменения, которые он совершает в среде для приведения её в соответствие со своими потребностями;

- внутренние психические изменения человека, с помощью которых он приспособливается к среде.



Важно то, что и защитные поведенческие реакции, и защитные психологические механизмы по своей сути являются автоматизмами. Это означает, что они включаются в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса помимо воли и сознания человека.

Автоматизмы психологической защиты условно делят на *ситуационные*, возникающие в психотравмирующей ситуации, и *стилевые* – отличающиеся устойчивостью и генерализованностью (Л.И. Вассерман, 1998).

В качестве ситуационных защитных автоматизмов в исследовании переживания подростками критических ситуаций рассматриваем выделенные А.Г. Амбрумовой (1985) ситуационные реакции, проходящие на непатологическом уровне и связанные с возникновением психологического кризиса в ситуации конфликта. Она считает, что «все...типы ситуационных реакций (включая пессимистическую) в известном смысле могут быть признаны реакциями психологической защиты, поскольку они как бы экономят психическую энергию, тем или иным способом ограничивая реальную практическую деятельность индивида без нарушения системы адаптации как таковой» [9]. Реакция дезорганизации защитной функции не несет, положительной её стороной выступает то, что она дает сигнал бедствия очень рано и дает возможность быстрого и беспрепятственного восстановления необходимого уровня деятельности. Это связано с тем, что здесь дезорганизована, но не потеряна психическая потенция, сохранена активность, а вызванные дезорганизацией изменения относительно неглубоки. Кроме того, «все остальные типы ситуационных реакций не нарушают и принципов социального общения человека» [9]. По своей картине и динамике ситуационные реакции могут быть подразделены на шесть типов:

*1. Реакция эмоционального дисбаланса* обусловлена возникновением фрустрации и характеризуется превалированием отрицательной гаммы эмоций (длительность реакции до двух месяцев).

*2. Пессимистическая ситуационная реакция* заключается в изменении мироощущения, установлении мрачной окраски мировоззрения, видоизменении и переструктурировании системы ценностей. Эта реакция «провоцирует и облегчает формирование устрашающих концепций ситуации, которая оценивается ... как реально и потенциально неблагоприятная». Длительность реакции до трех месяцев.

*3. Реакция отрицательного баланса.* В этом случае происходит рациональное подведение «жизненных итогов», оценка пройденного пути, определение реальных перспектив существования, сравнение (подсчет) положительных и отрицательных моментов жизнедеятельности.

4. *Ситуационная реакция демобилизации.* Характеризуется тем, что у человека происходит резкое изменение в сфере контактов (отказ от привычных или значительное их ограничение). Это вызывает переживание одиночества, беспомощности, безнадежности. Человек избегает включения в различные формы деятельности, кроме тех, которые контролируются и к которым принуждают его установленные и принятые им самим правила и требования общества. Длительность реакции примерно месяц.

5. *Ситуационная реакция оппозиции.* Выражается в повышенной степени агрессивности, возрастающей резкости отрицательных оценок окружающих и их деятельности. При большой глубине и высокой интенсивности возможно «прогрессирующее углубление оппозиционной установки личности» и переход в агрессивное поведение.

6. *Ситуационная реакция дезорганизации.* В её основе лежит тревожный компонент, в результате чего она характеризуется соматовегетативными проявлениями (гипертонические, сосудисто-вегетативные кризы, нарушения сна). Продолжительность реакции - не более двух недель.

Л.И. Вассерман (1998) отмечает, что ситуационные защитные автоматизмы преходящи и не требуют коррекции. Однако в нашем исследовании придерживаемся позиции, согласно которой ситуационные защитные автоматизмы, выступая первыми объективными показателями переживания критических ситуаций, в первую очередь должны подвергнуться психокоррекционному воздействию. В противном случае при повторении патогенных стимулов они способны трансформироваться в *стилевой защитный автоматизм*, который может выражаться в девиациях поведения как форме компенсации и защиты.

*Под стилем защиты* понимают относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних «психотехнических действий», нацеленных на «снятие» конфликта в сфере самосознания для обеспечения позитивного отношения к своему «Я». (Е.Т. Соколова, В.В. Николаева, 1995). На развитие стилевых защитных автоматизмов значимое влияние оказывают следующие факторы (И.М. Никольская, Р.М. Грановская, 2000):

- динамические особенности психики; активность-пассивность, как свойство темперамента;
- личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей в безопасности, свободе и автономии, успехе и эффективности, признании и самоопределении;
- опыт отношений в родительской семье как образец разрешения кризисных, жизненных ситуаций;
- хроническая психотравматизация личности.

Действие психологической защиты является одним из обязательных условий переживания дисгармонии в отношениях, независимо от его модальности (положительное оно или нет). Её объективными проявлениями являются ситуационные и стилевые защитные автоматизмы, отражающие переживание на бессознательном уровне, так как их «включение» происходит неосознанно для человека.

## **Компенсация и «техники жизни» как формы переживания дисгармонии**

Достаточно высокий уровень упорядоченности отношений – важнейшее требование к среде обитания как в физическом, психологическом, так и в социальном аспектах. Его несоблюдение обуславливает возникновение наиболее болезненного вида психологических травм, исключающих возможность выбора определенной стратегии поведения. Поэтому возникающие конфликты, внутренние противоречия в области переживаний, имеющие высокую степень значимости, сопровождаются вытеснением и являются фактором риска для личностного здоровья и развития. Вытесняя подобные конфликты, сознание таким образом создает вместо системы конкурирующих и частично вытесняемых переживаний другие системы, выступающие как структуры, компенсирующие пробел, оставшийся после вытеснения. Это выражается в формировании различных *компенсаторных поведенческих* образований, которые могут также выступать в качестве переживания критических ситуаций.

А. Адлер указывал на то, что *процесс компенсации* имеет место в психической сфере – «люди часто стремятся не только компенсировать недостаток органа, но у них также появляется субъективное чувство неполноценности, которое развивается из ощущения собственного психологического или социального бессилия». Исходя из индивидуальной психологии А. Адлера, можно предположить, что ситуация дисгармонии может выступать в роли «экзогенного фактора», ведущего к субъективному чувству неполноценности, которое человек стремится элиминировать при помощи компенсации и сверхкомпенсации. Ведущим мотивационным образованием при этом является «стремление к превосходству».

*Компенсация* представляет собой функциональное уравнивание индивидуумом своей неполноценности или переживаний, возникающих из-за неё. Иногда замещающие образования могут принимать слишком сильные формы, так как субъективное «Я» начинает перестраховываться от неудач. Выделяют следующие *виды* компенсации:

- *прямая (непосредственная) компенсация* – индивид достигает желаемого, напрямую развивая способности, которых у него раньше не было. Это есть волевое преодоление собственного несовершенства;

- *косвенная компенсация* – индивид достигает желаемого в других областях, посредством чего снижается острота неприятного переживания «не достижения», несовершенства в первично – желаемой области. В качестве положительного момента здесь выступает *механизм сублимации*.

Менее конструктивными выступают:

1. *Механизм субституции*, где первичная направленность энергии остается, но меняется объект её приложения.

2. «*Фасад*» или маска – человек «закрывает» внутреннюю пустоту или невозможность достижений образованием внешне импозантного «фасада» (обладание материальными ценностями, мнимым авторитетом). Во всех случаях появления такого «новообразования» имеется тенденция к деперсонализации личностного «Я» субъекта.

Исследования Ф.В. Бассина, М.К. Бурлаковой, В.Н. Волкова (1988) показывают, что семантические образования «компенсирующего» типа сходны, так как:

1. В основе их возникновения лежит обычно неустойчиво осознаваемое стремление субъекта к устранению определенных травмирующих переживаний с последующей их компенсацией более комфортными смысловыми структурами.

2. Компенсирующие структуры способны придавать поведению систематизированный, целенаправленный характер. Они являются высоко резистентными, торпидными при любых попытках их логической перестройки.

Защита по типу компенсации может осуществляться не по месту недостатка или нарушения, а в другой, далекой от этого места сфере. И.М. Никольская, Р.М. Грановская (2000) считают, что для преодоления такой защиты полезно направить усилия ребенка на то, чтобы приблизить компенсаторный процесс к месту дефицита и путем тренировки довести недостаток до уровня его гиперкомпенсации.

Таким образом, компенсаторные процессы могут, так же как и механизмы психологической защиты и стратегии совладания, либо способствовать преодолению ситуации и, соответственно, развитию личности, либо наоборот.

Одной из форм процесса переживания дисгармонии может выступать «техника жизни» - понятие, выделенное Х. Томэ и У. Лер. Общая характеристика «техник жизни» заключается в том, что, несмотря на то, что среди них встречаются и сознательно разработанные стратегии поведения, в своей основной части они возникают непроизвольно, не осознаются самим человеком и подчас

включают нерациональные моменты, отнюдь не препятствующие их эффективности. Выделяется две основные группы техник:

1. *Техники общепсихологической системы приспособления* формируются уже в раннем детстве. К ним относят акцептацию ситуации – принятие её такой, какая она есть, позитивное толкование своей ситуации. Обе эти техники выступают как формы переработки жизненных ситуаций. Добавим также, что они могут лежать в основе когнитивного и оценочного компонентов копинг-поведения.

2. *Техники ситуационно специфической системы приспособления*. К ним относят использование шансов, поиск социальной поддержки, идентифицирование с целью, с судьбой, другими людьми, коррекция своих ожиданий, самоутверждение, проявление агрессии в форме действия или критики и т.п.

Реализация «техник жизни» может происходить как в обычных ситуациях жизнедеятельности, так и в критических ситуациях. В отношении этого Л.И. Анциферова (1993) считает, что в трудные моменты у человека обостряются, по крайней мере, три его функции как субъекта жизни:

1. Глобальная антиципация разных типов возможных жизненных тягот и потенциальное накопление ответов на них; психологическая подготовка к ним.

2. Анализ изменяющихся альтернативных ответов на сложности и создание (или ожидание появления) новых альтернатив.

3. Психологические усилия, направленные на достижение гармонии между рассогласованиями, когнитивными и мотивационными процессами.

На наш взгляд, «техники жизни» представляют собой нечто среднее (промежуточное) между стереотипами поведения, сформированными на основе субъективного опыта (а в некоторых случаях – стилевыми защитными автоматизмами), и стратегиями совладающего поведения. Техники ситуационно-специфической системы приспособления больше похожи на частные проявления копинг-стратегий.

## **Психотрансформация как форма переживания дисгармонии**

С позиции «психотрансформативного подхода» М.Ш. Магомед-Эминова (1998), процесс переживания дисгармонии может быть представлен как *трансформация* личности. В самом общем виде она есть «порождающий процесс, в ходе которого осуществляется психическая работа личности по преобразованию исходного содержания в трансформированную предметность». Автор выделяет два вида трансформации (хотя, на наш взгляд, лучше их обозначить как уровни):

1. *Экзотрансформация* – «психическое содержание из глубины душевной жизни устремляется на поверхность, затем втягивается вновь в глубины, но уже обогащенное новым содержанием реальности. Так осуществляются процессы интериоризации и экстериоризации; интернализации и экстернализации; проекции и интроекции». В данном случае личностных изменений еще не происходит.

2. *Эндотрансформация* – здесь происходит преобразование личности из одной целостности в другую или происходит достижение «большей зрелости, полноты, самоосуществления, самореализации».

Эндотрансформация в критической ситуации может вести как к её преодолению, и тем самым к личностному росту, так и способствовать формированию «защитно-компенсаторных» образований – в виде девиаций поведения. Произойдет это в том случае, если новая целостность личности будет менее адаптирована к условиям социальной действительности.

В качестве *форм трансформации* у М.Ш. Магомед-Эминова (1998) выступают: травматрансформация, базисная трансформация, нормативная трансформация, индивидуальная трансформация, индукционная трансформация, самоактуализирующая трансформация, возрождающая трансформация и потенцирующая трансформация.

*Индукционная трансформация* происходит благодаря участию людей в ритуалах, массовых мероприятиях, посредством выполнения определенных ритуальных действий и проигрывании определенных социальных ролей. На феноменологическом уровне это может проявляться в сверхценных психологических увлечениях, реакциях как характерологических, так и патохарактерологических.

*Травмотрансформация* определяется особенностями способа существования личности, требующего от человека задействования глубинных потенциалов личности, включения особого – экстремального режима функционирования.

*Онтогенетическая (базисная) трансформация.* В основе лежит положение З. Фрейда о том, что фундамент личности складывается в детстве, и, следовательно, за психологическими коллизиями взрослых скрыты драмы детской душевной жизни. Таким образом, «актуальные процессы личности являются выражением прошлых психических осадков, слоев душевной жизни».

*Нормативная трансформация* происходит как последовательное движение развития личности по определенной психосоциальной матрице. Те сдвиги, которые произошли в процессе переживания дисгармонии, будут детерминировать всё последующее развитие и существование личности.

*Потенцирующая трансформация* реализуется как процесс актуализации личности в релевантной жизненной ситуации. Как только личность попадает в подходящую ситуацию, ресурсы её

развития начинают активизироваться, разворачиваться, находя свое выражение в конкретных формах. При этом рост личности происходит как актуализация потенциалов личности. Этот механизм трансформации имеет место, когда есть мотивационная готовность личности к преобразованиям. В качестве условий, трансформирующих личность, могут выступать конгруэнтность (открытость, подлинность), безусловное позитивное отношение (дружелюбие, доброта, принятие), эмпатическое слушание (К. Роджерс, 1994).

Данная форма преобразований может наблюдаться и при переживании дисгармонии, но в том случае, если она выступает как активное противостояние проблеме с использованием различных альтернатив её решения.

*Возрождающая трансформация* – преодолевает «застой» жизни, возникающий по причине экстремальности или «неподвижности» существования. Такая трансформация иногда может иметь и печальные последствия. Это связано с тем, что для того, чтобы «разнообразить» жизнь, подросток может начать употреблять психоактивные вещества либо избирать хобби и совершать поступки, опасные как для него самого, так и для окружающих.

*Искусственная трансформация* психические преобразования личности, возникающие под влиянием внутреннего или внешнего, специально организованного, воздействия. Данная форма может быть использована в психокоррекционных целях. Однако она может происходить и под влиянием референтных лиц или ближайшего окружения, что может внести элемент неконструктивности в развитие личности (семейные и групповые девиации).

*Индивидуационная трансформация* происходит обретение личностью целостности, что, как мы считаем, может иметь как положительную сторону, так и отрицательную – в случаях, если новая целостность внутренне неустойчива.

## **Копинг-стратегии при переживании дисгармонии**

На сознательном уровне переживание дисгармонии выступает в форме *совладающего поведения* (копинг-стратегий) как осознанных вариантов бессознательных защит. Однако Ulich D., Mairing Ph., Strehmel P. (1982) считают, что стратегии совладания можно также рассматривать как родовое, более широкое понятие по отношению к ним, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. Таким образом, в рамках этого подхода механизмы психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения.

*Копинг-стратегиями* (совладающим поведением) обозначают сознательные усилия личности в ситуации психологической угрозы для совладания со стрессом и другими порождающими тревогу событиями (Lasarus R.S., 1966).

И.М. Никольская, Р.М. Грановская (2000) считают, что для совладания необходимо соблюдать, по крайней мере, три условия: 1) достаточно полно осознавать возникшие трудности; 2) знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; 3) уметь своевременно применить их на практике. Исследователи считают, что «...эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным или это уже элемент стиля личного реагирования на трудности» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская, 2000, с.70).

Н.С. Видерман (2000), рассматривая основные подходы в исследовании копинг-поведения, выделяет три подхода к пониманию его определения.

*Первый подход* характерен для психоаналитической школы. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, в своей основе направленные на продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Защитные механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальности. Копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем (Haan N., 1977).

*Второй подход* определяет копинг, как качества личности, которые предполагают использование относительно постоянных вариантов ответа на стрессовые ситуации. Billings A.G., Moos R.H. (1984) выделили три способа совладания со стрессовой ситуацией: 1) оценка ситуации; 2) вмешательство в ситуацию; 3) избегание ситуации.

*Третий подход* – копинг выступает как *динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации*. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) обозначили психологическое преодоление, как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Авторы выделили активное и пассивное копинг-поведение.

*Активная форма копинг-поведения* (активное преодоление) является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с окружающей средой.

*Пассивное копинг-поведение* (пассивное преодоление) – интрапсихические способы совладания со стрессом с использованием различных техник психологической защиты, которые направлены на редуцирование эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой



ситуации. Lazarus R.S. (по Л.И. Вассерман с соавт., 1998) выделил три типа стратегии совладания с угрожающей ситуацией: 1) механизмы защиты Эго; 2) прямое действие – нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; 3) совладание (копинг) без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.

Murphu L.B., Moriarty A. (1976) выделяли: *копинг*, имеющий целью активное разрешение проблемы, достижение адекватного ответа на требования среды, и *копинг*, нацеленный на мобилизацию личностных ресурсов для сохранения внутреннего равновесия и поддержания внутренней интеграции в стрессовом состоянии.

Lazarus R.S., Folkman S. (1987) выделили две функции копинга, которые использует человек для преодоления ситуаций: 1) копинг, «сфокусированный на проблеме», направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, «сфокусированный на эмоциях», ориентирован на управление эмоциональным стрессом. Авторы подчеркивают необходимость учета обеих функций при оценке психологического преодоления. Это связано с тем, что в переживании стресса выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, образующие различные комбинации. Аналогичный подход можно найти в работе Vitaliano P.P. (1990), где также выделяется проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг с соответствующим использованием различных способов психологического преодоления.

Pearlin L.I., Schoolter C. (1978) выявили три варианта копинг-поведения - психологического преодоления: 1) *копинг*, направленный на стимул, или на устранение стрессора как такового; 2) *копинг*, направленный на эмоциональный ответ, в частности, на редукцию эмоционального напряжения; 3) *копинг*, направленный на оценку или нацеленный на изменение восприятия и оценки стрессора с использованием механизмов психологической защиты.

Weber H. (1992) считает, что совладающее поведение – это все попытки субъекта приспособиться к внешним или внутренним стрессовым влияниям: овладеть или адаптироваться, ослабить или уклониться от них. Автор выделил следующие способы совладающего поведения (решения проблем): реальное поведенческое или когнитивное решение проблемы; поиск социальной поддержки; интерпретация ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблем; избегание; чувство сострадания к самому себе; снижение самооценки; эмоциональная экспрессия.

Terry Deborah J. (1991) на основе когнитивно-феноменологической теории стресса (Lazarus R.S., Folkman S., 1984) выдвинула две гипотезы:

- совладающее поведение зависит от возможностей преодоления стресса – локуса контроля, самооценки, невротизма, отрицания социальной поддержки;

- совладающее поведение зависит от оценки ситуации индивидом, на которую влияют сила стресса, ситуативный локус контроля, представления о самоэффективности и значимости событий.

Согласно Lazarus R.S. (1993), *оценка* является когнитивным медиатором реакции на стресс, опосредствуя требования среды и иерархию целей индивида. Процесс совладания влияет на стрессовую реакцию двояко: 1) меняет отношения индивида с окружением и стрессовой ситуацией – при «проблемно-ориентированном» совладании; 2) меняет способ интерпретации – при «эмоционально-ориентированном» совладании.

Таким образом, совладание при переживании дисгармонии в отношениях может осуществляться посредством когнитивной переоценки: если ситуация оценена как та, которую можно изменить, то обычно имеет место «проблемно-ориентированное» совладание; в противном случае – «эмоционально-ориентированное».

В связи с этим Е.С. Мазур, В.Б. Гельфанд, П.В. Качалов (1992) выделили *совладающее смысловое приписывание*. Эти действия выражаются в способности людей приписывать своей настоящей, жизненной ситуации такой смысл, который помог бы им преодолеть случившееся, овладеть негативными психотравмирующими переживаниями. Авторы выделяют при этом две стратегии совладающего поведения:

1. Отнесение события и связанных с ним переживаний в прошлое для того, чтобы они перестали быть актуальными и не могли оказывать влияние на «настоящее» человека.

2. Расширение смыслового поля ситуации, которое возникает при изменении смысла ситуации, что может сопровождаться появлением чувства общности с другими людьми. Однако у подростков на фоне этого может формироваться реакция группирования со сверстниками, в связи с чем поведение человека детерминируется групповыми целями и направленностью.

Н.А. Сиротой (1994) при изучении подростков, воспитывающихся в семье, детском доме, и подростков с аддиктивным поведением разработано три теоретические модели копинг-поведения подростков.

- I. Модель *активного адаптивно-функционального копинг-поведения*. Она основана на результатах исследования здоровых социально-адаптированных подростков и позволяет сформулировать исходные позиции для проведения первичной копинг-профилактики психосоциальных расстройств.

Активное, адаптивное копинг-поведение *включает в себя*:

- сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных проблем – разрешающих и направленных на поиск социальной поддержки копинг-стратегий;

- сбалансированность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие его когнитивно-оценочных механизмов;

- преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса;

- личностно–средовые ресурсы, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-процессов.

II. Модель *псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения* (выявленная на основе результатов исследования аддиктивного поведения). Эта модель предполагает два крайних варианта исходов (положительный и отрицательный), определяемых различной эффективностью функционирования копинг-стратегий и копинг-ресурсов. *Признаками модели выступают:*

- использование как активных, так и пассивных копинг-стратегий; ведущей является копинг-стратегия поиска социальной поддержки;

- несбалансированное функционирование когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих копинг-поведения;

- дефицит навыков активного использования стратегии разрешения проблем, замена её на копинг-стратегию избегания и фармакологический механизм реализации данной стратегии;

- неустойчивость мотивации – направленность то на достижение успеха, то на избегание неудач. Преимущественная направленность совладающего поведения на редукцию психоэмоционального напряжения; подчиненность среде и псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности;

- низкая эффективность блока личностно-средовых копинг-ресурсов.

III. Модель *пассивного, дисфункционального, дезадаптивного копинг-поведения* (определена на основе исследования воспитанников детского дома). Реализация модели предполагает исход в виде дезадаптации, социальной изоляции в результате неэффективного функционирования копинг-стратегий и копинг-ресурсов. *Модель характеризуется следующими признаками:*

- преобладание пассивных копинг-стратегий над активными, использование базисной копинг-стратегии «избегания» в качестве ведущей с применением ситуационно специфических копинг-стратегий, направленных на уход от проблемы;

- несбалансированное функционирование когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов копинг-поведения, неразвитость его когнитивно-оценочных механизмов;

- дефицит социальных навыков решения проблем;

- преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха; отсутствие готовности к активному

противостоянию среде; негативное отношение к проблеме, оценка её как угрожающей; псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности;

- отсутствие направленности копинг-поведения на стрессор, как причину негативных влияний, с целью его редукции; низкое функционирование блока личностно-средовых ресурсов.

С.К. Нартова-Бочавер (1997) выделила следующие *характеристики копинга*: 1) ориентированность или локус копинга (на проблему или на себя); 2) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет); 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ли ситуация радикально или требует возврата к ней); 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные).

D'Zurilla T.J., Nezu A. (1982) выделили *пять компонентов копинг-процесса*:

1. Ориентация в проблеме, в процессе которой подключаются когнитивный и мотивационный компоненты с целью общего ознакомления с проблемой.

2. Определение и формулирование проблемы – описание проблемы в определенных терминах и идентификация специфических целей.

3. Генерация альтернатив, где определяются варианты решения проблемы.

4. Принятие решения посредством развития цепи действий. Рассмотрение последствий принятия различных альтернатив решения проблемы и выбор среди них наиболее оптимальных.

5. Выполнение решения с последующей проверкой его эффективности.

Petrosky M., Brikmer J. (1991) в ходе исследований установили, что физическое и психическое самочувствие во многом определяется выбором копинг-стратегии в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией. Авторы отмечают, что использование личностью активных, совладающих с проблемой копинг-стратегий ведет к снижению психопатологической симптоматики, тогда как использование пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) ведет к её усилению. Отметим также, что D'Zurilla T.J., Nezu A. (1982) считают, что активное разрешение проблем является когнитивно - поведенческим процессом, в ходе которого формируется общая социальная компетентность личности.

Рассмотрение совладающего поведения как процесса переживания ситуации показывает, что качественный характер её преодоления будет во многом определяться сознательно выбранными и используемыми копинг-стратегиями. Активно-поведенческая борьба с критической ситуацией ведет к снижению

негативных переживаний (хотя внутренняя напряженность при этом может возрасти) и способствует развитию личности посредством преодоления ситуации. Использование псевдоадаптивных, пассивных копинг-стратегий, возможно, будет приводить к редукции психоэмоционального напряжения, но при этом не затрагивая конфликтообразующую почву (это псевдопреодоление ситуации), способствуя тем самым появлению защитно-компенсаторных образований.

\* \* \* \* \*

Переживание дисгармонии межличностных отношений приводит к изменениям в психологическом времени, а, следовательно, и к изменениям в сфере самосознания, так как оно (время) является его составляющей. Переживание ситуации дисгармонии отражается на временной перспективе и ретроспективе, тем самым формируя или изменяя индивидуальную концепцию психологического времени – временную трансспективу человека. При переживании дисгармонии в психологическом времени личности могут возникать феномены «текущего настоящего», «фиксированного настоящего» и «дезактуализация настоящего». Это проявляется в виде индивидуализации – деиндивидуализации самосознания подростка.

Переживание как «проживание» дисгармонии может осуществляться за счет механизмов «временной децентрации». Таким образом, человек способен к «объемному видению» каждого момента своей жизни, к расширению своей «временной картины» и осмыслению собственной жизни в историческом контексте. При переживании дисгармонии такое «переосмысление» может сопровождаться реактивными образованиями с возможностью их закрепления в индивидуальные паттерны реагирования.

На поведенческом уровне переживание дисгармонии в отношениях выражается в ситуационных и стилевых защитных автоматизмах, копинг-поведении, компенсации, психотрансформации и «техниках жизни». Общая цель – преодоление сложившихся обстоятельств, нахождение выхода из сложившейся ситуации. Это может приводить как к личностному росту, укрепляя тем самым психологическую устойчивость личности, развитию отношений в благоприятном направлении, так и к конфликтам и прекращению отношений, их переходу на качественно иной – формальный уровень.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проделанного теоретического анализа проблемы переживания дисгармонии межличностных отношений, результаты которого изложены в данной книге, следует остановиться на нескольких, на наш взгляд, наиболее важных моментах.

Нам представляется, что в книге осуществлена попытка решения некоторых научно-теоретических задач по проблеме переживания дисгармонии межличностных отношений.

Межличностные отношения представляют собой реализацию субъективных отношений людей друг к другу, изменяющую их состояния и настроения. Это взаимодействие по типу обмена (который может быть односторонним и обоюдным) и сотрудничества. Отношения предполагают взаимную связь между людьми, их обусловленность друг другом, взаимное притяжение, близость между людьми (что не всегда можно наблюдать в совместной деятельности и общении). Такие отношения могут быть непосредственными или опосредованными, контактными или бесконтактными, одновременными или отсроченными, множественными или единичными. Но в них сохраняется действительная возможность взаимности. Следует иметь в виду, что межличностные отношения не обязательно предполагают «симметрическую, актуальную взаимность» между людьми, однако всегда сохраняется реальная возможность какого-то личностного отношения со стороны партнера. В качестве составляющих межличностных отношений выступают: «Я-желаемое» и «Я-воспринимаемое» субъектов отношений, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, межличностная коммуникация, а также особенности его поведения. При этом доминирующим – специфическим для межличностных отношений – является эмоционально-чувственный компонент (состояния и настроения человека), обеспечивающий поддержание отношений даже при отсутствии непосредственного контакта между людьми.

Дисгармония, как и напряженность в межличностных отношениях характеризуется: отсутствием единства, согласия между субъектами отношений; ослаблением позитивных эмоциональных связей между ними, преобладанием удаляющих чувств над сближающими; дисбалансом между познавательным (когнитивным), эмоциональным и поведенческим компонентами отношений; гиперболизированным доминированием сближающих чувств.

Напряженность в межличностных отношениях – это излишняя сосредоточенность (гиперрефлексия) на них, повышенная озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, трудными – доставляющими беспокойство. Субъекты отношений

прилагают усилия для избежания эмоционального дискомфорта, неудовлетворенности ими. Имеет место также ожидание того, что все изменится в лучшую сторону.

Напряженность в межличностных отношениях может переходить в конфронтацию, конфликты между людьми, приводить к разрыву и прекращению отношений. При этом значительную роль играет именно переживание их напряженности.

Переживание представляет собой динамический процесс смены состояний и настроений человека, во многом определяемый особенностями психологической устойчивости личности. Глубина, острота и динамика переживания определяется как внешними условиями – природными, физическими, социальными, так и психологической устойчивостью личности.

Переживания отличаются большим разнообразием, но, несмотря на это, они выполняют сходные с психическими состояниями функции: организационную, интегрирующую, регуляторную и функцию дифференциации, а также некоторые специфические функции. К последним относятся: «второе рождение», функция понимания, выражения, предвосхищения, катарсиса, трансцензуса, а также рефлексивная функция.

Переживание напряженности характеризуется «полюсностью». Крайними полюсами переживания напряженности выступают: а) развитие конфликтных отношений либо в силу преобладания удаляющих чувств, либо в силу чрезмерности сближающих чувств; б) «аутичное» переживание, приводящее к снижению социальной чувствительности, коммуникативного потенциала и уровня эмпатии личности; в) преодоление напряженности – результат конструктивного переживания, приводящего к дальнейшему развитию межличностных отношений.

Описаны эмоциональная, когнитивная (подвидом которой является позиционная дисгармония), ролевая, коммуникативная дисгармония, а также дисгармония, связанная со структурой «Я» субъектов отношений.

В книге раскрываются теоретические основы переживания дисгармонии межличностных отношений. Это та основа, которая с привлечением эмпирического материала позволит раскрыть половую, возрастную и профессиональную специфику переживания дисгармонии в отношениях, что также делает возможным дальнейшую разработку проблемы регулирования межличностных отношений.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абрамова Г.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2002. – 496с.
2. Абульханова – Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335с.
3. Абульханова – Славская К.А. О субъекте психической деятельности. Методологические проблемы психологии. – М.: Наука, 1973. – 288с.
4. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. – М.: Наука, 1989. – 248с.
5. Августин Аврелий. Исповедь. - М.: Республика, 1992. – 335с.
6. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. – М., 1993.
7. Аллахвердов В.М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 368.
8. Алмазов Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1986. – 150с.
9. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – 1985. - №6. – С.107-115.
10. Амбрумова А.Г. Роль личности в проблеме суицида //Актуальные проблемы суицидологии. Тр. Моск. НИИ психиатрии. Т 82, 1981. – 239с.
11. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416с.
12. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2001. – 272с.
13. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы // Избр. труды. – М.: Наука, 1978. – 399с.
14. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 197с.
15. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. – М., 1973. – С.5-63.
16. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 477с.
17. Анциферова Л.И. Психологические исследования социального развития личности / АН СССР Институт психологии. – М.: 1993.- С.5-38.
18. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия // Психологический журнал. - 1993. - №3. – С.3-16.
19. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. - М.: ЮНИТИ, 1999. – 551с.



20. Аскин Я.Ф. Проблема времени. Ее философское истолкование. - М.: Мысль, 1966. – 200с.
21. Бассин Ф.В. «Значащие» переживания и проблема собственно психологической закономерности // Вопросы психологии. – 1972. - №3.
22. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. – 1969. - №2. – С.118-125.
23. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1988. - №3. – С.78-86.
24. Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова Н.А. К современному состоянию психической травмы и общих принципах её психотерапии: Руководство по психотерапии. - М.: Медицина, 1974.
25. Бергсон А. Творческая эволюция. Материя и память. - Минск: Харвест, 1999
26. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. - М.: Республика, 1994. – 480с.
27. Бердяев Н.А. Опыт парадоксальной этики. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: Фолио, 2003. – 701с.
28. Бердяев Н.А. О назначении человека. - М.: Республика, 1993.
29. Бердяев Н.А. Царство Духа и царство Кесаря. – М.: Республика, 1995.
30. Березин Ф.В., Мирошников М.П., Рожанец Р.В. Методика многостороннего исследования личности (в клинической медицине и гигиене). – М.: Медицина, 1976. – 176с.
31. Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учебное пособие. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576с.
32. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672с.
33. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М., Воронеж, 1995. – 352с.
34. Болотова А.К. Психология времени в межличностных отношениях. - М.: Московский психолого-социальный институт, 1997. – 120с.
35. Больнов О. Философия экзистенциализма. - СПб.: Лань, 1999.
36. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. - М.: Медицина, 1981. – 288с.
37. Братусь Б.С. Аномалии личности. - М.: Мысль, 1988.
38. Brentano Ф. Избранные работы. - М., 1996.
39. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психологический журнал. – 1991. - № 6. - С.3-12.
40. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал, 2002 - №1. – С.5-17.
41. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. – 1988. - №5. – С.27-37.

- 42.Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
- 43.Видерман Н.С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя.: Дис...канд. психол. наук. - СПб. – 2000. – 198с.
- 44.Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. – 1136с.
- 45.Гадамер Г.-Г. Актуальность прекрасного. - М.: Искусство, 1991.
- 46.Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Систематика психических состояний человека // Вестник ЛГУ. Сер.6. – 1991. - №1. – С.47-55.
- 47.Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев.: Наукова Думка, 1984. – 207с.
- 48.Горбатов С.В., Лыськов Б.Д. Концепция собственного будущего как фактор регуляции своего социального поведения // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер.6., бывш. вестн. ЛГУ. Сер.61-92, 1992. - №1. - С.70-72.
- 49.Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1998. – 331с.
- 50.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1989. – 318с.
- 51.Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально – гуманистической психологии // Вопросы психологии. – 1994. - №1. С.92-96.
- 52.Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. – 1997. - №1. – С.121-132.
- 53.Губачев Ю.М., Иовлев Б.Д., Карвасарский Б.Д., и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии. – Л.: Медицина, 1976. – 224с.
- 54.Гуссерль Э. Философия как строгая наука. - Новочеркасск: Сагуна, 1994.
- 55.Гуссерль Э. Картезианские размышления. - СПб.:Наука, 1998
- 56.Гуссерль Э. Феноменологическая психология. Амстердамские доклады. – [www.phylosophy.ru/library](http://www.phylosophy.ru/library)
- 57.Дильтей В. Описательная психология. - СПб.:Алетейя, 1996.
- 58.Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. - Киев.: Наукова Думка, 1987. – 324с.
- 59.Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. - Курган, 2003. – 124с.
- 60.Дьяченко М.И., Кандыбович Л.Н., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. – Минск.: Издательство «Университетское», 1985.
- 61.Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. – М.: Искусство, 1972.
- 62.Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения. – Иркутск.: Восточно-Сибирское книжное издательство, 1976 - 192с.

63. Запорожец А.В., Венгер Л.А., Зинченко В.П., Грузская А.Г. Восприятие и действие. – М.: Просвещение, 1967. – 323с.
64. История философии: Запад - Россия - Восток. Книга третья: Философия XIX - XX века/Под ред. Н.В. Мотрошиловой и А.М. Руткевича. - М.: «Греко-латинский кабинет» Ю.А. Шичалина. - 1998
65. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения / Сочинения. В 6 т. Т. 6. - М.: Мысль, 1966. – С.349-531.
66. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. – 1988. - №5. – С.121-128.
67. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. – 368с.
68. Ковалев В.В. Неврозы и нарушения характера у детей и подростков. - М.: Медицина, 1973. – 336с.
69. Ковалев В.В. Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков. - М.: Медицина, 1985. – 286с.
70. Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени. Дисс... канд. психол. наук. - М., 1979.
71. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): Учеб. пособие. – Мн.: ТетраСистемс, 2000. – 432с.
72. Кочарян А.С. Преодоление эмоционально трудных ситуаций общения, в зависимости от сложности социальной перцепции: Автореф. дис... канд. психол. наук. - Киев, 1986. – 23с.
73. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464с.
74. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб.: Изд-во С.Петербургского университета, 1997. – 234с.
75. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544с.
76. Кузьмин В.П. Системное качество // Вопросы философии - № 9. – 1973. – С.81-94.
77. Кьеркегор С. Страх и трепет. - М., 1993.
78. Левченко Е.В. История психологии отношений В.Н. Мясищева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Вып.4. - Санкт-Петербург, 1996.
79. Леонтьев А.Д. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487с.
80. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584с.
81. Лингарт И. К вопросу детерминации и направленности в моделях мыслительной деятельности // Психологические исследования посвященные 85-летию Д.Н. Узнадзе /Под ред. А.С. Прангишвили. – Тбилиси, 1973.
82. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации человеком. - М., 1974.

83. Логинова Н.А. Развитие личности и её жизненный путь. – В кн.: Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – С.238-246.
84. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии. – 1975. - № 2. – С.31-45.
85. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций // Психологический журнал. – 1983. - №2.
86. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998. – 496с.
87. Мазур Е.С., Гельфанд В.Б., Качалов П.В. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении // Психологический журнал. – 1992. - №2. – С.54-64.
88. Мамардашвили М.К. Философские чтения. – СПб.: Азбука-классика, 2002. – 832с.
89. Марцинковская Т.Д. История психологии. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
90. Мельник Ю.И. Индивидуализация и деиндивидуализация как состояния самосознания в подростковом возрасте // Актуальные проблемы практической психологии. - СПб: Изд-во гос. ун-та., 1992. – С.35-42.
91. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 253с.
92. Мерлин В.С. Социально-типические свойства личности в типологическом конфликте // Вопросы современной психоневрологии / Труды научно-исследовательского психоневрологического института им. Бехтерева. Т. 38. – Л., 1966. - С.93-101.
93. Механизмы деятельности мозга человека. Часть 1. Нейрофизиология человека / Под ред. Н.П. Бехтеревой. – Л.: Наука, 1988. – 677 с.
94. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 456с.
95. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – М.: Медицина, 1960.
96. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. – М.; Воронеж: Институт практической психологии. Изд-во «МОДЭК», 1995. – 356с.
97. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112с.
98. Нартова-Бочавер С.К. «Coping – Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. - №5. - С.20-30.
99. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М., 1976.

100. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 167с.
101. Никольская И.М., Грановкая Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000. – 507с.
102. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2004. – 340с.
103. Новейший философский словарь. – Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2001. – 1280с. – (Мир энциклопедий).
104. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Около 57000 слов / Под ред. д-ра филолог. наук проф. Н.Ю. Шведовой. – М.: Сов. Энциклопедия, 1972. – 846с.
105. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. – М.: Изд-во «АСТ», 2002. – 512с.
106. Петровский В.А. К психологии активности личности // Вопросы психологии – 1975. - № 3. – С.26-38.
107. Петровский А.В. Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. – М.: Педагогика, 1984. – 272с.
108. Попов Л.М. Психология самодеятельного творчества студентов. - Казань: Изд-во Казанск. ун-та. – 1990. - 237с.
109. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. – Казань: Изд-во Казанского педагогического института, 1994. – 168с.
110. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал. – 1996. - № 3. – С. 9-18.
111. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л.И. Вассермана. – СПб.: Изд-во ПНИ, 1998.
112. Реале Дж., Антисери Д. Западная философия от истоков до наших дней.- Т.4. От романтизма до наших дней. – СПб.: Петрополис, 1997.
113. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Под общ. ред. О.В. Овчинникова. - М.: Прогресс, 1979. – 392с.
114. Риккерт Г. Науки о природе науки о культуре.- М.: Республика, 1998.
115. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – СПб.: Речь, 2002. – 416с.
116. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений. - М.: Педагогика, 1957.
117. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999. – 720с.
118. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. - М.: Педагогика, 1973. – 416с.
119. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. - М.: Наука, 1997
120. Свенцицкий А.Л. Социальная психология: Учебник. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. – 336с.
121. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте / Дисс... докт. мед. наук. – Бишкек; СПб.: Изд-во ПНИ, 1994.

122. Скирбекк Г., Гилье Н. История философии. - М.: Владос, 2000.
123. Славская А.Н. Интерпретация, как способность личности к социально-ориентированному мышлению // Технология исследования социального развития личности / АН СССР. Ин-т психологии. - М., 1991. - С.180-196.
124. Словарь русского языка: В 4т. / АН СССР, Ин-т рус. яз.; Под ред. А.П. Евгеньевой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Русский язык, 1981-1984, 1984. - 752с.
125. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. - СПб.: Издательство «Речь», 2003. - 624с.
126. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. - М.: Медицина, 1995. - 335с.
127. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: В кн.: Стресс и тревога в спорте. - М.: Педагогика, 1983. - С.12-24.
128. Спиноза Б. Избранные произведения. - Ростов - на - Дону: Феникс, 1998. - 608с.
129. Столин В.В. Внутренние преграды и конфликтные личностные смыслы // Тезисы VIII Закавказской конференции психологов. - Ереван, 1980.
130. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 286с.
131. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами: Пособие для врачей. - СПб.: СПб Ин-т усов. врачей, 1992. - 157с.
132. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. - Л.: Медицина, Ленинградское отд-ние, 1984. - 191с.
133. Тихонов А.Н. Школьный словообразовательный словарь русского языка. - М.: Просвещение, 1978. - 727с.
134. Тышкова М. Исследование устойчивости детей в трудных ситуациях // Вопросы психологии. - 1987. - №1. - С.27-34.
135. Ухтомский А.Н. Доминанта, как рабочий принцип нервных центров / Собр. соч. - Л.: Изд-во ЛГУ. - Т1. - 1956. - 328с.
136. Фахрутдинова Л.Р. Переживание как звено, опосредующее взаимоотношения психических процессов и состояний // В.М.Бехтерев и современная психология, психотерапия: Сборник статей к конференции. - Казань: Центр инновационных технологий, 2001. - С.199-204.
137. Фахрутдинова Л.Р. Пространственно-временные и энергетические основания взаимоотношений психических процессов, переживаний и психических состояний: Автореф. дисс... канд. психол. наук. - Казань, 2001. - 23с.
138. Филипов А.В., Ковалев С.В. Ситуация как элемент психологического тезариуса // Психологический журнал. - 1986. - №1. - С.14-21.

139. Франк С.Л. Предмет знания. Душа человека. – М.: Изд-во АСТ, 2000. – 992с.
140. Франк С.Л. Реальность и человек. - М.: Республика, 1997.
141. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368с.
142. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140с.
143. Фромм Э. Душа человека. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Транзит книга», 2004. – 572с.
144. Хайдеггер М. Бытие и время: Статьи и выступления. – М.: Республика, 1993. – 447с.
145. Ханин Ю.Л. Исследования тревоги в спорте // Вопросы психологии. – 1978. - №6. – С.94-106.
146. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т 1. М.: Педагогика, 1986. – 408с.
147. Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. – 1988. - №1. - С.96-106.
148. Хоффмайстер Х. Что значит мыслить философски. - СПб.: Лань, 2000
149. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608с.
150. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии // Психологический журнал. – 1993. - №5. - С.3-12.
151. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. – М.: Издательство «Ось-89», 1997. – 208с.
152. Шакуров Р.Х. Эмоции. Личность. Деятельность (механизмы психодинамики). – Казань: Центр инновационных технологий.– 2001. –180с.
153. Шалютин Б.С. Душа и тело. – Курган: Изд-во Курганского университета, 1997. – 230с.
154. Шалютин Б.С. Становление свободы: о природного к социокультурному бытию. – Курган: Изд-во «Зауралье», 2002. – 88с.
155. Шафранская К.Д. Фрустрация при переживании жизненных трудностей // Человек и общество. Вып. 9. – 1971. - С.171-178.
156. Шерозия А.Е. К проблеме сознания и бессознательного психического, Т.І. Тбилиси, 1969.
157. Шестов Л. Киркегард и экзистенциальная философия.-М.: 1993.
158. Шмелев А.Г., Кондратьева А.С. Психосемантический анализ стилей межличностного восприятия в семье // Семья и формирование личности: Сб. науч. тр. /Под ред. А.А. Бодалева. – М., 1981. – С.80-86.
159. Шопенгауэр А. Афоризмы и истины: Сочинения. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во Фолио, 2001. – 736с.

- 160.Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. - Л.: Медицина, 1990. – 192с.
- 161.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. – 560с.
- 162.Юнг К.Г. Психология бессознательного. - М.: ООО «Издательство АСТ»; «Канон+», 2001. – 400с.
- 163.Ясперс К. Общая психопатология / Пер. с нем. – М.: Практика, 1997. – 1056с.
- 164.Argyle M., Furnham A., Graham J. Social situations. Cambridge, 1981.
- 165.Baker R.G., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: An experiment with young children // Frustration: The development of scientific concept. By ed. R. Lawson. – New-York: Mac Millan Comp., 1965. – P.77-99.
- 166.Berkowitz L., Knurek D. Labelmediated hostility generalization // J. Pers. Psychol. – 1969. – V.13. – P.200-206.
- 167.Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person. and Soc. Psychology. – 1984. – v. 46. – P.877-891.
- 168.Brendee J.O., Goldsmith R. Post-traumatic stress disorder in families // J. Contemp. Psychother. - 1991. – 21. - №2. С.115-124.
- 169.D’Zurilla T.J., Nezu A. Social problem solving in adults // P.C. Kendal (ed.). Advances in cognitive – behavioral research and therapy. – N. – Y.: Academic Press 1982. – V.1 – P.201-274.
- 170.Ekehammar B. Interactionism in personality from a historical perspective // Psychol. Bull. 1974. V.81. N12. - P. 1026-1048.
- 171.Fraczek A. Mechanizmy regulacyjne czynnosci agresywnych // Stadia nad teoria czynnosci ludzkich / Pod red. I. Kurcz, J. Reykowski: Warszawa: PWN 1975. – S.37-64.
- 172.Goldstein M.J. The relationship between coping and avoiding behaviour and response to fear – arousing propaganda // J. Abn. Soc. Psychol. – 1959. – V. – 58. – P. 247-252.
- 173.Haan N. Coping and defence mechanisms related to personality inventories // J. of Consulting Psychology. – 1965.
- 174.Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. – N. – Y., Academic Press – 1977. – 457p.
- 175.Hokanson J.E., Shelter S. Effects of overt aggression on psychological level // J. Abn. Soc. Psychol. – 1961. V. – 63. – P.446-448.
- 176.Kondas O. Psychologia kliniczna. – Warszawa: PWN, 1984. – 338s.
- 177.Kosewski M. Agresywni przestepcy. Warszawa, Wiedza Powszechna 1977. – 330s.
- 178.Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks // Annu. Rev. Psychol. Vol.44. – Palo Alto (Calif.), 1993. - P.1-21.
- 179.Lazarus R.S. Psychological stress and coping process. N. – Y., 1966.



- 180.Lazarus R.S., Folkman S. Coping Adaptions // W.D. Gentry (Eds.) // The handbook of behavioral medicine. – N. – Y.: Guilford, 1984. – P.282-325.
- 181.Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping // Europ. J. Personality. – 1987. – V.1. – P.141-169.
- 182.Muller F.D. Ziele und Schritte einer Krisenintervention // Z. arztl. Fortbild. – 1991. – 85, №10. - P.460-464.
- 183.Murphu L.B., Moriarty A. Vulnerability, Coping and Growth. New Haven: Yale University Press, 1976. – 223p.
- 184.Niessen G. Pubertatskrisen und Storungen der psychosexuellen Entwicklung. In: Harbauer, R. Lempp, G. Niessen, P. Strunk. Lehrbuch der speziellen Kinder – und Jugendpsychiatrie, Berlin Heidelberg. 1971 P.133-148.
- 185.Pearlin L.I., Schoolter C. The structure of coping // J. of Health and Social Behavior. – 1978. – V.19. – P.2-21.
- 186.Petrosky M., Brikmer J. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting // J. Clinic. Psychol. – 1991. – V.47(3) P.336-345.
- 187.Reikowski S. Funkcjonowanie osobowosci w warunkach stressu psychologicznego. – Warszawa. PWN.1966. – 336s.
- 188.Sek H. Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support // Pol. Psychol. Bull. – 1991- 22, №3. – P.151-161.
- 189.Social cognition / Forgas J. (ed.) L.: Acad. Press, 1981.
- 190.Taft R. Expectation and Actions: Expectancy - Value Models in psychology // Australlian Journal of psychology – 1984 – V.36. №1. P.115.
- 191.Terry Deborah J. Coping resources and situational apprasials as predictors of coping behavior // Pers. and Individ. Diff. – 1991 – 12. N10. P.1031-1047.
- 192.Thomas W., Znaniiecki F. The Polish peasant in Europe and America. N.Y.: Dover, 1958. V. 1-2.
- 193.Toward a psychology of situations: An interpersonal perspective / Magnusson D. (ed.) Hilsdate, 1981.
- 194.Ulich D., Mairing Ph., Strehmel P. Stress. Universitat Bamberg. Section Psychologie. Arbeits-manuscript. – 1982. – 47p.
- 195.Vitaliano P.P., et al. Coping profiles Associated with Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems // Health Psychol. 1990. – V.9 (3). P.348-376.

Научное издание

Сергей Витальевич Духновский

ПЕРЕЖИВАНИЕ ДИСГАРМОНИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ

Монография

Оформление обложки А.В. Тетюшев

Редактор Н.М. Кокина

---

Подписано к печати	Формат 60×84 1/16	Бумага Тип. №1
Заказ	Усл.печ.л.10,87	Уч.-изд.л. –
10,5		
Печать трафаретная	Тираж 300	Цена
свободная		

---

Редакционно-издательский центр КГУ  
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25

Курганский государственный университет