

Н. Г. Новак

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Проблема поиска способов позитивного функционирования личности в кризисной ситуации обладает высокой социальной значимостью. Показателем степени позитивного функционирования личности является уровень ее благополучия. На настоящем этапе разработки проблемы «благополучия» отсутствует строгая дифференциация терминов «счастье», «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие». В связи с этим, как нам кажется, наиболее целесообразным будет использование дефиниции «позитивное функционирование личности» (К. Рифф) как наиболее обобщенного понятия, включающего в себя ряд факторов, детерминирующих «психологически здоровое» и «полноценное» состояние личности.

При столкновении с кризисными событиями запускается процесс переживания – процесс осмысления происходящего с целью восстановления нарушенной вследствие кризисного события непрерывности, связности и самоидентичности жизненного пути. Опыт, приобретенный личностью при переживании кризисного события, приводит к обогащению ее внутреннего мира. Ф. Е. Василюк отмечал, что «каждый человек всегда сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, никто за него этого сделать не может», и все же процессом переживания можно в определенной мере управлять – «стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности – или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем (алкоголизм, невротизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т. д.)» [1, с. 3]. Из этого следует, что важным направлением кризисной психологии является изучение условий, способствующих более продуктивному проживанию личностью кризисной ситуации.

Способность личности противостоять стрессогенным факторам связана, в первую очередь, с наличием необходимых для преодоления кризисной ситуации ресурсов – внутренних и внешних переменных, способствующих психологической устойчивости человека. К числу таковых относятся эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие возможности, которые человек актуализирует для адаптации к экстремальным или сложным жизненным ситуациям. Например, согласно классификации Л. В. Куликова, ресурсы преодоления подразделяются на личностные, информационные, материальные, инструментальные [2].

Многообразие условий, определяющих продуктивность преодоления кризисной ситуации и возможность субъекта позитивно функционировать, можно условно разделить на *внутренние/психологические*, к которым относятся характеристики, состояния и свойства личности, и *внешние/социальные*, под которыми обычно понимают преимущества, которые дают деньги, социальная поддержка (социальные взаимосвязи и взаимоотношения), статус, семейное и социальное положение, профессия, социальные навыки, власть и т. д.

В качестве психологических авторы рассматривают такие личностные характеристики, как эмоциональная стабильность, психологическая и социальная компетентность, аналитичность, креативность, интернальная ориентация, позитивная Я-концепция, способность разрешать возникающие проблемы, уверенность в себе, самоэффективность, высокие показатели «силы Я», чувство юмора, эмпатия, аффилиация, ценностные ориентации (в частности, стремление человека к доминированию, успеху, значимому социальному статусу), оптимизм. Большое значение имеет уровень мышления: развитые когнитивные ресурсы позволяют адекватно оценивать как само кризисное событие, так и объем наличных ресурсов, необходимых для его преодоления.

Когда мы говорим о внешних условиях, то необходимо рассматривать качество социальной сети (система социальных отношений отдельного человека), основная функция которой – социальная поддержка, т. е. удовлетворение специфических социальных потребностей в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке и успокоении и т. д.

Проведено исследование с целью изучения социальных и психологических условий, определяющих позитивное функционирование личности в кризисной ситуации. Применялся опросник «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского) и полуструктурированное интервью (изучение представлений респондентов о кризисной ситуации, анализ особенностей их функци-

онирования «до» и «после» пережитого кризисного события). Дизайн исследования представлял собой сравнительный анализ 120 случаев.

В результате исследования были выделены условия:

– *социальные*: состав родительской семьи (наличие замещающего родителя в случае ухода или смерти биологического, наличие сиблингов), характер взаимоотношений в родительской семье (конфликты между членами семьи, подверженность психологическому и/или физическому насилию в семье), причина смерти члена семьи, алкоголизм родителя;

– *психологические*: отношение к себе и собственной жизни (оценка себя как личности, оценка себя как субъекта межличностного взаимодействия, оценка своего физического облика, оценка качества внутрисемейного взаимодействия; оценка степени самореализации в значимых сферах деятельности, оценка прожитого этапа жизни), оценка семейной системы, локус вины в случившемся кризисном событии, наличие цели в жизни, способ преодоления жизненных трудностей, ощущение счастья [3].

Таким образом, психологическое благополучие является показателем степени и направления позитивного функционирования, а показатели по шкалам определяют мишени психологического вмешательства в случае осуществления психологического сопровождения. Продуктивность переживания человеком кризисного события зависит от наличия и доступности ресурсов преодоления и степени психологической устойчивости личности. Своевременное кризисное вмешательство со стороны специалистов позволит личности, оказавшейся в кризисной ситуации, структурировать и осмыслить приобретенный в процессе ее переживания индивидуальный опыт.

Список использованных источников

1 Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.

2 Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.

3 Пергаменщик, Л. А. Социально-психологические условия психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие / Л. А. Пергаменщик, Н. Г. Новак // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – № 4. – С. 161–169.