

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:

Збірник наукових праць
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Том VII
ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 29

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2012

Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2012. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 29. – 514 с.

Головний редактор:
дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор
С.Д. Максименко

Редакційна колегія:

Чепелєва Н.В. (заступник головного редактора), дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; Мов'яко В.О., дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; Балд Г.О., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; Боринцевський М.Й., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; Карамушка Л.М., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; Смульсон М.Л., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; Болтвінець С.І., доктор психол. наук, професор; Кокун О.М., доктор психол. наук, професор; Швалб Ю.М., доктор психол. наук, професор; Піроженко Т.О., доктор психол. наук, ст. н. с.; Кісарчук З.Г., кандидат психол. наук, ст. н. с.; Семенова Р.О., кандидат психол. наук, ст. н. с.; Чена М.П.А., кандидат психол. наук, ст. н. с.

Друкуються за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011

Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України з психології
(Постанова Президії ВАК України № 1-05-5 від 1.07.2010)

ЗМІСТ

Байдарова О.О., Матвієнко І.В. (Україна)	Супервізія як необхідна умова формування екологічної взаємодії консультанта з клієнтом	7-20
Барішєва О.І. (Україна)	Феномен життєвого простору особистості в екопсихологічному вимірі	21-30
Бєляновська М.Л. (Білорусь)	Гендерна ідентичність жінки: проблеми розвитку (рос.)	31-39
Бєляновська О.В. (Білорусь)	Знаково-символічна діяльність і формування людської суб'єктивності (рос.)	40-52
Буківська О.О. (Україна)	Екопсихологічна сутність рефлексії молоддю поняття здоров'я	53-60
Варава Л.А. (Україна)	Теоретичний аналіз особливостей виникнення та переживання почуття щастя у особистості	61-69
Варга В.С. (Україна)	Етнопсихологічні особливості проблем адаптації дітей українського і угорського етносів до шкільного середовища	70-79
Власова О.І., Горач Н.В. (Україна)	Порівняльне дослідження якості життя жінок з артеріальною гіпертензією	80-90
Гасарін О.В. (Росія)	Екологоорієнтований світогляд особистості як психологічна, акмеологічна і педагогічна проблема (рос.)	91-102
Головльова О.В. (Україна)	До проблеми соціально-психологічної адаптації до трудової діяльності сучасних випускників ВНЗ	103-112
Горбань Г.О. (Україна)	Соціально-психологічні особливості прийняття рішень у соціальних системах різних форм організації	113-122
Грес О.В. (Україна)	Модус життя і екологія внутрішнього простору особистості в літньому віці (рос.)	123-130
Гришова І.О. (Білорусь)	Реконструкція сімейної системи: окремі феномени (рос.)	131-142
Дідковський С.В. (Україна)	Поняття про знання в психології когнітивного спілкування (рос.)	143-150
Єрмаков Д.С. (Росія)	Нарис психології сталого розвитку (рос.)	151-160
Жарикова С.Б. (Україна)	Соціально – психологічна адаптація підлітків як прояв психологічного здоров'я	161-168

Чернوبرовкіна В.А. (Україна)	Рейнтерпретація особистісного досвіду несвободи і залежності в умовах психотерапевтичного процесу (рос.)	456-466
Швалб А.Ю. (Україна)	Модель психологічної готовності студентів до надання екстренної психологічної допомоги (рос.)	467-477
Швалб Ю.М. (Україна)	Психологічна організація простору життя особистості: Логос буденності (рос.)	478-486
Яковенко Л.Б. (Україна)	Соціально-психологічні фактори використання вільного часу	487-492
Яценко Т.Є. (Білорусь)	Віктимність майбутніх педагогів як фактор, що перешкоджає формуванню еколого-психологічного освітнього середовища (рос.)	493-500
Яцук С.Л. (Білорусь)	Подолання стресу менеджерами с різним рівнем «синдрому емоційного вигорання» (рос.)	501-510
Зміст (рос.)		511-514

РЕИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО ОПЫТА НЕСВОБОДЫ И ЗАВИСИМОСТИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

УДК 159.923.2

ЧЕРНОБРОВКІНА Віра Андріївна
канд. психол. наук, доцент кафедри
психології Луганського національного
університету імені Тараса Шевченка,
м. Луганськ, Україна

РЕИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ НЕСВОБОДИ І ЗАЛЕЖНОСТІ В УМОВАХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЦЕСУ

Стаття присвячена аналізу смислової структури феномена свободи-несвободи особи, в контексті якої розглядаються категорії запитів клієнтів, що звернулися по психотерапевтичну допомогу. Показано, як смислові елементи запитів, пов'язані з проблемами несприятливої свободи і залежності, визначають підхід до реінтерпретації несприятливої особового досвіду клієнтів.

Ключові слова: феномен особистісної свободи, смислове переживання, смислова структура особистісного досвіду, позитивна життєва позиція, межа Я-Не-я, самодетермінація, екзистенційний погляд на життя

Статья посвящена анализу смысловой структуры феномена свободы-несвободы личности, в контексте которой рассматриваются категории запросов клиентов, обратившихся за психотерапевтической помощью. Показано, как смысловые элементы запросов, связанные с проблемами несприятливої свободи и зависимости, определяют подход к реинтерпретации неблагоприятного личностного опыта клиентов.

Ключевые слова: феномен личностной свободы, смысловое переживание, смысловая структура личностного опыта, позитивная жизненная позиция, граница Я-не-Я, самодетерминация, экзистенциальный взгляд на жизнь.

Постановка проблемы. Смена доминирующей парадигмы в современной психологии связана со сменой образа человека, на который она ориентируется. Одной из важнейших составляющих этого образа сегодня является *свобода*, понимаемая как способность человека быть причиной и автором своей жизни (Г. Балл, С. Максимиенко, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Д. Леонтьев, В. Петровский и др.).

Анализ последних исследований и публикаций. В нашем исследовании реализуется феноменологический подход, на основе которого предметом изучения является внутренняя свобода человека (*свобода для*), которую, в отличие от внешней (*свободы от*), обозначают также понятиями «личностная свобода» (Г. Балл) и «психологическая свобода» (Д. Леонтьев) [1; 5]. Вместе с тем, личностная свобода, будучи внутренней, не является интраиндивидуальным свойством, которое характеризует личность только «изнутри»; она представляет личность со стороны ее отношений с миром, другими людьми и собой. Выражая собой и «воплощая» в себе особые отно-

шения человека с миром, внутренняя свобода принадлежит личности, имеющей определенную смысловую систему, которая позволяет ей устанавливать, строить и поддерживать такие отношения. Иначе говоря, внутренняя свобода представляет собой психический феномен, репрезентация и переживание которого во внутреннем мире личности связаны с определенными смысловыми процессами.

Мы понимаем феномен внутренней свободы как *смысловое переживание личностью своих отношений с миром, другими людьми и собой*, исходя из идеи Л. Выготского о переживании как единиче сознания, в которой отражается отношение человека к тому или другому моменту действительности [3, с. 382], а также из введенного им понятия «смыслового переживания». На основе когнитивно-психологических концепций, внутреннюю свободу можно представить также как переживание, которое имеет определенную смысловую «ткань». Поскольку в основе индивидуального опыта лежат ментальные (когнитивные) образования («базисные убеждения» (А. Бек), «модели» (Дж. Боулби, К. Крейк и др.), «репрезентации» (Ж. Пиаже), «конструкты» (Дж. Келли)), то внутренняя свобода человека является интегративной структурой личностного опыта, которая связана с определенной ментальной моделью мира (Н. Чепелева, М. Смутьсон). Когнитивными элементами этой структуры являются «единицы смысла», содержание которых отражает специфические особенности отношений с миром, характерные для личности, имеющей внутреннюю свободу.

Мы выделяем четыре смысловые подструктуры личностного опыта, которые образуют феномен внутренней свободы.

1. *Позитивная жизненная позиция*, смысловая «формула» которой выглядит приблизительно так: «В этом мире есть место для меня; меня любят и принимают, и я люблю и принимаю других. Я доверяю себе и своим желаниям. Моя спонтанность уместна и приносит мне удовольствие. Мне нравится взаимодействовать с другими людьми и интересно делать то, что я делаю». Данная структура опыта личности, основанная на чувстве базового доверия, является предпосылкой спокойного, ненапряженного (т.е. не ожидающего угрозы) пребывания в мире, при котором человек готов к открытому и заинтересованному контакту с ним, к действию в нем. Полярную структуру опыта образуют *негативные представления о себе и о других людях*, которые являются смысловыми маркерами внутренней несприятливої свободи или зависимости, и одновременно являются признаками неадекватных, нарушенных отношений человека с миром.

2. *Устойчивая и дифференцированная психологическая граница Я*, функционирование которой основано на таких базисных убеждениях: «Я понимаю, что я отдельный человек со своими чувствами, желаниями, мыслями и действиями. Я знаю, чего я хочу, и отделяю

свои чувства и желания от чувств и желаний других людей. Я имею право выбирать собственные цели, отличающиеся от целей других людей. Я могу не соглашаться с другими людьми, могу обсуждать это с ними и могу соглашаться, если это соответствует моим целям и ценностям. Другие люди могут иметь чувства, желания, мнения и цели, отличающиеся от моих. Я отвечаю за то, что выбираю сам, другие несут ответственность за то, что выбирают они. Я могу быть свободным и иметь привязанности. Я могу быть самым собой рядом с другими». Таким образом, функционирование границы Я - не-Я лежит в основе выделения человеком себя как отдельной личности со своей идентичностью, ценностями, потребностями, внутренним миром. Полярная структура опыта включает в себя смыслы, в которых отражены представления о *значительном влиянии других людей (их действий, оценок, чувств и т.д.) на внутренние состояния самого субъекта, на его чувства и представления о себе*, в силу чего происходящее с ним воспринимается как зависящее от окружающих. Это дополняется убеждением человека о том, что окружающим принадлежит ответственность за то, что происходит с ним самим.

3. *Самодетерминация и жизнестойкость*, смысловая формула переживания которой может быть представлена таким образом: «Я влияю на свою жизнь и выбираю собственное будущее. Я могу преодолевать и разрешать трудные жизненные ситуации. Я способен выдерживать напряжение и выстоять в стрессе. Переживая и преодолевая трудные ситуации, я приобретаю ценный опыт. Я могу использовать свою силу, чтобы строить жизнь по собственному замыслу. Я способен противостоять обстоятельствам и выбираю свое отношение к условиям, в которых нахожусь. Я могу изменяться и развиваться в соответствии со своими целями». Центральным смысловым образованием ментальной модели человека, не проявляющего качества жизнестойкости, является убеждение о невозможности самодетерминации и, следовательно, *о диктате и власти внешних сил над его жизнью и судьбой*, а также о вытекающей отсюда собственной неспособности противостоять трудностям и преодолевать их.

4. *Экзистенциальный взгляд на жизнь*, смысловые акценты которого могут быть сформулированы так: «Я ищущий свой путь в жизни и свой смысл. Несмотря на конечность, жизнь имеет смысл. Человек свободен в выборе своего пути и в поиске способа самореализации. В жизни есть высшие ценности. Я ценю духовность и мудрость, ценю собственную жизнь и жизнь других людей. Я стремлюсь жить в гармонии с собой, другими людьми и миром, в целом». Дефицитное развитие данной смысловой подструктуры личностного опыта свидетельствует о некотором *сужении смыслового горизонта мировоззрения личности*, и, следовательно, о внутренней несвободе личности, обнаруживающей свою зависимость либо от ценностей «облада-

ния», либо от состояния духовной депривации, либо от переживания тупика и остановки в период экзистенциального кризиса.

Цели статьи. Мы полагаем, что исследование феномена личностной свободы приобретает свой «предельный» смысл в контексте проблемы постоянно совершающегося становления личности, ее движения в направлении целостности, зрелости и здоровья. В этой связи возникает вопрос об условиях, в которых возможно развитие, актуализация внутренней свободы личности. Поскольку внутренняя свобода рассматривается нами в качестве структуры личностного опыта, а ее становление – в качестве процесса оформления смысловых элементов этого опыта, то встает вопрос об адекватном помогающем психологическом пространстве, в котором этот процесс мог бы осуществляться в соответствии с присущими ему законами и своей внутренней природой. Исходя из этого, мы остановили свой выбор на психотерапии и психологическом консультировании как устоявшихся формах помогающего психологического процесса, содержащих в себе возможности исследовательски-феноменологического обнаружения сущности и индивидуальной смысловой уникальности опыта внутренней свободы / несвободы взрослых испытуемых, а также нахождения ресурсов для трансформирующего, реконструирующего «переживания» этого опыта.

Изложение основного материала исследования. Наше исследование показывает, что любую проблему, с которой клиент обращается за психологической помощью, можно рассматривать в контексте переживаний несвободы, зависимости, невозможности делать выбор или сложностей в его осуществлении, разрешении трудных жизненных ситуаций. В связи с этим нами осуществлена попытка анализа клиентских запросов с точки зрения опыта их свободы – несвободы, т.е. в контексте выделенных нами четырех подструктур личностного опыта взрослых испытуемых. Всего в исследовании проанализировано клиентских 65 случаев.

Так, мы обнаружили, что в основе запроса на психологическую помощь могут лежать переживаемые взрослыми людьми дискомфортные, субъективно сложные и напряженные состояния, связанные со смысловыми элементами всех четырех подструктур опыта несвободы или зависимости. Отметим при этом, что чаще всего в одном и том же запросе присутствуют смысловые элементы, соотносимые не с одной, а двумя или более структурами, однако всегда можно выделить главную, доминирующую, в рамках которой обнаруживаются наиболее опутимые дискомфортные переживания.

Проанализируем смысловые особенности клиентских запросов в контексте структуры опыта свободы – несвободы.

(1) *Проблемы в сохранении субъективного благополучия и принятия себя и других.* Все клиенты, истории которых проанализированы в

нашем исследовании, проявляли негативное, отвергающее отношение к себе и/или другим людям. Вместе с тем, не все из них связывали причины своих переживаний и проблем именно с негативной моделью своего Я, других людей и мира, в целом. Вместе с тем, принятие себя достаточно часто становится основой обращения за психологической помощью, однако негативное отношение клиента к окружающим людям ни разу в нашей практике не составляло содержание начального клиентского запроса, несмотря на то, что могло явно или неявно присутствовать в «фоне». Для того чтобы этот момент стал основой консультативного или психотерапевтического запроса, необходимо, чтобы человек осознавал ее как причину своих трудностей и стремился к изменению своего отношения к другим людям. Формирование подобного запроса возможно на последующих этапах психотерапевтического процесса, по мере укрепления терапевтических отношений и усиления доверия к психологу.

Чаще всего негативная жизненная позиция, которую обнаруживали наши испытуемые, была связана с *негативным восприятием себя* («Я – не в порядке»), оценкой себя как недостаточно успешного, умного, сильного, способного и т.д. Негативное, отвергающее отношение к себе может проявляться в крайне жестком обесценивании себя, при котором не замечаются реальные собственные достоинства, или в требовательном отношении, когда человек не удовлетворен своим несоответствием какому-то образцу, идеалу, хотя и признает некоторые реальные «заслуги». И в том, и в другом случае в представлениях этих людей содержится базисное убеждение о том, что они имеют право на принятие или симпатию, только если «заслуживают» их. В обоих случаях жизненная позиция выглядит так: «Я – не в порядке, другие – в порядке».

Наиболее сложный вариант представляет позиция «Я – не в порядке, другие – не в порядке», поскольку в этом случае человек не находит ресурс ни в себе, ни в других, что сопровождается переживанием общей неудовлетворенности, бессилия и пассивности. При этом запрос обычно оформляется не в терминах позитивности / негативности отношения к себе и другим, а в терминах негативных состояний и переживаний.

В качестве примеров приведем фрагменты запросов клиентов. Муж, 26 л.: «Мне кажется, что со мной что-то не так... Я пришел, потому что это невыносимо. Но я... мне... Я даже не знаю, о чем говорить. Я даже не могу выделить главное, чтобы сказать самое главное!...». Жен., 32 г.: «Я знаю, что правильно, когда человек любит себя. Много слышала об этом, что-то читала... Но я себя не люблю и не нравлюсь себе... Даже не могу себе представить, как это – любить себя. Я бы хотела, наверное... полюбить себя, но не знаю, что для этого нужно, и как это будет, если я, например, буду любить себя».

При обращении к психологу клиенты этой категории описывают также недостаток чувства радости в жизни, состояние скуки и монотонности, избыток негативных переживаний, связанных с разными сферами жизни, но при этом центральной темой запроса могут быть эмоционально дискомфортные переживания или негативные эмоциональные состояния. Приведем пример. Муж., 47 лет: «Я не помню, когда я мог радоваться жизни... Постоянно думаю о чем-то неприятном. Вечные проблемы на работе, от которых никогда нельзя отключиться. Не могу расслабиться... Стал замечать, что меня окружают какие-то люди... Как бы выразиться... Знаете, я всегда думал, что если я буду выбирать, с кем мне общаться, работать, дружить, – вообще, иметь дело, – то смогу окружить себя нормальными людьми... Но почему-то все время сталкиваюсь с какими-то, извините, ... «уродами» ... Оказалось, так мало нормальных людей вокруг – умных, порядочных, надежных, которые могут понять и оценить что-то стоящее...». В этом тексте явно обнаруживается переживание утраты позитивного восприятия собственной жизни («не помню, когда мог радоваться жизни»), которое сам клиент неосознанно связывает с тем, что вокруг «мало хороших людей». Таким образом, он проявляет жизненную позицию «Я – не в порядке, другие – не в порядке», хотя более ранней по происхождению является позиция «Я в порядке, а другие – нет». Вместе с тем, автор запроса не осознает, что его оценивающее, селективное отношение к другим людям (звучащее сквозь приведенный текст примерно так: «В мире много ненормальных (неумных, не порядочных и т.д.) людей, но я могу создать себе некоторый круг общения, состоящий из вполне нормальных людей») привело его к еще более глубокому разочарованию в людях и утрате чувства удовлетворенности жизнью. Характерно, что утрата этого чувства связана также с появлением переживаний: «Я – не в порядке (т.к. не могу обезопасить себя от «недостойного» окружения») и «Мое плохое состояние зависит от окружающих меня плохих людей». Последний момент свидетельствует также о неустойчивости и проницаемости психологической границы Я (т.е. о связи запроса со второй подструктурой опыта свободы – несвободы), а также о проблемном опыте преодоления трудных ситуаций, связанных с профессиональной сферой (третья подструктура).

Таким образом, в смысловой картине запросов этой категории чаще всего доминирует либо негативное отношение к себе, принятие себя в тех качествах, которые есть, либо общее переживание неудовлетворенности происходящим, утрата чувства радости и полноценности жизни. Во всех случаях эти переживания связаны с отсутствием субъективного чувства свободы как удовлетворенности собой, другими, собственной жизнью, которое составляет основу до-

верия к себе и другим и позволяет находиться в состоянии ненапряженного, спонтанного и заинтересованного взаимодействия в мире.

(2) *Проблемы зависимых, симбиотических отношений, недифференцированность границы Я – не-Я.* Клиентские запросы этой категории связаны с переживанием трудностей и проблем в отношениях с людьми; чаще это отношения с конкретным человеком (супружеские, детско-родительские или родительско-детские, женско-мужские, дружеские и др.), немного реже – это повторяющиеся проблемы в отношениях с разными людьми. В обоих случаях запутанные, неясные, сложные отношения содержат в себе психологические игры и манипуляции, которые всегда связаны с симбиотическими, зависимыми паттернами построения и проживания отношений, в основе которых лежат те или иные нарушения в функционировании психологической границы личности.

Особую, достаточно сложную группу составляют здесь запросы по поводу созависимости и опыта перенесенного насилия. Как указывают многие авторы в работах по проблемам психотерапии, в основе нарушения психологической границы личности лежит опыт деструктивных и созависимых отношений (которые чаще всего имеют место при разных формах аддикции у людей, с которыми клиенты находятся в близких или родственных отношениях), а также опыт пережитого насилия (эмоционального, физического, сексуального) [2; 4; 6].

Часто в запросах клиентов, относящихся к этой категории, содержатся подробные описания поведения и конкретных поступков людей, отношения с которыми составляют основу обращения к психологу. Такие описания сопровождаются проявлениями разных чувств – обиды или скрытого (часто отрицаемого) гнева, возмущения, страха, вины. При этом клиенты не всегда отделяют свои переживания от сосредоточения на описываемых действиях (или словах) партнеров по значимым отношениям. Вопросы, нацеленные на прояснение того, что происходит с самим клиентом (что он чувствует, думает и т.д.), когда другой человек ведет себя тем или иным образом, не всегда приводят к ясным ответам, поскольку психологическая граница таких клиентов диффузна, в силу чего они слабо дифференцируют происходящее вне и внутри них. Они часто удивляются постановке таких вопросов (поскольку им представляется, что в описанной ситуации можно чувствовать и думать только одно – именно то, что они чувствуют и думают) или дают ответы, в которых интерпретируется поведение партнера по взаимодействию (т.е. локус внимания остается внешним).

Приведем примеры рассказов клиентов о своих жизненных ситуациях и отношениях, которые были основой запроса, соотносящегося с проблемой недифференцированности психологической гра-

ницы Я. Жен., 29 л.: «Меня беспокоит то, что я не соответствую ожиданиям и надеждам моих родителей. Мама считает, что мне надо замуж... Я и сама хочу семью, но боюсь ошибиться после первого замужества. Вообще, мама считает, что я какая-то несамостоятельная, непутевая, постоянно учит меня, контролирует. Я, с одной стороны, понимаю, что мне надо самой решать, как жить, но я ... хочу, чтобы она гордилась мной». Жен., 39 л.: «Меня страшно раздражает, просто «бесит» моя мать. Мне ... сложно с ней. Мы живем вместе... Ей все не так, всем недовольна... Что бы я ни делала, никогда не похвалит... Наоборот, возьмет и переделает все назло. <...> Знаете, я даже не обращаюсь к ней «мама». Не могу заставить себя сказать ... Я хожу в церковь и понимаю, что это грех... Но в моей жизни из-за нее все не так. Если бы не она, все было бы по-другому...». (В истории клиентки есть эпизоды физического насилия со стороны бывшего мужа, с которым, несмотря на побои, мать не разрешила ей развестись.) Жен., 31 г.: «Мой муж пьет. И вся проблема в этом... Я читала о созависимости, но это мне мало помогло. Я все равно не знаю, что мне делать с ним... Все в моей жизни зависит от него. Вот сегодня я не знаю, какой у него будет день... Я постоянно думаю о нем, о том, где он, с кем он, когда придет домой...».

Таким образом, в основе клиентских запросов, связанных с опытом нарушенного функционирования психологической границы, лежат переживания, указывающие на симбиотические отношения, слабую дифференциацию внутренних процессов и внешних событий, зависимость от мнений и оценок других людей, неспособность осознавать собственные чувства, потребности и цели (согласующуюся с чувствительностью к потребностям, чувствам и ожиданиям других людей). Особыми маркерами запросов этой группы являются также некоторые конкретные моменты, присутствующие в личной истории клиента, – эпизоды перенесенного насилия и аддикции близких людей (членов семьи) в прошлом или настоящем.

(3) *Проблемы самодетерминации, жизнестойкости и совладания.* К этой группе запросов относятся проблемы, формулируемые в терминах разрешения трудной ситуации, выбора, поиска ресурса для преодоления сложных или стрессовых обстоятельств, переживания горя и утраты. Особую группу здесь составляют запросы, ориентированные на личностный рост. В этих случаях клиенты обращаются к психологу, чтобы продвинуться в понимании себя, самореализации, осознанном выборе способа жизни. Такие запросы вписываются в смысловое поле феноменов самодетерминации. В этом контексте личностная свобода предстает как возможность и способность человека к саморазвитию.

В эту же группу запросов, как мы говорили, относятся обращения клиентов, ориентированных на самопознание и саморазвитие.

Как правило, дальнейшая психотерапевтическая работа в таких случаях «выводит» на моменты личностного опыта, связанного с другими структурами.

Особую категорию составляют здесь также обращения за психологической помощью по поводу проживания ситуаций неотвратимости, утраты. Это случаи, в которых поиск способа осмысления и эмоционального проживания драматических жизненных событий связан с «развитием» или укреплением (актуализацией) жизнестойкости, способности устоять и не сломиться, продолжить жить. Часто приобретения, которые обнаруживаются в ходе психотерапии таких клиентов, приводят к оформлению смысловых элементов опыта, связанного с четвертой выделенной нами подструктурой, – т.е. с экзистенциальным взглядом на жизнь.

Таким образом, анализ клиентских запросов, соотносящихся со структурой опыта самодетерминации и жизнестойкости показывает, что обращение за психологической помощью мотивируется стремлением преодолеть сложную ситуацию, найти верное решение, пережить стрессовый или травматический эпизод жизни. С точки зрения психологии внутренней свободы, такие обращения к психологу основаны на вере человека в то, что он может изменить ситуацию (либо объективно, либо через свое отношение к ней), может сделать собственный правильный выбор. При этом такое свойство выбора, как «правильность», носит, безусловно, субъективный характер. То, является конкретное решение правильным или неправильным, определяет сам клиент в процессе его принятия, осознавая и соотнося между собой все смысловые моменты разрешаемой ситуации.

(4) *Запросы, связанные с экзистенциальными переживаниями.* В эту немногочисленную категорию запросов относятся обращения взрослых людей, ориентированных на поиск смысла жизни, фрустрированных в сфере реализации своих ценностей, по-особому – экзистенциально – переживающих время собственной жизни или факт конечности жизни.

Примеры. Жен., 30 л.: «В последнее время у меня появились какие-то странные мысли. Я не могу поверить, что мне уже тридцать... Я уже мама – у меня двое детей... Оглядываюсь назад – сколько там, позади! Смотрю вперед – и не вижу: что там?.. Какое-то неясное чувство... Боюсь смотреть туда. Чувствую, что моя жизнь сейчас меняется, причем радикально, но чего-то я не могу ухватить...». Жен., 32 г.: «Я поняла, что боюсь смерти. Это какой-то неясный страх. Может быть, я не столько боюсь самой смерти, сколько своих мыслей о ней... Мне жутко думать о том, что что будет со мной после... Я не верю в Бога... И мои мысли чисто материалистические... Что будет с моим телом?.. И я думаю так не только о себе. О других людях тоже...».

Часто экзистенциальные переживания возникают по ходу психотерапевтической работы по поводу проблем, заявленных относительно других смысловых тем. Чаще всего клиенты встречаются с ними, переживая кризисные ситуации, утрату, проблемы отношений, связанные с более глубоким страхом одиночества и т.д.

В целом, анализ клиентских запросов позволяет нам отметить еще один важный момент. Разные люди, находясь в сходных жизненных обстоятельствах, могут обратиться с запросами, сформулированными в контексте разных смысловых «узлов» опыта, которые мы соотносим с феноменом внутренней свободы – несвободы. В одном случае клиент, переживая свою жизненную ситуацию, в качестве главного для себя выделяет утрату чувства удовлетворенности жизнью и собой (проблема в удержании позитивной жизненной позиции и субъективного благополучия), в другом – переживает чувство одиночества или беспокоится по поводу осуждения или отвержения со стороны окружающих (границы Я – не-Я), в третьем случае – говорит, главным образом, о сложности в разрешении ситуации и выборе способа действия (подструктура, связанная с самодетерминацией, жизнестойкостью и овладением), в четвертом – концентрируется на чувстве утраты прежних ценностных оснований жизни (структура экзистенциального опыта). Таким образом, *не объективные условия ситуации, в которой находится клиент, а смыслы, в контексте которых он ее воспринимает и понимает, составляют основу запроса, с которым он обращается за психологической помощью.* В свою очередь, актуализация той или иной смысловой темы, в рамках которой он понимает собственную жизненную ситуацию, обусловлена дефицитностью или «заряженностью» личностного опыта, соотносящегося с конкретной смысловой структурой феномена свободы – несвободы.

Дальнейшее взаимодействие с клиентами, обратившимися за индивидуальной психологической помощью, происходит в рамках выделенных нами смысловых структур опыта. Основной целью этого процесса является трансформация смысловой структуры личностного опыта свободы – несвободы и зависимости на основе более зрелой, реалистичной и адекватной его реинтерпретации.

Выводы. Построение аутентичных, открытых, взаимно ответственных отношений с психологом, налаживание полноценного диалога, свободного от принуждения и создающего пространство для самоопределения клиента в его собственных ценностях и смыслах, организация среды рефлексии и понимания, – это те условия, в которых личность способна пересмотреть и изменить свои представления и убеждения. Диалог с миром, который человек поддерживал в процессе своей предыдущей жизни и в котором возникли смысловые переживания несвободы и зависимости, может быть за-

менен на диалог, в котором способны рождаться новые смыслы – представление о мире как способном принимать и поддерживать, переживание своей ценности и значимости в мире, понимание собственной способности сознательно и ответственно выбирать цели и ценности, определять свою жизнь, конструктивно противостоять давлению или разрушительным влияниям, защищать и поддерживать свое личное психологическое пространство, – то есть быть свободной личностью. Трансформация убеждений ведет к изменению отношений с миром, которые человек сможет строить и реализовывать в своем новом опыте на основе тех смыслов и ценностей, которые выбирает сам.

Литература

1. Балл Г. О. Ориентиры современного гуманизма (в социальной, образовательной, психологической сферах). – Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. – 172 с.
2. Варга А. Насильники поневоле // Индекс/Досье на цензуру. – 2002. – № 17. – /<http://www.index.org.ru/journal/17/varga.html>
3. Выготский Л.С. Кризис семи лет. Собр. соч.: В 6 т. – Т. 4. – М.: Педагогика, 1982. – С. 376 – 385.
4. Ильина С.В. Эмоциональный опыт насилия и пограничная личностная организация при расстройствах личности // Дис... канд. психол. наук. 19.00.04 – медицинская психология. – М., 2000. – 241 с.
5. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. – Психологический журнал. – Т. 21. – 2000. – №1 – С. 14-25.
6. Цыбур Е. Н. Сравнительный анализ феноменов инфантильной и зрелой зависимости в эмоциональных отношениях (в концептуальном пространстве объектных отношений) // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 28-33.