

Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – 407 с.

ISBN 978-5-7591-1559-5

ISBN 978-5-7591-1560-1

ПОНИМАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СОБЫТИЙ И КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЫТИЯ

В. В. Знаков

Россия, Москва, Институт психологии РАН

E-mail: znakov@psychol.ras.ru

Работа выполнена в соответствии с государственным заданием ФАНО РФ № 0159-2016-0006

В статье анализируются психологические характеристики экзистенциальных событий и критических ситуаций человеческого бытия. Описываются сферы человеческой жизни, в которых проявляются такие события и ситуации. Соотносятся критические события и трудные жизненные ситуации.

Ключевые слова: понимание, события, ситуации

Человеческое бытие наполнено событиями, отсутствие событий – признак биологической смерти или психологического умирания. В психологии человеческого бытия события и ситуации рассматриваются как интегративные единицы. Одна их отличительная особенность заключается в смысловой насыщенности и ценностной значимости для субъекта. Другая характеристика событий и ситуаций как единиц анализа в психологии человеческого бытия связана с невозможностью их описания с помощью логически непротиворечивого и вербально выражаемого знания. Поступок или происшествие становятся для человека субъективно значимым событием только в результате осмысления, освоения его на основе экзистенциального опыта. Естественно, что психологически событие формируется где-то на границе достоверного осознаваемого вербализованного знания и экзистенциального опыта субъекта.

В психологии человеческого бытия события и ситуации изучаются как неразрывно связанные друг с другом интегративные единицы опыта человека. Как отмечает М.М. Кашапов, ситуация приобретает событийное значение, если она воспринимается как значимая и эмоционально переживаемая человеком. Событийность следует понимать как одну из важнейших характеристик совместной жизни людей в обществе, их со-бытия. Событийность характеризуется насыщенностью эмоционально окрашенными переживаниями и открытиями, значимыми для конкретной личности. М.М. Кашапов (Кашапов, 2012, с. 93–94) выделяет пять параметров событийности ситуации: содержательный («что это такое?»), структурный («из чего состоит?»), динамический («как изменяется?»), временной («когда начинается и завершается?»), функциональный («для чего служит?»).

Итак, целостный континуум событий и ситуаций – предмет исследования в психологии человеческого бытия. Ученые, работающие в этой области психологической науки (Н.В. Гришина, В.А. Лабунская, А.О. Прохоров, З.И. Рябикина, Е.А. Сергиенко и др.), исследуют классические проблемы так называемой вершинной психологии: смысла жизни, надежды, пиковых переживаний и т.п.. Вместе с тем в фокусе их внимания находятся классические экзистенциальные проблемы: одиночества, осмысленности или абсурдности бытия, отношения субъекта к жизни и смерти.

Мы живем в таком мире, в котором психологические исследования критических изменяющих жизнь событий приобретают большое не только научное, но и практическое значение. Критические события в жизни каждого из нас (например, неожиданная смерть кого-то из близких) имеют очень значимый субъективный смысл. Событие оказывается для субъекта критическим, если оно внезапно и коренным образом изменяет привычное течение жизни и потому требует от человека принятия решений о качественной реорганизации его бытия, а произошедшие изменения сопровождаются не кратковременными эмоциями, а стойкими аффективными реакциями.

Трудность и неоднозначность понимания людьми критических событий проявляется во многих сферах человеческого бытия, в которых присутствует конфликт фактов и оценочных суждений. Главная проблема состоит в том, что очень часто факты и мнения невозможно четко дифференцировать, точно определить то и другое. Примерами критических событий изобилует медицинская этика: пересадка органов, реанимация пациентов, умирающих от старческого слабоумия, и т.п. Особое и, пожалуй, центральное место в психологии человеческого бытия имеют события, возникающие в критические периоды жизни субъекта, т.е. тогда, когда происходит разрыв привычного существования. Это бывает при опасной болезни, утрате близких, страхе смерти у летчиков-испытателей или обычных людей, которые оказались на месте теракта или техногенной катастрофы. Научно значимыми в этом контексте являются исследования понимания разными категориями людей моральной

допустимости эвтаназии, рациональных и эмоциональных оснований выбора у женщин, принимающих экзистенциально трудное решение об искусственном прерывании беременности, самопонижения хирургов, выполнивших неудачную операцию, и т.п.

Ситуация – также целостная интегративная единица человеческого бытия. Любая ситуация не дается человеку извне, в ней объекты не существуют отдельно от наблюдателя. Безусловно, люди и, например, море существуют. Однако ситуация «человек, смотрящий на море» возникает только в опыте субъекта, наблюдающего, понимающего, переживающего мысли и чувства, возникающие у него при встрече с морем. Ситуация приобретает психологическое содержание в результате того, как человек ее воспринимает, категоризирует, понимает и, соответственно, как себя в ней ведет. В научной психологии такая интерпретация категории «ситуация» соответствует методологическим рассуждениям о том, что «предмет и метод не отделены друг от друга; предмет не существует до того, как он начинает изучаться» (Корнилова, Смирнов, 2006, с. 42).

Интересная и продуктивная попытка рассмотрения соотношения термина «жизненная ситуация» со смежными понятиями была предпринята Е.Ю. Коржовой. Она отмечает, что всякая социальная ситуация, например, конфликтная, является жизненной, так как она включена в контекст жизненного пути, человек непосредственно «соприкасается» с ней. Однако жизненная ситуация не всегда бывает социальной, если рассматривать последнюю в узком смысле – как ситуацию общения; в широком смысле они тождественны. Любая критическая ситуация является жизненной, но не всякая жизненная ситуация – критической, потому что в жизни человека есть и эмоционально положительно окрашенные ситуации. Жизненная ситуация, в которой человек видит противоречие, выделяется им как проблемная, но не все жизненные ситуации проблемны (Коржова, 2006). Таким образом, обсуждаемое понятие оказывается многозначным, в частности, вследствие того, что «жизненная ситуация» обогащается смыслами смежных с ней категорий.

Не менее неоднозначно обстоит дело с определением трудности жизненной ситуации. Согласно психологии человеческого бытия трудная ситуация – это не субъект и внешние обстоятельства жизни, воздействующие на него, а человек, находящийся внутри ситуации и оценивающий, интерпретирующий, понимающий ее как трудную для себя. Будет ли ситуация понята как трудная, зависит, во-первых, от индивидуальной специфики ее субъективного отражения в сознании субъекта и, во-вторых, от его личностных качеств (тревожность, стрессоустойчивость и т.д.). Ситуация понимается субъектом как трудная, если она обладает для него такими признаками, как значимость, неподконтрольность, неопределенность, малая прогнозируемость, динамичность, стрессогенность, а также недостаточное соответствие собственных ресурсов требованиям ситуации (Битюцкая, 2007).

Вместе с тем следует признать, что для осмысления субъектом серьезных экзистенциальных проблем ему не обязательно оказываться в критических ситуациях. Обычно человек живет такой привычной жизнью, в которой он иногда невольно оказывается не субъектом, а объектом действий и решений со стороны других людей. Например, предельным, но, к сожалению, весьма распространенным в нашей стране случаем является жизнь женщины с мужем-алкоголиком, которая ради сохранения семьи терпит унижения и побои. В семейной обстановке такие женщины утрачивают способность к выражению своего Я, подчиняются любым прихотям мужа, под воздействием алкоголя теряющего контроль за поведением. Однако в особые «часы ясности» человек склонен задумываться о своей жизни. Перед ним встают вопросы: «Зачем жить?» и «Как жить?». Отвечая на них, он должен обратиться к собственным внутренним ценностям, иначе он не сможет стать свободным, ответственным и самостоятельным субъектом. Как известно, вопросы о смысле жизни возникают у каждого человека еще в подростковом возрасте, а отвечает он на них в течение всей жизни, вплоть до глубокой старости.

Критические события и трудные жизненные ситуации являются основным предметом исследования в психологии совладающего поведения, которая в последние годы интенсивно развивается в отечественной психологической науке. Без преувеличения можно сказать, что это происходит главным образом благодаря усилиям костромских психологов: Т.Л. Крюковой и ее учениц – Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой и других. В их исследованиях предпринята продуктивная попытка реализации комплексного подхода к изучению переживания человеком трудных ситуаций и совладания с ними (Крюкова, 2010). Проведенный анализ переживания субъектом трудных жизненных ситуаций привел к получению научно значимых результатов о психологических механизмах совладающего поведения (в частности, внутренних и внешних ресурсах совладания), а также к интеграции представлений о закономерных тенденциях развития сложного и многомерного феномена совладания. В этих исследованиях феномен совладающего поведения проанализирован с позиций психологии субъекта. При этом внимание исследователей фокусировалось на том, как субъект осуществляет выбор стратегий и стилей совладающего поведения. Под выбором определен-

ного поведения субъектом в данном случае имеется в виду то, как человек – источник собственной активности и самоорганизации – взаимодействуя с трудной ситуацией, осознанно выбирает один из нескольких альтернативных вариантов поведения. В этом контексте особую значимость приобретает определение и описание признаков трудной жизненной ситуации. Очевидно, что феномен трудной жизненной ситуации, являющийся предметом изучения и в психологии человеческого бытия, и в неразрывно связанной с ней психологии совладающего поведения, потребует от психологов еще немало усилий, направленных на его тщательное исследование и более глубокий психологический анализ.

Литература

1. *Битюцкая Е.В.* Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 87–93.
2. *Кашапов М.М.* Творчество в решении профессиональных проблем // Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов. Монография / Под ред. проф. М.М. Кашапова, доц. Ю.В. Пошехоновой. Ярославль: ЯрГУ, 2012. С. 35-121.
3. *Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Изд-во РХГА, 2006.
4. *Корнилова Т.В., Смирнов С.Д.* Методологические основы психологии. СПб.: Питер, 2006.
5. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: Изд-во Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, 2010.

UNDERSTANDING OF EXISTENTIAL EVENTS AND CRITICAL SITUATIONS OF HUMAN LIFE

Znakov V. V.

Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences

In the paper psychological characteristics of existential events and critical situations of human life are analyzed. Spheres of human life in which such events and situations happen are described. Critical events and difficult life situations are being correlated.

Keywords: *understanding, events, situations*