

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение
**«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А.
Алмазова»**

Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института медицинского
образования

ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»

Минздрава России

Е.В. Пармон

«27» января 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ»

магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология
Профиль «Кризисная психология и психотравматология»

Очная форма обучения

Санкт-Петербург
2023

ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России

Сертификат [01D891DF7BA735C0000A995600060002](#)

Владелец [Пармон Елена Валерьевна](#)

Действителен с [07.07.2022](#) по [07.07.2023](#)



ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Методические материалы по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы» рассмотрены и обсуждены на заседании кафедры психологии «20» декабря 2022г., протокол № 4.

Профилактика, диагностика индивидуальных психологических кризисов и психологическая поддержка человека в этих ситуациях важны для людей любого возраста, различных профессий, обладающих разными психологическими свойствами.

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся комплексного представления о жизненном пути, кризисах индивидуального развития и психологической помощи личности в ситуации индивидуального жизненного кризиса.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у обучающихся научно-теоретическое представление о развитии личности на протяжении жизненного пути.
2. Раскрыть категорию индивидуального жизненного кризиса, а именно:
 - выявление феноменологии;
 - типологизация индивидуальных кризисов;
 - понимание причин (внутренних и внешних) их возникновения;
 - определение этапов развития и закономерностей переживания;
 - выявление ресурсов преодоления кризисов.
3. Выполнить обзор методов психологической помощи личности в ситуации индивидуального жизненного кризиса.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Обучение по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы» включает контактную работу, состоящую из лекций, семинаров, самостоятельной работы и промежуточной аттестации. Лекционные занятия проводятся с использованием демонстрационного материала в виде мультимедийных презентаций.

Семинарские занятия проходят в учебных аудиториях. В ходе занятий слушатели разбирают и обсуждают вопросы по соответствующим разделам и темам дисциплины, выполняют теоретические и практические задания.

Самостоятельная работа включает в себя проработку лекционных материалов, практических материалов и задач, которые разбирались на занятиях или были рекомендованы для самостоятельного решения, изучение рекомендованной учебной литературы, изучение информации, публикуемой в научной периодической печати и представленной в сети «Интернет» и написание реферата по предложенной теме.

Для самостоятельной работы в течение всего периода обучения имеется индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде Центра Алмазова из любой точки, в которой есть доступ к сети «Интернет», как на территории Центра Алмазова, так и вне ее.

ТЕМА 1. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ

Жизненный путь как социально-историческая форма развития личности. Свойства и структура жизненного пути. Событийный подход к изучению жизненного пути. Цели и смысл жизни. Субъективная картина жизненного пути. Личность как субъект жизненного пути. Понятие автобиографической памяти личности (В.В.Нуркова, У.Найссер), биографического мышления (Р.А.Ахмеров, Н.А.Логинова), экзистенциальных переживаний (С.Л.Рубинштейн), ответственности и сознания в целом (К.А.Абульханова) как жизненных способностей личности как субъекта жизни. Теоретико-эмпирические исследования жизненного пути в отечественной психологии (Н.А.Рыбников, Е.И.Головаха, А.А.Кроник, С.Л. Рубинштейн, К.А.Абульханова-Славская, Е.Ю.Коржова и др.). Исследования жизненного пути в зарубежных психологических концепциях (Г.Олпорт, Ш.Бюлер, Г.Мюррей, Г.Томе, А.Адлер, К.Юнг и др.)

Практическое задание

1. Представьте структурный анализ жизненной ситуации, описанной в художественной литературе.
2. Подготовьте конспект статьи «Современные исследования субъективной картины жизненного пути в отечественной психологии» (Змиевская А.А.)
3. Составьте сравнительную таблицу по авторам и их взглядам на проблему жизненного пути личности.

Контрольные вопросы

1. Дайте общую характеристику жизненного пути личности как пространственно-временному процессу.
2. Раскройте понятие и структуру субъективной картины жизненного пути.
3. Изложите основные взгляды Б.Г.Ананьева и С.Л.Рубинштейна на проблему жизненного пути личности.
4. Представьте вклад К.А. Абульхановой-Славской в разработку проблематики жизненного пути и психологического времени личности.
5. Изложите суть причинно-целевой концепции биографики А.А.Кроника и Е.И.Головахи.
6. Представьте современные разработки психобиографического метода в изучении субъективной картины жизненного пути (А.А.Кроник, Е.Ю.Коржова, Н.А.Логинова и др.).
7. Назовите концепции жизненного пути человека в отечественной науке.
8. Назовите концепции жизненного пути человека в зарубежной науке.
9. Раскройте структуру субъективного времени личности.
10. Назовите факторы формирования индивидуальных особенностей субъективной картины жизненного пути личности.

Темы презентаций

1. Понятие субъективной картины жизненного пути.
2. Метафоры жизненного пути в литературе и искусстве.
3. Сравнительный анализ теоретико-эмпирических концепций жизненного пути и биографических событий в отечественной психологии (Н.А.Рыбников, Е.И.Головаха, А.А.Кроник, С.Л. Рубинштейн, К.А.Абульханова-Славская, Е.Ю.Коржова и др.).
4. Сравнительный анализ концепций жизненного пути в зарубежных психологических концепциях (Г.Олпорт, Ш.Бюлер, Г.Мюррей, Г.Томе, А.Адлер, К.Юнг и др.).
5. Основные идеи мотивационного подхода к пониманию психологического будущего в целостном временном контексте Ж.Нюттена.
6. Психология временной перспективы Ф.Зимбардо
7. Возрастные особенности субъективной картины жизненного пути личности.
8. Психология автобиографической памяти.
9. Понятие биографического мышления.
10. Понятие субъективного времени жизни.

ТЕМА 2. КРИЗИС В СТРУКТУРЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ

Феноменология жизненного кризиса. Компоненты кризисного состояния (эмоциональный, когнитивный, мотивационный, поведенческий). Развитие и этапы кризиса. Классификация индивидуальных жизненных кризисов. *Кризисы развития*: возрастные; профессиональные; творческие; экзистенциальные и духовные.

Травматические кризисы: травматические ситуации; трудные жизненные ситуации (беременность, аборт, болезнь); потери, утраты.

Биографические кризисы в структуре жизненного пути (Р.А.Ахмеров). Жизненный выбор и его структура (С.Л.Кравченко). Изменения в структуре личности в результате жизненного выбора.

Методы анализа субъективной оценки жизненной ситуации. Диагностика кризисных переживаний. Психобиографические приемы выявления жизненных кризисов (интервью, спонтанные и спровоцированные автобиографии, свидетельства очевидцев, опросники, контент-анализ дневников, писем и т. п.).

Практическое задание

Обучающимся рекомендуется по результатам изучения темы (изучив материалы лекций, основную и рекомендуемую дополнительную литературу) заполнить таблицу:

Компонент кризисного состояния	Особенности компонента
1	
2	
3	
4	

Практическое задание

Проведите самодиагностику по представленным в Приложении 1 методикам для оценки кризисных состояний на индивидуальном жизненном пути личности.

Выполните сопоставительный анализ результатов обследования. Укажите на возможности и ограничения, присутствующие в результатах обследования, полученные с помощью различных психодиагностических инструментов.

Практическое задание

Вспомните 1-2 ситуации в которых было необходимо совершить выбор, опишите их максимально подробно, проанализируйте как принималось решение. Заполните таблицу:

Оценка/описание ситуации выбора.	
Видение альтернатив в ситуации выбора.	
Внешние и/или внутренние ресурсы при осуществлении выбора.	
Инструменты осуществления выбора, которые представляют собой способы взаимодействия субъекта с ресурсами в ситуации выбора. (как был сделан выбор)	
Потребности, которые побудили осуществить выбор.	

Практическое задание

Разработайте перечень вопросов для консультативной беседы с целью выявления стадии переживания и диагностики такого кризисного переживания как неразрешившаяся реакция горя, оформите в виде таблицы.

Порядок выполнения задания

1. Повторите лекционный материал по теме ненормативные личностные кризисы, переживания горя при смерти близкого человека или разводе с супругом.

2. Выпишите основные стадии переживания горяющего человека и приведите краткое описание проявлений каждой из стадий в поведении.

3. Выпишите признаки неразрешившегося патологического горя.

4. Сформулируйте для каждого из разделов вопросы к человеку, переживающему утрату, для выявления описанных признаков стадий и реакций, заполните таблицу.

Большинство исследователей фиксируют пять основных психологических реакций горящего человека:

1. *Стадия шока и отрицания.* В период первых реакций на утрату перед психологом или тем, кто находится рядом с человеком, потерявшим своего близкого, стоит тройная задача: (1) прежде всего, вывести человека из шокового состояния, (2) затем помочь ему признать факт потери, когда он будет к этому готов, и (3) плюс к тому, постараться пробудить чувства, а тем самым запустить работу горя. Обвинение самого ушедшего в неосторожности, в том, что не следил за здоровьем, в предательстве, в том, что ушел и бросил всех.

2. *Стадия гнева и обиды.* На данной фазе переживания потери перед психологом могут вставать разные задачи, наиболее общие из них — две следующие: - помочь человеку понять, что переживаемые им негативные чувства, направленные на других, являются нормальными; - помочь ему выразить эти чувства в приемлемой форме, направить их в конструктивное русло.

3. *Стадия вины и навязчивостей.* Поскольку чувство вины является чуть ли не всеобщим для горящих людей и часто — весьма стойким и мучительным переживанием, оно становится особенно распространенным предметом психологической помощи в горе.

4. *Стадия депрессии.* На этом этапе на первый план выходит собственно страдание от потери, от образовавшейся пустоты. Разделение данной стадии и предыдущей весьма условно. Как на предыдущей стадии наряду с виной наверняка присутствует страдание и элементы депрессии, так и на данной стадии на фоне доминирующих страдания и депрессии может сохраняться чувство вины, особенно, если она является настоящей, экзистенциальной.

5. *Стадия принятия и реорганизации.* Когда человек сумел более или менее принять смерть близкого, работа, собственно, с переживанием утраты (при условии, что благополучно пройдены предыдущие стадии) отступает уже на второе место. Она способствует окончательному признанию завершенности отношений с умершим. К такой завершенности человек приходит, когда оказывается в состоянии попросить прощения со своим близким, бережно сложить в памяти все ценное, что связано с ним, и найти для него новое место в душе.

Стадии переживания горя	Описание проявлений реакций горящего в поведении	Вопросы к клиенту для выявления стадии
Отрицание (изоляция)		
Гнев		
Торг		
Депрессия		

Принятие (смирение)		
Признаки неразрешившегося горя		

Контрольные вопросы

1. Дайте определение кризису.
2. Дайте определение понятию «индивидуальный жизненный кризис».
3. Назовите критерии переживания кризиса.
4. Раскройте понятие «кризис развития». Что его отличает от «возрастного кризиса»?
5. Назовите фазы развития возрастного кризиса. Каково их психологическое содержание?
6. Назовите методы диагностики кризисных переживаний.
7. Назовите методы диагностики кризисов на жизненном пути личности.
8. Перечислите компоненты кризисного состояния.
9. Назовите этапы переживания кризиса.
10. Назовите классификации индивидуальных жизненных кризисов.

Темы презентаций

1. Психолого-биографическое обследование: организация и процедура.
2. Методы выявления кризисов с помощью диагностики субъективной картины жизненного пути.
3. Психологическая характеристика личных документов (дневники, письма, блоги и др.), их использование в диагностике индивидуальных кризисов.
4. Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности.
5. Кризис как переживание эмоционального дисбаланса (Донченко Е. А., Титаренко Т.; Брюдаль Л.)
6. Кризис как ситуация невозможности реализации жизненного замысла (Василюк Ф.Е.).
7. Кризис как изменения в ценностно-мотивационной и смысловой сферах личности (Леонтьев Д. А.).
8. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции»
9. Переживание как процесс преодоления кризиса: сущность, типы.
10. Роль кризиса в жизни человека.

ТЕМА 3. ВИДЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

Возрастные нормативные кризисы. Экзистенциальные кризисы. Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности. Профессиональные кризисы. Нормативные профессиональные кризисы. Фазы кризисов профессионального развития. Профессиональные деструкции (тенденции развития, психологические детерминанты, виды). Ненормативные профессиональные кризисы. Творческие кризисы.

Практическое задание

Составьте программу профилактики возрастных кризисных состояний, связанных с возрастными особенностями личности (на выбор):

- для родителей младшего дошкольного возраста.
- для родителей будущих первоклассников.
- для подростков.

Практическое задание

Проведите сравнительный анализ основных кризисов профессионального становления личности на разных стадиях профессионального развития.

Порядок выполнения задания

1. Повторите лекционный материал по теме.
2. Определите, какие характеристики каждого из кризисов профессионального становления нужно учесть для сопоставления различных аспектов кризисных переживаний на разных стадиях профессионального развития личности. Это может быть возрастной этап, ведущая деятельность, актуальные задачи этого периода, проявления кризиса в поведении, причины кризиса, мероприятия по психологическому сопровождению личности в этом виде кризиса. Выбранные характеристики используйте в качестве столбцов таблицы для сравнительного анализа кризисов.
3. Заполните подготовленную таблицу, внося в нее краткие характеристики каждого из кризисов.

Название кризиса	Характеристики для сравнения			
	Возраст	Ведущая деятельность	Факторы, детерминирующие кризис	Способы преодоления
Кризис профессиональной ориентации	14—15 или 16—17 лет, на стадии оптации			
Кризис профессионального выбора	(16-18 лет или 19—21 год) на стадии профессионального образования			
Кризис профессиональных ожиданий	18—20 лет или 21—23 года, на стадии оптации			
Кризис профессионального роста	30—33 года, на стадии первичной профессионализации			
Кризис профессиональной карьеры	38—40 лет, на стадии вторичной профессионализации			
Кризис социально-профессиональной самоактуализации	48—50 лет, на стадии мастерства			
Кризис утраты профессиональной деятельности	55—60 лет, на стадии утраты профессии			

Контрольные вопросы

1. Как отличить нормативное течение возрастного кризиса от ненормативного?
2. В чем заключается сущность кризиса профессионального развития?
3. Какие существуют ненормативные профессиональные кризисы?
4. Что такое профессиональные деструкции?
5. Назовите виды профессиональных деструкций.
6. В чем заключается сущность профессионального выгорания?
7. Что приводит к возникновению творческого кризиса?
8. Каковы ресурсы преодоления кризиса творчества?
9. Назовите основные характеристики экзистенциального кризиса?
10. Чем отличается духовный кризис от экзистенциального?

Темы презентаций

1. Сравнительный анализ возрастных и биографических кризисов личности.
2. Периодизации кризисов развития.
3. Нормативные и ненормативные кризисы: сравнительная характеристика.
4. Содержание кризисов детского возраста.
5. Содержание кризисов подросткового и юношеского возраста.
6. Содержание кризисов зрелости и пожилого возраста.
7. Экзистенциальные кризисы.
8. Кризисы профессионального развития.
9. Кризисы творческой деятельности.
10. Кризисы в межличностных отношениях.

ТЕМА 4. РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

Понятие ресурса в психологии. Виды ресурсов. Подходы в рассмотрении ресурсов преодоления индивидуальных кризисов. Объективные и субъектные ресурсы. Позитивные модели психотерапии и консультирования. Копинг-стратегии. Личная история человека как ресурс. Социальное конструирование успеха. Психологический потенциал успеха. Психологические состояния и эмоциональная свобода. Методы психологической самопомощи.

Ресурсы, необходимые для успеха. Внутренние ресурсы для достижения успеха. Внешние объективные данные для достижения успеха. Управление субъективными ресурсами. Управление функциональным состоянием и эмоциями. Управление временем. Искусство общения как ресурс в достижении успеха. Методы саморегуляции. Концепция достижения успеха Н. Хилл. Жизненные принципы и их соответствие цели.

Практическое задание

Изучите описания психодиагностических методик (Приложение 2) для оценки ресурсных возможностей личности личности.

Выполните сопоставительный анализ методик. Укажите на сферу применения, возможности и ограничения, различных психодиагностических инструментов.

Представьте результаты анализа в виде таблицы.

Практическое задание

Заполните «Лист самопомощи»

Вероятно, Вам понадобится время, чтобы заполнить его и это нормально, пусть он всегда будет в доступном месте.

Осознание причин своего настроения снижает остроту переживаний, а среди того, что Вам помогает, могут оказаться очень простые и доступные средства поддержать себя.

Триггеры (Причины раздражения, тревоги, напряжения)		Ресурсы (то, что помогает справиться/улучшает настроение)
В какой ситуации	Мысли, эмоции, поведение	
1		
2		
3		

Практическое задание

Управление временем как ресурс преодоления.

Дефицит времени, как и его нерациональное использование, является чаще всего результатом не столько сложности учебной или профессиональной деятельности, сколько

неразвитости его способности рационально использовать время. Для того чтобы понять, насколько вы способны рационально использовать время, заполните опросник «Рационально ли Вы используете время?».

Инструкция: Вам предлагается прочитать вопрос, ответить на него либо “да” (+), либо “нет” (-). Представляя свое поведение в той или иной ситуации, постарайтесь быть объективным.

Текст опросника

1. Характерна ли для Вас суетливость и спешка?
2. Всякий раз, когда у Вас появляется срочная, сверхплановая работа, то выводит ли это Вас из нормального рабочего ритма?
3. Приносите ли Вы материал для доработки дома, например, в воскресные дни?
4. Не испытываете ли Вы постоянный «завал» работы?
5. Не замечали ли Вы в течение последней недели, что выполняете работу, которую можно поручить другому?
6. Характерно ли для Вас систематическое переутомление?
7. Не отказываетесь ли Вы от запланированного отдыха, ссылаясь на занятость?
8. Ищете ли Вы резервы времени для выполнения срочной работы?
9. Если Вы что-то не успеваете, то просматриваете ли свои планы, приоритетность своих дел?

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте число утвердительных ответов.

8-9 баллов- Вы работаете в режиме постоянного дефицита времени и стрессовых ситуаций. Вам необходимо пересмотреть планы и программы, овладеть искусством рационального использования времени.

5-7 баллов- Вы периодически испытываете дефицит времени.

3-5 баллов - Вы рационально используете время.

Практическое задание

Сформулируйте основные жизненные цели, которые вы хотели бы достичь в ближайшее время (например, 3 -5 лет), и запишите их в столбик по уровню значимости.

Определите, какие конкретные шаги нужно предпринять для достижения этих целей. Здесь необходимо ответить на ряд вопросов:

- a) Что могу сделать только я?
- b) Что я могу сделать завтра из того, что не смогу сегодня?
- c) К кому придется обратиться за помощью?

В процессе задания важно оценить свои цели (хочу), процесс их достижения (могу) и зону своего ближайшего развития (должен).

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «ресурс» в психологии.
2. Приведите примеры объективных и субъективных ресурсов.
3. Назовите виды ресурсов, используемых при оказании психологической помощи.
4. Назовите виды ресурсов, которые могут быть использованы при преодолении экзистенциальных кризисов?
5. Каковы ресурсы преодоления кризиса творчества?
6. Каковы ресурсы преодоления кризиса нереализованности?
7. Назовите виды ресурсов, которые могут быть использованы при преодолении профессиональных кризисов?
8. Представьте значение копинг-стратегий в преодолении кризисов.
9. Назовите психологические приемы выявления ресурсов личности.
10. Назовите психологические приемы конструирования ресурсов личности.

Темы презентаций

1. Психокоррекционная сторона психобиографических методов.
2. Техники проектирования жизненного пути.
3. Методики ретроспективного и перспективного конструирования субъективной картины жизненного пути.
4. Возможности и приемы психобиографики в практике оказания психологической помощи при кризисах развития.
5. Возможности психобиографики в практике оказания психологической помощи при экзистенциальных кризисах.
6. Жизненный выбор личности: понятие выбора в психологии, ценностные основания выбора, принятие жизненного решения.
7. Объективные и субъективные ресурсы преодоления индивидуальных жизненных кризисов.
8. Копинг-стратегии – стратегии преодоления кризисов.
9. Социальное конструирование успеха.
10. Кризис как ресурс роста личности.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме подготовки и предоставления реферата по одной из нижезаявленных тем.

Требования к реферату.

Объем – не менее 10 страниц, шрифт 12, Times New Roman, интервал полуторный.

В работе рекомендуется использовать не менее десяти научных источников, отдавая предпочтение материалам, изданным за последние пять лет.

1. Понятия биографики, онтогенетики и жизненного пути в антропологическом подходе
Б.Г.Ананьева.
2. Личность как субъект жизненного пути: организация времени жизни, жизнотворчество.
3. Сравнительный анализ возрастных и биографических кризисов личности.
4. Сравнительный анализ психологических концепций жизненного пути личности.
5. Сравнительный анализ понятий «временная перспектива», «временная трансспектива» и «субъективная картина жизненного пути личности».
6. Методы выявления переживания индивидуальных жизненных кризисов.
7. Методы профилактики экзистенциальных кризисов.
8. Кризис как ситуация невозможности реализации жизненного замысла.
9. Роль экзистенциального кризиса в жизни человека.
10. Психобиографические методы анализа жизненного пути личности.
11. Методы анализа субъективной оценки жизненной ситуации.
12. Методы профилактики ненормативных профессиональных кризисов.
13. Объективные и субъективные ресурсы преодоления индивидуальных жизненных кризисов.
14. Феномен одиночества в психологии экстремальных и кризисных ситуаций.
15. Кризис как переживание эмоционального дисбаланса.

16. Кризис как изменения в ценностно-мотивационной и смысловой сферах личности.
17. Переживание как процесс преодоления кризиса.
18. Подходы в рассмотрении ресурсов преодоления индивидуальных кризисов.
19. Возможности групповой психологической помощи в ситуации переживания индивидуальных жизненных кризисов.
20. Возможности психологического консультирования в ситуации переживания индивидуальных жизненных кризисов.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07004-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488919> (дата обращения: 17.08.2022).
2. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495888> (дата обращения: 17.08.2022).

Дополнительная литература:

1. Артемьева, О. А. Качественные и количественные методы исследования в психологии : учебное пособие для вузов / О. А. Артемьева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08999-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491743> (дата обращения: 17.08.2022).
2. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 356 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491789> (дата обращения: 17.08.2022).

ГЛОССАРИЙ

Автобиографическая память – это субъективное отражение пройденного человеком отрезка жизненного пути, состоящее в фиксации, сохранении, интерпретации и актуализации автобиографически значимых событий и состояний, определяющих самоидентичность личности как уникального, тождественного самому себе психологического субъекта. (В.В. Нуркова).

Биографический кризис личности - особенность внутреннего мира человека, которая проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути.

Биографическое мышление - главная познавательная способность субъекта жизнедеятельности, инструмент достижения адекватного понимания жизни. Важно также учесть, что практическая сторона биографического мышления проявляется как воля к жизни, жизнедеятельности и житнетворчеству. Причём к такой жизни, которую субъект считает достойной себя.

Биографический метод - "собрание и анализ данных о жизненном пути человека как личности и субъекте деятельности (анализ человеческой документации, свидетельств современников, продуктов деятельности самого человека и т. д.)" (Б.Г. Ананьев)

Биографика («генетическая персоналистика») - теория и метод биографического исследования жизненного пути человека, основных событий, конфликтов, продуктов и ценностей, развертывающихся на протяжении жизни человека в данных общественно-исторических условиях (Б.Г. Ананьев). Биографика как психологическая отрасль занимается психологическими механизмами социальной жизнедеятельности, жизненного выбора, включая экзистенциальные переживания, духовную работу внутреннего мира индивидуальности.

Гуманистическая психология — ряд направлений в современной психологии, которые ориентированы прежде всего на изучение смысловых структур человека. В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают: высшие ценности, самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье, межличностное общение. Гуманистическая психология в качестве самостоятельного течения выделилась в начале 60–х гг. XX в. Как протест против бихевиоризма и психоанализа, получив название „третьей силы“. К данному направлению могут быть отнесены А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Ф. Бэррон, Р. Мэй, С. Джурард и др.

Жизненный выбор личности - событие на жизненном пути, после которого жизнь существенно меняется, принимает то или иное направление. Личностным механизмом жизненного выбора является определённое соответствие ценностей, лежащих в основе выбора, и способов принятия решения и претворения его в жизнь. Л.С.Кравченко

Индивид (от лат. Individuum — неделимое) — Человек как единичное природное существо, представитель вида Homo sapiens, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного. Наиболее общие характеристики И.: целостность психофизиологической организации; устойчивость во взаимодействии с окружающим миром; активность. Иногда понятие индивид используют для обозначения отдельно взятого человека в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

Индивидуальность - это неповторимое своеобразие конкретной личности во всей совокупности унаследованных и приобретенных специфических особенностей. Соотношение понятий «индивид» - «личность»-«индивидуальность» отражено в афоризме А.Г.Асмолова: «Индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают».

Кризис – особое состояние, характеризующееся резкими психологическими изменениями. Рассматривают нормативные кризисы: возрастные, социально-адаптивные и ненормативные кризисы: травматические, связанные с утратой, насилием, угрозой здоровью и жизни.

Кризисная ситуация — это совокупность внешних и внутренних условий и обстоятельств, создающих необходимость кардинальных системных изменений хода своей жизни.

Кризисное состояние (Амбрумова А.Г., Полеев А. М., 1986) — это психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации.

Личностный кризис определяется как самостоятельный кризис индивидуальной жизни, возникающий в условиях субъективной невозможности реализации внутренних

необходимостей жизни, сопровождающийся переживанием состояния внутренней дезинтеграции, которое возникает в результате осознания субъектом рассогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности (Жедунова Л.Г., 2009).

Личность. В общественных науках Л. рассматривается как особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения. В отечественной психологии в рамках системно-деятельностного подхода Л. рассматривается как относительно устойчивая совокупность психических свойств, как результат включения индивида в пространство межиндивидуальных связей. Таким образом, можно сказать, что личность – это социальный индивид, проявляющийся в системе его отношений и социальных ролей.

Онтопсихология - есть психологическое исследование бытия человека, которое включает природный онтогенез индивида и социально-исторический жизненный путь личности. (Б. Г. Ананьев)

Психологическое время личности. *Объективное психологическое время* существует и как время психического индивидуального развития с последовательностью фаз и закономерной их длительностью. Возрастные особенности психики первично зависят от количества прожитых лет, фазы жизни - топологии времени. Психологический возраст может не совпадать с биологическим и хронологическим (паспортным). Так что в один и тот же момент один и тот же человек может состоять в разных возрастах, и половозрелость, например, может сочетаться с умственной и личностной инфантильностью.

Наряду с объективным психологическим временем существует и *субъективное*, т.е. субъективное отражение временных характеристик материальных процессов в природе, обществе и самом человеке. Это, во-первых, непосредственное ощущение и восприятие временных интервалов типа отмеривания и оценивания сравнительно с эталоном. Психология исследует способность человека ориентироваться во времени, находит её зависимость от свойств индивида, его сенсорной организации и темперамента. С другой стороны, выяснились зависимости оценки времени от наполненности интервалов. Незаполненные отрезки времени воспринимаются более длительными, насыщенные событиями и впечатлениями - короткими. Но в памяти всё наоборот: заполненные интервалы времени вспоминаются как длинные, а незаполненные, скучные, кажутся короткими.

Рефлексия — самопознание в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями.

Субъективная картина жизненного пути - самосознании личности субъективная картина жизненного пути строится "соответственно социальному и индивидуальному развитию, соизмеряемому в биографо-исторических датах». В условиях социально-исторического либо биографического кризиса при деформации структуры личности она искажается: сокращается субъективное будущее, акцентируется сиюминутное настоящее, из прошлого выпадают существенные пласты опыта. На основе субъективной картины и концепции жизненного пути происходит регуляция личностью процесса её социальной жизнедеятельности, принимаются конкретные жизненные решения (Б. Г. Ананьев).

Трудная жизненная ситуация — ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

**Опросник «Переживание психологического кризиса личностью»
(С. В. Духновский)¹**

В методике «Диагностика переживания кризиса личностью» заложены представление об интегральной индивидуальности человека (В.С. Мерлин), о его глубинно-психологических свойствах (Л. Зонди, А.В. Смирнов), представления о реакциях личности в ситуациях психологического кризиса, проходящих на непатологическом уровне (А.Г. Амбрумова) и психологической устойчивости личности (Л.В. Куликов).

При рассмотрении переживания кризиса мы придерживались позиции А.Г. Амбрумовой, согласно которой его переживание проявляется в ситуационных реакциях субъекта, проходящих на непатологическом уровне: реакции эмоционального дисбаланса, демобилизации, пессимизма, отрицательного баланса, дезорганизации и оппозиции.

Рассматривая психологическую устойчивость как наличие личных превентивных ресурсов (адаптационно-компенсаторных способностей) для конструктивного преодоления кризиса, использовали представление Л.В. Куликова о психологической устойчивости как качестве личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость; оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях

На основании проведенных исследований и полученных эмпирических данных нами была разработана психодиагностическая методика «Переживание кризиса личностью» (ППК). Основное назначение методики – выявление профиля интегральной индивидуальности субъекта, переживающего (не переживающего) кризис, а также прогноза его возможного развития. Ниже приведено краткое её описание.

Форма проведения: компьютерная, «карандаш–бумага»; методика может выполняться в индивидуальном и групповом вариантах.

Структура: методика содержит 7 основных шкал и 1 вспомогательную шкалу.

1. Шкала «Реакция эмоционального дисбаланса».
2. Шкала «Пессимистическая реакция».
3. Шкала «Реакция отрицательного баланса».
4. Шкала «Реакция демобилизации».
5. Шкала «Реакция оппозиции».
6. Шкала «Реакция дезорганизации».
7. Шкала «Психологическая устойчивость».
8. Шкала «Положительный – отрицательный образ себя» (вспомогательная),

позволяющая определить критичность самооценивания обследованного.

Время выполнения: 20-25 минут.

«Кризисный профиль» определяется соотношением показателя «Индекс ситуационного реагирования», определяющего величину кризисной нагрузки субъекта и показателя «Психологическая устойчивость», определяющего наличие (отсутствие) личных превентивных ресурсов – адаптационно-компенсаторных способностей для конструктивного (деструктивного) преодоления кризиса.

В рамках методики «ППК» по результатам тестирования выдается *две формы диагностического отчета:*

а) *разъяснительно-поддерживающий отчет* (для тестируемого), включающий в себя краткую характеристику кризисного профиля, обследуемого и возможные

¹ Духновский С.В. Психодиагностическая методика Переживание кризиса личностью: руководство по применению. Курган: Курганский государственный университет, 2016. — 51 с.

рекомендации по профилактике деструктивного переживания кризиса посредством актуализации и реализации антропологического идеала (потенциалов здоровья) субъекта;

б) *профессионально-психологический отчет* (для психолога), включающий развернутую (содержательную) характеристику кризисного профиля обследуемого с указанием возможного прогноза его дальнейшего развития.

Разработанную психодиагностическую методику «Переживание кризиса личностью» (ППК) правомерно использовать в психологической, психолого-педагогической, психотерапевтической практике, а также в рамках оценки (в том числе и экспертной) персонала. В частности, цели использования методики «ППК» могут быть следующими:

- осуществление профилактики деструктивного переживания кризиса субъектами образовательного процесса;
- в целях профилактики коррупционных преступлений преподавателями ВУЗов и иных организационных структур, имеющих риск совершения противоправных деяний, данной направленности;
- в целях развития и поддержания здоровья (соматического и психологического) субъектов образовательного процесса;
- в целях проведения и оценки индивидуально-психологических и личностно-профессиональных особенностей преподавателя ВУЗа, как субъекта образовательного процесса, а также субъектов иных организаций (например, муниципальных и государственных служащих).

Назначение методики «Переживание кризиса личностью» (ППК) — выявление выраженности ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне и связанных с возникновением психологического кризиса, а также уровня психологической устойчивости личности.

Инструкция. Отметьте, какого рода события происходили в вашей жизни за последнее время (полгода, три месяца, месяц). Прочтите приведенные ниже варианты ответа и выберите один из них или несколько, обведя соответствующую цифру (цифры) кружком. В последнее время у меня происходили:

- 1 — драматические, печальные события;
- 2 — неприятные события;
- 3 — приятные события;
- 4 — очень радостные события;
- 5 — примечательных событий не было.

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный срок времени. Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идет об индивидуальных особенностях вашей личности и ваших переживаниях.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 — полностью не согласен;
- 2 — согласен в малой степени;
- 3 — согласен почти наполовину;
- 4 — согласен наполовину;
- 5 — согласен более чем наполовину;
- 6 — согласен почти полностью;
- 7 — согласен полностью.

Текст опросника «ППК»

В последнее время (3—4 месяца) Я:

1. Переживаю неприятные для меня эмоции чаще, чем приятные.

2. Чувствую, что хуже уже некуда.
3. Начинаю часто «оглядываться» на прожитые годы, оцениваю свое прошлое и перспективы будущего.
4. Чувствую, что я не одинок.
5. Раздражаюсь на людей, которые меня окружают.
6. Плохо сплю.
7. Легко могу отказаться от целей, которые считаю реально или потенциально недостижимыми.
8. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
9. Ощущаю внутренний дискомфорт.
10. Мрачно воспринимаю окружающий мир.
11. Строю планы на будущее и оцениваю их перспективы.
12. С трудом включаюсь в различные виды деятельности.
13. Стараюсь не придирается к людям, не критиковать их и работу, которую они выполняют.
14. Чувствую учащенное сердцебиение.
15. Верю в то, что возникающие в моей жизни трудности будут успешно преодолены.
16. Часто бывает, что я с кем-то сплетничаю.
17. Ожидаю чего-то неприятного для меня.
18. Чувствую безысходность, безвыходность своего положения.
19. Переживаю неудовлетворенность своими жизненными достижениями.
20. Переживаю чувства безнадежности, беспомощности.
21. Стараюсь не ссориться с окружающими людьми.
22. Часто тревожусь, беспокоюсь о чем-либо.
23. Стараюсь избегать крайностей в оценке происходящих событий.
24. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
25. Переживаю чувство неудовлетворенности собой и событиями, происходящими в моей жизни.
26. Не хочу ничего делать, менять, так как я заранее знаю, что это ни к чему хорошему не приведет.
27. Стараюсь кардинально изменить свою жизнь.
28. Стараюсь ограничить контакты с окружающими людьми, в том числе и близкими для меня.
29. Начал считать, что в моих бедах и неудачах виноваты другие люди.
30. Стремлюсь максимально занять себя чем-либо.
31. Ставлю перед собой цели, которые всегда соответствуют моим возможностям.
32. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
33. Нахожусь в унынии, грущу.
34. Нахожусь в подавленном состоянии.
35. Ощущаю себя несчастным человеком.
36. Стремлюсь дистанцироваться от других людей, в том числе и близких для меня.
37. Стал «резким» и грубым в отношениях с окружающими.
38. Чувствую апатию и равнодушие к происходящему.
39. Стремлюсь противостоять тому, что ограничивает мою свободу.
40. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
41. Нахожусь в хорошем настроении.
42. Стараюсь не доверять окружающим.
43. Вспоминаю и «подсчитываю» позитивные и негативные моменты своей жизни.
44. Чувствую себя никому не нужным.
45. Чувствую теплоту, заботу и принятие со стороны окружающих людей.
46. Не могу сосредоточиться, собраться, взять себя в руки.
47. Уверен в своих силах и способностях.

48. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.

Ключи к методике «Переживание кризиса личностью» «ППК»

Шкалы	Номера пунктов
Реакция эмоционального дисбаланса «Эд»	1, 9, 17, 25, 33, -41
Пессимистическая реакция «Пс»	2, 10, 18, 26, 34, 42
Реакция отрицательного баланса «Об»	3, -11, 19, -27, 35, 43

Шкалы	Номера пунктов
Реакция демобилизации «Дм»	-4, 12, 20, 28, 36, 44
Реакция оппозиции «Оп»	5, -13, -21, 29, 37, -45
Реакция дезорганизации «Дз»	6, 14, 22, -30, 38, 46
Психологическая устойчивость «Пу»	7, 15, 23, 31, 39, 47
Положительный — отрицательный образ себя	8, 16, 24, 32, 40, 48

Шкалы «Эд», «Об», «Дм», «Оп» и «Дз» содержат пункты, которые имеют инвертированную семибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемыми, а разница, которая получается после вычитания, написанного (в бланке ответов) балла из восьми, т. е. необходимо использовать формулу:

$$S = 8 - M,$$

где М — балл, написанный испытуемыми; S — балл, который войдет в сумму сырых баллов для данной шкалы.

«Сырые» значения по шкалам «Эд», «Пс», «Об», «Дм», «Оп» и «Дз» суммируются и образуют итоговый балл — «Индекс ситуационного реагирования», полученные значения также переводятся в Т-баллы (табл. 2.10, 2.11).

Оценка выраженности показателя по каждой шкале производится с помощью перевода «сырых» числовых величин в стандартные, в Т-оценки.

Повышенные оценки по той или иной шкале — это оценки в 55 Т-баллов и более.

Пониженные оценки — это оценки в 45 Т-баллов и менее.

Высокие оценки — это оценки в 60 Т-баллов и более.

Низкие оценки — это оценки в 40 Т-баллов и менее.

Кризисный профиль определяется соотношением показателя «Индекс ситуационного реагирования», определяющего величину кризисной нагрузки субъекта, и показателя «Психологическая устойчивость», определяющего наличие (отсутствие) личных превентивных ресурсов — адаптационно-компенсаторных способностей для конструктивного (деструктивного) преодоления кризиса.

Таблица перевода «сырых» значений в стандартные Т-баллы: методика «ППК» (основные шкалы)

Сырые баллы	Т-баллы								Сырые баллы	Т-баллы							
	Эд	Пс	Об	Дм	Оп	Дз	Пу	По		Эд	Пс	Об	Дм	Оп	Дз	Пу	По
6	36	37	26	37	35	31	10	75	25	63	68	64	68	66	63	48	44
7	37	38	28	38	36	33	12	73	26	64	70	66	70	68	65	50	42
8	38	40	30	40	38	35	14	71	27	66	71	68	71	70	66	52	41
9	40	41	32	41	40	36	16	70	28	67	73	70	73	71	68	54	39
10	41	43	34	43	41	38	18	68	29	68	75	72	75	73	70	56	38
11	43	45	36	45	43	40	20	67	30	70	76	74	76	75	71	58	36
12	44	47	38	47	45	41	22	65	31	71	78	76	78	76	73	60	34
13	46	48	40	48	46	43	24	63	32	73	80	78	80	78	75	62	33
14	47	50	42	50	48	45	26	62	33	74	81	80	81	80	76	64	31
15	49	51	44	51	50	46	28	60	34	76	83	82	83	81	78	66	30
16	50	53	46	53	51	48	30	59	35	77	85	84	85	83	80	68	28
17	51	55	48	55	53	50	32	57	36	78	86	86	86	85	81	70	26
18	53	56	50	56	55	51	34	55	37	80	88	88	88	86	83	72	25
19	54	58	52	58	56	53	36	54	38	81	90	90	90	88	85	74	
20	56	60	54	60	58	55	38	52	39	83	91	92	91	90	86	76	
21	57	62	56	62	60	56	40	50	40	84	93	94	93	91	88	78	

Окончание табл.

Сырые баллы	Т-баллы								Сырые баллы	Т-баллы							
	Эд	Пс	Об	Дм	Оп	Дз	Пу	По		Эд	Пс	Об	Дм	Оп	Дз	Пу	По
22	58	63	58	63	61	58	42	49	41	86	95	96	95	93	90	80	
23	60	65	60	65	63	60	44	47	42	87	96	98	96	95	91	82	
24	61	66	62	66	65	61	46	46									

Интерпретация шкал и «кризисных профилей» по методике «ППК»

Шкала 1. «Реакция эмоционального дисбаланса».

Высокие оценки. Фрустрация. Преобладание отрицательных эмоций над положительными. Значимость отрицательных раздражителей усиливается, в то время как значимость положительных стимулов резко падает. Повышенная готовность к восприятию и переработке отрицательных внешних сигналов и сигналов опасности.

Сокращение круга социальных контактов и их глубины. Повышена утомляемость, астенизация. *Высокая эмоциональность.* Восприимчивость, впечатлительность, высокая чувствительность к эмоциогенным воздействиям. Легко находится почва для эмоциональной реакции. *В психическом состоянии* отмечается склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины; ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников; усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность, уменьшен ресурс сил.

Низкие оценки. Преобладание положительных эмоций над отрицательными в актуальном моменте жизни субъекта. Увеличение значимости положительных стимулов над отрицательными. Повышенная готовность к восприятию и переработке позитивных внешних сигналов. *Низкая эмоциональность* субъекта. Снижена эмоциональная восприимчивость субъекта, низкая чувствительность к эмоциогенным воздействиям, высокие пороги возникновения эмоциональной реакции. Уменьшено количество внешних воздействий и внутренних раздражителей, в ответ на которые возникает эмоциональная реакция. *Благоприятное психическое состояние,* проявлениями которого являются уверенность в своих силах и возможностях; возможность проявлять активность и расходовать энергию, стенически (активно) реагировать на возникающие трудности; ощущение внутренней собранности, запаса сил и энергии; готовность к работе, в том числе к длительной.

Шкала 2. «Пессимистическая ситуационная реакция».

Высокие оценки. Мрачная окраска мировоззрения, суждений и оценок. Актуальная ситуация оценивается как реально и потенциально неблагоприятная. Снижение уровня оптимизма. Реальное планирование уступает место мрачным прогнозам. Снижение самооценки, ощущение маловажности и значимости собственных возможностей. Возможна ситуация «искусственно преувеличенного стресса» на фоне завышенной оценки своих возможностей и уровня притязаний, когда цели ставятся без учета сложности, степени трудности. *Низкий темп:* низкая скорость переработки информации, принятия решений, действий, выполнения деятельности, осуществления поведенческих актов. *В психическом состоянии* отмечается снижение эмоциональной устойчивости, легкость возникновения эмоционального возбуждения, изменчивость настроения, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Низкие оценки. Позитивность мировоззрения, суждений и оценок. Актуальная ситуация оценивается как реально и потенциально благоприятная. Высокий уровень оптимизма. Реальное планирование своего поведения и деятельности. Адекватная самооценка, ощущение значимости и важности собственных возможностей. *Высокий темп:* высокая скорость переработки информации, принятия решений, действий, выполнения деятельности, осуществления поведенческих актов. *В психическом состоянии* отмечается ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость. В состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции. В крайне низких вариантах — эмоциональная ригидность.

Шкала 3. «Реакция отрицательного баланса».

Высокие оценки. Рациональное «подведение жизненных итогов», оценка пройденного пути, определение реальных перспектив существования, сравнение положительных и отрицательных моментов продолжения жизни. Наличие внутренних конфликтов, объективно не разрешимых, ограничений адаптационной деятельности. «Отрицательный жизненный баланс» в сознании личности. Высокий уровень критичности, реалистичность суждений. Собственные взгляды, позиции и отношения (к чему-то, кому-то) являются очень стойкими и трудно поддаются воздействию извне. *Высокая эмоциональность и импульсивность:* эмоциональная восприимчивость, впечатлительность, высокая чувствительность к эмоциогенным воздействиям. Легко

находится почва для эмоциональной реакции. Принятие решений осуществляется без необходимой оценки ситуации, достаточного продумывания решения и его последствий. Сдержанность достигается ценой большого волевого напряжения. *В психическом состоянии* выражено пассивное отношение к жизненной ситуации, в ее оценке преобладают пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Низкие оценки. Жизнерадостность. Субъект не проводит сравнения положительных и отрицательных моментов своей жизни. Отсутствие (или игнорирование) внутренних конфликтов, объективно неразрешимых противоречий. Собственные взгляды, позиции и отношения (к чему-то, кому-то) являются гибкими и легко поддаются конструктивному (в целях адаптации субъекта) изменению как самим субъектом, так и извне. *Низкие эмоциональность и импульсивность:* снижена аффективная восприимчивость субъекта, низкая чувствительность к эмоциогенным воздействиям, высокие пороги возникновения эмоциональной реакции. Уменьшено количество внешних воздействий и внутренних раздражителей, в ответ на которые возникает эмоциональная реакция. Сдержанность в поведении и поступках, уравновешенность, сбалансированность эмоциональных и когнитивных компонентов в оценке ситуации и принятии решения. *В психическом состоянии* выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, ощущение наличия сил для этого, вера в свои возможности.

Шкала 4. «Реакция демобилизации».

Высокие оценки. Изменения в сфере контактов. Отказ от привычных контактов или значительное их ограничение, что вызывает переживания одиночества, беспомощности, безнадежности. Частичный отказ или избегание различных видов деятельности, за исключением социально контролируемых. Результативность деятельности невысокая и не удовлетворяет самого субъекта, усугубляя его душевный дискомфорт и усиливая чувство одиночества (отвер-гнутости, «покинутости», изолированности). *Низкая энергичность;* неспособность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени. Сниженная готовность к поиску необходимой информации, к энергичным действиям, к деятельному изменению существующей ситуации в желаемом для себя направлении. *В психическом состоянии* отмечается пониженное, печальное настроение, уныние. Человеку свойственны разочарованность ходом событий, сужение интересов, в картине будущего — мрачные тона, смысл будущего неясен. Возможна подавленность, чувство грозящего несчастья.

Низкие оценки. Включенность в различные виды совместной деятельности, высокая ее результативность. Стремление быть среди людей. Общительность. Легкость в установлении контактов с людьми. *Высокая энергичность:* способность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени, активно осваивать среду (природную, социальную, техническую). Для субъекта характерна повышенная готовность действовать, менять существующую ситуацию, если она не отвечает его желаниям и планам. *В психическом состоянии* отмечается повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Расширение интересов, ожидание радостных событий в будущем.

Шкала 5. «Реакция оппозиции».

Высокие оценки. Грубость, протестность, агрессивность. Резкость отрицательных оценок окружающих и их деятельности. В случае нарастания глубины и высокой интенсивности может трансформироваться в оппозиционную установку личности. *В психическом состоянии* выражено пассивное отношение к жизненной ситуации, в ее оценке преобладают пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления жизненных трудностей и препятствий. Пониженное, печальное настроение, уныние. Возможна подавленность, ощущение «грозящего несчастья».

Низкие оценки. Добродушие. Отсутствие грубости и резкости в оценках других людей и их деятельности. В случае нарастания глубины и высокой интенсивности может

трансформироваться в гиперсоциальную установку личности. В психическом состоянии выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность. Бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Выражено желание действовать.

Шкала 6. «Реакция дезорганизации».

Высокие оценки. Тревожность. Повышена склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения и т. п.) без ясного осознания ее источников. Соматовегетативные проявления тревоги (гипертонические и сосудисто-вегетативные кризы, нарушение сна и др.). *Низкая энергичность и высокая эмоциональность:* неспособность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени, неспособность активно осваивать среду. Сниженная готовность к поиску необходимой информации, к энергичным действиям, к деятельному изменению существующей ситуации в желаемом направлении. Восприимчивость (эмоциональная), впечатлительность, высокая чувствительность к эмоциогенным воздействиям. В психическом состоянии отмечается усталость, несобранность, вялость, низкая работоспособность, утомляемость, уменьшен ресурс сил. Переживание большой значимости происходящих событий, текущей ситуации, поведения, деятельности. Увеличенное вовлечение ресурсов или активизация защитных механизмов.

Низкие оценки. Уверенность в своих силах и возможностях, низкая тревожность. *Высокая энергичность и низкая эмоциональность:* способность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени, активно осваивать окружающую действительность. Повышенная готовность действовать, менять существующую ситуацию, если она не отвечает желаниям и планам субъекта. Сниженная эмоциональная восприимчивость, низкая чувствительность к эмоциогенным воздействиям, высокие пороги возникновения эмоциональной реакции. В психическом состоянии отмечается повышенная возможность проявлять активность и расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности; ощущение внутренней собранности, запаса сил, энергии; повышена готовность к работе, в том числе и длительной. Отсутствие проблем в жизни субъекта, либо они в значительной степени разрешены либо успешно решаются. Желаемые цели воспринимаются как вполне достижимые. В крайне низких значениях нет сильного стремления осуществлять какие-либо изменения в себе, своем поведении или в ситуации, безразличие и успокоенность.

Шкала 7. «Психологическая устойчивость личности».

Высокие значения. *Высокий уровень психологической устойчивости:* вера в себя, в свои возможности, удовлетворение основных жизненных потребностей (самореализации, самоуважения, самоутверждения). Способность соизмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Способность противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств. Наличие личных превентивных ресурсов — адаптационно-компенсаторных способностей для конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, которые могут приобретать характер нормативного или ненормативного кризиса. *Высокая энергичность:* способность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени, активно осваивать среду (природную, социальную, техническую). Характерна повышенная готовность познавать, действовать, менять существующую ситуацию, если она не отвечает желаниям и планам субъекта. В психическом состоянии выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности; ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей, жизнерадостность. Повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Выражено желание действовать. Удовлетворенность жизнью в

целом, ее ходом, самореализацией. Ощущение готовности преодолеть трудности в реализации своих способностей, высокая оценка личностной успешности. *Переживание благополучия* (возможно отрицание серьезных психологических проблем). Позитивная самооценка, общительность, уверенность в своих способностях, эффективность действий в условиях стресса, отсутствие склонности к высказыванию жалоб на различные недомогания.

Низкие значения. *Низкий уровень психологической устойчивости:* отсутствие веры в себя, неуверенность в своих возможностях, депривация основных жизненных потребностей (самореализации, самоуважения, самоутверждения). Неспособность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Слабая способность противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств. Отсутствие личных превентивных ресурсов — адаптационно-компенсаторных способностей — для конструктивного преодоления кризиса (как нормативного, так и ненормативного). *Низкая энергичность:* неспособность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени. Характерна сниженная готовность к поиску необходимой информации, к энергичным действиям, к деятельному изменению существующей ситуации в желаемом для себя направлении. *В психическом состоянии* выражено пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий. Пониженное, печальное настроение, уныние, преобладает отрицательный эмоциональный фон. Свойственны разочарованность ходом событий, сужение интересов, в картине будущего — мрачные тона, смысл будущего неясен. В крайне низких значениях — подавленность, чувство грядущего несчастья. Неудовлетворенность жизнью. Низкая оценка личностной успешности. *Низкий и пониженный уровень благополучия личности:* неадекватная самооценка (завышенная, заниженная или неустойчивая), пессимистичность. Неудовлетворенность собой и своим положением, недостаток доверия к окружающим; трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенность; ригидность (недостаток когнитивной, эмоциональной и поведенческой гибкости); беспокойство по поводу реальных или воображаемых неприятностей.

Шкала 8. Положительный — отрицательный образ самого себя, эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую) и его адекватность.

Высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Есть основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную его адекватность, неискренность. Другими причинами этого могут быть отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах тестирования.

Умеренные оценки характеризуют степень принятия личностью себя; говорят о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценках своих психологических особенностей (отношений), о критичности в самооценивании.

Низкие оценки свидетельствуют не только о критичности в самооценке и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

Опросник смысложизненного кризиса (ОСК) (К. В. Карпинский)²

Опросник предназначен для изучения негативных аспектов субъективных переживаний и поведения человека, имеющего проблемы с определением и практическим воплощением смысла жизни. Разработано две версии методики: полная, исследовательская, рекомендованная в качестве научно-исследовательской методики, и сокращенная, диагностическая (50 вопросов), предназначенная для прикладной психодиагностики. Сумма баллов, набранных испытуемым, свидетельствует о выраженности у него психологических признаков смысложизненного кризиса. Чем выше эта сумма, тем глубже, интенсивнее и острее переживается кризис смысла жизни.

Инструкция: «Ниже предложен список утверждений, характеризующих различные способы отношения человека к собственной жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, в какой степени оно справедливо применительно к Вам. При этом используйте следующую шкалу:

- 4 – абсолютно верно
- 3 – пожалуй, верно
- 2 – пожалуй, неверно
- 1 – абсолютно неверно

Свои оценки вписывайте в специальный бланк, напротив номера соответствующего утверждения. Не нужно много времени тратить на обдумывание своих ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит в голову. Не пропускайте ни одного утверждения и помните, что здесь нет правильных и неправильных, хороших и плохих ответов».

Текст опросника

1. Не могу уяснить, в чем конкретно заключается смысл моей жизни.
2. Жизнь видится мне бессмысленной и пустой.
3. Легко отличаю значимое от незначимого в своей жизни.
4. У меня еще не выработан определенный жизненный идеал.
5. Я слабо осознаю, что действительно важно в моей жизни, а что совсем неважно.
6. Моя жизнь имеет глубокий смысл.
7. Извлечение сиюминутной выгоды для меня важнее, чем стремление к далеким жизненным целям.
8. Из всех сил стараюсь приблизиться к своему жизненному идеалу.
9. Ловлю себя на том, что большую часть времени занимаюсь бессмысленными делами.
10. С моей точки зрения, поиск смысла жизни – это бесполезная затея.
11. Я четко осознаю, что такое жизненный успех и в чем конкретно он состоит.
12. Реализую совсем не те ценности, которые составляют смысл моей жизни.
13. Чувствую в себе достаточно сил и энергии для реализации своих жизненных замыслов.
14. Меня не покидает чувство, что я упустил или потерял в жизни что-то очень важное.
15. Ощущаю внутреннюю опустошенность.
16. Мои представления о смысле жизни часто меняются.
17. В тех ситуациях, где необходимо принять важное жизненное решение, я испытываю полную растерянность.
18. В жизни я преимущественно делаю то, что ожидают или требуют от меня другие люди.
19. Никогда по-настоящему глубоко не задумывался о смысле жизни.

² Карпинский, К.В. Опросник смысложизненного кризиса / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 127 с.

20. Мои поступки в своем большинстве не связаны с какой-либо жизненной целью и чаще всего носят случайный характер.
21. Нисколько не сожалею о своем жизненном выборе.
22. Я слишком озабочен своими проблемами, чтобы думать о смысле жизни.
23. Мне кажется, я нашел свое жизненное призвание или, по крайней мере, близок к тому, чтобы его отыскать.
24. Жизнь в соответствии с когда-то сформулированными целями в моей ситуации невозможна.
25. Многие дела и обязанности, которые я вынужден ежедневно выполнять, абсолютно мне безразличны.
26. Отлично понимаю, куда я в жизни двигаюсь и зачем.
27. У меня очень противоречивые взгляды на жизнь и, в частности, на смысл жизни.
28. Меня не оставляет мысль, что я потерялся в жизни и нахожусь не на своем месте.
29. Я «разбрасываюсь» по жизни: загораюсь одним делом, но быстро остываю и окунаюсь с головой в другое.
30. Мои жизненные ценности совсем не противоречат друг другу.
31. Для меня не имеет особого значения, каким делом в жизни я занят и занят ли вообще.
32. Без труда отделяю, какие цели в моей жизни приоритетные, а какие – второстепенные.
33. Потребность познать смысл своей жизни мне совершенно чужда.
34. Мне легко заставить себя упорно работать ради своих жизненных планов.
35. Все чаще замечаю, что мои действия являются хаотическими и сумбурными.
36. Совершенно не сомневаюсь в значимости своих жизненных целей.
37. Каждый день стараюсь посвятить тому, чтобы хоть немного приблизиться к своим жизненным целям.
38. Когда спрашиваю себя о том, что важно в моей жизни, меня охватывают тревога и беспокойство.
39. Если задаю себе вопрос о смысле моей жизни, то, как правило, нахожу на него удовлетворительный ответ.
40. До сих пор не знаю, чего я хочу от жизни.
41. Мне незнакомы такие образцы, которым я был бы готов следовать всю жизнь.
42. Не знаю, почему я делаю то, что делаю в жизни.
43. Есть такие идеи и убеждения, в которые я твердо верю и готов бороться за них всю свою жизнь.
44. У моей жизни нет единого и устойчивого направления, потому что я постоянно мечусь от одного занятия к другому.
45. В моей жизни много вещей, которые приносят мне чувство радости и счастья.
46. Если бы меня спросили, что я ценю больше всего в своей жизни, я бы не смог дать однозначный ответ.
47. Я убежден, что занимаюсь в жизни именно тем делом, которое приведет меня к успеху и даст возможность раскрыть внутренний потенциал.
48. За последние месяцы я нисколько не продвинулся в осуществлении своих жизненных планов.
49. У меня на будущее намечены важные события, ради свершения которых я много работаю уже сейчас.
50. Я не решаюсь проводить в жизнь свои ценности и идеалы, поскольку они кажутся мне неосуществимыми.

Биографическая анкета кризисных событий (В. Р. Манукян)³

Инструкция: Перед Вами таблица, в которой представлены некоторые жизненные события и варианты их переживания. Цифры от 1 до 10.ю представлены в графах напротив, предназначены для оценки силы переживания события, интенсивности ваших мыслей и чувств, где 1 — минимальная интенсивность, едва уловимые переживания, 10 — максимальная интенсивность переживаний, поглощенность ими.

Если Вы можете сказать, что указанное событие или переживание в данный момент присутствует в Вашей жизни, то напротив этого события обведите соответствующую цифру, указывая, насколько оно Вас волнует. Если указанного события в данный момент в Вашей жизни нет, то пропустите графу и переходите к оценке следующего события.

Благодарим за сотрудничество!

События	Это есть в моей жизни сейчас
	Сила переживания
1. Обесценивание своих прошлых успехов («В моей прошлом не было ничего выдающегося»)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Невозможность быстро перестроится вместе с резкими изменениями в развитии общества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Отсутствие заметно привлекающих целей в будущем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Ощущение сильной усталости, отсутствие энергии для активной деятельности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Неопределенность, непредсказуемость будущего	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Трудности ориентировки в сложном потоке событий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Отсутствие перспектив развития «Будущее не имеет смысла»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Сожаление по поводу упущенных возможностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Переживание нехватки смысла жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Трудности в различных областях жизни:	
10.1 Связанные с удовлетворением физиологических потребностей человека (в пище, убежище, отдыхе, сексе)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.2 Трудности в общении: принадлежности кому-либо или чему-либо, в привязанности, поддержке	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.3 Переживания, связанные с нехваткой уважения и признания (а также самоуважения)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.4 Трудности в самовыражении	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Ситуация конфликта (невозможности совмещения) двух одинаково важных потребностей, целей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Невозможность сейчас реализовать самый значимый план	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

³ Манукян В. Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: дис. ... канд. Псих. наук. СПб, 2003.

13. Переживание отставание от большинства ровестников в значимой области жизнедеятельности
- 13.1 в профессиональной сфере 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 13.2 в вопросах, касающихся семьи, брака, сексуальных отношений 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 13.3 в уровне материального обеспечения 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 13.4 в определенных психологических характеристиках (жизненный опыт, особые умения, качества) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Переживание ситуации выбора профессии 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Сложности с завоеванием эмоциональной независимости от родителей и других взрослых 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Переживание своего «образа-я» («какой я?», «Каким мне быть?», и. т.п.) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Трудности адаптации, связанные с началом обучения в Вузе(колледже, аспирантуре) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 17.1 трудности привыкания к новой манере обучения, преподавания 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 17.2. болезненный отрыв от семьи, поддержки близких и переход в самоподдержке 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 17.3 отрыв от друзей детства 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Страх выходить во взрослый мир на последних курсах обучения 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Страх начала работы по выбранной специальности 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Разочарование в выбранной профессии 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21. Трудности в адаптации в трудовом коллективе 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Трудности, связанные с принятием профессиональных норм 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23. Ощущения однообразия жизни, скуки 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24. Разочарование, возникающее при сравнении планов юности и реальных достижений 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25. Страх приближения к середине жизни 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26. Желание заняться чем-то более значимым, изменить жизненные цели и приоритеты 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27. Желание начать что-то заново, чтобы исправить «ошибки молодости» 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28. Переживание убывания физических си и привлекательности 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29. Осознание расхождения между мечтами, жизненными целями и действительностью 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30. Переживание невозможности что-то изменить в жизни, так как время уходит 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31. Страх не успеть реализоваться, проявить себя в полную силу 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(в семье, профессии, общественной деятельности)

32. Частые мысли о смысле жизни и смерти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33. Ситуации, когда внезапные, непредвиденные события перечеркивают ваши планы:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.1 потеря близких	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.2 смена места жительства	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.3 развод	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.4 потеря работы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.5 банкротство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.6 обнаружение ранее неизвестных жизненных обстоятельств	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.7 что-то ещё	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Биографическая анкета кризисных событий представлена в модификации А. В. Гаранжа (2016). Анкета представляет собой перечень признаков (симптомов) различных кризисов. Сила переживания того или иного события оценивается по 10-балльной шкале. Анкета включает признаки следующих нормативных кризисов: юношеский кризис, «кризис первокурсника», «кризис молодого специалиста», кризис 30-летия, кризис середины жизни. В анкете так же представлены биографические и травматические кризисы. Анкета позволяет провести качественный и количественный анализ симптомов кризисного периода.

Методика «Духовный кризис»⁴

Описание методики

Методика «Духовный кризис» - самооценочная психологическая методика, направленная на диагностику кризисного состояния личности в русле экзистенциально-гуманистической психологии. Разработана Л.В. Шутовой и А.В. Лящуком.

Теоретические основы

Духовный кризис — это состояние переживания утраты бытийной основы существования, которое возникает в ответ на эмоциональную реакцию относительно индивидуально-значимого события или явления и сопровождается нарушением процесса поиска сакрального. Проживание этого кризиса ведет к построению новой системы жизненных ориентиров, основанной на приобретенном субъективном опыте. Манифестациями духовного кризиса могут являться конфликтные состояния, обусловленные следующими категориями: страхом смерти, одиночеством, свободой, бессмысленностью, виной, ответственностью, неудовлетворенностью и страданием. Перечисленные категории были положены в основу проектируемой методики диагностики духовного кризиса, переживаемого личностью. Лишь категория вины была заменена на категорию «грех». Это связано с тем, что религия полагает грех в качестве фундаментальной предпосылки человеческого бытия: человек рождается уже в условии греховности и становится виноват сразу же, как только узнает о возможности греха, ибо «невинность — это неведение». Вина же является, скорее, следствием греха. Использование такого понимания греха соответствует общей идее методики, т.к. ее основная задача — диагностика духовного кризиса. Помимо этого, грех не противоречит базовым экзистенциальным данностям, выделенным в русле экзистенциальной психологии, поскольку он является, как было отмечено выше, одной из базовых категорий бытия.

В основу создания методики были положены постулаты экзистенциальной психологии и принципы субъективного временного шкалирования, заключающиеся в оценке человеком тех или иных параметров в различных временных измерениях (прошлом, настоящем, будущем).

Внутренняя структура

Методика состоит из трёх частей:

В первой части методики респонденту необходимо оценить проявление восьми категорий экзистенциального наполнения жизни в отношении прошлого, настоящего и будущего (итого 24 оценки).

Во второй части методики респонденту предлагается дать собственное описание данных жизненных категорий.

В третьей части методики предполагается рефлексия респондента относительно первых двух этапов.

I этап

Инструкция: «Перед Вами находится таблица с восемью жизненными категориями. Каждую категорию можно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Задумайтесь о своей жизни: о том, какой она была, какая она сейчас и какой Вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность

⁴ Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.

приведенных категорий в Вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»).

Категория	Прошлое	Настоящее	Будущее
Неудовлетворённость			
Одиночество			
Свобода			
Грех			
Страдание			
Ответственность			
Страх смерти			
Бессмысленность			

II этап

Инструкция: «На оборотной стороне листа напишите, как Вы понимаете каждую из перечисленных жизненных категорий. Постарайтесь не пользоваться цитатами и устойчивыми выражениями. Опишите именно Ваше понимание этих категорий. Если в процессе описания жизненных категорий Вы захотите исправить что-либо в таблице, Вы можете это сделать, но не зачеркивайте первоначальную цифру. Новую цифру пишите либо через «слеш» («/»), либо через запятую (или точку с запятой)».

Примечание. Относительно категории «страх смерти» напишите Ваше понимание того, что такое смерть, а относительно категории «бессмысленность» опишите Ваше понимание смысла жизни.

III этап

Инструкция: «После того, как Вы заполнили бланк ответа, постарайтесь соотнести то, что происходит с Вами на данном жизненном этапе, с тем, что было отмечено Вами в этом бланке. Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. С какой точностью приведенные Вами результаты описывают Ваше состояние?
2. Изменилось ли Ваше отношение к собственной жизни после прохождения методики?
3. Способна ли данная методика помочь Вам для более глубокого понимания себя?»

Интерпретация

1. Рассчитываются два показателя:

1. Вероятность духовного кризиса: $(A * 100)/144$, где А-сумма баллов по всем ячейкам.
2. Напряженность экзистенциального вакуума: $(B * 100)/90$, где В - сумма баллов по категориям «одиночество», «свобода», «ответственность», «страх смерти» и «бессмысленность».

2. Определяется тенденция духовного кризиса. Для этого рассчитываются временные коэффициенты для каждого временного измерения:

$$Ps = (C * 100)/48, \text{ где } C - \text{ сумма баллов в столбце «Прошлое»};$$

$$Pr = (D * 100)/48, \text{ где } D - \text{ сумма баллов в столбце «Настоящее»};$$

$$Ft = (E * 100)/48, \text{ где } E - \text{ сумма баллов в столбце «Будущее»}.$$

3. Последовательное сравнение этих показателей дает пять основных тенденций:

1. Прогрессивная ($Ps < Pr < Ft$) – наблюдается усиление проявлений духовного кризиса в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появляются устремления нравственного и религиозного характера.
2. Регрессивная ($Ps > Pr > Ft$) - наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, что указывает на духовный рост испытуемого; человек по-новому смотрит на жизнь, у него появилась осознанная цель и смысл жизни; человек перестает быть «таким, как все».
3. Стагнационная
($Ps = Pr = Ft$) – в зависимости от величины коэффициентов может указывать на следующие проявления:
 1. При показателях выше 75 - может свидетельствовать о глубоком духовном кризисе, который связан с потерей смысла жизни, депрессией и чувством вины;
 2. При показателях от 25 до 75 – указывает на пограничное состояние, при котором человек видит бессмысленность жизни, но стремится избавиться от этого чувства, «убегая» в работу и повседневные заботы;
 3. Показатели ниже 25 – указывает на человека, довольного жизнью, не стремящегося к вершинам духовного развития; духовного кризиса нет.
4. Пиковая ($Ps < Pr > Ft$) – может указывать на человека, переживающего эмоциональный шок (например, вследствие потери близкого человека) или же испытывающего разочарование от жизни.
5. Низинная ($Ps > Pr < Ft$) – указывает на человека, периодически входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего истинность и ценность своих переживаний; несмотря на это, ему не удается вернуться к своему прежнему состоянию, и он «тоскует по божественному».

Примечание. Если обнаружено равенство только между двумя рядоположными коэффициентами, то они приравниваются, и тенденция в этом случае считается либо прогрессивной, либо регрессивной (в зависимости от знака неравенства).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

1. Индикатор стратегий преодоления стресса (The Coping Strategy Indication, CSI). Дж. Амирхан. Адаптация Н. А. Сирота, В. М. Ялтонского.

Предназначен для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. В теории копинг-поведения выделяются след. базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». Эти стратегии называются базисными. Их основой являются базисные копинг-ресурсы, к которым относятся: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы. *Копинг-стратегия «разрешения проблем»* – это способность человека выявлять проблему и находить альтернативные решения, позволяющие эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. *Копинг-стратегия «поиска социальной поддержки»* дает возможность личности с помощью актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Молодые пациенты наиболее важным в социальной поддержке считают возможность обсуждения своих переживаний, а пожилые – доверительные отношения. *Копинг-стратегия избегания* позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Опросник состоит из 33 суждений, на которые респондент дает ответ по 3-балльной системе. Опросником выявляются шкалы: 1) *Шкала «разрешение проблем»*; 2) *Шкала «поиск социальной поддержки»*; 3) *Шкала «избегание проблем»*. Результаты приводятся в баллах. Для каждой шкалы определяются уровни: очень низкий, низкий, средний, высокий.

2. Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях. С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер. Адаптация Т. А. Крюковой.

Предназначена для выявления доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. Копинг-поведение – это осознанное поведение субъекта, направленное на психологическое преодоление стресса. Для совладания со стрессом каждый человек на основе собственного опыта использует выработанные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные) с учетом степени своих возможностей, которые делятся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. Опросник состоит из перечня 48 реакций на стрессовые ситуации, на которые респондент должен ответить по 5-балльной шкале в соответствии с собственным мнением. Методика дает возможность выявить следующие копинг-стратегии: 1) *Копинг, ориентированный на решение задачи*; 2) *Копинг, ориентированный на эмоции*; 3) *Копинг, ориентированный на избегание*; 4) *Субшкала отвлечения*. Результаты представляются в баллах.

3. Опросник для изучения копинг-поведения. Э. Хайм (E. Heim). Адаптация Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева.

Предназначен для изучения 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, отражающих действие когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-механизмов. Опросник состоит из 3 разделов. *Раздел «А»* посвящен анализу когнитивного отражения сложной ситуации и включает 10 когнитивных копинг-стратегий: игнорирование, смирение, диссимуляцию, сохранение самообладания и др. *Раздел «В»* состоит из 8 позиций, описывающих особенности совладания, ориентированных на эмоциональное отреагирование стрессовой ситуации: протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм и др. *Раздел «С»* содержит 8 позиций, описывающих поведенческие паттерны в трудной ситуации: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, обращение и др. Виды копинг-поведения были распределены Э. Хаймом по степени их адаптивных возможностей на 3 осн. группы: *адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные*. К *адаптивным возможностям* относятся: из когнитивного копинга – проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания; из эмоциональных позиций – протест,

оптимизм; из поведенческих паттернов – сотрудничество, обращение, альтруизм. В блок *неадаптивных возможностей* вошли следующие: из когнитивных – смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование; из эмоциональных позиций – подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность; из поведенческих паттернов – активное избегание, отступление. В блок *относительно адаптивных вариантов совладания* вошли те виды копинга, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, т. е.: относительность, придача смысла, религиозность; из эмоциональных позиций – эмоциональная разрядка, пассивная кооперация; из поведенческих паттернов – компенсация, отвлечение, конструктивная активность.

Респонденты должны выбрать в каждом разделе только один вариант ответа, при помощи которого в последнее время чаще всего они разрешают свои проблемы. Полученные ответы анализируются качественно по схеме, предложенной Э. Хаймом: определение конкретного типа копинга, характерного для респондента; анализ задействованного механизма копинга; оценка степени адаптивности предпочитаемых стратегий; общая характеристика совладающего поведения респондента.

Использование опросника позволяет корректировать неадаптивные формы копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях; составлять психогигиенические и психопрофилактические программы, нацеленные на формирование адаптивных форм копинг-поведения у здоровых лиц, подвергающихся стрессу, и больных пограничными нервно-психическими расстройствами. Авторы русскоязычной версии методики отмечают неадекватность ее применения у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

4. Тест жизнестойкости (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

Основное назначение методики «Тест жизнестойкости» (ТЖС) — оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, или наоборот — его уязвимости к переживаниям стресса и депрессии.

Как указывают Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, *жизнестойкость* является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги.

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидации Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой, сокращённый вариант опросника был переведён и валидизирован на русском языке М.В. Алфимовой и В.Е. Голиббет.

Англоязычное понятие *Hardiness* Д.А. Леонтьев предложил переводить как жизнестойкость. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой - на прикладную психологию.

Изначальным вопросом, приведшим к созданию теории жизнестойкости, был «какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?».

Было высказано предположение, что данным фактором является то, что в последствии назвали жизнестойкостью - некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: **вовлеченность, контроль, принятие риска**. Выраженность этих компонентов

и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (*challenge*) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Таким образом, жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически её развитие возможно и в более позднем возрасте.

Мадди предупреждает, что понятие жизнестойкости не следует смешивать с близкими по смыслу понятиями, такими как оптимизм, чувство связности, самоэффективность, устойчивость, религиозность и т.д.

Одним из первых и наиболее убедительных исследований, основанных на конструкте жизнестойкости, явилось лонгитюдное исследование менеджеров крупной телекоммуникационной компании штата Иллинойс. Стрессогенная ситуация в компании возникла вследствие изменений в законодательстве, регулирующем телекоммуникационный бизнес в США. В результате этих изменений всем предприятиям отрасли предстояли значительные сокращения персонала в течение нескольких месяцев, о чем было заранее известно. Эта ситуация спровоцировала реакции дистресса, соматические заболевания и психические нарушения у многих работников, ожидающих решения своей судьбы. Исследование, проведенное Мадди, обнаружило четкую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации у менеджеров компании. При низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания оказалась равна 92,5%, при высоком уровне одного из компонентов — 71,8%, при высоком уровне двух компонентов — 57,7%, и при высоком уровне всех трех компонентов — 1,1%. Эти цифры говорят не только о значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности.