В.В.Козлов, ЯрГУ

Кризисные состояния представляют опасность для человека, если он «застревает» в них, оказывается не в состоянии принять ситуацию кризиса и найти в ней возможности для личностного роста. В таких обстоятельствах помощь психолога безусловно необходима.

Но и в этом случае психолог не может решать проблемы человека за него самого, что особенно подчеркивает К.Роджерс: «Изменения, которые произошли во мне по мере приобретения опыта, коротко говоря, выражаются в том, что в начале моей профессиональной деятельности я задавал себе вопрос: «Как я смогу вылечить и изменить этого человека?» Теперь я бы перефразировал этот вопрос так: «Как создать отношения, которые этот человек может использовать для своего собственного личностного развития?» [9]

Также многие авторы подчеркивают важность осознания человеком своих чувств, причин неудовольствия, вообще самого факта кризисного состояния [5, 10]. Осознание проблем помогает сделать выбор, обрести стабильность, не перекладывая вину на других людей.

В задачу психолога входит и помощь клиенту в отыскании позитивных сторон кризисного состояния, настоящего момента жизни, так как человек обычно в такой ситуации склонен к преувеличению собственных проблем, тревожному и депрессивному тону настроения, не замечая новых возможностей для личностного роста. [1, 2]

При работе с семейными кризисами нужно помочь членам семьи осознать те роли, которые закреплены за ними в этой семье, сложившиеся стереотипы, взаимозависимость друг от друга; показать возможность перестройки характера коммуникаций в семье, закрепить новые способы общения. [3]

Нельзя забывать о том, что психика имеет возможности к сохранению стабильности, и все же работа с кризисными состояниями трудна, так как «источники проблем, в принципе, бесконечны, потому что отзывается на них организм, хранящий в своей памяти все нюансы индивидуальной биографии, травмы рождения, и в потенции – всю боль и бессознательность мира». [4]

Личностные кризисы – это психические состояния, которые, по определению Н.Д.Левитова, являются целостной характеристикой психической деятельности на определенном отрезке времени, показывающей своеобразие протекающих психических процессов в зависимости от отраженных предметов и явлений, предшествующих состояний и свойств личности. По своей структуре психические состояния – это своего рода синдромы, отличающиеся по знаку (позитивные или негативные), предметной направленности, длительности, интенсивности, устойчивости и одновременно проявляющиеся в познавательной, эмоциональной, волевой и других сферах психики. [7]

В своем исследовании мы придерживаемся взгляда, что кризисные состояния - неотъемлемая часть жизни, личностного развития каждого человека; кризисы – жизненные периоды, максимально благоприятные для повышения уровня развития личности; кризисные изменения в значительной степени влияют на дальнейшее направление развития человека; и проявления различных видов кризисов имеют отличия.

Исходя из этого и руководствуясь положениями, а также концепцией материального, социального и духовного личностного кризиса, разрабытваемого нами в последнее время, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. исследовать кризис как психическое состояние;

2. выяснить, каким образом кризис влияет на психическое состояние;

3. выявить содержание каждого вида кризисов, наличие общих и отличающихся характеристик;

4. исследовать особенности протекания кризисных состояний у мужчин и женщин.

Согласно нашей концепции кризисные состояния могут быть разделены на три вида: материальные, социальные и духовные. Каждое состояние вызывается изменениями в определенной структуре личности и, по-видимому, имеет свое содержание. Можно предполагать наличие как сходных проявлений этих кризисов (они одинаково оказывают дестабилизирующее влияние на личность), так и проявлений, отличающих один вид кризиса от другого. Однако пока не существует экспериментального подтверждения этому предположению.

Исходя из вышесказанного, представляется важным исследование различных кризисных состояний с помощью определенных методов, выявляя при этом как общие психологические характеристики личностного кризиса, так и характеристики, присущие каждому виду кризисов.

Ввиду практической сложности достоверного суждения о наличии в данный момент определенного вида кризиса у данной личности для нашего исследования был выбран метод контент-анализа, как позволяющий изучать внетекстовую реальность, делать ретроспективный анализ явлений, а также получить обширные качественные и количественные данные о содержании личностных кризисов. [8]

Текстовой материал для проведения контент-анализа был получен с помощью анкетирования. Для этого нами была разработана анкета на основе концепции материального, социального и духовного личностных кризисов, содержащая пять вопросов открытого типа, из которых два посвящены материальному кризису, два – социальному и один - духовному. В инструкции, прилагавшейся к анкете, испытуемых просили возможно подробнее отвечать на предложенные вопросы, обращая особое

внимание на собственные чувства и переживания в периоды кризисов.

Результаты, полученные после анкетирования, обрабатывались с помощью метода контент-анализа, который является инструментом качественно-количественного изучения документов, состоящий в систематической фиксации заданных единиц изучаемого содержания (смысловых единиц) и в их квалификации. Основан на принципе повторяемости, частотности различных смысловых и формальных элементов в тексте. [8]

Метод возник в американской журналистике в 20-е г.г. и применялся для исследования массовых коммуникаций и социально-психологических явлений.

По А.Н.Алексееву, контент-анализ - строгое исследование содержания текстовых массивов в целях выявления и измерения тенденций, репрезентируемых этими массивами.

Метод может применяться как сугубо самостоятельный (для изучения коммуникаторов, отраженных явлений) или как вспомогательный метод обработки массивов данных, полученных другими методами. [8]

Мы считаем, что в данном случае применение метода контент-анализа оправдано, во-первых, тем, что имеется большое количество однородного материала для анализа; во-вторых, целью, состоящей в постижении внетекстовой реальности, а также сложностью непосредственного изучения этой реальности.

Использование данного метода дает возможность выявить психологические характеристики личностных кризисов, то есть выделить паттерны переживаний, характерные чувства, сопоставить различные виды кризисов.

Для качественно-количественного анализа полученного текстового материала нами были выделены смысловые единицы, представляющие собой наиболее часто встречающиеся описания чувств, паттернов переживаний по каждому пункту анкеты.

В качестве индикаторов смысловых единиц в тексте были выбраны понятия данных чувств, обсуждение темы собственных переживаний, отраженные в тексте как отдельными словами, так и целыми фразами, предложениями, абзацами.

Помимо смысловых единиц в целях измерения единиц анализа были выделены единицы счета, в качестве которых выступили количества знаков в сообщениях на интересующую нас тему в соотношении с общим количеством знаков в текстах. Таким образом была получена количественная выраженность интересующих нас смысловых единиц в долях процентов от общего объема текста.

На основе полученных количественных данных были сопоставлены различные виды кризисов, выделены характерные паттерны переживаний и получено описание кризисных состояний. Также было проведено сравнение кризисных состояний мужчин и женщин, причем для определения достоверности различий использовался Т-критерий

Стъюдента.

Для контроля на обоснованность выделенные качественные единицы были предложены для обсуждения двум независимым экспертам. Для определения устойчивости данных текстовой материал кодировался двумя разными кодировщиками по одной инструкции. Коэффициент устойчивости составил 0,83.

В качестве испытуемых для исследования были выбраны преимущественно студенты психологического факультета Ярославского Государственного Университета имени П.Г.Демидова, как достоверно пережившие закономерные возрастные кризисные состояния, а также в силу образования имеющие больший словарный запас для описания собственных психических состояний и имеющие навык анализа данных состояний.

Для нашего исследования была взята выборка, состоящая из 211 испытуемых, в которую входили 84 лица мужского пола и 127 – женского в возрасте от 18 до 25 лет.

Каждому испытуемому был предложен текст анкеты, составленный на основе концепции о материальном, социальном и духовном кризисах, с прилагающейся к нему инструкцией.

Анкетирование проводилось как индивидуально, так и в группах. Общее время ответа на вопросы анкеты каждым испытуемым – от 0,5 до 1,5 часов.

Использовался качественно-количественный анализ результатов; достоверность различий между женской и мужской частями выборки определялась с помощью Т-критерия Стъюдента.

Исследование проводилось в 1999 - 2000 гг.

На начальном этапе для качественно-количественного анализа материала нами были выделены смысловые единицы (наиболее часто встречающиеся описания чувств, паттернов переживаний) по каждому пункту анкеты и найдено процентное соотношение данных суждений с общим количеством знаков в полученных текстах. Затем полученные данные по пунктам анкеты, относящимся к одному виду кризиса, были соединены; таким образом, по каждому виду кризиса было получено описание его психологического содержания.

Анализ показывает, что основными психологическими характеристиками личностного кризиса согласно нашему исследованию являются отчаяние, одиночество, страх, изменение системы ценностей, повышенная тревожность и т.д.

Данный список хорошо согласуется как с фактами, приведенными в литературных источниках [3, 7]. Указание на изменение системы ценностей во время личностных кризисов многими испытуемыми подтверждает гипотезу о том, что личностный кризис является своего рода поворотной точкой в развитии личности, где возможен как прогресс – восхождение на более высокую ступень развития, так и остановка в

развитии, застревание в зоне кризиса. Об этом же свидетельствуют и проявления агрессии, направленной на себя, что говорит о суицидных тенденциях в периоды кризиса. Хотя процент выраженности данных тенденций невелик, это еще раз подчеркивает необходимость психологической помощи человеку, находящемуся в личностном кризисе, несмотря на то, что далеко не в каждом случае кризисные периоды переживаются столь тяжело.

Описание таких чувств, как отчаяние, одиночество, страх, повышенная тревожность, полученные нами при анкетировании, свидетельствуют о существенно сниженном фоне настроения во время личностных кризисов, о преобладающем в эти периоды пессимистическом взгляде на жизнь; для человека здесь становится важным найти позитив, увидеть повод для радости, только в этом случае возможен быстрый выход из кризисной зоны. Помощь клиенту в поисках позитивных сторон в его жизненной ситуации может также стать одной из ведущих целей психолога, работающего с кризисными состояниями.

Потеря чувства реальности как один из основных паттернов переживаний в течение личностного кризиса, вероятно, является специфической реакцией психики человека при столкновении со сложными и тяжелыми жизненными проблемами и может быть критерием того, что данный человек нуждается в помощи психолога при разрешении этих проблем. Однако небольшой процент встречаемости таких описаний, возможно, говорит о достаточно редких случаях переживания личностного кризиса в настолько тяжелой форме.

В разных видах кризисов преобладают различные паттерны переживаний.

Наиболее ярко выраженными характеристиками социального кризиса являются одиночество, неуверенность в себе, отчаяние, агрессия по отношению к окружающим, ощущение враждебности с их стороны, что определяется характером подструктуры «Я», которую задевает кризис: центром «Я» – социального является интегративный статус, социальные роли, «социальное лицо» субъекта; поэтому чувства одиночества, неуверенности в себе, враждебности со стороны окружающих, как социальные по своей природе – являющиеся переживаниями человеком себя в социуме, - наиболее отчетливо представлены именно в этом виде кризиса; и, в свою очередь, могут служить его индикаторами.

В периоды духовного кризиса ведущими паттернами переживаний выступают обращение к Богу, размышление о смысле жизни, изменение системы ценностей, чувство одиночества и ощущение несправедливости жизни. Из перечисленного ряда описаний чувств первые три наиболее ярко представляют духовный переворот, совершающийся во время данного вида кризиса, когда, по-видимому, человек заново осмысливает основы нравственности, переоценивает собственные поступки с тем, чтобы выйти на новую ступень личностного развития. Подтверждением этому предположению служит упоминание частью испытуемых о духовном подъеме, переживаемом через некоторое время после начала кризиса, что может свидетельствовать о благополучном разрешении личностных проблем. Однако невысокий процент выраженности данной

смысловой единицы (3,2%), вероятно, говорит либо о существовании какого-то другого механизма выхода из духовного кризиса, либо о не столь благоприятном развитии кризиса и о необходимости помощи психолога в этих случаях.

Чувство одиночества в периоды духовного кризиса переживается как невозможность разделения окружающими чувств человека, которые, по-видимому, ощущаются как слишком личные, что согласуется с концепцией духовного «Я», содержащего «интимные, сокральные смыслы, касающиеся стержневых проблем бытия». [3]

Ощущение несправедливости жизни, вероятно, в этом случае можно принять за проявление обычного для кризисного периода сниженного фона настроения, пессимистического отношения к жизни.

Следует заметить, что в данном виде кризиса совсем не выражены такие паттерны переживаний, как неуверенность в себе, агрессия по отношению к окружающим, что может свидетельствовать о том, что человек в зоне духовного кризиса слишком занят своими переживаниями и на время «выпадает» из жизни социума, что может стать новым источником проблем как для данного человека, так и для его близких. Еще одним подтверждением этой гипотезе служит тот факт, что в выделенные нами характеристики духовного кризиса не входит ни одно описание переживания человеком себя в социуме.

В качестве особенностей материального кризиса можно выделить большую выраженность таких смысловых единиц, как чувство отчаяния, агрессия по отношению к окружающим, концентрация на телесных ощущениях, жалость к себе и страх смерти. Эти данные объективно свидетельствуют о выраженной специфике этого вида кризиса, как и двух предыдущих. В период материального кризиса человек также захвачен более личными переживаниями, чем переживаниями относительно своих отношений с другими людьми, что сближает этот вид кризиса с духовным, но противопоставляет материальный и духовный виды кризисов социальному. Однако данный вид кризиса отличается от духовного тем, что переживания человека в данном случае касаются не его духовного мира, а его материального «Я», то есть «образа телесности и телесности как таковой, а также «предметного мира, переживаемого как принадлежащего личности» [4], что подтверждается существенной выраженностью такой смысловой единицы, как концентрация на телесных ощущениях (9,1%).

Такие паттерны переживаний, как агрессия по отношению к окружающим, жалость к себе, равно как и ощущение несправедливости жизни в этом виде кризиса, а также в остальных можно объяснить экстракунитивной реакцией на присутствующую во время кризиса ситуацию фрустрации, когда осуждается внешняя причина фрустрации или разрешение данной ситуации вменяется в обязанность другому лицу.

Чувство жалости к себе и чувство страха в период материального кризиса могут также определяться нарушением образа своей телесности и изменением отношения к собственному телу, что является причиной разрушения стабильности в жизни человека и соответствующей реакции на данное обстоятельство. Аналогичными могут быть

причины появления чувства страха и в других видах кризисов, но в свою очередь причины разрушения стабильности будут разные в каждом виде кризиса.

Упоминания о чувстве отчаяния и об агрессии, направленной на себя, довольно часто встречающиеся в текстах ответов на вопросы анкеты, говорят о том, что человеку субъективно очень тяжело пережить кризисный период; он нуждается в поддержке и понимании окружающих – в противном случае возможны довольно печальные последствия пребывания человека в зоне кризиса. Именно поэтому нельзя преуменьшать актуальность проблемы личностных кризисов в психологии.

После проведения контент-анализа результатов, полученных с помощью анкетирования, мы сравнили женскую и мужскую выборки по выраженности психологических характеристик в каждом виде кризисов и определили значимость различий с помощью Т-критерия Стъюдента.

В большинстве психологических характеристик всех видов кризисов имеется большое сходство между мужской и женской выборками; однако существуют и определенные различия.

Так, при анализе материального кризиса были выявлены значимые различия между женской и мужской выборками в шести характеристиках. Выяснилось, что мужчины чаще женщин испытывают отчаяние, агрессию по отношению к окружающим и к себе, а также больше фиксированы на телесных ощущениях; в то время как женщины чаще упоминали о чувстве одиночества и о боязни одиночества в периоды материального кризиса. Следует заметить, что похожие результаты были получены и при анализе двух других видов кризисов. Во всех видах кризисов были выявлены значимые различия между мужской и женской выборками по таким паттернам переживаний, как одиночество, агрессия по отношению к себе и окружающим.

Полученные результаты согласуются с данными гендерной психологии: известно, что женщины более ориентированы на межличностное общение, а мужчины – на предметную деятельность, исходя из этого, можно объяснить преобладание чувства одиночества и боязни одиночества в женской выборке большей потребностью женщин в общении. Неоднократно упоминалось в литературе и о большей агрессивности мужчин по сравнению с женщинами; однако трудно сказать, повлияли ли в нашем случае на выявленные данные реально существующие различия в агрессивности между полами, или это результат действия полоролевых стереотипов: споры о данной проблеме ведутся и сейчас, и на основании нашей работы нельзя сделать однозначного заключения. Большая выраженность таких характеристик личностного кризиса в мужской выборке, как отчаяние и аутодеструктивная агрессия, говорит о том, что мужчины переживают кризисный период более тяжело; и, по-видимому, существует более выраженная суицидная тенденция в мужской выборке, что также подтверждается литературными данными о большем числе самоубийств среди мужчин по сравнению с женщинами. [3]

Повышенная концентрация на телесных ощущениях в мужской выборке по сравнению с

женской свидетельствует, вероятно, о большей значимости для мужчин образа своего тела и тела как такового, что, однако, не согласуется с общепринятой точкой зрения, и может опровергать ее, хотя, возможно, полученная нами закономерность не распространяется на остальных мужчин вследствие действия каких-то факторов (например, особенностей нашей выборки).

В социальном кризисе, помимо уже упомянутых общих для всех видов кризисов различий между мужской и женской выборками, были обнаружены значимые различия по таким характеристикам, как неуверенность в себе, преобладающая у мужчин и повышенная требовательность, преобладающая у женщин. Выявленные результаты также могут быть объяснены большей ориентированностью женщин на межличностное общение, что вызывает у них большее чувство тревоги при разрушении привычных отношений с окружающими, но в то же время дает большую уверенность в подобных ситуациях по сравнению с мужчинами. Вероятно, социальный кризис субъективно переживается женщинами более тяжело, чем мужчинами; но объективно женщины легче выходят из данного кризисного периода.

При анализе духовного кризиса были выявлены значимые различия по выраженности таких смысловых единиц, как размышления о смысле жизни, чаще упоминавшиеся мужчинами, и ощущение несправедливости жизни, чаще встречавшееся у женщин. Полученные результаты могут свидетельствовать о преобладании в женской выборке экстрапунитивной реакции, когда причина ситуации фрустрации и ресурсы для ее разрешения ищутся не в себе, а среди окружения. Значимые различия в выраженности такой характеристики, как размышления о смысле жизни, свидетельствуют о большей склонности мужчин думать о цели собственного существования, переоценивать свои поступки, что косвенно может подтверждать гипотезу о том, что кризис середины жизни является преимущественно мужским, так как в течение данного кризиса происходит сравнение себя реального с юношеским идеалом и оценка достигнуто за прошедший период жизни.

Однако несмотря на все различия между тремя видами кризисов, нельзя забывать, что психика человека едина. Этим и объясняется достаточно высокая общность психологических характеристик всех видов личностных кризисов.

Так, на заданный нами в анкете вопрос о причинах духовного кризиса были получены следующие ответы:

- потеря близкого человека (26,7%);
- болезнь близкого человека (17,2%);
- тяжелая болезнь (12,4%);
- несчастная любовь (6,6%);
- ситуация угрозы для жизни (8,5%) и др.

Из полученных результатов видно, что причинами духовного кризиса могут являться социальный и материальный кризисы. Так как три подструктуры «Я» взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга, то изменения в одной из них не могут не влиять на другие, обеспечивая тем самым баланс трех подструктур и единство психики.

Проведенное исследование позволило выявить, что основными психологическими характеристиками личностных кризисов являются чувства отчаяния, одиночества, страха, изменение системы ценностей, повышенная тревожность, агрессивность.

Было также установлено, что имеются различия в психическом состоянии при материальном, социальном и духовном кризисах, выражающиеся в появлении особых паттернов переживаний при каждом виде кризисов.

Протекание кризисных периодов у мужчин и женщин имеет некоторые различия: так, вследствие большей потребности в общении женщины острее переживают одиночество в периоды кризисов, по этим же причинам женщины более чувствительны к социальному кризису. Мужчины отличаются большей агрессивностью в период личностного кризиса.

Что касается практического применения результатов исследования, то на их основании появляется возможность диагностировать особенности пребывания человека в зоне личностного кризиса, своевременно определять потребность в психологической помощи, а также выработать программы психологической помощи людям в зависимости от вида кризиса, в котором они находятся, и от пола.
Список литературы

1. Ильина В.Н. Психологическая коррекция и психотерапия в «критические» возрастные периоды// Психология и практика. Ежегодник РПО. Т.4, вып.4. – Ярославль, 1998. – С. 297 – 299.

2. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: психология и физиология. – М.: МАПН, 1997. – 197 с.

3. Козлов В.В. Социальная работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – Ярославль, 1999. – 303 с.

4. Козлов В.В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии. Дис. докт. психол. наук. – Ярославль, 1999.

5. Козлов В.В., Фролова О.П. Интегративный подход в развитии целостной личности.// Психология и практика. Ежегодник РПО. Т.4, вып.4. – Ярославль, 1998. – С. 351 – 354.

6. Козлов В.В. Чарующее пространство внутренней целостности. Методическое пособие. – Ярославль, 1996. – 52 с.

7. Лазебная Е.О. Некоторые методологические проблемы изучения адаптации после

воздействия экстремального (травматического) стресса// Психология и и практика. Ежегодник РПО. Т. 4, вып. 5. – Ярославль, 1998. – С. 6 – 13.

8. Некрасова Ю.Б. О психических состояних, их диагностике, управлении и направленном формировании (в процессе социореабилитации заикающихся)// Вопросы психологии. – 1994. - № 6. – С. 32 – 49.

9. Роджерс К.Р. Клиентоцентрированная терапия. – Пер. с англ. – М.: «Рефл-бук», 1997 – 320 с.

10. Русина Н.А. Практика психологического консультирования и коррекции в психотерапевтическом центре.// Психология и практика. Ежегодник РПО. Т. 4, вып. 5. – Ярославль, 1998. – С. 266 – 271.