

Примечания

¹ См.: Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. журн. 2002. Т. 23, № 3. С. 85–95.

² См.: Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб., 2008.

³ См.: Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2005.

⁴ См.: Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб., 2004.

⁵ См.: МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Пер. с англ. СПб., 2001. С. 319–324.

⁶ См.: Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Shaufeli, Cr. Maslach, T. Marek. Washington DC, 1993. P. 19–32.

⁷ См.: Малышев И.В. Профилактика психического здоровья и дезадаптационных проявлений личности на ранних этапах эмоционального выгорания // Ученые зап. Педагогического института Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Сер. Психология. Педагогика. 2008. Т. 1, № 3–4. С. 33–41.

⁸ См.: Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Указ. соч.

⁹ См.: Морли Ст., Шефферд Дж., Спенс С. Методы когнитивной психотерапии в тренинге социальных навыков // Методические материалы для специалистов в области тренинга и психотерапии. СПб., 1996.

¹⁰ См.: Kushnir T., Milbauer V. Managing stress and burnout at work: a cognitive group intervention program for directors of day-care centers // Pediatrics. 1990. V. 94. Issue 6.

¹¹ См.: МакМаллин Р. Указ. соч.

¹² См.: Ramsey R.D. How to stay fresh on the job // Supervision. 1999. V. 60. Issue 5.

¹³ См.: Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания»: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002.

¹⁴ См.: Никорчук Н.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности // <http://festival.1september.ru/articles/410399/>.

УДК 159.9.01

М.А. ОДИНЦОВА

Московский институт психологии и педагогики

E-mail: Mari505@mail.ru

Жизненное творчество как основа психологической работы с клиентами с поведением жертвы

При переживании человеком трудных жизненных ситуаций часто всплывает на поверхность установка жертвы – специфическая форма социальной установки, в основе которой лежат инфантилизм, иждивенческая направленность, стремление к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудной ситуации. Поскольку жертва отличается особой изобретательностью, вся практическая работа предполагает переориентирование на творческое разрешение проблем личностной сферы. Этому способствует психологическое сопровождение, в основе которого лежит практика жизненного творчества.

Ключевые слова: установка жертвы, жизнетворчество, личностный потенциал, жизнестойкость, жизнеспособность, механизм таланта.

M.A. ODINTSOVA

**Vitality Creative Work-Basis of Psychological Work
with Clients with Behaviour of a Victim's Syndrome**

At experiencing of difficult vital situations a man often emerge on a surface setting of victim. Installation on behavior of a victim – the specific form of social installation in which basis infantilism, a dependant orientation, aspiration to passive, advantageous adaptation in the environment with use of not constructive strategy interfering and tightening overcoming of a difficult situation. Since the victim differs the special ingenuity, all practical work assumes reorientation of this creative mechanism on creative permission of problems of personality sphere.

Key words: victim set-up, vital setting, vital creativity, personality potential, durability, hardiness, mechanism of talent.

Современное состояние жизни общества, связанное с кардинальной перестройкой всей системы отношений (социальных, экономических, политических, семейных и др.), создает определенные трудности для развития человека. Устав бороться со сложнос-

тями, человек часто прибегает к поведению жертвы. Такая установка способствует пассивности, инертности, безынициативности, стремлению «плыть по течению», получать поддержку, внимание, выгоду. Поведение жертвы – это особый пусковой механизм

изобретательности, творчества для привлечения помощи извне. Жертва играет свою роль блестяще, она так аутентична, что может потерять себя в пространстве этой манипуляции. Подобное поведение можно объяснить социально-приспособительным феноменом или заболеванием, которое имеет свои уникальные характеристики, требующие более детального исследования в психологии. Это – великая манипуляция, отличающаяся многогранностью и чрезвычайной пластичностью, поэтому и психологическая работа должна быть продумана особым образом.

Для оказания психологической помощи клиентам с установкой на поведение жертвы может использоваться работа по психологическому сопровождению, направленная на разрешение трех видов проблем: экзистенциально-смысовых, аффективно-регуляторных и трудностей в сфере социального взаимодействия.

В зарубежной психологии экзистенциально-смысловая тема детально разрабатывалась еще со времен З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга. Но ближе всех подошли к решению данного вопроса психологи-экзистенциалисты Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, В. Франкл, В. Ялом, К. Ясперс. В отечественной психологии экзистенциально-смысловая проблематика исследовалась еще в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна. Сегодня данная тема нашла свое отражение в научных трудах Ф.Е. Василюка, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева и ряда других исследователей.

Наиболее общим результатом научных изысканий в этой области явилось выделение концепции жизнетворчества Д.А. Леонтьева.

Жизнетворчество ученый определяет как расширение мира, жизненных отношений. И уточняет, что оно касается не переживаний, не форм презентации каких-то явлений мира, а самого мира, то есть оно направляет фокус внимания человека не в себя, а наружу¹. Жизнетворчество – это творение собственной жизни, ее авторство.

Расширение мира помогает человеку посмотреть на себя со стороны, увидеть то, что при близком рассмотрении было едва заметно, помогает приблизиться к смыслу своего существования. Особенно это полезно дефензивным клиентам с установкой жертвы.

Но здесь обнаруживаются противоречия. Одним из них является то, что таким клиентам, с одной стороны, свойственны чрезмерная склонность к самокопанию, самоконтроль,

болезненная рефлексия, а с другой – рефлексия – инструмент самопознания себя и другого. Болезненная рефлексия – признак тревожный, и психологу необходимо обращать на это особое внимание. Кроме того, клиенты с потенциально заложенной установкой жертвы – люди особенные, активизировать их сложно. Они могут сопротивляться всяческой работе над собой, так как им выгодно как можно дольше оставаться в пассивном бедственном положении жертвы и получать сочувствие, помочь окружающих и самого психолога. Психологу в данной ситуации необходимо проявлять гибкость, уметь мотивировать клиента через интерес «к себе любимому». Особое внимание следует обращать на личностный потенциал жертвы.

Многогранные аспекты личностного потенциала в разных подходах в зарубежной и отечественной психологии принято обозначать такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, воля к смыслу и др. В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысливания личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию человека и совладание с жизненными трудностями. Это психологические понятия пассионарности, введенное Л.Н. Гумилевым, личностного адаптационного потенциала, определяющего устойчивость человека к экстремальным факторам, А.Г. Маклакова. Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие *hardiness* – «жизнестойкость», – введенное С. Мадди. Hardiness, согласно Большому англо-русскому словарю, – «выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, неустранимость»². Можно сказать, что это – психологическая живучесть, эффективность человека. Кроме того, жизнестойкость является показателем психического здоровья личности.

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это возможность преодоления неблагоприятных условий развития. Эти условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными факторами. Существуют зарядом неблагоприятные условия, которые действительно роковым образом влияют на развитие и служат оправдательной причиной бездействия и пассивности, но и их влияние может быть преодолено на основе личност-

ного потенциала. Ведь «человек может все, что хочет, если умеет сильно хотеть». Это именно та, на наш взгляд, гениальная идея, которая помогает разрешению аффективно-регуляторных проблем человека-жертвы.

В исследованиях Мадди (2006 г.) выявлено, что высокий уровень жизнестойкости связан с воображением и креативностью в привычных условиях. Для нас это важный показатель, так как жертва отличается особой изобретательностью, и наше исследование и вся практическая работа предполагают его активизацию, но уже не для искусственной манипуляции, а для творческого разрешения проблем личностной сферы и взаимодействия.

Принято выделять три компонента жизнестойкости, которые в виде основных целей помогают решать проблемы экзистенциально-смысловые, аффективно-регуляторные и социального взаимодействия при работе с клиентом-жертвой³.

1. Способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие собственной уязвимости. Это может привести к экзистенциальной заброшенности, когда человек «удаляется» от жизни, не может активно и осмысленно взаимодействовать с окружающим миром. Чтобы минимизировать онтологическую тревогу, не уходя от выборов, направленных в будущее, необходимо развить у себя экзистенциальное мужество, считает Мадди.

2. Умение находить смысл в различных сторонах действительности, сотворение смысла, чтобы при воздействии стрессовых факторов у человека возник способ создания своего собственного, уникального смысла взаимодействия с этим стрессовым миром. Такой подход позволяет Мадди сделать вывод, что жизнестойкость – это внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность в любых обстоятельствах, в отличие от разрушительной установки жертвы.

3. Бриколаж (*bricoleurs*) – особая изобретательность, способность находить решение проблем при отсутствии необходимых или привычных инструментов и материалов. Такие люди «выжимают» максимум из всего,

что их окружает, придумывая неожиданное применение знакомым вещам.

Многочисленные психологические эксперименты показали теснейшую связь между интересом испытуемых к экзистенциальным проблемам и степенью жизнестойкости. У людей, часто имеющих дело с экзистенциальными проблемами и сохраняющих интерес к ним, выше готовность действовать в условиях неопределенности, тревоги, трудностей. У них больше уверенности в том, что происходящее полезно, так как является источником опыта⁴. На этом основании можно говорить о том, что жизнестойкость как система установок, будучи личностно устойчивой характеристикой, может целенаправленно развиваться с закреплением достигнутых позитивных изменений, что в корне отличается от установки на поведение жертвы.

Проблема социального взаимодействия в узком понимании означает трудности общения. Причины этого явления, его факты в современной психологии исследуются достаточно интенсивно. Наиболее частыми причинами, по мнению большинства исследователей, выступают индивидуально-психологические особенности, включающие интеллектуальные, волевые, личностные проявления. Но блок социального взаимодействия предполагает не только гармоничное общение, но и реализацию себя, своих способностей, это «кровная» связь с жизнью своего народа, его культурой, историей, судьбой, это способность «продолжать себя во времени», вносить свой уникальный социальный вклад в культуру и социум, как считает И.М. Ильинский⁵. Как видим, эта точка зрения близка к представленным выше теориям жизнестойкости и жизнетворчества.

Жизнеспособность, по И.М. Ильинскому, – это стремление человека выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, стать индивидуальностью, сформировать сложные установки, самоутвердиться, реализовать себя и свои творческие способности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни⁶.

В центре системы работы психолога с человеком-жертвой лежит структурная концепция механизма таланта В.В. Клименко, заключающаяся в мысли о талантливости каждого нормального человека, обладающего не ущербным генотипом. С нашей точки зрения, талант может стать внутренним пусковым ме-

ханизмом развития личности с установкой на поведение жертвы с целью ее преодоления, созидания жизненного творчества. Талантливый человек – человек целостный, сильный, действующий самостоятельно, способный оригинально решать трудные жизненные задачи.

Механизм таланта, по мнению В.В. Клименко, состоит из нескольких составляющих, таких как энергопотенциал, мышление, воображение, чувства, психомоторика⁷. Поэтому и работа психолога нацелена на запуск данного механизма (каждой из его составляющих) в действие с целью повышения жизнестойкости, жизнеспособности и развития жизнетворчества клиентов.

Кратко рассмотрим составляющие механизма таланта. Энергопотенциал в структуру таланта введен В.В. Клименко далеко не случайно. Существует связь этого понятия с понятием личностного потенциала С. Мадди, рассмотренным выше. Ведь изначально С. Мадди разрабатывал свою теорию об особом личностном качестве – *hardiness* – в рамках проблемы творческого потенциала личности. Учение Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности, которую он определяет как теорию активации. Она описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения. Активация при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности.

Следующий компонент механизма таланта – чувства. Любой человек как субъект деятельности, который познает и изменяет мир, не является бесстрастным созерцателем. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается, он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание человеком такого отношения к окружающему составляет сферу чувств и эмоций. Необычайно богата и насыщена эмоциями жизнь большинства людей с поведением жертвы. Включение в работу отдельных упражнений на развитие эмоциональной сферы дает возможность человеку выразить свое эмоциональное состояние, передать его в форме завершенных произведений, историй, стихов, эссе. Часто процесс творчества клиентов выглядит как неожиданное озарение, хотя за этим состоянием скрывается долгая психическая работа.

Воображение – еще один структурный элемент механизма таланта. Оно позволяет

не только творчески решать обыденные проблемы, но и гибко реагировать в трудных жизненных ситуациях. Ведь одним из возможных путей, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной, по мнению В. Франкла, является творчество, а основным путем реализации творчества – труд. При этом смысл и ценность приобретает труд человека в качестве его вклада в жизнь общества, а не просто как его занятие. Развитию такого творческого отношения к жизни и труду помогает в первую очередь развитие действенного воображения.

Мышление – инструмент отображения деятельности. Высшей точкой развития мышления считается мудрость. В теории жизнестойкости С. Мадди данному качеству мышления уделяется особое внимание. Жизнестойкость, по его мнению, состоит из трех взаимосвязанных аттитюдов: вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска). Вовлеченность – это активное участие во всем, что происходит с человеком. Контроль – это путь борьбы, в результате которой можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. Вызов – это достижение мудрости, использование собственного опыта, позитивного или негативного, и удовлетворение этой мудростью. Мудрость – определенное достижение высокоразвитого мышления. Это, прежде всего, умение оценить проблему с разных сторон и отличить главное от второстепенного, что особенно важно в кризисных ситуациях при принятии ответственных решений. Мудрость – это и сохранение определенного внутреннего спокойствия, позволяющего человеку стать еще более деятельным и не терять самообладания в трудных ситуациях. Понять ситуацию, уметь вовремя вмешаться с целью ее позитивного изменения, способен только человек, обладающий мудростью. Кроме того, это – гибкость, своевременное и адекватное реагирование на любые неожиданные повороты событий, отсутствие предвзятого мнения, готовность к любым неожиданностям. Мудрость – это способность выхода за рамки проблемной ситуации, дальновидность, а она предохраняет человека от ситуативного подхода к решению актуальных задач, побуждает отвергнуть непродуктивные решения. Мудрость – это и стремление понять и принять других без упреков и осуждения такими, каковы они есть на самом деле, и умение извлекать положительный опыт из происходящих событий.

И последний компонент – это *психомоторика* – механизм действия тела человека и искусство его регуляции, проще говоря, точность движений и действий. Про такого человека говорят: «У него золотые руки», а еще говорят: «Талантливый человек талантлив во всем», по большей части из-за хорошо развитой психомоторики. Психомоторика, по мнению В.В. Клименко, – живая система. В ее состав входят такие относительно самостоятельные, но специализированные функции, как произвольные моторные, сенсомоторные и идеомоторные процессы. Психомоторика означает и умения, мастерство, эстетичность действий, скорость, точность, целесообразность реагирования в ситуациях опасности.

Таким образом, мы видим, что работа психолога должна быть направлена на использование внутренних резервов самого клиента в оказании ему помощи в жизненном творчестве. Кроме этого, можно предложить клиентам работу с дневником, в котором будет вестись тщательная рефлексия каждой встречи. Активизация рефлексивных

процессов клиента-жертвы – одна из основных задач психологической помощи. Неслучайно многие психологи отмечают ведение дневника как наиболее эффективный способ работы над собой. Дневник часто является единственным молчаливым другом и всегда верным союзником, он позволяет взглянуть на события критически, разрядить накалившуюся обстановку, помогает запечатлеть интересные события жизни и т.д.⁸

Подводя итоги, можно сказать, что работа по психологическому сопровождению клиентов с поведением жертвы – целостная система, «живой» процесс. В ее основе лежит изменение установки жертвы с опорой на созидательный, творческий потенциал самого клиента, слаженную работу всех компонентов его механизма таланта. Та особая изобретательность, то творчество, те таланты, которые клиент с установкой на поведение жертвы использовал для манипуляций с целью получения поддержки, внимания, любви, определенной выгоды, постепенно переходят в конструктивное русло.

Примечания

¹ См.: Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // I Всероссийская науч.-практич. конф. по экзистенциальной психологии: материалы сообщ. / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М., 2001. С. 100–109.

² См.: Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сб. науч. тр. Вып.2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово, 2004. С. 82–90.

³ См.: Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / Пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб., 2002.

⁴ См.: Леонтьев Д.А. Рассказанова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.

⁵ См.: Ильинский И.М. Образование. Молодежь. Человек: статьи, интервью, выступления. М., 2006.

⁶ См.: Клименко В.В. Психологические тесты таланта. Харьков, 1996.

⁷ См.: Леонов А.А., Лебедев В.И. «Публичность» как экстремальный фактор групповой изоляции // Психические состояния. СПб., 2000.

⁸ Однцова М.А. Я – целый мир: Программа развития личности подростков и юношества: Учеб.-метод. пособие. М., 2004.

УДК 316.37

Л.Ю. ФОМИНА

Педагогический институт Саратовского государственного университета

E-mail: Lufom@mail.ru

Развитие профессионально важных качеств студентов-психологов в процессе профессионального обучения

В статье раскрыта актуальность изучения профессионально важных качеств студентов-психологов в процессе профессионального обучения. Представлен анализ данных качеств на основе проведенного психолого-педагогического исследования.

Ключевые слова: личность студента-психолога, профессионально важные качества, образовательный процесс.