

Василюк Федор Ефимович

Психология преодоления критических ситуаций

Специальность 19.00.01 – общая психология

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва - 1981

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Психология преодоления критических ситуаций [Текст] :
автореферат дис.: канд. психол. наук / Василюк Федор Ефимович. – М.,
1981. – 18 с.

Работа выполнена на кафедре общей психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова.

Научный руководитель —
член корреспондент АПН СССР, доктор психологических наук, профессор **В. П. Зинченко**

Официальные оппоненты:
действительный член АПН СССР, доктор психологических наук, профессор **В. В. Давыдов**,
кандидат психологических наук, доцент **В. В. Николаева**

Ведущее учреждение —
факультет психологии Ленинградского государственного университета имени А. А. Жданова.

Защита диссертации состоится «___»_____ 1981 года в 15 часов на заседании специализированного совета К 053.05.74 по психологии в Московском государственном университете имени М. В. Ломоносова по адресу: Москва, К-9, проспект Маркса, 18, корп. 5, ауд. 42.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке факультета психологии МГУ.

Автореферат разослан «___»_____ 1981 г.

Ученый секретарь совета
кандидат психологических наук,
доцент

В. Я. Романов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность проблемы. Ход развития отечественной практической психологии самых последних лет был отмечен событием, значение которого трудно переоценить. Речь идет о зарождающейся буквально на наших глазах сфере **психологического обслуживания населения** (суицидологическая служба /Амбрумова, Бородин, Тихоненко, 1978/, служба семьи /Бодалев, Обозов, Столин, 1981/). Это не просто расширение фронта работ практического психолога еще одной областью, это появление самостоятельной, собственно психологической практики. Если в рамках педагогической, юридической, медицинской и пр. сфер деятельности психолог выступал как консультант и помощник педагога, врача или юриста, обслуживающий этих специалистов, то здесь он становится ответственным «производителем работ», непосредственно обслуживающим самого попавшего в критическую жизненную ситуацию и обратившегося за помощью человека. Успех процесса становления этой психологической практики во многом зависит от развитости той психологической теории, которой она будет руководствоваться. Все это ставит перед общей психологией задачу интенсивной разработки теоретических представлений о природе критических ситуаций и процессов их преодоления.

Предмет исследования. Бытийные обстоятельства, создающие критическую жизненную ситуацию, чаще всего необратимы и неподвластны человеку. Такую ситуацию нельзя исправить, ее нужно пережить. Процесс переживания и является центральным предметом нашего исследования. При этом переживание понимается не в традиционном для психологии смысле, как непосредственная форма данности субъекту содержания его сознания, а как особая деятельность, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и обстоятельства, восстановить душевное равновесие, вернуть утраченную осмысленность существования— словом, справиться с критической ситуацией.

В качестве методологического основания работы выступает психологическая теория деятельности А. Н. Леонтьева.

Основная цель исследования заключалась в том, чтобы с позиций деятельностного подхода развить теоретические представления о закономерностях преодоления человеком критических жизненных ситуаций и тем самым в пределах общепсихологической теории деятельности выделить психологию переживания как особый предмет теоретических исследований и методических разработок.

В качестве **общего метода** достижения этой цели был применен теоретический метод «восхождения от абстрактного к конкретному» (К. Маркс). На конкретно-методическом уровне мы использовали метод категориально-типологического анализа (Генисаретский, 1975), представляющий собой одну из конкретизаций метода «восхождения».

Задачи исследования, определяемые его целью, методом и наличными историко-научными условиями, состояли, прежде всего, в том, чтобы поставить проблему преодоления критических ситуаций в контексте психологической теории деятельности и систематически ввести в этот контекст необходимую для решения данной проблемы категорию — категорию переживания; далее необходимо было, сформулировав основные вопросы, встающие перед исследованием переживания, проанализировать имеющиеся в психологической литературе ответы на них. Все это составило содержание 1-й главы. Задача, решавшаяся во 2-й главе, состояла в попытке выявить основные закономерности этой сферы психической реальности, осуществив теоретическое «восхождение» к ней от исходных абстракций психологической теории деятельности.

Научная новизна работы. Диссертация представляет собой первую в психологической школе Л. С. Выготского — А. Н. Леонтьева — А. Р. Лурии попытку развернутой постановки проблемы преодоления критических ситуаций. В понятийный аппарат этого теоретического направления введена новая категория — переживания-деятельности (отличающаяся от традиционного понятия переживания, но не замещающая его), основными коррелятами которой в других концептуальных системах являются категории психологической защиты, компенсации и совладающего поведения (coping behavior). Сформулировано понятие критической жизненной ситуации, позволившее объединить в едином представлении и в то же время строго разграничить «сферы влияния» понятий стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Проанализировано актуальное для развития психологической теории деятельности понятие жизненного мира. Главный для нашей проблемы результат этого анализа состоит в выявлении и описании системы закономерностей (или принципов), которым подчиняются процессы переживания. К новым научным положениям следует также отнести сформулированную в работе гипотезу культурно-исторической опосредованности переживания.

Практическая ценность диссертационного исследования состоит в возможности использования установленных в ней по-

ложений в практике работы психологических служб, в частности в области практической суицидологии.

Апробация. Основные результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры общей психологии факультета психологии МГУ. Материалы диссертации освещены на симпозиуме по изучению деятельности (Боржоми, 1979).

По теме диссертации опубликовано 3 работы и 3 работы сдано в печать.

Объем и структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения (180 с.), списка литературы (243 назв.) и приложения (17 с). В текст включены 5 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Процессы преодоления человеком критических жизненных ситуаций, которые анализируются в различных направлениях современной психологии в русле изучения психологической защиты, компенсации и совладающего поведения, в психологической теории деятельности исследованы совершенно недостаточно, для их обозначения нет даже специального общепринятого понятия. Эти процессы настолько удачно выражаются в русском языке словом «переживание», что имеет смысл закрепить это слово за ними терминологически, даже осознавая все неудобства терминологического удвоения, образующегося в силу того, что традиционное психологическое понятие переживания имеет совсем другое значение.

Однако мало выбрать подходящее для обозначения некоторой реальности слово, необходимо еще ввести его как новое понятие в концептуальную систему. Это требует в первую очередь демонстрации недостаточности уже имеющихся в данной системе категорий для описания и объяснения этой реальности.

В психологической теории деятельности доминирующими категориями до сих пор были категории предметно-практической деятельности и психического отражения. Они определяли характер основных вопросов, с которыми исследователь подходил к психологическому анализу реальности. Но в самой этой реальности, в жизни, существуют ситуации, например, ситуация утраты близкого человека, которые не могут быть разрешены ни самым оснащенным предметно-практическим действием, ни самым совершенным отражением. Предметно-практическое действие бессильно, потому что никакое внешнее преобразование неспособно исправить ситуацию: она необратима. Но также бессильно и психическое отражение (как рациональное, так

и эмоциональное): с его помощью человек может в лучшем случае глубоко прочувствовать и точно осознать, что произошло в его жизни, что значит для него это событие, т. е. осознать то, что психолог назовет «личностным смыслом» и что сам человек в данной ситуации может ощутить как лишение смысла, как бессмысленность. Главная проблема, стоящая перед ним, заключается не в выявлении и выражении скрытого, но имеющегося смысла, а в его создании, в смыслопорождении, в смыслостроительстве.

Процессы этого рода, направленные на **производство** смысла, не схватываются имеющимися в психологической теории деятельности категориями¹, и поэтому для их обозначения необходимо введение новой категории — категории переживания. О новизне ее речь идет потому, что переживание, повторим, понимается в работе не в обычном научно-психологическом значении пассивного процесса испытывания внутренних состояний, а как активный процесс преобразования психологического мира человека, направленный на преодоление жизненного кризиса, как особая деятельность, специфицируемая, с одной стороны, своим продуктом — смыслом, осмысленностью, а с другой — особенностями ситуаций, создающих необходимость в этой деятельности.

Такие ситуации, требующие для своего разрешения осуществления процесса переживания, мы называем **критическими**. Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации своих стремлений, мотивов, ценностей — всего того, что может быть названо **внутренними необходимостями** его жизни.

Существует четыре основных понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.

Стресс. Для освоения психологией понятия стресса характерен следующий парадокс. Либо постулируемая Г. Селье идея неспецифичности стресса (ситуаций и реакций) безоговорочно принимается, и тогда это понятие оказывается слишком широким и неопределенным; либо психологическая определенность понятия достигается тем, что стрессогенным счи-

¹ В том числе и категорией смыслообразования. Смыслообразование рассматривается как особая **функция мотива** (Леонтьев, 1975; Коченов, 1970), а когда мы говорим о смыслопорождении, то имеем в виду особую **деятельность субъекта**.

тается не любое предъявленное организму требование (Селье, 1979), а лишь то, которое оценивается как угрожающее (Лазарус, 1969), нарушает контроль (Эверилл, 1973), препятствует самоактуализации (Савенко, 1974) — словом, не **любое**, а специфическое по содержанию и экстремальное по интенсивности. В одном случае понятие стресса чрезмерно расплывчато, в другом оно лишается своего центрального, конституирующего смысла — идеи неспецифичности. Казалось бы, эти альтернативы исключают друг друга: в самом деле, как примирить в одном представлении «любое» и «экстремальное»? И тем не менее, это возможно. Если предположить, что существует такое измерение жизни, внутренней необходимостью которого является неотложное (здесь-и-теперь) **удовлетворение** потребностей живого существа, то понятно, что реализация этой внутренней необходимости будет прорываться самыми обычными, любыми требованиями реальности. Квалифицируя такой прорыв как особую критическую ситуацию — стресс, мы приходим к такому понятию стресса, которое очевидным образом совмещает в себе идеи «неспецифичности» и «экстремальности». Итак, стресс есть критическая ситуация, при которой нарушается установка на здесь-и-теперь удовлетворение.

Фрустрация. Обычные определения фрустрации, описывающие ее как ситуацию сочетания сильной мотивированности к достижению определенной цели и преграды, препятствующей этому достижению, не учитывают, что это лишь необходимые, но недостаточные условия: ведь не всякое препятствие на пути к цели вызывает состояние фрустрации. Это состояние внешне проявляется в различных формах дезорганизации поведения, а внутренне выражается в утрате терпения и/или надежды достичь цель. Отсюда следует, что о фрустрации в собственном смысле слова имеет смысл говорить только тогда, когда ситуация затрудненности деятельности переходит в психологическую ситуацию невозможности ее реализации.

Конфликт. При фрустрации субъекту противостоит трудность внешнего мира, в конфликте ему противостоит сложность его же собственного внутреннего мира. Однако, подобно различению ситуации затрудненности деятельности и собственно ситуации фрустрации, необходимо различать не являющуюся критической ситуацией рассогласованности и осложнения и собственно критическую ситуацию конфликта, наступающую, когда сознание капитулирует перед субъективно неразрешимыми противоречиями мотивов.

Кризис. Несмотря на существование особой «теории кризисов» (Каплан, 1963; Якобсон, 1974), это понятие теоретически

проработано крайне слабо. В диссертации выдвигается предположение, что системообразующей категорией для формирования представлений о кризисе должна стать категория индивидуальной жизни, рассматриваемой как развертывающееся целое, реализующее жизненный замысел личности. Кризис с этой точки зрения должен быть понят именно как кризис жизни, как поворотный пункт жизненного пути, возникающий в ситуации невозможности реализации сложившегося жизненного замысла.

Проведенный анализ позволяет более дифференцированно описывать критические жизненные ситуации. Конкретная ситуация является ситуацией стресса постольку, поскольку оказывается нереализуемой установка на здесь-и-теперь удовлетворение; она является ситуацией фрустрации, поскольку трудности достижения цели становятся непреодолимыми, ситуацией конфликта, поскольку сознание признает неразрешимыми противоречия между мотивами, и, наконец, ситуацией кризиса, поскольку субъект сталкивается с невозможностью реализации всего своего жизненного замысла.

Заключительная часть 1-й главы посвящена анализу имеющихся в психологической литературе представлений о процессах преодоления критических ситуаций, т. е. о процессах переживания.

Сначала обсуждаются вопросы о целях, функциях, результатах и следствиях переживаний. Дается характеристика двух классов этих процессов — «успешных» и «неуспешных».

«Неуспешные» переживания преследуют ограничение цели, они стремятся к устранению или предотвращению неудовольствия. По характеру протекания они представляют собой автоматические, во многом неосознаваемые и ригидные процессы, не учитывающие целостной ситуации, отрицающие или искажающие реальность. Позитивная функция этих процессов состоит в снижении напряжения, ослаблении интенсивности отрицательных эмоций, что в острых ситуациях спасает субъекта от потрясения и дает ему время для подготовки других, более эффективных способов переживания. Однако нередко за использование (особенно долговременное) механизмов этого класса человеку приходится расплачиваться ухудшением целостной ситуации, дезинтеграцией поведения, регрессом или даже неврозом.

«Успешные» переживания, согласно большинству описаний, направлены в конечном счете на приспособление к действительности. Они представляют собой целенаправленные, большей частью осознаваемые и гибкие процессы, ориентирован-

ные на признание и принятие реальности. Для них характерен учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным и сиюминутным, способность разбивать кажущуюся неразрешимой жизненную проблему на мелкие, потенциально разрешимые задачи. «Успешные» переживания обеспечивают упорядоченность, контролируемость удовлетворения потребностей и стремлений, удерживают субъекта от регресса, ведут к накоплению индивидуального опыта совладения с критическими жизненными ситуациями.

В параграфе, озаглавленном «Техника переживания», обсуждается операциональный аспект этих процессов. Ясно, что для того, чтобы человек мог справиться с критической ситуацией, переживание должно произвести некоторую работу по преобразованию его психологического мира. В исследовании предпринята попытка систематизировать эти преобразования. Рассмотрение зафиксированных в психологической литературе процессов и механизмов переживания приводит к необходимости выделения ряда «парадигм» анализа и описания их технологии.

В пределах каждой парадигмы вычленяются различные операции, иллюстрируемые в тексте примерами механизмов и процессов переживания, в которых данная операция играет существенную роль.

В **энергетическую парадигму** входят такие операции, как отнятие энергии (иллюстрация: работа печали, понимаемая /Фрейд, 1923/ как отнятие либидо от образа утраченного любимого объекта), разрядка энергии (отреагирование), придание энергии, перенос энергии от одного содержания к другому (формирование реакции), переход энергии из одной формы в другую (конверсия), порождение энергии.

Пространственная парадигма включает в себя несколько измерений, одни из которых носят содержательно-психологический характер, а другие — формально-топический: 1) психосоматическое измерение (конверсия); 2) сознательное—бессознательное (вытеснение); 3) интерпсихическое—интрапсихическое (интроекция); 4) пространство деятельности (замещение); 5) «направление»; 6) «расширение—сужение»; 7) «размыкание—замыкание»; 8) «расстояние»; 9) «верх—низ».

В составе **временной парадигмы** рассматриваются операции временного контрастирования, помещения переживаемого события в долговременную перспективу, фиксации на каком-либо временном моменте.

К **генетической парадигме** относятся механизмы регрессии, катарсиса, интроекции, сублимации.

В пределах **информационно-когнитивной парадигмы** различаются два измерения — «оценки» и «интерпретации», к первому из которых относятся различные оценочные операции, как интра-, так и интерпсихические, а ко второму — операции по перцептивному или интеллектуальному истолкованию переживаемых событий и обстоятельств (рационализация, идентификация, проекция и др.).

Обычно в переживании участвует не один какой-нибудь механизм, а целая система механизмов, складывающаяся как особый функциональный орган.

Все это составляет содержание 1-й главы. Проведенное в этой главе исследование дало возможность, с одной стороны, сформировать абстрактную теоретико-деятельностную идею о переживании, а с другой стороны, составить некоторое представление о соответствующей эмпирической области, данное в форме совокупности фактов, обобщений, различений, классификаций и предположений о закономерностях процессов переживания. Задача, решавшаяся в главе 2 «Типологический анализ закономерностей переживания», заключалась в том, чтобы попытаться развернуть исходные абстракции психологической теории деятельности в направлении этой эмпирии, с целью выявления ее закономерностей.

Логика построения 2-й главы опиралась на следующие общие соображения. Хотя необходимость в переживании возникает в ситуации невозможности реализации внутренних потребностей жизни, и, стало быть, по своей направленности переживание как бы перпендикулярно линии реализации жизни, это не значит, что оно осуществляется какими-то мистическими внежизненными процессами. Поэтому, если предположить, что существуют закономерности, конституирующие некоторые отдельные «формы жизни», то в рамках данной формы жизни эти закономерности должны определять не только нормальные процессы реализации жизни, но и экстремальные жизненные процессы, т. е. процессы переживания. Отсюда следует, что для того, чтобы выяснить основные закономерности переживания, необходимо типологизировать основные психологические «формы жизни» и установить имманентные им закономерности.

Решение этой задачи приводит к построению типологии «жизненных миров». Структура этой типологии, как видно из таблицы, такова: «жизненный мир» является предметом типологического анализа. Он имеет внешний и внутренний аспекты, обозначенные соответственно как внешний и внутренний мир. Внешний мир может быть легким или трудным, внутренний —

Типология жизненных миров

Жизненный мир	Внешний мир		
В Н У Т Р М Е И Н Р И Й			легкий
			трудный
	простой	1	2
	сложный	3	4

простым или сложным. Пересечение этих категорий и задает четыре типа «жизненных миров».

I тип. **Простой во внутреннем и легкий во внешнем отношении жизненный мир** можно вообразить, представив существо, обладающее единственной потребностью и живущее в условиях непосредственной данности соответствующего ей предмета. Для осуществления жизни такому существу не требуется никакой активности, его существование сведено к чистой жизнедеятельности организма, к непосредственной витальности. Анализ показывает, что законом такого существования является **принцип удовольствия**. Понятно, что в самом этом жизненном мире, взятом во всей чистоте его характеристик, переживанию вообще нет места, поскольку легкость и простота мира, т. е. обеспеченность и непротиворечивость всех жизненных процессов исключают возможность возникновения критических ситуаций. Но даже когда бытие вдруг перестает быть легким и простым, и, значит, такие ситуации возникают, существо, «воспитанное» легкой и простой жизнью, не способно к переживанию. Дело в том, что переживание предполагает осуществление активных материальных или идеальных изменений жизненного мира, а жизнедеятельность этого существа целиком внутрителесна. Не будучи способным ответить на возникшую критическую ситуацию ни внешней практической деятельностью, ни идеальными преобразованиями психологического мира, оно отвечает на нее единственно доступными ему средствами— внутрителесными изменениями. Последним соответствует понятие физиологических стрессовых реакций.

Значит ли это, что вообще не существует переживания, подчиняющегося законам описанного жизненного мира, т. е. в первую очередь принципу удовольствия? Нет, не значит, потому что если живое существо прошло через опыт простого и легкого существования (а именно такова «форма жизни» человека во время утробного и раннего младенческого периодов), то закономерности этого бытия не исчезают вместе с исчезновением создавших его условий, а сохраняются в форме особой, **инфантильной установки**. Инфантильная установка выражается, с одной стороны, в стремлении к здесь-и-теперь удовлетворению потребностей, т. е. к удовлетворению, не требующему усилий и ожидания, а с другой — в стремлении к такой полноте обладания предметом потребности, что реализуемое при этом жизненное отношение застилает собой весь горизонт психологического мира, создавая впечатление своей единственности. Вполне понятно, что детерминированный этой установкой тип переживания составляют такие процессы, которые по своим целям направлены на достижение положительных и избегание отрицательных эмоций, а по характеру осуществления являются нереалистическими, не учитывающими внешних и внутренних зависимостей жизни. Мы называем такие переживания «гедонистическими». Этому теоретически выведенному типу переживания из эмпирически известных классов более всего соответствуют защитные процессы.

Тип 2. Во внутренне простом, но внешне трудном жизненном мире для обеспечения жизненного процесса субъект должен преодолевать преграды, помехи, сопротивление вещей, что предполагает развитие внешней предметной деятельности. Последняя может быть успешной только в том случае, если она опосредована адекватным психическим отражением реальности. Подчинение реальности — необходимое условие осуществления этого типа жизни, поэтому **принцип реальности** становится ее доминирующим принципом.

Для реализации принципа реальности недостаточно одного только направленного вовне психического отражения, обеспечивающего адекватность внешних движений предметным условиям ситуации, а необходимо еще наличие особых, обращенных внутрь механизмов (терпения, ожидания, надежды), назначение которых состоит в реалистической организации внутренней, эмоциональной жизни. Не будь этих механизмов (совокупность которых далее будем условно обозначать собирательным термином «терпение»), неудовлетворенность единственной потребности, составляющей, в силу предположенной простоты внутреннего мира, всю жизнь субъекта, ощущалась

бы им как конец этой жизни, как смерть, и соответствующая этому состоянию эмоциональная катастрофа сделала бы невозможной осуществление сложно организованной внешней деятельности. Терпение — основа свойственных данному типу жизни процессов переживания. В определенном смысле оно само может считаться механизмом переживания. Сравнение этого механизма с действующей по принципу удовольствия психологической защитой показывает, что и защита, и терпение актуализируют в сознании ощущение наличия блага, объективно отсутствующего, однако защита признает благо бытийно наличным, а терпение — наличным в долженствовании. Защита создает иллюзию решенности проблемы (или ее отсутствия: «виноград зелен»), терпение формирует сознание решаемости ее; защита скрывает от сознания необеспеченность бытием достижения положительных (или упразднения отрицательных) эмоциональных состояний, терпение ориентирует субъекта на устранение этой необеспеченности.

Можно выделить два варианта строящегося на основе терпения **реалистического переживания**. Первый из них осуществляется в пределах пострадавшего жизненного отношения. Поскольку речь идет о **реалистическом** переживании, не прибегающем к самообманам, то его задача состоит в таком преобразовании жизненного мира, которое несмотря на ситуацию невозможности все-таки создает условия для реального удовлетворения фрустрированной потребности. Принципиальная разрешимость этой задачи обеспечивается двумя обстоятельствами — способностью субъекта этого жизненного мира откладывать удовлетворение потребности на какой-то срок, за который может быть развита компенсаторная активность, найдены или созданы обходные пути к цели, а также способностью довольствоваться любой заменой предмета потребности. Субъект с простым внутренним миром не знает предмета в его индивидуальной определенности, он ценит в нем только одно качество — удовлетворять его, субъекта, потребность, поэтому он в принципе согласен на любой суррогат, хоть в какой-то мере обладающий этим качеством.

Второй вариант реалистического переживания заключается в отказе от фрустрированной, кажущейся невозможной деятельности, и в погружении в новую деятельность, внутренне не связанную с прежней. Поскольку каждая актуально осуществляющаяся деятельность в условиях простоты внутреннего мира субъективно составляет всю жизнь, то это переживание по сути дела представляет собой скачок от одной, оборванной жизни, к другой, психологически вновь начинаемой, хотя и

строящейся на прежнем психобиологическом материале. Этот вариант переживания может быть проиллюстрирован примером Душечки, прожившей на страницах чеховского рассказа как бы несколько самостоятельных, не связанных одна с другой жизнью.

Тип. 3. Во **внутренне сложном, но внешне легком мире** главная проблематичность жизни приходится не на внешний, технический, а на внутренний мотивационный аспект бытия, не «как достичь?», а «к чему стремиться, ради чего действовать?» — вот основной вопрос этой жизни. Точно так же, как для преодоления трудности внешнего мира приходится развивать внешнюю практическую деятельность, так необходимость овладения сложностью внутреннего мира требует появления сознания. Назначение сознания состоит в увязывании жизненных отношений в единую целостность. В плане организации поведения задача сознания заключается в осуществлении выборов между мотивами. Решение этой задачи предполагает сопоставление, сравнение и соизмерение мотивов, что требует нахождения общей для них меры. Единственной такой мерой является ценность. **Принцип ценности** есть, следовательно, центральный принцип сложного и легкого жизненного мира.

Преодоление критических ситуаций в этом жизненном мире осуществляется за счет ценностно-мотивационных перестроек. Существует два основных подтипа **ценностного переживания**. Первый из них имеет место до достижения субъектом высших этапов ценностного совершенствования и сопровождается большими или меньшими изменениями его ценностно-мотивационной системы. В зависимости от масштабов этих изменений и от того, происходит ли наряду с мотивационными преобразованиями содержательная перестройка ценностей субъекта или нет, мы выделяем четыре варианта этого подтипа ценностного переживания.

Для реализации первых двух из них оказывается достаточным осуществить частные изменения ценностно-мотивационной системы. В одном случае вступившая в конфликт с доминирующими мотивами или ценностями деятельность ценностно дискредитируется, отвергается сознанием принципиально. В другом случае, когда сознание не усматривает в ней содержательного противоречия своим основным ценностям, мотивы этой деятельности просто снижаются по иерархическому рангу, что может выразиться на уровне сознания в форме жертвы менее существенным ради более существенного и ценного.

Два следующих варианта первого подтипа ценностного пе-

реживания предполагают радикальную перестройку ценностно-мотивационной системы.

Когда переживаемые события делают невозможной реализацию важнейших жизненных отношений, в которых в основном сосредоточен смысл всей жизни человека, однако его ценности как таковые не затрагиваются этими событиями, задача ценностного переживания заключается в том, чтобы из сохранных, реализуемых жизненных отношений выбрать и ценностно утвердить такое, которое по своему содержанию в принципе способно стать мотивационно-смысловым центром жизни. Однако главная часть работы переживания состоит, пожалуй, в особых преобразованиях пораженного жизненного отношения. Превращения, происходящие с ним в процессе ценностного переживания, радикально отличаются от тех, которые наблюдаются в гедонистическом переживании и переживании реалистическом. П. Жанэ описал случай болезненной реакции девочки на смерть матери: она продолжала ухаживать за матерью, вообще вела себя так, как если бы ничего не случилось. Это переживание по принципу удовольствия, сохраняющее желаемое субъективное и отрицающее объективное, реальность. Прямо противоположен конечный результат переживания чеховской Душечкой смерти своего первого, горячо любимого мужа. Чувство к нему, его образ, все, связанное с ним, испаряется из жизни и памяти героини, полностью заслоняясь новой реальностью. Иное дело — ценностное переживание. Реальность смерти близкого человека не игнорируется, но и не берется в своей голой фактичности, его образ сохраняется ценностным переживанием в отличие от реалистического, но сохраняется не галлюцинаторно-эйдетически, не «памятью-привычкой», а «памятью-рассказом». Образ умершего, пронизанный ранее, при его жизни, моими связанными с ним планами, заботами, надеждами и опасениями, вообще — практическими и временными отношениями, переводится ценностным переживанием в другой план, оформляется ценностно-идеально, вневременно. Это оформление носит эстетический характер. Работу переживания не может выполнить никакое прагматическое **замещение** умершего кем-то другим, и не потому, что никто другой не может взять на себя его «функций», а потому, что он был для меня нужен и важен и помимо этих функций, сам по себе, в его «качественной определенности единственной личности». «За погребением и памятником следует **память**. Я имею в с ю жизнь другого вне себя, и здесь начинается эстетизация его личности: закрепление и завершение ее в эстетически значимом образе» (Бахтин, 1979, с. 94—95).

Последний вариант первого подтипа ценностного переживания требуется, когда вся принятая человеком система ценностей дискредитирует себя опытом своего же воплощения. Жизнь заходит в смысловой тупик, теряет внутреннюю цельность и начинает психологически разлагаться. Задача переживания состоит в отыскании новой ценностной системы, посредством которой можно было бы внутренне оцельнить и осмыслить бытие, осветить его, открыть перед собой смысловые перспективы. Результат этого переживания — создание психологически новой жизни. Однако, в отличие от реалистического переживания, переход к новой жизни состоит тут не в «скачке» от одного содержания жизни к другому, а в ценностном преодолении и преображении старой жизни: новая жизнь относится к старой как прощение к обиде, как покаяние к вине. Этот вариант переживания иллюстрируется в диссертации подробным анализом переживания Родиона Раскольникова.

Ценностное переживание второго подтипа представляет собой предельный случай — оно возможно только на высших ступенях развития ценностного сознания. Если до достижения этих ступеней ценность была частью, пусть важнейшей и неотъемлемой, но все-таки частью жизни личности, то теперь происходит оборачивание этого отношения — уже личность психологически оказывается частью объемлющей ее ценности и именно в этой причащенности ценности, в служении ей находит смысл и оправдание своей жизни. Переживание событий, подрывающих воплощения такого ценностного отношения, отчасти напоминает игнорирование реальности самыми примитивными формами переживания. Но если в гедонистическом переживании человек стремится «уничтожить» реальность, спрятав голову в песок, то ценностное переживание смотрит реальности в глаза, но оно смотрит как бы сквозь реальность, оно отказывается признать за непосредственной эмпирической наличностью, безразличной к человеческим ценностям, право считаться подлинным и истинным бытием. Задача ценностного переживания состоит в том, чтобы сохранить ценностную позицию человека вопреки «очевидной» абсурдности и безнадежности сопротивления реальности. Возможность решения этой задачи обеспечивается особыми процессами самоуглубления, укрепляющими ценностную позицию и приводящими мотивационную систему человека в состояние готовности пожертвовать ради ценности любым из мотивов.

Тип. 4. Для полноценной жизни в мире, который одновременно и **внешне труден, и внутренне сложен**, недостаточно обладать психологическими «устройствами» (деятельностью,

опосредованной психическим отражением, и сознанием), развивающимися отдельно в ответ на трудность и на сложность мира. Преодоление внешних затруднений здесь осложнено конкуренцией мотивов и ценностей, а принятие внутренних решений затруднено осознанием препятствий их реализации. Психологический «орган», который должен выработать субъект для овладения «умноженными» друг на друга силами трудности и сложности, есть не что иное, как воля. Глобальное назначение воли заключается в реальном чувственно-практическом воплощении замысла человека о своей жизни и личности, т. е. в обеспечении активного самостроительства, самосозидания личности. Высшим принципом жизни в трудном и сложном мире является принцип **творчества**.

Когда в результате тех или иных событий реализация жизненного замысла становится невозможной, возникает специфическая для этого жизненного мира критическая ситуация— кризис. Исход переживания кризиса может быть двояким. Он состоит либо в восстановлении прерванной кризисом жизни, возрождении ее, либо в перерождении ее в другую по существу жизнь. Но так или иначе, речь идет о некотором психологическом порождении собственной жизни, т. е. об особом жизненном творчестве.

Мы выделяем 3 подтипа творческого переживания. Каждый из них имеет свой аналог среди вариантов ценностного переживания. Вообще говоря, всякий процесс творческого переживания включает в себя как необходимый момент преобразования психологического мира, характерные для переживания ценностного.

К первому подтипу относятся переживания таких событий, которые вызвали тяжелые и необратимые изменения всего «тела» жизни, сделав невозможной реализацию сложившегося жизненного замысла, но не затронули центральную ценностную идею жизни. Переживание разворачивается в двух взаимосвязанных направлениях. Во-первых, происходит процесс внутреннего преодоления живых психологических отождествлений замысла жизни с конкретными формами его реализации, ставшими теперь невозможными. Замысел жизни при этом приобретает все более обобщенный характер, что облегчает второй, параллельно протекающий процесс поиска среди сохранившихся жизненных возможностей других потенциальных воплощений замысла. Если обнаруженные в ходе поиска формы реализации позитивно оцениваются сохранившейся ценностной идеей, происходит формирование нового замысла, который затем постепенно смыкается с конкретными чувственно-практи-

ческими формами жизни. Это переживание, направленное на порождение нового жизненного замысла, тем не менее не отбрасывает полностью старого замысла жизни, ставшего теперь невозможным. Новое не замещает здесь старое, а продолжает его дело.

Второй подтип творческого переживания имеет место, когда замысел жизни оказывается основанным на ложных ценностях и дискредитируется вместе с ними опытом своего осуществления. Задача творческого переживания состоит, во-первых, в нахождении новой ценностной системы, способной лечь в основу нового жизненного замысла (в этой своей части творческое переживание совпадает с ценностным); во-вторых, в таком ее освоении и приложении к собственной индивидуальности, которые позволили бы человеку придать смысл истории своей жизни и сформировать индивидуальный идеал своей личности; в-третьих, в практическом утверждении и воплощении этого идеала и в практическом же искоренении зараженности душевного организма отмирающими лже-ценностями.

Третий подтип творческого переживания, как и соответствующее ценностное переживание, представляет собой предельный случай. Он возможен только на высших ступенях ценностного развития личности. Кризис, который человеку необходимо пережить, создается разрушением или угрозой разрушения того ценностного целого, частью которого он себя мыслит. Трезвое восприятие действительности убеждает, что ситуация принципиально безвыходна. Если ценностному переживанию для того, чтобы выполнить свою задачу — позволить человеку устоять на его ценностной позиции, достаточно было в идеальном плане признать подлинной и высшей действительностью действительность ценностную и вынести внутреннее решение сознания о готовности пожертвовать ради ценности любым из мотивов, то субъекту трудного мира необходимо в результате переживания обрести возможность **действовать** в соответствии с этой ценностной позицией, реализуя и утверждая ее в условиях, практически, материально противостоящих и противоборствующих этой позиции. Поэтому переживание стремится, как это ни парадоксально, привести человека в состояние **абсолютной безнадежности**, ибо абсолютная безнадежность совпадает с полным бесстрашием, а бесстрашие есть то единственное состояние, в котором психологически возможны безрассудные и абсурдные (с точки зрения стороннего наблюдателя) попытки творческого переживания утвердить ценностную позицию вопреки угрозам и очевидной непреодолимости реальности.

В завершении 2-й главы приводится краткое сравнение переживаний различных типов и затрагивается проблема соучастия выделенных закономерностей в детерминации конкретных процессов переживания. Наиболее существенно переживания описанных типов отличаются по их отношению к реальности. Гедонистическое переживание отвергает реальность, реалистическое безоговорочно принимает ее, ценностное ее идеально преобразует, творческое переживание строит новую жизненную реальность. В этой области действительности, так же как и во всех других, закономерности в чистом виде эмпирически проявляются крайне редко. В детерминации реального процесса переживания обычно участвует несколько из обнаруженных нами принципов. Их сопряжения могут приобретать разные формы и строиться на разной основе. От того, какой принцип лежит в основе конкретного синтеза различных типов переживания, во многом зависит влияние этого процесса на развитие личности.

В заключении воспроизводится логика проделанного в работе теоретического движения и намечается перспектива одного из важнейших направлений исследования переживания, а именно исследования его с культурно-исторической точки зрения, как процесса, опосредованного особыми культурными «схематизмами», в которых, согласно выдвигаемой нами гипотезе, кристаллизован исторически накопленный опыт переживания типических жизненных ситуаций.

В Приложении содержится подробный анализ конкретного случая переживания, иллюстрирующий ряд сформулированных в работе положений.

Основной текст диссертации завершается формулировкой выводов:

1. Критическая ситуация есть ситуация психологической невозможности реализации внутренних потребностей жизни, феноменологически проявляющаяся в различных формах утраты осмысленности жизни. Анализ приводит к необходимости различения следующих самостоятельных типов критических ситуаций — стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.

Критическая ситуация не может быть разрешена ни внешней практической, ни познавательной деятельностью. Она должна быть пережита. Переживание есть особая деятельность, назначение которой состоит в преодолении ситуаций «невозможности», в восстановлении или порождении осмысленности жизни.

Существуют четыре центральных закономерности, или принципа, которым подчиняются процессы переживания. Это

принципы удовольствия, реальности, ценности и творчества. Каждому из них соответствует чистый тип переживания. Конкретный процесс переживания может представлять собой сочетание этих чистых типов.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Василюк Ф. Е., Комарова Н. Н. Личностно-эмоциональные аспекты регуляции деятельности. — В кн.: Проблемы инженерной психологии: Тезисы докладов V Всесоюзной конференции по инженерной психологии (Ленинград, октябрь 1979). М. 1979.

2. Василюк Ф. Е. К проблеме субъективной организации деятельности. — В кн.: Развитие эргономики в системе дизайна: Тезисы докладов всесоюзной конференции (29 октября — 2 ноября 1979 г.). Боржоми, 1979.

3. Василюк Ф. Е. Психологические аспекты разрешения критических и травмирующих ситуаций. — В кн.: Социальные, гигиенические и организационные аспекты охраны здоровья населения. Рига, 1981.