НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНОЙ И ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

О. Ю. Осадько

ОБЩЕНИЕ КАК ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

(КОММУНИКАТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ САНОГЕНЕЗА ЛИЧНОСТИ)

Монография

Киев – 2016

УДК 159.923 : 316.628 : 159.98
ББК 88.5
О 72

Рекомендовано к печати Ученым советом
Института социальной и политической психологии НАПН Украины,
протокол № 12/16 от 6 октября 2016 года

Рецензенты:
Л. А. Найденова, доктор психологических наук; чл.-кор. НАПН Украины;
Е. А. Горовая, доктор психологических наук;
Н. Ю. Максимова, доктор психологических наук

О 72 **Осадько О. Ю.** Общение как эликсир здоровья. Коммуникативные механизмы саногенеза личности : монография / О. Ю. Осадько ; Национальная академия педагогических наук Украины, Институт социальной и политической психологии. – К. : Милениум, 2016. – 340 с.

ISBN

Представленная в монографии теория развития жизнеспособности человека средствами общения является переводом на язык современной науки тридцатилетнего опыта психологической практики автора. Целью такого «перевода» является изучение фундаментального для психологической теории и практики вопроса о том, что делает процесс межличностного общения полезным (а что – вредным) для развития био-психо-социального здоровья его участников.

Работа адресована исследователям, преподавателям психологии, специалистам социономических профессий, а также широкому кругу читателей, интересующихся проблемами здоровье-развивающего общения.

УДК 159.923 : 316.628 : 159.98

ISBN ББК 88.5

© Осадько О. Ю., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

Глава 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК БИО-ПСИХО-СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН 9
1. 1. Современные научные подходы к пониманию человека и его здоровья 9
1. 2. Теоретические модели психологической составляющей здоровья / болезни 13
1. 3. Социально-психологические концепции развития здоровья средствами общения 21

Глава 2. СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ РЕСУРСАМИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ 33
2. 1. Конструирование человеком себя и мира 33
2. 2. Личность как динамическая система отношений человека к действительности 46
2. 3. Коммуникативная природа развития смыслотворческого потенциала личности 56
2. 4. Причины и следствия коммуникативных самоограничений личности 72
2. 4. 1. Личностные самоограничения в контексте теории «цикла контакта» 72
2. 4. 2. Прерывание контакта как способ сохранения иллюзии благополучия 82
2. 4. 3. Феномен восприятия смысловых противоречий как угрозы самоуважению 86
2. 4. 4. Субъективные критерии оценки происходящего как фактор самоограничений 91

Глава 3. ПОСТРОЕНИЕ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ 102
3. 1. Системная методология синтеза многомерных теорий саногенеза личности 102
3. 2. Коммуникативная метатеория психического как основа интеграции научных знаний 108
3. 3. Сетевой анализ психологических измерений саногенного функционирования личности 116
3. 4. Многомерность критериев саногенности личностных выборов ... 136

3. 5. Интеграция базовых положений теории развития саногенного потенциала личности 160
3. 5. 1. Концептуализация понятия «саногенный потенциал личности» 160
3. 5. 2. Интегративная модель развития саногенного потенциала личности в коммуникации 172

Глава 4. КОММУНИКАТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ 183
4. 1. Общение как базовый социально-психологический механизм развития личностного потенциала 189
4. 1. 1. Качество общения как фактор развития личностного потенциала 193
4. 1. 2. Проблемы трансформации коммуникативного опыта в личностный потенциал 196
4. 2. Фасилитация как специальный механизм развития саногенного потенциала личности 203
4. 2. 1. Общие закономерности становления личностной системы смыслообразования 203
4. 2. 2. Принципы коммуникативного содействия развитию саногенного потенциала личности 217
4. 3. Сравнительная характеристика условий развития саногенного потенциала личности в обучающем и фасилитирующем общении 228
4. 4. Операциональные механизмы фасилитации развития саногенного потенциала личности 234

Глава 5. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ 247
5. 1. Феномен развития саногенных коммуникативных установок участников «Т-групп» 247
5. 2. Зависимость развития СПЛ младших школьников от модели общения учителя 260
5. 3. Интраперсональные корреляты выбора личностью фасилитирующей модели общения 276

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 296

Литература 306

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека – это комплекс его физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие у него болезней. Именно о таком «комплексном» здоровье мечтают люди, независимо от того, какое из благополучий они считают основополагающим. Кто-то считает главным телесную составляющую здоровья (всё остальное приложится), кто-то – социальную (без которой нельзя поддерживать ни физическое, ни психическое здоровье). Наше исследование посвящено психологическим основам здоровья: тем способностям психики, которые делают человека здоровым и счастливым либо больным и несчастным, несмотря ни на что.

Речь идёт не о врождённых задатках стрессоустойчивости, а о приобретённых личностью способностях решать жизненные задачи на пользу или в ущерб своему здоровью. Развитие такой личностной жизнеспособности (способности управлять ресурсами своего здоровья социально приемлемыми способами) происходит в процессе взаимодействия человека с очеловеченным миром. Общение с другими людьми является объективированной формой такого взаимодействия; средствами общения можно влиять как на укрепление, так и на ослабление жизнеспособности человека.

Ни для кого не секрет, что общение может излечивать человека, наращивать его жизнеспособность. И это касается не только «немедицинской психотерапии» (на тридцатилетнем опыте работы в которой главным образом основывается исследование), но и любых других контекстов межличностного общения. В жизни каждого из нас, надеюсь, встречались такие люди, которые своим присутствием не только «лечат», но и укрепляют жизненные силы других: своих детей, учеников, друзей, коллег и т. д. Эти люди часто вызывают у окружающих удивление своей способностью находить смысл и радость в жизни, «несмотря ни на что».

Вместе с тем намного чаще приходится встречаться с людьми, которые своим общением «портят здоровье» себе и окружающим. И хотя такие люди могут казаться своим собеседникам «психологическими вампирами», тем не менее, они калечат себя ещё

больше, чем окружающих. Ведь именно в таком ключе, как они общаются с другими, протекает и их аутокоммуникация (внутренние диалоги). И если окружающие после взаимодействия с такими «вампирами» чувствуют себя опустошёнными, раздражёнными и расстроенными, то легко представить, в каком состоянии хронически пребывают сами инициаторы такого общения: им, несчастным, приходится постоянно жить в таком негативе. И компенсировать этот негатив не могут ни материальные блага, ни ресурсы физической сопротивляемости организма, поскольку даже самый сильный организм не способен функционировать в «бесконечном» эмоциональном стрессе.

Разница между людьми «несмотря ни на что несчастными» и «несмотря ни на что счастливыми» состоит в том, как они относятся к происходящему (воспринимают, осмысливают, оценивают) и как, на основе этого, строят своё взаимодействие с миром. Например, на уровне межличностного общения психологические отношения человека к действительности проявляются в том, как он воспринимает себя и своего собеседника, какими смыслами наделяет происходящее между участниками взаимодействие, какие ставит цели и какие способы достижения этих целей использует. Однако общение между людьми – это лишь объективированная форма непрерывного процесса коммуникации[1] человека с очеловеченным миром.

---

[1] Хотя синтаксически слово «коммуникация» является англоязычным аналогом русского слова «общение», в понятийном аппарате психологии этот термин имеет несколько отличных друг от друга и от термина «общение» значений. Так, у Г. М. Андреевой «коммуникация» выступает одним из планов общения (информационным), а у Ю. Хабермаса – особым видом общения, ориентированным на достижение консенсуса. В коммуникативном подходе понятие «коммуникация» является более широким, чем общение. В этом смысле общение рассматривается как объективированная форма коммуникации, которая происходит при взаимодействии с другими людьми (реальными или мнимыми). Коммуникация же имеет более общее значение: это универсальный процесс накопления опыта взаимодействия с миром, обхождения с этим опытом и использования индивидуального отображения этого опыта для организации и регуляции жизнедеятельности системы «Человек-Мир» [113,130,172, 274, 316, 341].

Коммуникация – это непрерывный процесс выстраивания отношений человека к действительности, процесс выбора того, что замечать в происходящем, как это понимать и как с этим быть. От качества процесса коммуникации зависит не только качество осуществляемых человеком жизненных выборов, но и динамика развития его жизнеспособности. При этом ни генетические задатки износостойкости организма, ни условия природной и социальной среды, в которой живёт человек, не обусловливают качество его жизни так, как это делает он сам, развивая или блокируя собственные возможности жить в согласии с собой и с миром.

Целью нашего исследования является изучение того, как можно посредством общения активизировать или блокировать развитие личностного потенциала жизнеспособности его участников. *Объектом* исследования выступает интегральная способность личности выбирать здоровье-развивающие способы решения жизненных задач. *Предмет* исследования – коммуникативные механизмы становления саногенного потенциала личности: те психологические закономерности протекания смыслотворческой коммуникации, которые способствуют росту жизнеспособности человека.

Ожидаемыми результатами исследования является разработка теории и практической технологии психологической помощи людям, которые не хотят своим общением создавать проблемы со здоровьем себе и окружающим. Исследование ориентировано также на решение актуальной задачи оптимизации процесса подготовки профессиональных фасилитаторов: педагогов, психологов, психотерапевтов, социальных работников – всех тех специалистов, чья помощь людям осуществляется средствами личностно-развивающего общения.

Научно-теоретическая новизна исследования состоит в создании интегративной объяснительной модели (концепции) феномена личностных основ здоровья и в разработке теории развития саногенного потенциала личности. Хотя проблема развития личностных основ жизнеспособности не является новой для психологии, однако её изучение осуществляется в таком плюрализме исследовательских методологий, теоретических подходов и научных школ, что теряется возможность интегрировать полученные авторами результаты в целостную концепцию саногенеза личности. Многообразие теорий личности и концепций здоровья приводит к

тому, что научные данные, полученные в рамках одних психологических течений, оказываются потерянными для приверженцев других течений или методологических подходов[2]. Построение мультипарадигмальной модели развития личностных основ здоровья проводится автором на базе системной методологии синтеза научных знаний [172, 344] и общенаучной теории самоорганизующихся живых систем [130, 216, 434].

[2] Личностные основы жизнеспособности рассматриваются авторами как личностное здоровье [52], личностная зрелость [216, 273], благополучное развитие личности [384], личный аксиогенез [123], психическое здоровье [422], психологическое благополучие [101, 215, 348, 407, 442], психологическое здоровье [13, 63, 130, 211, 282], личностный потенциал [5, 140, 162, 304], жизнестойкость «hardiness» (164, 214, 432], устойчивость личности [49], жизнеспособность «resilience» [305, 449], суверенность [207], салютогенез [394] и т. п.

Глава 1

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК БИО-ПСИХО-СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

1. 1. Современные научные подходы к пониманию человека и его здоровья

Человек не просто представляет собой живой организм, душу (психику) или социальную единицу, а является единой био-психо-социальной системой [3]. Поэтому здоровье человека невозможно определить, исследовать или развивать только на одном из уровней его бытия – телесном, психическом или социальном: каждый из этих уровней не просто определяет и определяется другими, но и «строит под себя» всю систему – является системообразующим. К такому пониманию феномена «здоровье» приходят все современные науки о человеке, что и отображено в его междисциплинарном определении как «состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствия болезней или дефектов» (Хартия Всемирной организации охраны здоровья, 1948).

Эта же триединая формула человеческого благополучия имманентно присутствует в представлении людей о «хорошей жиз-

[3] ***Человек*** – целостное, одновременно и природное и общественное существо. Те человеческие свойства, которые приписываются ему научной психологией, – индивидные, личностные, субъектные, свойства индивидуальности – являются условной теоретической абстракцией, поскольку на уровне любой формы активности конкретного человека эти свойства проявляются слитно (Б. Г. Ананьев, 1996, с. 220). Например, если человек просто ест или просто болеет, то он проявляет свою биологическую природу, реализует свои личностные отношения к этому процессу, организует и преобразует эту активность в соответствии с присвоенными социальными и культурными нормами.

ни». Когда люди желают себе или другим всяческих благ, они всегда включают в список пожеланий: физическое благополучие (здоровье крепкое, долголетнее, богатырское), психо-эмоциональное благополучие (счастье личное, семейное, безграничное) и социальное благополучие (тут вариантов не перечесть – от «успехов в работе» до «ста друзей», от «миллионного наследства» до «быть многим, а не иметь многое»). Однако любой эталон социального благополучия притягивает своих поклонников именно тем, что они надеются в нём обрести здоровье и счастье. При этом какую бы сферу благополучия не считал человек «главной», как бы ни жертвовал ради неё другими, он всё равно надеется обрести в этом «частном аспекте благополучия» всю его триединую целостность: «достигну главного, а всё остальное приложится».

То же можно сказать и о научных представлениях о здоровье человека. Все исследователи принимают положение о том, что человек является био-психо-социальной системой, а следовательно, его здоровье зависит от соматического, психического и социального благополучия. Но поскольку существует специализация научных дисциплин, то каждая наука о человеке изучает те возможности его оздоровления, в которых она специализируется. Так, медицинские науки исследуют преимущественно физические факторы здоровья, хотя подчёркивают роль личности и социума в возникновении и протекании болезней (А. И. Белкин, 1975; Н. В. Гуменюк, 1993; Р. Комер, 2002; С. А. Кулаков, 2003; И. Г. Малкина-Пых, 2003, Б. В. Овчинников, 2010). Социальные науки изучают возможности оздоровления жизненной среды человека, не отрицая значимость физических и психологических факторов развития его здоровья (В. А. Ананьев, 2006; М. Аргайл, 2003; О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов, 2005; Е. Динер, 1999; Н. Луман, 2011; Д. Маркс, М. Мюрей, 2000; Г. С. Никифоров, 2002).

Психологический подход к проблеме развития здоровья отличается от медицинского и социального подходов не тем, что в нём не учитывается значимость адаптационных ресурсов организма или условий жизненной среды, а тем, что предметом изучения в этом подходе является способность человека управлять имеющимися у него ресурсами здоровья. Образно говоря, психология исходит из того, что «хороший водитель» сможет без особого вреда проехать на «Запорожце» по ухабам, а «плохой» – угробить

«Джип» на ровной дороге. Соответственно, психологический путь развития жизнеспособности человека состоит в подготовке «водителя» к тому, чтобы оптимально развивать и использовать те ресурсы «транспорта» и «ландшафта», которые у него имеются.

Наряду с тремя основными научными моделями развития здоровья человека – медицинской, социальной и психологической – существуют также их различные комбинации, отражающие тенденцию современной науки к междисциплинарным исследованиям. К таким интегрированным теоретическим моделям развития здоровья относятся: биомедицинские, биосоциальные, ценностно-социальные и пр. [63, 119, 211]. Представляется важным подчеркнуть, что все эти разнообразные научные подходы базируются на едином системном понимании здоровья как био-психо-социального благополучия человека, а специфика отдельных моделей развития здоровья определяется тем, какой из компонентов системы рассматривается авторами как системообразующий. Отсюда вытекает, что мы имеем дело не с разными научными представлениями о здоровье, а с разными исследовательскими подходами к его развитию. В нашей работе таким подходом является социально-психологический, раскрывающий закономерности развития личностных основ здоровья средствами общения.

Основываясь на определении здоровья как состояния биопсихо-социального благополучия человека, нельзя обойти вниманием дискуссионный вопрос о том, можно ли рассматривать здоровье как состояние, или оно представляет собой динамический процесс. Если исходить из методологии системного подхода, то этот вопрос разрешается следующим образом: поскольку все живые системы существуют в развитии, то все состояния таких систем имеют процессуальную природу. Тот факт, что живые системы обладают способностью к самосозиданию, саморегуляции и саморазвитию, позволяет рассматривать их как самоорганизующиеся. Любые самоорганизующиеся системы, к которым относится и мир, и каждый человек как часть этого мира, находятся в постоянном процессе изменений: «они не есть, они происходят» (Ф. Крамер, Б. Кемфер, 1990; цит. по [377, с. 96]). Соответственно, состояние биопсихо-социального благополучия не может быть достигнуто человеком «раз и навсегда»: в процессе непрекращающихся изменений

мира и самого человека это состояние необходимо достигать снова и снова.

Фактически любое состояние – это результирующее проявление (феномен) протекания множественных процессов, которые порождают разнообразные состояния и сами порождаются ними (Н. Д. Левитов, 1964; И. М. Сеченов, 2001). Если учитывать, насколько многоплановой системой является человек и как много внутренних и внешних изменяющихся обстоятельств ему необходимо учитывать для достижения согласия с собой и с миром [4], то отделить состояния от процессов просто не представляется возможным. Поэтому мы принимаем позицию тех авторов, которые не сводят здоровье исключительно к категории состояния или к категории процесса, а рассматривают его как целостный феномен [13, 17, 19, 116, 117, 119, 211]. Так, по определению, данному академиком В. П. Казначеевым, «здоровье индивида есть динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни человека» [116, с. 83].

Это наиболее широкое феноменологическое понимание здоровья принимается в современном человекознании большинством авторов, однако расхождения между сторонниками разных научных подходов возникают при рассмотрении ими вопроса о причинах нарушения здоровья и, соответственно, о способах его восстановления и поддержания. Поэтому, если решается вопрос о природе здоровья и путях его развития-сохранения, невозможно обойти проблему природы болезни, как бы не упрекали современную науку в том, что она занимается изучением болезней, а не изучением здоровья человека.

[4] Метафорой выполнения задачи поддержания человеком состояния биопсихо-социального благополучия может выступать процесс поддержания динамического равновесия эквилибристом, стоящим на спине скачущей лошади (и жонглирующим всё новыми предметами, которые ему бросают).

1. 2. Теоретические модели психологической составляющей здоровья / болезни

Рассмотрим наиболее распространённые точки зрения на природу болезни и вытекающие из них подходы к решению проблемы сохранения здоровья человека.

Болезнь как результат процесса изнашивания

Эта точка зрения исходит из механистического понимания мира и является глубоко укоренённой в традиционной медицине. Люди действительно изнашиваются подобно механизму: они стареют, слабеют и, в конце концов, умирают. Однако поскольку живой организм постоянно восстанавливается и обновляется, то возникает вопрос о том, каким образом и когда процессы изнашивания начинают преобладать над способностью к восстановлению. Объясняя причину заболевания перенапряжением иммунитета или возрастом («В Вашем возрасте это естественно»), медики фактически уходят от решения этого вопроса. Соответственно, проблема поддержания здоровья решается в этом подходе через замену изношенных частей или средствами «иммуномодуляции».

Болезнь как угроза

В аллопатии преобладает этот взгляд на заболевание. Болезнь рассматривается как нарушение, вызванное внешними причинами, которые нужно устранить. Бактерии, паразиты и вирусы любой ценой необходимо уничтожить, так как они несут угрозу для жизни. Для того чтобы окружающая среда не представляла опасности для здоровья человека, её необходимо оздоравливать, не только соблюдая правила санитарии, но и обеспечивая её природную и социальную экологичность. Если попавшие в организм вредоносные микроорганизмы можно убить медикаментозно, то для того чтобы техногенные и социогенные угрозы не разрушали человека, их необходимо только предотвращать. В контексте такого видения причин болезни для восстановления и поддержания здоровья необходимо бороться за экологию жизненной среды человека и искать возможности преодоления её патогенных влияний на организм и личность человека.

Болезнь как нарушение способности реагировать на патогенную ситуацию

В теориях, ориентированных на единство психосоматических факторов здоровья, болезнь рассматривается как внутренняя форма существования, продиктованная внешними обстоятельствами (Ф. Александер, С. Ганеман, Ф. Перлс, А. М. Степанов). Таким образом, внутреннее состояние является адекватной реакцией на конкретную ситуацию внешней среды. Проблема, однако, в том, что эта реакция может оказаться избыточной или сохраниться и после исчезновения вызвавшей её причины, превратившись в бессмысленную трату энергии. Это своего рода приверженность стереотипу реагирования, ограничивающему разнообразие реакций, направленных на мобилизацию способностей и возможностей преодоления патогенной ситуации. Поэтому для восстановления здоровья считается необходимым выявить связь болезненных симптомов с изначально вызвавшей их ситуацией и вместо борьбы с симптомами помочь человеку понять и изменить его неадекватную реакцию на события. Подобная модель болезни как «незакрытого гештальта» утвердилась в современной гештальт-терапии [79, 202, 273, 278, 279, 292].

Болезнь как ошибочное убеждение

Эта теория тесно связана с предыдущей, она объясняет причину неадекватных реакций организма на патогенные ситуации наличием у человека определённых «делюзий» или заблуждений (Л. Бурбо, В. Н. Дружинин, Дж. Кемпбелл, Р. Шанкаран). Если человек убеждён в своей неспособности пережить какие-то события, то все неприятности болезни могут стать для него соблазном («Без болезни будет ещё хуже»). Именно с этими глубоко укоренившимися убеждениями и необходимо работать для преодоления болезни. Понимание болезни как вопроса убеждений приобретает всё большую популярность в современных психологических и психотерапевтических подходах к восстановлению здоровья человека [27, 134, 381]. Однако оно имеет многовековую историю. Как отмечают исследователи традиционных культур, сохранившихся в разных племенах и народностях, главная задача культовых целителей (жрецов, шаманов, посвященных …) – это изменить систему убеждений заболевшего, обряды же и всё прочее – вопрос второстепенный [197].

Болезнь как символ

Довольно популярной является теория, рассматривающая симптомы болезни человека как символическое выражение его психологических проблем. Специфика этого подхода, в отличие от двух предыдущих, заключается в идее возможности, исходя из характера соматических жалоб, выявить характер психологических проблем человека (А. Менегетти, Х. Пезешкиан, Л. Хэй). Приверженцы этой концепции апеллируют к наличию в нашей разговорной речи таких выражений, как «тошнит от этих отношений», «сердце за него болит», «обида стоит комом в горле», которые трактуют как подтверждение наличия непосредственной связи между переживаниями человека и его соматическими нарушениями. Трудность подтверждения этой концепции связана с невозможностью её экспериментальной проверки на человеке[5], поскольку одни и те же жизненные трудности переживаются разными людьми неодинаково. Поэтому официальная наука придерживается статистически подтверждённой точки зрения о том, что характер соматических нарушений связан с врождённой или приобретённой слабостью определённых органов-мишеней, которые в первую очередь подвержены воздействию патогенных факторов различного происхождения [81, 134, 153, 185, 192].

Что касается путей достижения здоровья, то в концепции «болезни как символа» способы помощи заболевшему мало отличаются от таковых в двух предыдущих теориях. Та патогенная ситуация, которая символизируется в симптомах, должна быть осознана, переосмыслена и полноценно пережита, что и станет путём к излечению.

[5] Описанные в литературе исследования психосоматизации высших приматов, в которых альфа-самцам создавали различные ситуации нарушения статусных притязаний (например, кормили после младших по чину) или ограничивали в реализации властных полномочий (когда кто-то посягал на права вожака) показали, что в зависимости от созданной ситуации у испытуемых развивались либо сердечно-сосудистые проблемы, либо язвенная болезнь [134].

Болезнь как творчество

Авторы этого подхода акцентируют внимание на том, что творцом своей болезни (как и здоровья), в конечном счёте, является сам человек. Именно он создаёт внутри себя определённое состояние, после чего под своё внутреннее состояние подгоняет контекст окружающей действительности. Внешние обстоятельства, согласно этой концепции, хотя и вызывают реакцию человека, не определяют тип этой реакции: она может разительно отличаться у людей, попавших в сходные обстоятельства. Таким образом, не только болезнь, но и внешние обстоятельства в значительной мере выступают продуктом творчества человека, конструирующего свой жизненный мир (К. А. Абульханова, В. Н. Дружинин, Т. М. Титаренко, С. Л. Рубинштейн). А поскольку сам человек сумел породить свою болезнь, то он же имеет все ресурсы для её преодоления. И путём к здоровью, соответственно, является творчество (конструирование) человеком более здоровых представлений о себе и мире, которые определяют адекватность выбора целей и стратегий взаимодействия, субъективных моделей ситуации, критериев оценки происходящего и пр. Связь между качеством смысловых ориентаций человека и его био-психо-социальным здоровьем обнаруживается во многих психологических исследованиях [19, 301, 392, 394, 406, 407, 411, 420, 422].

Болезнь как следствие самоограничений контакта с реальностью

Эта концепция направлена на рассмотрение ещё более глубинных механизмов нарушения здоровья, которые лежат в основе возникновения и устойчивости порождающих болезнь ошибочных убеждений человека. В таком рассмотрении болезни её первоосновой является самоограничение человека в восприятии сигналов, поступающих изнутри или извне организма [60, 203, 272, 295, 390]. Если человек «не слышит себя», то организм, не получивший адекватного ответа на свои сигналы о дискомфорте, начинает усиливать эти сигналы вплоть до болезненных симптомов, которые уже невозможно игнорировать. То же касается и «нечувствительности» к сигналам социума, который будет постоянно увеличивать силу «обратной связи», стараясь «достучаться» до человека, игнориру-

ющего очевидное[6]. Мир (внутренний и внешний) как бы предлагает человеку вступить в коммуникацию, заметить признаки неблагополучия и изменить стратегию жизнедеятельности. Человек же может либо реагировать на эти сигналы «здесь и сейчас», решая возникающие проблемы, либо стараться не замечать этих сигналов (разрывать контакт с ними), чтобы освободить себя от необходимости решать какие-то проблемы. Например, кто-то не хочет чувствовать себя нездоровым и «не замечает» симптомов назревающей болезни, а кто-то, наоборот, «уходит в болезнь», чтобы избавиться от решения других своих жизненных сложностей.

Различные варианты самоограничения психологической связи с происходящим, хотя и нацелены на сохранение иллюзии благополучия, на практике приводят к нарушениям здоровья человека. Согласно этой коммуникативной модели возникновения болезней для развития здоровья человека необходимо восстанавливать и поддерживать его способность полноценно коммуницировать с происходящим. Полноценность коммуникации представляет собой процесс углубления контакта с происходящим, при котором индивидуальные возможности ощущать, воспринимать, понимать и действовать, не только максимально реализуются, но и развиваются. Нарушения коммуникации, напротив, проявляются в прерывании контакта, что блокирует развитие жизнеспособности человека и приводит к тиражированию им патогенных жизненных выборов. Именно личностные самоограничения коммуникации приводят к повторению патогенных выборов и развитию болезней, тогда как углубление контакта способствует превращению даже негативного опыта в ресурс роста жизнеспособности человека.

В контексте этой модели развития болезни способность личности прерывать контакт с происходящим трактуется как результат неудачных методов социализации ребёнка. Одним из основных

[6] Эта ситуация хорошо известна в практике групповой динамики, когда давление группы на одного из участников, сознательно или неосознанно «не замечающего» отношения окружающих к своему поведению, усиливается до тех пор, пока не прорвёт защитные психологические барьеры личности.

воспитательных приёмов, ведущих к инконгруэнтности[7] личности, является выставление значимыми взрослыми «условий своей любви» к ребёнку [295, 296] по типу «я буду тебя любить, если ты будешь таким, как мне хочется». Поскольку дети нуждаются в любви родителей, то они, естественно, стремятся «быть такими, которых любят» (например, не грустными, а весёлыми; не сердитыми, а всем довольными и т. п.). И для того, чтобы не огорчать взрослых, ребёнок, ещё не умеющий скрывать свои «неправильные» чувства, научается дистанцироваться от них: он старается не замечать своё разочарование, обиду, гнев, а также те проявления окружающего мира, которые эти чувства вызывают.

Здесь и возникают нарушения естественной для ребёнка полноценной коммуникации с происходящим, самоограничения доступного спектра сенсорных, перцептивных или мыслительных способностей контактировать с собой и с миром. Эти самоограничения оказываются жизненно важными для ребёнка, который не может найти другого способа чувствовать себя хорошим и достойным любви, кроме как не контактировать с проявлениями своей «неправильности». Дети понимают слишком буквально требования взрослых «быть хорошими» и честно стараются отторгнуть все свои «плохие» чувства и желания. Это и есть начало тех самоограничений, которые нарушают коммуникацию личности с происходящим: научаясь прерывать контакт с какими-то внешними или внутренними обстоятельствами для того чтобы сохранить иллюзию благополучия, человек блокирует развитие своей жизнеспособности.

Описанная последней модель возникновения болезни вследствие прерывания личностью контакта с действительностью является объединяющей для всех пяти личностно-ориентированных моделей, к которым не относятся только первая (модель изнашивания адаптационных резервов организма) и вторая (модель патоген-

[7] Инконгруэнтность личности, согласно теории гуманистической психологии – это расхождение между теми данными о себе и мире, которые представлены человеку в его непосредственном опыте, и теми отражениями этих данных в сознании, которыми он пользуется для принятия решений.

ного воздействия жизненной среды). Во всех личностно-ориентированных моделях болезнь рассматривается как следствие патогенных управленческих выборов личности, к которым относятся и избыточные реакции, и сохранение устаревших убеждений, и тиражирование неконструктивных способов взаимодействия, вытекающее из стереотипного восприятия происходящего и обхождения с ним. Однако психологические механизмы этих выборов раскрываются именно в последней, коммуникативной, модели болезни. В качестве таких механизмов выступают личностные самоограничения, побуждающие субъекта коммуникативной ситуации прерывать контакт с теми обстоятельствами, которые противоречат имеющимся ожиданиям. Эти защитные механизмы ориентированы на создание сиюминутной иллюзии благополучия, в ущерб развитию личностного потенциала жизнеспособности человека.

Итак, все многообразие теоретических моделей возникновения болезни можно свести к трём основным подходам к рассмотрению причин нарушения здоровья человека: 1) истощение адаптационных резервов организма (изнашивание); 2) патогенные воздействия среды (физической, природной, социальной) и 3) недостаточная способность личности управлять ресурсами своего здоровья (решать жизненные задачи развивающими здоровье способами). Все эти три подхода являются равноценными, поскольку рассматривают здоровье как единый био-психо-социальный феномен, признают значимость всех факторов нарушения / восстановления здоровья, хотя и изучают те факторы, которые выступают предметом определённой области наук о человеке.

Как следует из представленного выше короткого обзора, личностные факторы развития здоровья/болезни человека становятся объектом изучения не только психологических наук, но и таких комплексных подходов к человеческому здоровью, как психосоматическая медицина, аксиология, гомеопатия, медицинская гомеостатика, реабитология, восстановительная медицина и пр. Специфика психологического изучения личностных основ здоровья заключается в том, что они рассматриваются не как данность, которую желательно учитывать, а как потенциал, который необходимо развивать. Психологическая практика развития личностных

основ здоровья, называемая «немедицинской психотерапией» [8], является помощью человеку в развитии его жизнеспособности и осуществляется средствами общения. Значимость коммуникативной модели развития болезни для психологической практики определяется ещё и тем, что общение является сущностным процессом не только проявления, но и становления личности. То есть те личностные самоограничения, которые нарушают здоровье человека, не только проявляются в процессе коммуникации, но и могут изменяться в ходе приобретения им нового коммуникативного опыта.

Иными словами, коммуникативная модель развития болезни позволяет создать и коммуникативную модель развития жизнеспособности человека – его умения управлять физиологическими, экологическими и социальными ресурсами своего здоровья[9]. Средствами терапевтического общения можно развивать способности человека коммуницировать с собой и с миром так, чтобы максимально улучшить своё здоровье и жизнеспособность. Обращаясь к метафоре водителя, то, как он «общается» с собой, со своим автомобилем и с дорогой, является результатом того, как он научился ставить и решать задачи управления коммуникацией. Коммуникативные задачи – это задачи конструирования коммуникативной ситуации – определения неопределённости, осмысления значимости, выбора целей и средств их достижения. Личностным потенциалом жизнеспособности в нашей метафоре является способность «водителя» управлять «своим движением по жизни» так, чтобы не только не терять, но и приумножать все био-психо-социальные ресурсы своего здоровья.

---

[8] Психологически-ориентированное консультирование, которое в зарубежной психологической практике называется психотерапией, а в отечественной – «немедицинской психотерапией» [58], определяется как помощь человеку в его помощи самому себе средствами общения [285; 419].

[9] Жизнеспособность мы понимаем как умение человека управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья [305; 449], личностные основы жизнеспособности – как интегральную способность личности выбирать саногенные способы решения жизненных задач [257; 259; 262].

1. 3. Социально-психологические концепции развития здоровья средствами общения

Ресурсами развития жизнеспособности человека, безусловно, выступают и анатомо-физиологические задатки организма, и влияние жизненной среды, однако управление этими ресурсами осуществляется личностью как системой смысловой регуляции взаимодействия человека с собой и с миром (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн). Эта система производится в процессе жизни человека в очеловеченном мире и определяет выбор им своего способа взаимодействовать с мирами своего бытия (биологической, социальной, культурной… природы).

Личность как система отношений человека к действительности регулирует его активность, определяя, что воспринимать, как осмысливать происходящее и как с ним быть. Какими бы ресурсами жизнеспособности ни обладал организм человека или его среда, то как человек обращается с этими ресурсами, определяется его «управленческими решениями»: он может не замечать своих ресурсов или использовать их неуместно, приумножать или уничтожать и пр. Эти «управленческие решения» любой человек принимает всякий раз, как только попадает в ситуацию выбора (плакать или смеяться, слушаться или капризничать, рисковать или проявлять осторожность…). От того, как человек принимает решения, и от того, какие выборы он делает, зависит и динамика его биопсихо-социального благополучия, и развитие его жизнеспособности. В ситуации любого, самого простого или слабо осознанного, выбора человек выступает субъектом принятия решения, незави-

симо от уровня развития своей «субъектности» [10]. Так, даже приняв вредное для здоровья или блокирующее развитие своей жизнеспособности решение (например, «игнорировать возникшие проблемы»), человек всё равно остаётся субъектом своего здоровьеразрушающего выбора, так как это – ЕГО решение жизненной задачи.

При всём многообразии теоретических подходов к проблеме развития личностных основ жизнеспособности человека общим для них является идея о том, что и физическое, и психическое, и социальное благополучие человека зависит от того, какими способами он решает свои жизненные задачи – способами, ведущими к развитию здоровья или болезни. Соответственно, развитие личностных основ жизнеспособности (саногенного потенциала личности) открывает путь к укреплению целостного (био-психо-социального) здоровья человека. Различие между отдельными психологическими подходами к изучению и развитию саногенного потенциала лично-

[10] Понятие «субъект» в психологии используется в двух значениях. Первое значение (которое используется в нашей работе), это человек как носитель деятельностно-смыслового отношения к миру: субъект принятия решений о том, что происходит и как с этим быть (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Н. Узнадзе). Второе значение понятия «субъект» связано с оценкой уровня развития этих способностей и представлением о том, что человек становится «Субъектом» своей жизни и деятельности, когда достигает высшей степени активности, целостности, автономности (Л. И. Анцыферова, А. В. Брушлинский, В. А. Татенко). В этом «качественном» значении «говорить о человеке как субъекте можно только при таком понимании им собственного бытия, при котором он, осознавая объективность и сложность своих проблем, в то же время обладает ответственностью и силой для их решения» [110, с. 100]. Принципиальное различие между этими двумя значениями понятия «субъект» состоит в том, что в первом значении речь идёт о функции субъекта (осуществление выбора), а во втором – об уровне зрелости субъекта (качестве его выборов и активности).

сти (СПЛ)[11] состоит в том, что исследователи преимущественно рассматривают эту интегральную способность на одном из уровней её проявления: 1) на уровне реагирования (нарушение способности реагировать на патогенную ситуацию); 2) на уровне определяющих реакцию убеждений (ошибочные убеждения или делюзии, приводящие к «творчеству» болезни или болезненной «символизации») и 3) на уровне сбора эмпирических данных об обстоятельствах происходящего (нарушения сознавания опыта). Когда человек запрещает себе полноценно сознавать и проживать свой чувственный опыт, когда отбрасывает значимые данные или усматривает в ситуации то, чего в ней нет, его управленческие решения отрываются от реальности и становятся патогенными (рис. 1. 1).

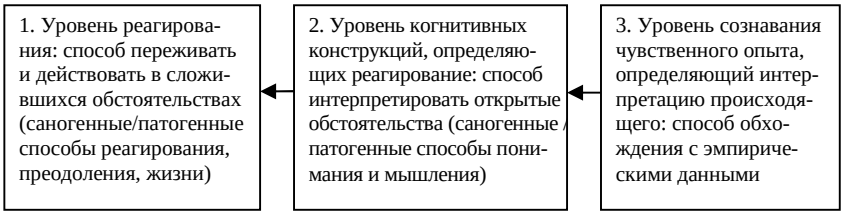


Рис. 1. 1. Уровни проявления личностных основ здоровья человека

Системообразующим уровнем проявления (и развития) личностного потенциала жизнеспособности является «сознавание происходящего» (3), поскольку нарушение психологической связи с происходящим создаёт предпосылки для формирования и сохранения ошибочных убеждений (2), которые и приводят к патогенному реагированию на происходящее (1). Полноценное использование субъектом коммуникации своих возможностей сознавать происхо-

[11] СПЛ – это интегральная способность личности решать возникающие смысловые противоречия такими способами, которые укрепляют жизнеспособность человека. Определённые аспекты развития СПЛ раскрываются в исследованиях «чувства связности» (the sense of coherence), «регуляции» (adjustment), «разрастания» (thriving), «самодетерминации» (self-determination) (А. Антоновски, К. Рифф, М. Яхода, Э. Деси, Р. Райан, С. Мадди).

дящее составляет основу совершенствования как субъективных моделей действительности, так и реализуемых способов взаимодействия с собой и с миром (переживаний, оценок, поведения). Эти уровни можно соотнести с этапами работы исследователя: 1) сбор и осмысление данных (сознавание происходящего, субъективная разметка реальности, упорядочивание неопределённости); 2) принятие решений о том, как связывать различные линии своего бытия в конструировании себя и мира (выбор оснований для выдвижения гипотез, построение ориентировочной модели происходящего); 3) практическая апробация концептуальной модели (использование созданных конструкций для регуляции взаимодействия с собой и с миром, проверка и совершенствование их антиципационной и объяснительной надёжности).

Этот непрерывный процесс личностной регуляции взаимодействия человека с миром, по сути, представляет собой коммуникацию – установление, поддержание и развитие психологической связи человека с действительностью (Б. Ф. Ломов, В. Н. Мясищев). В общенаучной теории систем «коммуникация» – это обмен информацией (энергией, действиями) между взаимосвязанными системами, благодаря которому согласовывается их развитие (коэволюция). Жизнеспособность человека (открытой в мир биопсихо-социальной системы) определяется тем, как он взаимодействует с многомерными мирами своей жизни (системами, в которые он включён и которые включает в себя) [12]. Если человек полноценно реализует свой психологический потенциал в процессе осуществления жизненных выборов, то его смыслотворческие способности развиваются, а его выборы становятся всё более саногенными. Полноценное использование этого смыслотворческого по-

[12] В теории самоорганизующихся психологических систем сам человек понимается как психологическая система. Он сочетает в себе и «образ мира» (как субъективную компоненту), и «образ жизни» (как его деятельностную компоненту), и саму действительность – многомерный мир человека «. . . как онтологическое основание его жизни, определяющий сам образ жизни и определяемый ею» [130, с. 79].

тенциала (полноценная коммуникация[13]) проявляется в развивающих здоровье способах сознавания, реагирования, мышления, поведения. И хотя эти проявления личностных основ здоровья могут рассматриваться исследователями по отдельности [14], они не существуют друг без друга.

Все эти проявления являются феноменами (результирующими проявлениями) единого процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим в её «коммуникативном мире», который определяет взаимодействие человека с мирами его жизни, имеющими биологическую, социальную, культурную, духовную … природу. Человек не может выбрать саногенные способы решения своих жизненных задач (познания или преобразования мира), если ограничивает смыслотворческую коммуникацию с происходящим. Основополагающая роль сознавания происходящего определяется тем, что нарушения сбора данных приводят не только к возникновению, но и к сохранению патогенных когнитивных конструкций и способов поведения. Это связано с тем, что личностные самоограничения в процессе сознавания непосредственного чувственного опыта блокируют возможность человека выявить и исправить свои ошибочные умозаключения и неконструктивные паттерны реагирования (или поведения).

Терапевтические подходы к развитию личностных основ здоровья

Наиболее очевидным (для внешнего наблюдателя) уровнем личностной регуляции здоровья человека является его саногенное или патогенное реагирование на ситуацию. Задача научить челове-

---

[13] Человек, как живая система, информацию не только передаёт, но и трансформирует, и творит, поэтому человеческая коммуникация – всегда смыслотворческая коммуникация (Д. А. Леонтьев, В. И. Кабрин).

[14] Можно изучать перцептивные, когнитивные или «продуктивные» способности личности, но любые способности ничего не стоят, если не используются в соответствующей ситуации или реализуются ни к месту. Личностные основы здоровья человека – это интегральная способность личности целесообразно реализовывать все свои ресурсы (и внутренние и внешние) для выбора саногенных способов решения жизненной задачи. А для этого необходимо поддерживать полноценный цикл коммуникации с происходящим – от сбора данных до проверки своих выводов.

ка применять более здоровые паттерны поведения принята в бихевиоральных направлениях психотерапии. Приверженцы этого подхода полагают, что, освоив новые способы взаимодействия с происходящим, человек сможет изменить и свои отношения к действительности (Дж. Вольпе, А. Лазарус, В. Г. Ромек, А. Сальтер). Эти же идеи психологической помощи ближнему наиболее часто определяют желание людей подсказать друг другу «правильные» способы поведения в тех или иных ситуациях: «не следует обижаться», «нужно поступать таким образом» и пр.

Менее очевидным уровнем личностной регуляции здоровья является уровень патогенных или саногенных убеждений. Этот уровень послужил основой развития когнитивных направлений психотерапии, в которой «оздоровлению» подлежат суждения человека (А. Бек, А. Б. Орлов, Дж. Шварц, А. Эллис). Идеи формирования «позитивного мышления» дополнили современный арсенал бытового консультирования: теперь люди учат друг друга не только «правильно» реагировать, но и «правильно» мыслить: «ты должен думать не так, а иначе, не об этом, а о том…».

Как уже говорилось, системообразующим (базовым) уровнем проявления смыслотворческой коммуникации является сознавание происходящего[15] – тех внутренних и внешних обстоятельств КС [16], которые поставляют эмпирический материал для принятия управленческих решений. При полноценном сознавании происходящего субъект открыт всем аспектам своего опыта, он не подтасовывает данные под готовую схему, «а выявляет его структуру в ходе проживания этого опыта» [295, с. 115]. Нарушение сознавания проис-

---

[15] *Сознавание* (awareness) не тождественно *осознанию*, поскольку сознание (consciousness) «просеивает опыт сквозь сито ума и слов, а сознавание – это восприятие, непосредственное чувствование человеком своих ресурсов, которые актуализируются в настоящем, здесь и сейчас» [271, с. 40]. Сознавание – это непосредственное погружение в опыт, чувствование своих отношений к происходящему до того, как они будут структурированы в сознании [295, с. 116].

[16] КС – это компелляция внутренних и внешних обстоятельств происходящего в их данности субъекту коммуникации. КС порождает любой психосемантический процесс, как в межличностном так и в интраличностном плане, т. е. является динамической клеточкой сознания как индивидуального, так и коллективного [113].

ходящего проявляется в том, что люди подтасовывают опыт под готовые выводы, игнорируя или искажая весь «неподходящий» материал [127].

Именно самоограничения сознавания поддерживают сохранение человеком ошибочных убеждений и способов реагирования, иначе бы он сам легко обнаруживал и исправлял свои когнитивные и поведенческие ошибки. Этим объясняется ограниченность возможностей многочисленных направлений поведенческой и когнитивной терапии: выученные паттерны саногенного поведения и мышления не переносятся в новый контекст, так как в новых ситуациях человек снова допускает привычные ошибки сбора данных и делает ошибочные выборы. Те убеждения, которые произрастают из собственного опыта, имеют большее влияние на поведение, чем самые хорошие знания[17]. Поэтому теоретические знания часто остаются декларируемыми, а для управления взаимодействием с миром человек пользуется «экспириентальным» знанием – знанием, открываемым самостоятельно в непосредственном опыте (англ. «experience»). Экспириентальная терапия направлена на оздоровление процесса коммуникации личности с происходящим здесь и сейчас в её внутреннем и внешнем мире.

Уровень сознавания происходящего является наименее очевидным для наблюдателя и для самого субъекта коммуникации, чем и объясняется более позднее развитие тех направлений психотерапии, которые ориентированы на оздоровление этого процесса (гуманистическая, экзистенциальная, гештальт-терапия). Большинство сравнительных исследований эффективности разных психотерапевтических подходов показывают, что этот вид психологической помощи приводит к более очевидным и устойчивым улучшениям био-психо-социального здоровья человека [399, 403, 437, 445].

Результатом экспириентальной терапии являются такие изменения системы отношений человека к действительности, которые позволяют ему решать свои жизненные задачи более саноген-

[17] Вспоминается красивая притча о фермере, который выгоняет распространителя знаний об эффективном фермерстве, ссылаясь на то, что «Я и так веду своё хозяйство намного хуже, чем я знаю, как это надо делать».

ными способами [295, с. 167]. Эмпирическими показателями этих личностных изменений выступают следующие:

- Человек более полно принимает себя и свои чувства.
- Он больше доверяет себе, может лучше управлять собой.
- Он становится более похожим на того человека, каким он хотел бы быть.
- Он становится более гибким, менее застывшим в своем восприятии.
- Он ставит для себя более реалистичные цели.
- Его поведение становится хорошо обдуманным.
- Он отказывается от вредных привычек, даже таких застарелых, как хронический алкоголизм.
- Он начинает больше принимать других.
- Ему становятся более доступны основания того, что происходит внутри него и снаружи.

При этом в результате терапии «более саногенными» становятся не только отношения человека к себе и миру, но и физиологические реакции его организма на фрустрирующие неудачи. Так, по данным Тетфорда [445], у испытуемых после терапии значимо сокращалось время нормализации таких соматических показателей стресса, как скорость сердцебиения, потоотделения и электрическая проводимость кожи (КГР). Рост саногенного потенциала личности отражается не только на том, что человек способен с большей выносливостью и с меньшим волнением воспринимать ситуации, несущие эмоциональный стресс и фрустрацию, но и в том, что он реализует более зрелые (в отличие от инфантильных) формы поведения [297, 439].

Таким образом, практика немедицинской психотерапии убедительно доказывает, что оптимизация процесса коммуникации личности с происходящим приводит к значимым и стойким приростам жизнеспособности человека (способности управлять ресурсами био-психо-социального здоровья). При этом, в отличие от обучающих направлений терапии, где человеку предлагают «здоровые способы» мышления и поведения, экспириентальная терапия «просто» помогает ему более полноценно использовать уже имеющиеся психологические ресурсы сознавания и осмысления происходящего; помогает освободиться от коммуникативных самоограничений, нарушающих контакт с собой и с миром, блокирующих самореали-

зацию личности при осуществлении жизненных выборов.

Если обратиться к уже использованной нами метафоре личности как водителя собственного транспортного средства, выбирающего собственный маршрут и способ движения к своим жизненным целям, то в поведенческой терапии инструктор предлагает «водителю» свои навыки вождения, в когнитивной – свои умения принимать решения, а в экспириентальной – свои умения быть собой в процессе взаимодействия. Для водителя «быть собой» означает полноценно реализовывать свои возможности при выборе целей и способов их достижения, при изучении происходящего со своим транспортным средством и с обстановкой на дорогах, а также при трансформации этого опыта в свой водительский потенциал.

Иными словами, целью общения в экспириентальной терапии является содействие самодвижению личности к более полноценному функционированию, которое можно описать так:

1) растущая открытость опыту (постепенный отказ от психологических защит, препятствующих сознаванию беспокоящего опыта);

2) возрастание смелости самопознания (проживая каждый момент жизни полностью, человек позволяет своим представлениям о себе рождаться из опыта, а не подтасовывать его под свою закостенелую Я-концепцию);

3) увеличение «организмического доверия» (доверия своим суждениям и своей способности выбрать поведение, соответствующее текущему моменту, вместо того, чтобы искать «общепринятые» предписания о «правильном» выборе);

4) расширение диапазона возможных выборов, что позволяет человеку ощущать себя полноправным и ответственным автором своего поведения;

5) развитие креативности (свободы творчества, которая не блокируется потребностью соответствовать своим или чужим ожиданиям);

6) рост реалистичности и конструктивности – возможности быть искренним с собой, чтобы действовать конструктивно (человек, который не скрывает от себя свои чувства и потребности, спо-

собен поддерживать баланс между ними и даже агрессивные побуждения умерять своим внутренним совершенством);

7) движение к «хорошей жизни» – жизни более наполненной, захватывающей, субъективно значимой. Предполагается, что полноценно функционирующий человек движется к более интенсивному переживанию радости и горя, приобретает всё больший ресурс потенциальных возможностей. Обретение «смелости быть» означает «впускать себя полностью в поток жизни» [296].

Важно отметить, что полноценное функционирование личности – это характеристика не уровня её зрелости, а динамики становления. Поэтому критериями «качества» процесса выступает прирост возможностей человека жить в согласии с собой и с миром («расширение», «увеличение», «рост» личностных основ биопсихо-социального здоровья), а не достижение некого стандарта «саногенности поведения или мышления». Необходимым и достаточным условием полноценного функционирования личности является полноценная реализация человеком при решении своих жизненных задач уже имеющегося у него психологического потенциала осуществления выборов. Если рассматривать этот потенциал как некий «психический ***о***рган» жизнетворчества, то человек может его тренировать и развивать, а может использовать крайне ограниченно, что и препятствует росту жизнеспособности.

В ситуациях межличностного взаимодействия коммуникативные партнёры могут содействовать как более, так и менее полноценной реализации человеком своего личностного потенциала. Общение, которое способствует полноценному функционированию личности и развитию жизнеспособности участников, принято называть фасилитирующим (содействующим личностному росту). Базовыми условиями такого общения является реализация одним из участников своих личностных способностей принимать и уважать инаковость других, понимать их на чувственном уровне и транслировать им это понимание, а также оставаться в контакте с собственными ощущениями и переживаниями, «быть собой» в общении, а не идентифицироваться с ролью.

Фасилитирующее общение возможно не только в контексте психотерапии, но и в любых других социальных коммуникациях[18], где люди не слишком ограничены временем и формальными ролями. Фасилитаторами могут выступать родственники, педагоги, психологи, социальные работники, друзья и коллеги, которые хотят и могут помочь человеку стать более самостоятельным и жизнеспособным. При этом фасилитирующая модель общения является действенной только тогда, когда она аутентична[19] (принята личностью на уровне глубинных убеждений). Иначе нарушается главное условие фасилитации – «быть собой», искренним в общении, а не играть роль.

Выводами, которые вытекают из теоретического анализа рассмотренных в этой главе научных исследований проблемы развития здоровья человека, являются следующие:

- Здоровье человека представляет собой био-психо-социальный феномен, который может рассматриваться наукой и как динамическое состояние благополучия (физического, психологического и социального), и как процесс сохранения и развития этого благополучия.
- Динамика здоровья человека зависит от влияния и генетических, и экологических, и социальных факторов. Психологической составляющей развития здоровья является интегральная способность личности осуществлять саногенные (порождающие здоровье) жизненные выборы.
- Психологическими подходами к развитию личностных основ здоровья являются «терапия поведения», «терапия мышле-

[18] Исследования, подтверждающие возможность развития жизнеспособности учащихся учителями-фасилитаторами, показывают, что даже через 10 лет после окончания школы у выпускников проявляются значимо более высокие показатели в таких появлениях жизнеспособности как: способность к кооперации, критическое мышление, уверенность в себе, конструктивные личностные установки, и готовность к непрерывному образованию [297, с. 370; 439, с. 226; 396, с. 221].

[19] В наших исследованиях было обнаружено, что педагоги, имитирующие «личностно-ориентированную» модель общения, значительно хуже влияют на психологическое благополучие своих учеников (и на своё тоже), чем учителя, последовательно реализующие свою аутентичную модель общения (даже директивную) [229, 230, 233, 239].

ния» и «терапия контакта». Последний, «экспириентальный» подход, ориентирован на оптимизацию процесса коммуникации личности с происходящим (во внутренним и внешнем мире). Предполагается, что полноценное функционирование личности как субъекта выбора собственных способов решения своих жизненных задач приводит к росту личностного потенциала и развитию жизнеспособности человека.

- Терапия контакта осуществляется не просто в процессе общения (как терапия поведения или мышления), а *средствами общения*. Действенность общения как средства оптимизации процесса функционирования личности определяется фасилитационными взаимоотношениями, складывающимися между участниками взаимодействия. Независимо от того, кто выступает инициатором создания таких взаимоотношений, сам факт их наличия способствует полноценной реализации и развитию личностного потенциала всех коммуникантов.

Глава 2

СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ РЕСУРСАМИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

2. 1. Конструирование человеком себя и мира

Для того чтобы выбирать способы решения своих жизненных задач, человеку недостаточно тех механизмов инстинктивной и рефлекторной регуляции активности, которыми пользуются животные. Это связано с бесконечным многообразием вариантов выбора смыслов происходящего (целей, условий, ориентиров, маршрутов), которые предлагает субъекту выбора «очеловеченный мир». Чтобы не потеряться в этом нагромождении многозначностей, человек создаёт себе специфический инструмент ориентации в субъективно-объективном пространстве своей жизни – систему отношений к действительности, систему смыслообразования, которую в отечественной психологии определяют понятием «личность».

Личность обеспечивает психологическую связь человека с действительностью, трансформируя индивидуальный и общественный опыт в потенциалы чувств, реакций и действий человека. Эти латентные переменные реализуются в процессе деятельности, накапливаются в процессе опыта и определяют сам процесс накопления опыта (В. Н. Мясищев). То есть, управляя взаимодействием, личность определяет и конструирует свой жизненный мир и себя как субъекта познания и преобразования мира, «субъекта практической и теоретической деятельности» [300, с. 48]. Без развития личностной системы регуляции самый одарённый индивид в самом

благополучном обществе просто потерялся бы в какофонии разнообразных сигналов, поступающих от разных планов[20] своего бытия.

Людям иногда хочется, чтобы правила счастливой жизни были прописаны так же чётко, как правила безопасного вождения автомобиля. Одна клиентка в терапевтической работе сформулировала это желание так: «Я хочу, чтобы кто-то везде расставил таблички – сюда идти, туда – не ходить. Тогда я смогу чувствовать уверенность в том, что иду в правильном направлении и получу гарантированный результат». Не менее красивая метафора субъективного переживания неопределённости жизни отражена в «жалобе» другого терапевтического клиента: «Я всё время чувствую себя сказочным героем, который должен решить невозможную задачу – пойти туда, не знаю куда, и найти то, не знаю что!». С этой же потребностью в определённости связан, по-видимому, и интерес многих людей к психологическому тестированию: им хочется получить «руководство по эксплуатации своего транспортного средства», где были бы указаны его возможности, ограничения, рекомендуемые маршруты и правила чтения «датчиков» состояния.

Но как бы человек не стремился достичь определённости своей жизни, он вынужден в каждой текущей ситуации сам конструировать эту определённость, упорядочивая по собственным основаниям все открываемые им ориентиры. В качестве ориентиров человек может отмечать (или не замечать) какие-то сигналы от внутреннего или внешнего мира, которые подталкивают его к осуществлению того или иного выбора. Эти ориентиры, которые могут подсказать путь, как правило, неоднозначны (их можно понять по-разному) и разноречивы (подводят к несовместимым выборам). Поэтому в каждый момент своей жизни человек не только «*иссле-*

[20] Речь идёт не только о макропланах существования человеческого индивида – клеточном, организменном, видовом, социальном, ментальном, психическом, духовном (Н. А. Бернштейн, А. Н. Северцев, В. Н. Снетков, Н. А. Тих), но и о микропланах взаимодействия с различными обстоятельствами коммуникативной ситуации (с многообразием противоречивых пониманий, норм, ожиданий, ролевых предписаний, целевых установок и пр.).

дует себя и мир» [127][21], но и решает творческие задачи поиска и упорядочивания тех ориентиров, на основании которых *осуществляет выбор своего способа быть в мире* (Г. Г. Гадамер, Т. Гининг, Э. Гуссерль, В. Франкл, Ю. Хабермас, М. Хайдеггер, Н. Хамитов, К. Ясперс).

Совершая свои жизненные выборы, человек тем самым конструирует себя и мир, «осуществляет себя-в-мире». С точки зрения экзистенциализма, мир – это определенное бытие – бытие, которому задали пределы познание и творчество. Мир можно определить как результат встречи человека и бытия, поэтому бытие человека – это бытие в мире [360]. Решая свои жизненные задачи, выбирая частные цели и способы их достижения, человек *взаимодействует* с внешними и внутренними мирами своего бытия[22]. Из опыта этих взаимодействий созидается система отношений человека к действительности, которая регулирует любую его активность посред-

[21] Дж. Келли [127], создавший психологическую концепцию «Человека – исследователя», рассматривал творческим продуктом этого исследования создание новых когнитивных инструментов (личных конструктов), позволяющих более полно понимать происходящее и антиципировать будущее. Но поскольку в процессе исследования человек не только изучает, но и конструирует себя-в-мире, то в современной психологии личности «продуктом исследования» чаще рассматривается «конструирование личностью себя и своего мира» [100, 163, 336].

[22] В коммуникативном подходе такие формы активности человека, как общение, игра, деятельность, учение, созерцание и пр. , рассматриваются как частные виды взаимодействия человека с многомерными мирами его бытия [31, 69, 113, 115, 172, 316].

ством смыслообразования[23]. Создавая личностные смыслы происходящего, субъект принимает решения о том, на что ориентироваться, к чему стремиться и как этого достигать. Любое принятое решение изменяет условия КС (по-новому конструирует её) и требует дальнейшего осмысления происходящего (например, соотнесения желаемого, ожидаемого и наблюдаемого развития событий). Этот непрерывный процесс связывания открываемых личностью обстоятельств КС в личные основания выбора «своего способа быть» определяется в коммуникативной теории личности как «смыслотворческая коммуникация» [113, 274, 305].

Поскольку коммуникация связывает изменяющегося человека с изменяющимся миром, то «полноценность» коммуникации предполагает не только полноценную реализацию личностного потенциала в процессе осуществления жизненных выборов, но и его саморазвитие. Из этого положения следует, что коммуникация, порождающая здоровье (саногенная коммуникация), должна быть личностно-развивающей, то есть обеспечивающей рост жизнеспо-

[23] Введенное А. Н. Леонтьевым положение о смыслообразовании как особом механизме реализации личностного отношения к своему опыту («знаниям») расширяет традиционные представления Л. С. Выготского и А. Р. Лурия о том, что поведением управляют высшие психические функции, опосредованные речевыми значениями. Это положение позволяет скорректировать некоторые типичные для части когнитивной психологии и более ранних подходов (особенно ассоцианизма и бихевиоризма) представления о центральной роли прошлого опыта — «знаний» — в детерминации поведения. Как отмечает А. Н. Леонтьев, при достижении личностного уровня развития меняется отношение человека к своему прошлому: «Вопреки своей распространенности, взгляд на личность как на продукт биографии человека является неудовлетворительным. . . Упускается главный психологический факт, а именно что человек вступает в отношение к своему прошлому, которое по-разному входит в *наличное* для него — в память его личности» [160, с. 217].

собности человека[24], а не только ситуативное ощущение благополучия [65, 217, 324, 431].

Особенности смыслотворческой коммуникации, развивающей здоровье человека

Коммуникация (смыслотворческая коммуникация) является процессом, в котором личность не только проявляется, но и формируется[25]. И если качество сделанного человеком выбора является понятием относительным (зависящим от того, кто, когда и по каким критериям оценивает сделанный выбор), то качество «строительства самого себя» (как субъекта смыслотворчества) имеет теоретически обоснованные параметры оценки. При полноценной коммуникации происходит становление личности («личностный рост») – повышается уровень интегрированности и дифференцированности системы отношений человека к действительности [182, 295, 317, 364, 431], осуществляется вертикальная динамика концептуализации [113, 341], увеличиваются проницаемость и устойчивость личных конструктов реальности, растёт их антиципационная надёжность [127]. В целом можно утверждать, что качественной (полноценной) является коммуникация, которая приводит к развитию личностных основ жизнеспособности человека, а ограни-

[24] Чтобы сохранить иллюзию согласия с собой и миром, люди часто отказываются от взаимодействия, в котором рассогласование может обнаружиться, и утрачивают возможность достичь настоящего согласия. О патогенности отказа от освоения смысловых противоречий убедительно свидетельствуют научные данные, полученные в исследованиях «психологических защит» (А. Фрейд, Р. Плутчик); личных конструктов (Дж. Келли); цикла контакта (П. Гулман, Ф. Перлс); полноценнного функционирования личности (А. Адлер, Д. Коэн, К. Роджерс).

[25] «Человек с момента рождения, – пишет А. А. Леонтьев, – находится в постоянном взаимодействии со своим жизненным миром, с миром, в котором находятся потенциальные смыслы его существования, которые он должен открыть, найти для себя. Мир несет в себе как определенную угрозу и опасность, так и позитивные возможности и альтернативы, из которых человек должен делать выбор, и в процессе этих выборов он себя самого строит» [159, с. 46].

ченной, нарушенной – та, что препятствует развитию жизнеспособности.

При полноценной коммуникации с происходящим личность максимально использует развивающий потенциал жизненной ситуации для собственного роста[26], для наращивания способностей управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья [449]. Нарушенная коммуникация – это прерывание цикла контакта, самоограничение своих возможностей ощущать, понимать или действовать в данной КС[27]. Эти самоограничения возникают тогда, когда открываемые личностью обстоятельства КС подталкивают её к несовместимым выборам. Самоограничения помогают личности дистанцироваться от возникающих противоречий, сохранить ощущение понятности и прогнозируемости происходящего.

Самоограничения препятствуют развитию личностного потенциала жизнеспособности, так как не позволяют человеку полноценно сознавать, исследовать и осваивать возникающие смысловые противоречия. Освоение противоречий – это создание новых смыслов более высокого порядка, в которых несовместимые варианты решения не противодействуют, а взаимно «со-действуют» осуществлению личностного выбора.

Развитие способности личности *поддерживать полноценный контакт* с собой и миром в процессе коммуникации с происходя-

---

[26] Вспомним идею К. Р. Роджерса о том, что жизнь есть постоянное самоперерастание, самопреодоление себя прежнего, ежемоментное переживание со-бытий и самого себя до неузнаваемости при сохранении сути себя [296].

[27] КС – это компелляция внутренних и внешних обстоятельств, которые открывает личность в происходящем. Эти обстоятельства подталкивают субъекта коммуникации к несовместимым выборам. Конструируя ситуацию, личность выбирает и способ обхождения с этими противоречиями: между желаемым и возможным, между разнонаправленными побуждениями (и есть хочу, и худеть хочу), между несовместимыми точками зрения внешних или внутренних собеседников (с одной стороны – хорошо, с другой – нехорошо) и пр. И наконец, какой бы выбор не сделал человек, он чаще всего сталкивается с новым противоречием – противоречием между ожидаемым и наблюдаемым происходящим, поскольку в процессе реализации любого своего решения меняется и мир, и сам человек.

щим рассматривается в психологии как «рост открытости опыту», «включённости в мир» [295], как «преодоление психологических защит» [98, 118, 391, 435)], «полнота цикла контакта» [79, 271, 273, 278], «завершённость цикла опыта» [202, 279, 292, 363]. Развитие способности *осваивать противоречия*, без которой невозможно поддерживать полноценный контакт с происходящим, изучается преимущественно в рамках когнитивной науки[28] как «способность решать задачи на преодоление неопределённости» [71, 343, 405, 406, 417], целесообразно управлять своей деятельностью [14, 42, 62, 139, 175], создавать смысловые конструкты более высокого порядка [69, 127, 159, 317, 364], в которых снимаются противоречия предыдущих стадий развития [29].

Поскольку смыслотворческая коммуникация – это процесс связывания личностью изменяющегося субъекта с изменяющимся миром, то её способность «замечать» изменения внешних и внутренних условий жизни (быть в контакте с происходящим) неразрывно связана со способностью «встраивать» эти изменения в постоянно обновляемую субъективную модель себя-в-мире (осваивать противоречия путём создания смысловых конструктов более высокого порядка). Эта связь двусторонняя: с одной стороны, прерывания цикла контакта с происходящим лишают личность материала для саморазвития (проверки и модернизации своей концептуальной модели действительности), с другой – не развиваемые (и устаревающие) субъективные конструкции себя и мира искажают

[28] Б. М. Величковский определяет *когнитивную науку* как «ведущее направление междисциплинарных научных исследований поведения и психики человека, восстановившее прерванное бихевиоризмом почти на полвека изучение познания» [69, с. 92].

[29] В концепции развития и саморазвития «абсолютного духа» Ф. Гегель рассматривает всякое начальное развитие как довод — *тезис* — в некотором нескончаемом споре. Дальнейшее развитие приводит к противоречию — *антитезису*, которое «диалектически снимается» на высшей стадии развития, или *синтезисе*. [78].

процесс коммуникации (препятствуют выявлению неожидаемых изменений ситуации) [30].

В. И. Кабрин также пишет об этих двух «сущностных характеристиках коммуникативного мира человека, определяющих особенности его смыслотворчества», называя их «избирательность» и «взаимность». По мнению автора, избирательность и взаимность характеризуют как элементарные ситуации жизни клеток, связанные с жизненно значимым энергообменом, так и сложные коммуникативные ситуации общежизненного масштаба. Это позволяет предполагать, что любой жизненный смысл (вплоть до «смысла жизни») образуется определенным единством или соотношением ценности взаимности и значимости избирательности [113]. Категории избирательности и взаимности использует в своих работах и Е. А. Рыльская, которая доказывает, что «баланс избирательности и взаимности в реальных коммуникативных отношениях выступает *операциональным средством смыслотворчества* как формы реализации жизнеспособности человека» [305].

Для нашего исследования важным является выделение двух процессуальных характеристик смыслотворческой коммуникации, которые определяют развитие жизнеспособности человека. Это, во-первых, *углубление контакта с происходящим* (характеристика избирательности); во-вторых, *вертикальная динамика концептуализаций* (характеристика взаимности соответствует описанному нами выше *освоению противоречий*, при котором субъект изучает и развивает *обе* конфликтующие точки зрения, вместо абсолютизации одной в ущерб другой). В психологии общения (которое является объективированной формой коммуникации) эти личностные компетентности описываются как «работа понимания» и поиск взаимно удовлетворяющего решения («консенсуса»). Без полноценного контакта с инакомыслящими участниками общения чело-

[30] Современные исследования внимания содержат множество примеров так называемой *«слепоты невнимания»*, когда испытуемые не воспринимают объекты и события, если не ожидают увидеть их при данных обстоятельствах [69, 70, 71]. Есть также многочисленные экспериментальные подтверждения того, что люди подтасовывают происходящее под свои ожидания: усматривают в нём то, что соответствует собственным прогнозам (Ф. Бартлетт, А. Реймс, Д. Н. Узнадзе)

век может только бороться с их точками зрения (побеждать или сдаваться), тогда как, углубившись в основания своей и иной позиции, он получает возможность найти такой способ взаимодействия, который удовлетворяет и развивает всех его участников [103, 309, 313, 353, 367, 431].

Необходимо также отметить, что полноценная коммуникация предполагает сохранение баланса избирательности и взаимности: нельзя освоить те противоречия, которых личность избегает, а также оставлять не освоенными те, которые обнаруживаются. Этот баланс поддерживает динамическую стабильность саморазвития личности. Стагнация (стабилизация без развития) возникает вследствие вытеснения противоречий; потеря устойчивости – вследствие накопления выявленных, но не освоенных противоречий (смысловых конфликтов)[31]. Самоорганизующиеся психологические системы, к которым относится и система смысловых отношений личности, оптимально функционируют тогда, когда сохраняют равновесие в движении; изменяются, не теряя устойчивости [24, 131, 177, 218, 336, 345, 347][32].

Таким образом, все уровни проявления личностных основ здоровья человека – экспириентальный, когнитивный, поведенческий – являются теоретическими срезами единого процесса смыслотворческой коммуникации личности с обстоятельствами текущей жизненной ситуации. Обстоятельствами каждой КС выступают внутренние и внешние факторы, подталкивающие субъекта к многовекторным и часто несовместимым выборам своего способа быть. В КС личность как субъект коммуникации всегда выбирает – что осознавать, как это интерпретировать и как с этим быть. Саногенный (развивающий здоровье) потенциал этих выборов зависит

[31] Е. Т. Хиггенс доказал, что нарушения этого баланса вызывает в первом случае депрессивные расстройства, во втором – тревожные [420].

[32] Стремление системы к достижению равновесия в движении называют «гомеорезом». Гомеорез – это оптимальный способ саморазвития сложноорганизованных живых систем, в отличие от гомеостаза – стремления к «снятию напряжения», восстановлению «равновесия в покое» и от гетеростаза – «стремления к нарушению равновесия, погони за напряжением» [130, 305].

от того, насколько полноценно реализует личность в данной КС свои способности *углублять контакт с происходящим и осваивать возникающие смысловые противоречия*. Это – сущностные характеристики полноценной коммуникации, от которых зависят и динамическая стабильность развития личности, и становление личностного потенциала жизнеспособности.

Неполноценная (нарушенная) смыслотворческая коммуникация проявляется в прерывании цикла контакта человека с миром. Причиной прерывания контакта является стремление личности избежать угрозы, которую она усматривает в намечающихся противоречиях. Прерывания контакта с происходящим могут создавать временную иллюзию благополучия, но всегда блокируют развитие личностного потенциала жизнеспособности. Кроме того, незавершённые циклы контакта ведут к накоплению управленческих проблем. Например, если человек не замечает сигналы о неблагополучии своего организма, не принимает решений о путях улучшения своего физического состояния или не проверяет свои решения практикой, то организм может усиливать болезненную симптоматику, чтобы «добиться контакта». То же происходит и в случае, когда человек прерывает контакт с проявлениями своего психологического или социального неблагополучия: они нарастают и требуют внимания, заставляя человека страдать.

Таким образом, развивая свою способность полноценно коммуницировать с миром, человек учится выбирать такие способы решения своих жизненных задач, которые развивают его жизнеспособность и укрепляют здоровье. Жизнеспособность – это умение управлять соматическими, психическими и социальными ресурсами своего здоровья так, чтобы не просто выживать, а жить «хорошей», «наполненной смыслом» жизнью.

Жизнеспособный человек может совершить ошибочный выбор своего способа быть в отдельной КС, но он не будет тиражировать этот выбор, поскольку полноценно коммуницирует с происходящим вследствие этого выбора. Это позволяет ему учиться на своих ошибках, то есть осваивать развивающий ресурс тех противоречий, актуализация которых привела к неудовлетворяющему выбору. И главное – применять полученный опыт в коммуникации с новыми обстоятельствами, видеть в них не последствия своих ошибок, а возможности реализации своих возросших управленче-

ских возможностей. «Заниматься не самонаказанием за ошибку, а превращением её негативных последствий в позитивные».

Иными словами, к нарушению здоровья приводит не столько отдельный ошибочный выбор, от которого никто не застрахован, сколько отказ субъекта выбора от контакта с этим опытом, от использования содержащихся в нём ресурсов для развития своей жизнеспособности. Если человек не учится на своём опыте, он не просто совершает патогенные (разрушающие здоровье) выборы, а не меняет, тиражирует их, загоняя себя этим «в болезнь».

Личностные основы жизнеспособности

Жизнеспособность человека определяется в психологии как умение управлять ресурсами своего здоровья социально приемлемыми способами [188, 305, 449]. Это определение представляется нам недостаточным для построения модели развития личностных основ жизнеспособности, поскольку способы управления ресурсами своего здоровья будут специфическими в зависимости от их целевой детерминации. Таким базовым целевым ориентиром для человека (несмотря на широкий спектр индивидуальных представлений о «счастье») является стремление жить «хорошей жизнью», а не просто выживать.

«***Хорошая жизнь***» (а также «психологическое благополучие» в контексте герменевтики) рассматривается в экзистенциально-гуманистической психологии как процесс, а не положение дел, как направление, а не конечная цель (пребывать в довольстве) [295, с. 196]; как способ осуществления бытия, позволяющий человеку совершенствовать своё понимание себя и мира [123, 314, 359, 369, 411]. В отличие от гедонистической модели психологического благополучия, в которой критерием качества жизни является преобладание позитивных эмоций над негативными [400, 410, 433], герменевтическая модель связывает качество жизни человека с расширением и ростом личности в направлении раскрытия собственного потенциала [178, 203, 218, 296, 442, 443, 445, 446].

В экзистенционально-гуманистическом подходе психологический потенциал рассматривается как потенциал личностного роста, потенциал саморазвития смыслотворческих способностей [113, 274, 341], «интерпретационной компетентности личности, обеспечивающей понимание и интерпретацию личного опыта,

трансформацию его в личностный» [369, с. 19]. Развитие этого потенциала открытости миру, опыту, «ученичества у мира» (Г. Г. Гадамер) делает человека не просто «способным выживать», а способным жить полноценной, наполненной смыслом жизнью.

Определяя сущность жизнеспособности человека с позиций экзистенциально-гуманистической психологии, представляется необходимым ввести в основное определение [449]этот герменевтический «процессуально-динамический» ориентир полноценности человеческого бытия в мире. Таким образом, ***жизнеспособность*** человека мы определяем *как «умение управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья так, чтобы жить «хорошей жизнью», а не просто выживать*. Понятие «хорошая жизнь» трактуется здесь и далее не как состояние, а как процесс роста включённости человека в мир и его самореализации при сохранении согласия с собой и с миром. Соответственно, жизнеспособность человека определяется не тем, какой потенциал умений жить он имеет, а тем, как он использует и развивает этот потенциал для достижения биопсихо-социального благополучия.

Для того чтобы выбирать здоровье-развивающие способы взаимодействия с миром, человек поддерживает смыслотворческую коммуникацию с происходящим: когнитивно-коммуникативный процесс осмысления сигналов о значимых изменениях во внутреннем и внешнем мире[33]. Опираясь на коммуникативную теорию психического, мы понимаем коммуникацию не только как обмен информацией («человек информацию не просто передаёт, но и творит»), а как многомерный творческий процесс конструирования действительности (осознавание мира как действительности), выбора своего способа обхождения с возникающими противоречи-

[33] Разделение действительности на внешнюю и внутреннюю – это абстракция. Для человека это единый коммуникативный мир, где социальные отношения переходят в самоотношения, становятся внутренними Я-позициями, а внутриличностные конфликты (например, между противоречащими Я-позициями) могут проецироваться на интерпретацию происходящего между людьми. Все высшие психические функции возникают сначала в межличностном взаимодействии, затем интериоризируются, становятся внутренними, после чего – выносятся во внешнее взаимодействие – экстериоризируются (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже).

ями (своего способа быть) и реализации принятого решения (проверки его на практике взаимодействия с миром)[34].

Соответственно, «полноценную коммуникацию» мы рассматриваем как максимально полную реализацию субъектом коммуникации своего психологического потенциала для освоения развивающего ресурса данной КС [3, 15, 18, 275, 281]. Только при условии полноценной смыслотворческой коммуникации даже осуществление неудовлетворяющего человека выбора приводит к развитию его жизнеспособности, поскольку становится ресурсом для совершенствования своей способности выбирать.

Альтернативой полноценной коммуникации являются коммуникативные самоограничения личности, приводящие к тому, что человек может «не замечать» значимых обстоятельств КС, «не видеть» патогенные последствия принятого решения, «не связывать» их с собственным выбором или «не находить места» полученному опыту в построении усовершенствованных способов жизни. Таким образом, развитие жизнеспособности человека как его умения управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья определяется тем, насколько полноценно протекает процесс смыслотворческой коммуникации личности с происходящим в данной КС.

---

[34] В коммуникативном подходе «коммуникация» рассматривается как сущностная основа всей жизни человека, как личностный аспект любого взаимодействия человека с очеловеченным миром. Это взаимодействие может принимать формы общения, игры, созерцания, преобразующей деятельности и т. п. , но никакое взаимодействие не может происходить вне отношений человека к действительности. Актуализация этих отношений (а также их согласование, проверка, преобразование) происходит в процессе конструирования личностью каждой КС (определения неопределённости происходящего). К происходящему относятся и сенсорные ощущения, и смысловые конструкты, обеспечивающие интерпретацию происходящего и антиципацию будущего, и весь спектр доступных способов жить: реагировать, переживать, действовать. Если бы мы говорили о связисте, то описали бы эти задачи так: настроиться на приём нужных сигналов, расшифровать их значение и выбрать соответствующий способ действовать.

2. 2. Личность как динамическая система отношений человека к действительности

Закономерно возникает вопрос о том, что представляет собой личность и как формируется её способность полноценно или ограниченно коммуницировать с происходящим. Понятно, что человек не выживет, если не научится различать значимые и незначимые сигналы в бесконечном потоке информации, поступающей от внешнего и внутреннего для него пространств. Поэтому любой живой организм создаёт себе систему фильтрации поступающих сигналов для отбора лишь тех, которые важны для его выживания, и нарабатывает потенциал реагирования на эти сигналы.

У человека эта система «латентных переменных, реализуемых в процессе взаимодействия с социальным и природным миром», выполняет не только функцию приспособления к обстоятельствам жизни, но и функцию конструирования этих обстоятельств (конструирования себя, мира и способов взаимодействия). Этот человеческий потенциал, «накопляемый в процессе опыта и определяющий сам процесс накопления опыта, … включает знания, способности, навыки, но главным, регулирующим направление и характер взаимодействия, определяющим приложение знаний и навыков, является система отношений человека к действительности» [205, с. 43][35].

Основоположник психологии отношений В. Н. Мясищев рассматривает отношения человека «не как часть личности, а как потенциал ее психической реакции в связи с каким-либо предметом, процессом или фактом действительности» и определяет ***личность*** «как человека в его отношениях к действительности» (там же, с.

[35] В англоязычных исследованиях эти отношения описываются в терминах «relation» или «attitude» (Adler, 1929; Allport, 1967; Braithwaite, 1991; Rogers, Kinget, 1965). В отечественной психологии понятие «установки» или «аттитюды» чаще используется в значении неосознанных отношений (Д. Н. Узнадзе, А. С. Прангишвили), однако все отношения, независимо от степени их осознанности, не перестают быть «теми латентными состояниями, которые определяют основанный на прошлом опыте характер действия или переживания человека по поводу каких-либо обстоятельств» [205, с. 43].

150–151). Предложенное В. Н. Мясищевым понимание личности позволяет, во-первых, увидеть сущность личности как «потенциального психического», которое созидается в процессе взаимодействия человека с миром и, вместе с тем, творит это взаимодействие («определяет сам процесс накопления опыта»), изменяя тем самым себя («трансформируя индивидуальный и социальный опыт в субъективные отношения»). Согласно Мясищеву, личность существует в развитии, проявляется во взаимодействии (МЕЖДУ человеком и объектом его отношений), выступает автором (творцом) себя и своей жизни в мире.

Созданная В. Н. Мясищевым концепция личности как динамической системы отношений человека к действительности позволяет использовать теоретический конструкт «личность» не только для научных, но и для практических психологических задач, поскольку «личностями» являются все реальные люди, а не только те, кто достиг высот соответствия идеалу «гармонично, высоко и всесторонне развитой личности». К. А. Абульханова, отмечая эту практическую ориентированность теории Мясищева, пишет следующее: «Только одному из советских психологов удалось приблизить свою теорию личности к реально существующему многообразию личностей не только активных, но и пассивных, имеющих не только положительное отношение к действительности, но и критическое, негативное. Это был В. Н. Мясищев, который, будучи психиатром по профессии, как психолог создал теоретический портрет личности, вобравший в себя черты реальной сложности и противоречивости разных людей» [4, с. 128].

Тот факт, что В. Н. Мясищев разрабатывал свою теорию личности для задач психологической практики, может объяснить отсутствие в ней идеи о «моменте рождения» личности: любое отношение человека к самому частному объекту действительности – это личностное отношение. Однако теория отношений, на наш взгляд, не отрицает, а только углубляет те концепции личности, где определяются моменты её рождения или уровни развития (А. Н. Леонтьев, В. В. Петухов, В. В. Столин, С. Л. Рубинштейн). Все многочисленные теории личности (если абстрагироваться от терминологических расхождений) объединяются общим представлением о том, что на протяжении своей жизни (в которую ряд авторов включает и внутриутробный период) человек нарабатывает

собственную систему отношений к действительности (к себе, к людям, к миру, к способам взаимодействия…), которая определяет его способ жить.

В тех концепциях личности, где её «рождение» связывают с прохождением «возрастных кризисов» (кризис трёх, семи лет, подростковый) или уровнем зрелости личностных структур, функцией личности, всё равно остаётся выбор человеком способа жить. Исследователи просто принимают в качестве критерия «рождения» личности достигнутый человеком уровень зрелости системы его отношений к действительности, позволяющий совершать определённые выборы определённым способом[36]. То есть учёные устанавливают тот критерий (условие), по которому можно выявить, что человек достиг определённого этапа своего личностного развития. Многообразие этих критериев и создаёт многообразие научных и бытовых определений личности. Если в качестве критерия «рождения» личности взять самую высокую планку личностных проявлений, то «Личностями» можно считать только немногих выдающихся представителей человечества.

В нашем исследовании мы исходим из того, что все отношения человека к действительности являются личностными [37] и что эти отношения опосредуют реакции, переживания и действия чело-

---

[36] Такими критериями могут выступать достигнутые человеком уровни освоения «базовых противоречий развития личности» – интериоризация социальных и культурных норм как внутренних регуляторов поведения [76, 382, 384]. В качестве критериев также выдвигается характер решения человеком мотивационных конфликтов: в зависимости от того, каким мотивам – природным, социальным или культурным он отдаёт предпочтение, исследователи называют его «природным индивидом», «социальным субъектом» или «Личностью» [5, 160, 327]. Таким же условным критерием выступает степень свободы человека от влияния внешних мотивов, его способность совершать Поступки, быть Субъектом собственной жизни [56, 110, 298, 312, 330].

[37] «Личность — это целостная (хотя, может быть, и противоречивая) система отношений человека к действительности. …В анализе эту систему можно дробить на бесконечное количество отношений личности к различным предметам действительности, но какими бы в данном смысле эти отношения частичными ни были, каждое из них всегда остается личностным» [205, с. 21].

века на любом этапе его развития. Следовательно, как только у ребёнка формируются субъективные отношения к действительности, потенциал этих отношений (личностный потенциал) опосредует его коммуникацию с происходящим. Какой бы простой не казалась ситуация выбора (плакать или смеяться, слушаться или капризничать, проявлять любопытство или осторожность) и каким бы незрелым не представлялось кому-то принятое человеком решение (например, решение «ничего не решать»), это решение опосредовано его личностным потенциалом. Проявлением личностного потенциала являются и конструирование личностью происходящего (выявление внутренних и внешних обстоятельств КС) и реализация решений о своём способе быть с этим (создание смысловой основы жизненных выборов). Любое «потенциальное психическое» существует, проявляется и развивается как «процессуальное психическое» [205]; «личность выступает как системное единство жизненных отношений человека и реализующих их деятельностей» [160, с. 133]. Никакое потенциальное психическое не существует вне процессуального: эти два измерения личности могут быть разделены только в научных абстракциях.

В *содержательном* измерении личность представляет собой динамическую систему отношений человека к действительности. В *процессуальном* измерении – динамическую систему смыслообразования: конструирования смысловой основы выборов путём согласования актуализированных в КС содержательных отношений к происходящему. И это не две различные системы, это – единая система, которая вырастает из взаимодействия человека с миром и опосредует это взаимодействие. «Личность, с одной стороны, – продукт разнообразных коммуникаций, а с другой стороны – «творец» многоуровневого коммуникативного мира» [274, с. 84].

Система личности (в единстве своих содержательных и процессуальных сторон) является динамической, то есть такой, которая самоорганизуется, саморазвивается и изменяется в процессе функционирования. В течение всей своей жизни, в процессе осуществления разнообразных выборов и осмысления обратной связи, получаемой от мира в ответ на свою активность, человек трансформирует опыт взаимодействия в личностный потенциал. Эта система содержательных отношений к действительности позволяет человеку определять неопределённость происходящего: придавать

ему свои значения и смыслы, находить пути решения своих жизненных задач. В *процессе смыслообразования* личность (потенциальное психическое) не только регулирует[38] взаимодействие человека с миром, но и саму себя изменяет путём трансформации нового опыта. *Способом существования (сущностью) личности является созидание, реализация и развитие её смыслотворческого потенциала.*

Представление о личности как «инструменте связывания в единый узел всех нитей своего человеческого бытия», заложенные С. Л. Рубинштейном, получили развитие во многих современных психологических теориях. Разрабатывая теорию жизнетворчества личности, Т. М. Титаренко отмечает, что «существование личности состоит в постоянном преобразовании усваиваемой культуры в живое индивидуальное жизнетворчество» и в этом плане «личность есть инструментом овладения собственным поведением и жизнью, собственным будущим» [338, с. 6].

Д. А. Леонтьев, автор теории психологии смысла, определяет личность как организованную совокупность смысловых образований (структур) и связей между ними, которая обеспечивает смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех её аспектах [163]. Эта же «связующая роль» личности выступает основой теории транскоммуникации, в которой личность определяется как иерархия различных уровней межличностных и внутриличностных коммуникаций, динамически интегрирующих опыт её контакта с миром (психологический потенциал) в индивидуальный способ обращения с действительностью (способ жить в мире) [113, 274, 305, 341].

---

[38] В отечественной психологии для рассмотрения управляющей роли личности в выборе путей взаимодействия с миром и способов саморазвития используется категория «субъект». При этом принцип «действия внешнего через внутреннее» (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, К. В. Карпинский) воплощается в категории «субъект психической активности», и принцип самоизменяемости внутреннего через внешнее (В. В. Знаков, А. Н. Леонтьев, В. А. Татенко) – в категории «субъект деятельности». В англоязычных изданиях управляющая функция личностного потенциала определяется понятием «agency», которое означает «содействие, управление, опосредование» (А. Бандура, Дж. Ричлак, Р. Харре, D. A. Houston, M. Jahoda, C. Ryff).

Функцию связывания человека с действительностью В. М. Снетков, автор монистической теории психического, отводит части личности, называемой им «душа». Автор определяет личность через формулу: «человек как индивид+душа» и полагает, что душа — «это системное, устойчивое, функциональное, инструментальное и смысловое (духовное) единство всех видов и форм психической, физиологической, мыслительной, мышечной и т. п. деятельности человека как индивида. … Душа одновременно является процессом взаимодействия, переживанием / сопереживанием; и в то же время она является местом обретения человеком единства прошлого, настоящего и будущего; внешнего и внутреннего; духовного и физического. В целом, душа как результат системной психической деятельности человека, является *инструментом* (курсив наш – *О. О.)* номинализации, опредмечивания, материализации духовного мира человека в его представлениях, словах, целях, ценностях, потребностях и поведении» [316, с. 69].

Это научное определение «души», фактически, полностью отражает связующую функцию личности как динамической системы отношений человека к действительности. Понятие «душа» стало популярным в современной психологии, на наш взгляд, именно потому, что понятие «личность» приобрело оценочный характер («этот человек – Личность, а этот – не Личность»), тогда как душа, по определению, есть у каждого. Но в концепции В. Н. Мясищева, личность как система, обеспечивающая психологическую связь человека с действительностью, ничем не отличается от «души» в концепции В. М. Снеткова. Поэтому мы принимаем категориальную модель соотношения этих понятий В. А. Татенко, в которой автор определяет понятие «душа» как форму существования личности, аналогично тому, как психика – является формой существования индивида [330].

В традициях философско-методологического осмысления действительности, идущих от С. Л. Рубинштейна, в отечественной психологии выделяется ещё субъектное измерение функционирования психики. Однако в нашем практически ориентированном исследовании мы используем понятие «субъект» не в оценочном, а в функциональном значении. В этом значении субъектом (от лат. subjectus – лежащий внизу, находящийся в основе) любого выбора выступает личность, которая любым доступным ей способом соот-

носит, согласовывает свои отношения к происходящему в КС и разрешает возникающие смысловые противоречия. Соответственно, мы рассматриваем процесс функционирования личности, которая выступает субъектом обхождения с противоречиями, выявленными при осуществлении выборов, и определяет динамику здоровья человека и его жизнеспособности.

Если рассматривать психику как системное свойство человека, заключающееся в активном отражении им объективного мира[39], то субъектом психической активности выступает человек как индивид. В ракурсе социально-психологического изучения сознательных отношений[40] человека к действительности субъектом этих отношений является человек как личность. Именно в своей личностной ипостаси человек является субъектом экзистенциальных выборов: выбора своего жизненного мира, образа жизни, способов смыслообразования и обхождения со смысловыми противоречиями.

В категориальном аппарате нашего исследования категория «*человек*» выступает родовой (био-психо-социальная система), категория «*личность*» описывает человека в его отношениях к действительности (система психологической связи человека с очеловеченным миром), а понятие «*субъект*» используется для характеристики управляющей функции личности как автора осуществляемых жизненных выборов (независимо от их качества). То есть субъект – всегда личность, а личность – всегда человек. При этом человек может рассматриваться не только в его личностной ипостаси, а личность – не только как субъект экзистенциальных выборов.

Правомерность такого использования научных понятий вытекает из принятого нами определения личности как динамической системы отношений человека к действительности, которая опосредует выбор им своего способа быть в мире. С. Л. Рубинштейн свя-

---

[39] Такое определение психики с незначительными вариациями принято в современной психологии (В. А. Ганзен, А. А. Реан, В. М. Снетков).

[40] «Сознательные отношения», по Мясищеву, включают в себя и неосознаваемые отношения (установки), т. е. определение «сознательные» относится к различным уровням сознания, и никак не означает «осознанные» [205].

зывал проблемность бытия с наличием противоречий: бытие, согласно автору, проблемно именно относительно к субъекту, для субъекта. Противоречия характеризуют как самую социальную действительность, так и соотношение и взаимодействие с ней субъекта и его собственную сущность (противоречие сознания и действительности, возможностей и желаний и т. д.). В ситуациях выбора личность становится субъектом обхождения с выявленными противоречиями [300].

«Субъекта характеризует, – пишет К. А. Абульханова, – … именно способ их (противоречий) экспликации в виде проблем, жизненных задач и *способ их решения*. Очевидно, что и развитие личности осуществляется через противоречия, как и развитие мира в целом. Однако субъекта характеризует способ решения этих противоречий, имплицитно связанный с его особым качеством, раскрываемым *следующим критерием.* Личность в качестве субъекта определяется особой способностью *использовать* свои психические, личностные, профессиональные, жизненные возможности в качестве *средств* решения этих противоречий» [3, с. 36].

Как видно из приведенной цитаты, здесь личность рассматривается в двух своих измерениях: как «потенциальное психическое» (возможности) и как субъект использования этих своих возможностей при осуществлении выбора. Поскольку изучаться в науке может только проявленное психическое, то именно субъектная функция личности, как правило, является объектом психологических исследований. Субъективные отношения человека к действительности, как потенциал его реакций, переживаний и действий в связи с происходящим, могут реализоваться только тогда, когда субъект выбора их использует. Степень использования потенциальных возможностей смыслообразования определяется тем, как *(«каким способом»)* субъект выбора обходится со своим психологическим (личностным) потенциалом. То есть тем, *насколько полноценно* функционирует личность в процессе конструирования текущей КС.

Полноценное функционирование личности[41], как будет показано ниже (см. 3. 3), – это максимальное использование ею своих

[41] В зарубежной психологии категория субъект не разрабатывается. При этом способность личности к самореализации при осуществле-

возможностей в плане самосозидания, самореализации и саморазвития. В исследованиях, посвящённых изучению «субъекта», рассматриваются эти же три плана функционирования личности: управление психической активностью, целенаправленной деятельностью и саморазвитием: «забота о функционировании, совершенствовании и развитии этого своего (психического) органа и о себе, как его носителе и пользователе» [330, с. 223].

Авторы, которые рассматривают субъектную регуляцию взаимодействия человека с миром как особый (высший) уровень личностной (субъективной) регуляции, выделяют в качестве критерия разведения этих уровней отсутствие или наличие «деятельностно-преобразующего», творческого отношения человека к своим психическим возможностям и к себе, как их носителю (А. В. Брушлинский, А. К. Осницкий, В. А. Татенко). Поскольку любые отношения человека к действительности (и отношения к своим отношениям) являются проявлением (феноменом) функционирования личности, то «достижение уровня субъекта» – это одна из научных оценок качества проявлений регулирующей функции личности.

Ещё одной градацией исследования субъектности в отечественной психологии является масштабирование тех выборов, которые осуществляются личностью. Так, личность может рассматриваться как субъект жизни [100, 110, 126, 336], деятельности [161, 312, 330], коммуникации [56, 111, 114, 275] или как субъект обхождения с выявленными при конструировании выбора противоречиями [3, 113, 330]. В нашем исследовании изучаются, прежде всего, особенности функционирования личности при обхождении с выявленными в КС противоречиями. В этом «самом мелком» масштабе личностных выборов и проявляется, и развивается способ-

---

нии выборов является предметом многочисленных исследований [287, 288, 354, 368, 378]. Одной из научных категорий, раскрывающих становление личности субъектом выборов, развивающих жизнеспособность, выступает «полноценно функционирующая личность» (fully functioning person) [60, 187, 295, 390, 407, 431, 442]. Для задач нашего исследования эта категория представляется более ресурсной, так как позволяет рассматривать полноценность самореализации и саморазвития личности при разрешении противоречий, независимо от «уровня зрелости её содержательных отношений к действительности».

ность субъекта реализовать свой личностный потенциал для совершения здоровье-развивающих выборов любого уровня экзистенции.

Поскольку в КС актуализируются многозначные отношения человека к отдельным обстоятельствам, подталкивающие его к несовместимым выборам, то любая коммуникативная задача связана с принятием решения о том, как обходиться с этими расхождениями. Выявленные расхождения (смысловые противоречия) можно не замечать (посредством прерывания контакта с неподходящими обстоятельствами) или осваивать (развивая этим свои смыслотворческие способности). Субъектом каждого из этих выборов является личность, которая реализует те или иные свои интенции в процессе коммуникации с происходящим в КС. В первом случае реализуется интенция сохранять иллюзию благополучия, а во втором – интенция саморазвития и укрепления жизнеспособности.

Если «личность есть инструмент реализации человеческой сущности», то коммуникация – это смыслообразующий, смыслотворческий процесс, в котором проявляется и реализуется сущность человека, происходит постижение им своей сущности, которую он как личность реализует в общении и взаимодействии с другими» [274, с. 87]. «Через коммуникацию снимается дихотомия объективного и субъективного, социум становится не только внешней, но и внутренней средой человека, трансформируется в жизненный мир» [113, с. 72]. *Жизненный мир личности* – это и есть то внутренне-внешнее пространство психологической связи человека с действительностью, которое создаётся в процессе коммуникации и которое определяет выбор им способов взаимодействия с собой и с миром.

Подытожим коротко те научные положения, которые определяют принятое в данном исследовании понимание сущности личности:

– Личность – это системное единство отношений человека к действительности и реализующих эти отношения жизненных выборов (способов взаимодействия с миром).

– Отношения человека к действительности – это латентные потенциалы его реакций, переживаний и действий в связи с выявленными обстоятельствами происходящего (возникают между человеком и объектом его отношений, которыми могут быть предме-

ты, явления, процессы, выделяемые субъектом во внутреннем и внешнем по отношению к нему мирах).

– Практически любая КС представляет собой ситуацию выбора, поскольку в ней актуализируются многозначные отношения человека к многоплановым обстоятельствам происходящего. Поэтому в любой КС личность выступает не только носителем содержательных отношений к действительности, но и субъектом смыслообразования (выбора способов обхождения с актуализированными расхождениями между отдельными аспектами отношений при создании смысловой основы выбора).

– Полноценное функционирование личности в процессе конструирования КС проявляется в максимальном использовании своего психологического потенциала (в единстве его содержательной и процессуальной составляющих). Только полноценный контакт с актуализированными в КС противоречивыми отношениями к происходящему позволяет личности осуществлять выборы, развивающие не только здоровье человека, но и его жизнеспособность (развивать себя как субъекта выборов).

2. 3. Смыслообразование как процесс реализации личностного потенциала

В коммуникативном подходе объектом исследования выступает процесс взаимодействия человека и мира как взаимосвязанных систем, которые в процессе обмена «энергиями» (веществом, информацией, действиями) влияют на динамику изменений друг друга. Какими бы свойствами ни обладали человек и мир, становление и изменение (со-эволюция) этих систем происходят в процессе их взаимодействия. Личность, как инструмент налаживания психологической связи человека с миром, вырастает из опыта взаимодействий и обеспечивает «коммуникацию» в процессе этого взаимодействия. Эта управляющая (регулирующая взаимодействие) роль личности осуществляется посредством смыслообразования – создания смысловых основ выбора своего способа быть в каждой текущей КС. От того, какие смыслы создаются личностью в процессе решения конкретных жизненных задач, зависит не только

разворачивание текущей КС, но и динамика дальнейших изменений человека, мира и их взаимодействия.

В. И. Кабрин понимает личность как иерархию различных уровней межличностных и внутриличностных коммуникаций, динамически интегрирующих различные характеристики личности (мотивации, черты, склонности, способности, конструкты, когниции, интеракции, установки, чувства, ценности, смыслы, нормы, роли, отношения, деятельности) в новое качество – коммуникативный мир [113]. При таком подходе феномен коммуникации начинает рассматриваться как «смыслообразующий, смыслотворческий процесс любой формы и уровня – от генетического до культурного» [341, с. 100]. То есть личность, как «управляющий» неким «проектом», обеспечивает коммуникацию между его участниками путём создания «личностных смыслов», которые определяют выявленные обстоятельства, поставленные цели и выбранные способы взаимодействия человека с миром на всех уровнях его бытия.

Если «значения» присваиваются, интериоризируются личностью в процессе социализации, то смыслы – создаются из многозначных отношений человека к действительности, которые актуализировались в КС. Идею о разведении понятий «смысл» и «значение» разрабатывал ещё А. Н. Леонтьев, который трактовал «значение» как некоторое обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже в форме умения или обобщенного «образа действия», нормы поведения и т. п. [160, с. 287–289], а «смысл» – как некоторое «субъективное полагание» (*отношение*) к предметному содержанию, отражающемуся в сознании [161, с. 260]. Автор отмечал, что «функционируя в системе индивидуального сознания, значения реализуют не самих себя, а движение воплощающего в них себя личностного смысла — этого для-себя-бытия конкретного субъекта» (там же, с. 261).

В процессе субъективного осмысления происходящего в конкретной КС человек никогда не ограничивается только непосредственным «отражением объектов и явлений реальности», а всегда подключает и «образы своих отношений к ним» [18]. Эти образы отношений и являются личностными смыслами, которые определяют, что и как будет восприниматься, интерпретироваться и преобразовываться субъектом КС. Смыслообразование, по сути,

является способом конструирования действительности, способом реализации «отношения человека к своему прошлому, которое поразному входит в наличное для него — в память его личности» [160, с. 217].

Таким образом, смысл – это субъективная конструкция, создаваемая личностью из тех отношений человека к действительности, которые актуализировались в процессе КС. Если приобретённый человеком жизненный опыт трансформирован в систему его отношений к действительности, то смыслы образуются в процессе реализации этой системы отношений для решения задач управления текущим взаимодействием человека и мира. В процессе смыслообразования происходит осознавание и упорядочивание тех отношений к отдельным аспектам КС, на основе которых осуществляется личностный выбор.

В процессе смыслообразования совершенствуются (достраивается, согласовывается и модернизируется) и смыслотворческие способности, и содержательные отношения личности. В коммуникативном подходе личность рассматривается как субъект внешнего межличностного и внутреннего пространств коммуникативного мира, в котором она поддерживает и развивает коммуникативные и ментальные структуры своего «Я» [113, 341]. В терминологии постнеклассической психологии те же самые закономерности описываются как то, что нарратив является основой для ментатива, и сам «перепрошивается» ментативом [129, 337].

Субъективные отношения человека к действительности являются потенциальным психическим (латентными потенциалами реакций, переживаний и действий человека в связи с отдельными аспектами действительности). В структуру этих отношений «включаются потребности, интересы, мотивы, ценности, знания, способы познания, смыслообразования и практических действий, формы сознательной и бессознательной, эмоциональной и волевой регуляции, духовно-практические достижения» [325, с. 21].

Это потенциальное психическое актуализируется в каждой КС во всей своей многоуровневости и неоднозначности: например, когда человек слышит чью-то просьбу, у него могут актуализироваться отношения к просящему, к его поведению, к словам и интонациям, к предмету и предполагаемой цели просьбы, к собственным потребностям, возможностям, опасениям и ожиданиям и т. п.

Для того чтобы осмыслить эту ситуацию (определить её значение для себя и выбрать свой способ быть в ней), человек должен соотнести и упорядочить актуализированные здесь и сейчас отношения к отдельным обстоятельствам происходящего. Процесс конструирования таких личностных смыслов (интегрирующих образов своего отношения к происходящему) – это и есть процесс смыслообразования.

Процесс смыслообразования можно рассматривать с точки зрения того, насколько созданные смысловые конструкции интегрируют многомерные отношения человека к происходящему. Если в процессе их упорядочивания создаются смыслы более высокого порядка, то осуществляемые субъектом выборы будут иметь больший интеграционный потенциал (солидаризируют большее количество актуализированных отношений и освоят большее число выявленных смысловых противоречий).

Однако смыслы более высокого порядка – это всё равно смыслы, созданные личностью в контексте решения текущих жизненных задач, поэтому изучать их необходимо как особенности смыслообразования, а не как «смысловые образования». Психические образования – это потенциальное психическое, которым является система отношений человека к действительности. Смыслообразование – это процесс реализации субъективных отношений, который, безусловно, влияет на формирование потенциального психического, но не сводится к нему.

Когда Д. Леонтьев выделяет структуру смысловых образований личности, то речь идёт о тех отношениях человека к действительности, которые, так или иначе, влияют на смыслотворчество. Это касается смысловых установок, мотивов, смысловых диспози-

ций, смысловых конструктов[42] и личностных ценностей [163, с. 154]. Однако в этот же ряд автор ставит и «личностный смысл», определяя его как «смысловое образование», которое наряду со смысловой установкой[43] относит к самому низкому уровню организации «динамической смысловой системы». Высшим уровнем этой системы автор считает «личностные ценности, как автономный по отношению к конкретным ситуациям взаимодействия человека и мира источник смыслообразования» (там же)[44].

Все эти «структуры», с нашей точки зрения, описывают особенности системы отношений человека к действительности, развитие которой, безусловно, связано с процессом смыслообразования. От того, как субъект коммуникации осмысливает происходящее, зависит динамика становления его системы отношений к действительности, формирование установочных, мотивационных и цен-

---

[42] Автор теории «персональных конструктов» Дж. Келли рассматривает их как механизмы образования любых личностных смыслов. Личные конструкты – это сложившиеся у личности способы упорядочивания своих отношений к предметному содержанию происходящего, структурирования его по выбранным модальностям: «хороший – плохой» или «близкий-далёкий» или др. Наряду со структурными характеристиками «репертуарных решёток» (отражающими сложившуюся систему личностных отношений) автор рассматривает и характеристики самих конструктов – их устойчивость, гибкость, проницаемость, раскрывающие особенности процесса смыслообразования личности [127].

[43] Асмолов определяет личностный смысл как содержание смысловой установки, которая представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к совершению определенным образом направленной деятельности [24, с. 359]. В этом, на наш взгляд и заключается специфика «личностного смысла», который регулирует деятельность (взаимодействие), по сравнению с множественными формами его реализации в выборе способа быть в данной КС.

[44] У Б. С. Братуся также встречаем идею о трёх уровнях психического аппарата, где наряду с психофизиологическим уровнем, отражающим нейропсихологическую основу, и индивидуально-психологическим уровнем, реализующим опредмечивание отношений, центральное место отводится личностно-смысловому. Сущность этого уровня заключается в производстве «смысловых ориентаций», определении «общего смысла», предназначения «своей жизни, отношений к другим людям и к себе» [53, с. 71].

ностных подсистем. Но то, как они будут реализовываться в конкретной КС, определяется не только этим личностным потенциалом, но и внешними условиями взаимодействия (которые подталкивают личность к определённым выборам), а главное – тем, как она конструирует происходящее для осуществления своего выбора, как осмысливает его. К. А. Анцыферова говорит об этом, как о способах обхождения личности со своим психологическим потенциалом [15, 16].

То есть процесс смыслообразования – это всегда коммуникативный процесс, в котором между участниками – человеком с его многозначными отношениями к действительности и очеловеченным миром, представленным в выявленных личностью значениях, происходит «диалог», результатом которого становится созданный личностный смысл КС. Личностный смысл, таким образом, имеет коммуникативную природу, является соглашением между субъектом (с его отношениями к происходящему) и теми обстоятельствами жизни, в связи с которыми личность образует этот смысл. Каким бы ни было качество этого соглашения, оно всегда «связывает» личностный потенциал и обстоятельства его реализации. Как пишет Ф. Е. Василюк, «смысл является пограничным образованием, в котором сходятся сознание и бытие, идеальное и реальное, жизненные ценности и возможности их реализации» [65, с. 84].

Личностный смысл, по определению, не может быть автономен от ситуации взаимодействия, поскольку интегрирует актуализированные в коммуникации субъективные отношения человека к действительности. Эту привязанность смысла к моменту жизни личности подтверждают многие исследователи. Так, Л. С. Выготский, который рассматривал различия между значением и смыслом слова, доказывал, что, в отличие от значения, которое относительно унифицировано и устойчиво, смысл является динамичным, текучим, ситуативно-обусловленным. Исследователь определяет смысл (слова) как «совокупность всех психологических фактов, возникающих в нашем сознании благодаря слову» [75, с. 20]. И далее Л. С. Выготский пишет: «смысл есть явление сложное, подвижное, постоянно изменяющееся …для одного и того же сознания в соответствии с обстоятельствами. В этом отношении смысл слова неисчерпаем. Слово приобретает свой смысл только во фразе, но сама

фраза приобретает смысл только в контексте абзаца, абзац – в контексте книги, книга – в тексте всего творчества автора. Действительный смысл каждого слова определяется, в конечном счете, всем богатством существующих в сознании моментов, относящихся к тому, что выражено данным словом» (там же, с. 324).

Проблема создания личностных смыслов рассматривается Л. С. Выготским значительно шире, чем только различие значения и смысла слова. Автор выдвигает идею о динамической смысловой системе, которая порождает личностные смыслы и не может сводиться к мышлению, так как представляет собой единство *аффективных и интеллектуальных* процессов. «Во всякой идее, – пишет автор, – содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее». Солидаризируя утверждение Л. С. Выготского с положением коммуникативной теории психического о неразрывности когнитивно-коммуникативного процесса, приходим к пониманию того, что смыслообразование является коммуникативно-когнитивно-аффективным процессом. А поскольку смыслы конструируются из строительного материала личностных отношений, имеющих в своей структуре аффективные, когнитивные и конативные (поведенческие) компоненты, то можно определить личностный смысл как субъективную конструкцию (субъективный образ) отношений к происходящему в КС.

Д. Леонтьев в своей работе «Психология смысла» определяет смысл «как отношение между субъектом и объектом или явлением действительности, которое определяется местом объекта (явления) в жизни субъекта, выделяет этот объект (явление) в образе мира и воплощается в личностных структурах, регулирующих поведение субъекта по отношению к данному объекту (явлению)» [163, с. 63]. Это обобщённое определение личностного смысла не противоречит предлагаемому нами определению его как «субъективной конструкции отношений субъекта к происходящему в КС». Наше определение представляется более операционализированным, поскольку в нём не просто описываются функции личностного смысла, а рассматривается вопрос о том, из чего и для чего он образуется. Без такой операционализации понятие «смысл» может сливаться с понятием «содержательные отношения», которые тоже «воз-

никают между субъектом и объектом (явлением) действительности и влияют на поведение субъекта по отношению к объекту».

Если понимать личностный смысл как субъективную конструкцию отношений человека к происходящему в КС, то это позволит не только раскрыть источники тех теоретических разногласий, которые существуют между исследователями в вопросах о природе, функциях и особенностях смысловых образований, но и снять эти противоречия, не отвергая ни одну из имеющихся точек зрения. Ниже приведены несколько примеров, подтверждающих интеграционный ресурс предлагаемого нами определения психологической природы личностного смысла.

1. Одним из дискуссионных вопросов в современной психологии личности является вопрос об осознанности личностных смыслов. С одной стороны, во всех психологических словарях личностный смысл определяется как «осознаваемая значимость для субъекта тех или иных объектов и явлений действительности, определяемая их истинным местом и ролью в жизнедеятельности субъекта, их жизненным смыслом для него»[45]. В других определениях подчёркивается доступность личностного смысла осознанию, но допускается возможность его неосознаваемости: «По своей функции смысл личностный делает доступным сознанию субъективное значение тех или иных обстоятельств и действий. Но доступность сознанию не означает, что смысл всегда осознан. Он может реализовать свою функцию информирования в форме эмоционально-чувственной. Тогда перед субъектом стоит задача рефлексии – задача на поиск смысла»[46]. И, наконец, существует мнение о том, что «главным предметом психологии личности должны стать «дорефлексивные глубинные смысловые образования, порождаемые потоком деятельностей и независимые от осознания и неподвластные, в отличие от «значений», от сферы знаний, произвольному контролю» [21, с. 36].

---

[45] Большой психологический словарь / сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с. Режим доступа: http://knigi.news/psihologii-uchebnik/bolshoy-psihologicheskiy-slovar488.html

[46] Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 301с. Режим доступа: http://vocabulary. ru/termin/lichnostnyi-smysl. html#item-6789

Если мы рассматриваем личностный смысл как результат конструирования личностью некоторого целого из своих отношений к происходящему, то степень осознанности смысловых оснований своего выбора будет варьировать в зависимости от того, какие отношения актуализировались в КС, и от готовности субъекта осознавать эти отношения. При том, что какие-то из этих отношений всё равно будут осознаны, можно утверждать, что личностный смысл всегда осознаваем (хотя бы частично, хотя бы «неадекватно»). Но поскольку в конструкцию смысла входят не только осознанные отношения, а, по словам Л. С. Выготского, «всё богатство существующих в сознании моментов жизни» [75, с. 324], связанных с происходящим, то личностный смысл КС никогда не может быть полностью осознанным: он бесконечен.

2. Другим вопросом, в связи с решением которого между исследователями существуют теоретические разногласия, является вопрос о критериях качества процесса смыслообразования. Поскольку смыслы регулируют взаимодействие человека и мира, то в большинстве исследований раскрываются закономерности развития и критерии эффективности смысловой регуляции жизнедеятельности человека. По мнению одних авторов, уровень «качества» смысловой регуляции растёт по мере повышения уровня обобщённости и устойчивости смысловых образований, присвоенных личностью» [53, 65, 163, 308, 348]. Другие исследователи считают, что качество смысловой регуляции взаимодействия человека с миром определяется его «открытостью опыту», способностью не привносить в процесс осознавания происходящего заготовленные шаблоны конструирования действительности [94, 127, 273, 295].

Предложенная нами коммуникативная концепция личностного смысла даёт возможность определять качество смыслообразования через критерии полноценности коммуникации. Процесс конструирования смыслов может характеризоваться углублением или прерыванием контакта с «неподходящими» обстоятельствами. Если субъект отказывается от сознавания своих прежних наработок (мнений, вкусов, целей, ценностей…), то его выбор детерминирован больше внешними обстоятельствами. В случае игнорирования субъектом своего непосредственного опыта (не замечает текущих аспектов происходящего) он теряет в своей «автономности» связь с реальностью. Полноценная коммуникация не только избирательна,

но и взаимна: поддерживая контакт со всеми значимыми для него обстоятельствами (и внешними, и внутренними), человек развивает себя как субъекта смыслотворчества. Вертикальная динамика смыслообразования (создание смыслов всё более высокого порядка) является закономерным проявлением полноценной коммуникации личности с происходящим.

Коммуникативный подход к проблеме качества смыслообразования позволяет солидаризировать структурные и функциональные модели этого феномена на новом уровне их понимания. Процесс смыслообразования будет способствовать становлению личности, если он не ограничивается заготовленными схемами опыта, если субъект коммуникации открывается своим непосредственным переживаниям текущего опыта взаимодействия с миром. Такая открытость опыту даёт возможность не ограничивать коммуникацию с происходящим подгонкой его под готовые схемы понимания, а быть чувствительным к тем изменениям, которые постоянно происходят в человеке и мире, открывать новые нюансы и возможности развития взаимодействия.

Но такая открытость опыту ценна не сама по себе, а как этап сбора эмпирического материала для самосозидания и саморазвития личности как инструмента регуляции взаимодействием человека и мира. Те обстоятельства (и отношения к ним), которые открылись личности в КС, ничего не стоят без трансформации этого опыта в личностный потенциал. Поэтому следующим этапом смыслообразования является концептуализация опыта взаимодействия, использование этого эмпирического материала для выдвижения и проверки гипотез о принципах своей жизни в мире [127], «перепрошивание нарратива – ментативом» [129, 337]. Результатом такой исследовательской работы становится «вертикальная динамика концептуализаций» – создание смыслов более высокого порядка, позволяющих подняться над выявленными в ситуации смысловыми противоречиями и сделать выбор в пользу развития своей жизнеспособности.

Таким образом, новые смысловые конструкции (при условии полноценности смыслотворческой коммуникации) имеют тенденцию к большему уровню обобщённости и устойчивости. Они сохраняются в системе отношений человека к действительности как подсистемы мотивов, установок, диспозиций или ценностей. Они

стабилизируют процесс развития личности, поскольку в них связывается её жизненный опыт, и содержатся ориентиры для построения желаемого будущего. Для того, чтобы осваивать смысловые противоречия, выявляемые в процессе осуществления жизненных выборов, действительно, нужно создавать смысловые конструкции всё более высокого порядка. И именно об этой тенденции пишут исследователи, изучающие «смысловую сферу личности» и «уровни смысловых образований».

Однако самый высокий уровень «смысловых образований», которым авторы считают ценностно-смысловой, не является достаточным условием для качественности процесса смыслообразования. Поэтому последователям этой модели приходится прибегать к «нравственно-этическим» оценкам тех ценностей, которыми руководствуется личность, говорить о ценностях «смысловых и не смысловых», ведущих и не ведущих к реализации «человеческой сущности» [53], об оптимальном смысле [163], о смысле преодоления [372], что превращает психологическую модель этико-философскую.

Если рассматривать «личностный смысл» как коммуникативный феномен, то его зависимость от контекста КС, открытая ещё в 30-х годах прошлого века («парадокс Р. Лапьера»), является закономерной и объясняется тем, что, помимо «аттитюдов на объект» (отношений), существуют и «аттитюды на ситуацию» (контекстуальные личностные смыслы) [441]. Тот факт, что один и тот же человек в различных КС может осуществлять выборы, в которых реализуются радикально противоположные «ценностные ориентации», подтверждается во многих психологических исследованиях [94, 160, 420, 424]. И это не связано с тем, что одни ценности «истинные», а другие – «ложные»: просто в данном контексте взаимодействия у субъекта коммуникации актуализировался иной спектр его отношений к действительности, и он сделал выбор в пользу реализации других своих ценностей.

Смысловые основания выборов создаются в коммуникативном процессе и не могут быть неизменными, потому что человек многогранен и раскрывается в новых КС разными гранями своего личностного потенциала. То, какая грань личности проявится в КС, зависит не только от «субъективной иерархии ценностей», но и от обстоятельств текущего взаимодействия. Обстоятельствами высту-

пают не только время, пространство, другие участники, поводы и цели взаимодействия, к которым как-то относится человек, но и собственные особенности (потребности, антиципации, ценности …), к которым его отношение тоже динамично меняется. Об этой взаимной природе смыслообразования Ю. М. Швалб пишет так: «на уровне личности принцип адекватности реализуется как возможность регуляции обеих систем – и условий Ситуации, и себя самой как Субъекта. …За редким исключением, любая ситуация – совокупный продукт взаимодействия людей и предметов, которая и создаёт жизненную ситуацию каждого. Другими словами, принцип организованности должен быть дополнен принципом коммуникативности» [375, с. 165].

Все психологические опросники, предназначенные для выявления ценностных предпочтений личности, создают для испытуемых специфическую КС презентации своих ценностей с целью их последующего оценивания опрашивающим. Все выборы ответов на вопросы анкеты осуществляются субъектом с учётом этих обстоятельств взаимодействия (с виртуальными или реальными интервьюерами, с оценивающими психологами, со своим опытом предыдущих анкетирований, с ожидаемыми результатами тестирования и т. п.). И здесь нет никакой лжи (что подтверждают и специальные шкалы), так как человек искренне ранжирует те отношения к объектам – абстрактным ценностям, которые актуализировались в текущей КС (в ситуации психологического тестирования).

Личность, как динамическая система отношений человека к действительности, «динамична» не только в силу того, что «существует в процессе развития», но и потому, что динамично самоорганизуется в процессе конструирования каждой КС. Поэтому способность личности переорганизовываться в новых КС и делать выборы на другой смысловой основе вряд ли можно рассматривать как признак незрелости её смысловой системы. Более того, процесс смыслообразования является способом функционирования и развития личности, поэтому если вместо конструирования новых смысловых оснований выбора своего способа быть в КС личность будет реализовывать одну и ту же «ценность», то вместо стабилизации возникает стагнация, так как смысловые противоречия перестают замечаться и осваиваться.

Центром внимания коммуникативной теории психического является процесс смыслообразования при осуществлении человеком жизненных выборов. Качество смыслообразования определяется всеми планами функционирования личности как динамической системы отношений человека к действительности, её самосозиданием, самоорганизацией и саморазвитием (см. 3. 3). Если образуемые личностью смыслы в каких-то КС блокируют накопление, реализацию или совершенствование её психологического потенциала, то это свидетельствует о нарушении процесса смыслообразования. Эти нарушения проявляются в неспособности субъекта выбора пересмотреть смысловые основания тех решений, которые его не удовлетворяют, и в тиражировании этих неудовлетворяющих его выборов.

3. Ещё одной зоной рассогласованности научных представлений о смысловой регуляции жизнедеятельности человека является многозначность терминов, которыми она определяется. Поскольку в каждой ситуации взаимодействия человека с миром актуализируются многоуровневые отношения человека к разным аспектам происходящего, то попытки исследователей выделить уровень регулирующих деятельность «смысловых образований» приводят к тому, что кто что ищет, тот то и находит. В результате у смысловой регуляции имён больше, чем у арабского шейха: её именуют и личностно-смысловой регуляцией, и установочно-смысловой, и мотивационно-смысловой, и ценностно-смысловой, и мотивационно-ценностной, и субъектной[47] и т. п.

Однако все эти личностные образования (мотивы, цели, интенции, установки, диспозиции, ценности), через упоминание которых мультиплицируются психологические понятия, онтологически не существуют друг без друга. Тот же Д. А. Леонтьев определяет «смысловую сферу как главную конституирующую подструктуру личности, которая является определённым образом организо-

[47] Понятие «субъектная регуляция» рассматривается В. А. Татенко [330] в контексте того, что объектом регуляции может быть как реализация личностных отношений к действительности, так и саморазвитие личности как субъекта деятельности. Когда личность становится субъектом саморазвития, то она приобретает «субъектность». Но до этого она тоже регулирует свои взаимодействия с миром и тоже через смыслообразование.

ванной совокупностью смысловых образований (структур) и связей между ними и которая обеспечивает целостную регуляцию жизнедеятельности субъекта во всех её аспектах [163, с. 154]. Личностный смысл, как интеграл всех актуализированных отношений человека к действительности, в зависимости от ситуации может «сдвигаться» [160] к какому-то из уровней единой и неделимой системы отношений, но (при отсутствии психической патологии) он не «прилипает» ни к одному из них [66, 71]. Независимо от полноты смыслотворческой коммуникации, от внутренних самоограничений и внешних препятствий, прерывающих контакт субъекта с данными обстоятельствами, любой процесс смыслообразования осуществляется личностью как целостной (хотя, часто, и противоречивой) системой отношений человека к действительности.

Личность как динамическая система отношений человека к действительности является инструментом «психологического связывания» человека с действительностью и регулирует взаимодействие в системе «Человек-Мир» посредством смыслообразования. Осуществление человекам любого выбора основано на тех его отношениях к действительности, которые актуализировались здесь и сейчас, и опосредовано индивидуальным способом конструирования из них смысловой основы выбора. Поэтому любой смысл, сконструированный субъектом коммуникации, является личностным, а не только тот, который представляется кому-то «достаточно высоким» или «субъектным». Соответственно, если мы говорим о механизмах личностной регуляции взаимодействия, то нет необходимости (и возможности) разделять мотивационно-смысловую, ценностно-смысловую или установочно-смысловую регуляции, поскольку вся регуляция осуществляется личностью через смыслообразование. А сам по себе факт реализации в смысловых конструкциях каких-то ценностных отношений личности является необходимым, но недостаточным условием качественного (развивающего жизнеспособность человека) выбора. Самые антигуманные ценности – тоже ценности для кого-то, они могут успешно реализоваться, если социум это принимает (например, в племени каннибалов). Другое дело, что реализация субъектом таких ценностей, которые вредят окружающим, в нормальном микро- и макросоциуме должна приводить к неприемлемым последствиям для субъекта выбора и к пересмотру ним оснований своих последующих выборов.

Для примера можно взять чиновника-коррупционера. Ценность накопления им материальных благ, даже приобретённых незаконным путём, реализуется годами и подкрепляется почитанием окружающих, чувством превосходства, уверенностью в будущем (вседозволенностью) и т. п. Совершенно естественно, что пересматривать смысловые основания своих удачных выборов у субъекта нет никаких оснований, проще подогнать под них свою «картину мира», чтобы не чувствовать себя «вором». «Трудная работа, риски, маленькая зарплата, не могу быть белой вороной, никому не приношу вреда…» – перечень вариантов обоснования своего выбора неограничен. В Сингапуре эту проблему с коррупцией решили через рукоотсечение, что создаёт возможность для чиновника с теми же ценностными ориентациями оказаться в иной КС и создать другие смысловые основания своего выбора. Если он снова выберет получение взятки (окажется последовательным в реализации своих привычных ценностей), то этот выбор не будет таким полезным для его жизнеспособности, как до введения «драконовых законов». Хочется надеяться, что принятый в Украине закон об уголовной ответственности за неправдивое заполнение имущественных деклараций нашими чиновниками тоже изменит те КС, в которых они выбирают, какие из своих ценностных ориентаций реализовывать.

Таким образом, хотя в современной психологии понятия «смысл» и «смыслообразование» трактуются неоднозначно, предлагаемая в коммуникативном подходе концепция смыслообразования не только не отвергает существующие научные представления об этих феноменах, но и позволяет солидаризировать различные подходы в целостной модели психологической реальности. На основе такого синтеза можно сформулировать следующие положения:

– В *содержательном* измерении личность представляет собой динамическую систему отношений человека к действительности. В *процессуальном* измерении – динамическую систему смыслообразования: конструирования смысловой основы жизненных выборов путём согласования актуализированных в КС содержательных отношений к происходящему. Эта единая система психологической связи с действительностью вырастает из взаимодействия человека с миром и опосредует это взаимодействие.

– Образуемые личностью смыслы являются субъективной конструкцией тех неоднозначных отношений к отдельным аспек-

том действительности, которые актуализировались во взаимодействии. Эти личностные смыслы выступают основой осуществления субъектом коммуникации выбора своего способа быть в данной КС.

– Поскольку каждый созданный личностью смысл – это продукт творчества целостной личности, который выступает регулятором дальнейшего взаимодействия человека с миром, то процесс личностной регуляции жизнеосуществления всегда является личностно-смысловым.

– Смыслообразование выступает способом функционирования и развития личности, что позволяет говорить о ней как об «инструменте и продукте смыслообразования». В процессе формирования смысловых основ своего выбора личность не только управляет взаимодействием человека и мира, но и созидает, реализует и модернизирует свой смыслотворческий потенциал.

– Саморазвитие личности происходит в процессе решения субъектом коммуникации «задач на создание смысловой основы выбора» своего способа быть в КС. Опыт решения этих «смыслотворческих задач» способствует становлению личности (и развитию жизнеспособности человека), если выявленные при конструировании личностных смыслов противоречия не вытесняются, а осваиваются личностью как ресурс для создания смыслов более высокого порядка.

– Вертикальная динамика концептуализации (освоение ситуативных смысловых противоречий путём создания личностных смыслов более высокого порядка) определяет динамическую стабильность развития личности. Способность личности осваивать выявленные при конструировании КС смысловые противоречия зависит не столько от возраста человека (который определяет только то, какие противоречия могут быть выявлены), сколько от полноценности коммуникации с обстоятельствами КС, подталкивающими к несовместимым решениям о том, как интерпретировать, переживать и преобразовывать происходящее.

– Коммуникативные самоограничения личности «облегчают» процесс смыслообразования, прерывая контакт с теми обстоятельствами, которые «не подходят» под готовую схему осуществления выборов. В таком «усечённом» смыслообразовании соглашение о способе быть в КС принимается путём вытеснения тех точек зрения, которые «не согласуются» с накатанным решением. Полноценная коммуникация, наоборот, предполагает углубление контак-

та с ними для понимания сути разногласий и создания смысловой основы своего выбора на основе достижения консенсуса между противостоящими точками зрения.

– Личностные смыслы, созданные на основе ограниченной коммуникации с обстоятельствами КС, не только не позволяют субъекту осуществлять удовлетворяющие его выборы, но и ведут к их тиражированию. При полноценной смыслотворческой коммуникации личностный потенциал не только реализуется, но и развивается, что даёт возможность субъекту совершенствовать смысловые основы тех выборов, которые его не удовлетворяют.

– Если система отношений человека к действительности формируется в процессе взаимодействия его со всем очеловеченным миром, то способы обхождения с противоречащими точками зрения на происходящее вычерпываются личностью из опыта совместной деятельности с другими людьми. Отсюда следует, что межличностное взаимодействие будет развивать смыслотворческие способности участников, если возникающие между их точками зрения противоречия будут материалом для заинтересованного изучения (а не осуждения) и если способом их согласования будет поиск консенсуса (а не подавление или компромисс).

2. 4. Причины и следствия коммуникативных самоограничений личности

2. 4. 1. Личностные самоограничения в контексте теории «цикла контакта»

> Скажи мне, как ты прерываешь контакт, и я скажу, чем ты болеешь!

Тот способ, которым человек прерывает контакт с происходящим, определяет не только динамику развития его жизнеспособности, но и индивидуальный способ болеть. Многие исследователи стремятся найти прямую связь между тем, как личность прерывает цикл коммуникации, и тем, чем человек болеет (Л. Бурбо, С. Гингер, Ю. Джендлин, Ф. Перлз, Л. Хей, Р. Шанкаран и др.). Обратим

внимание на то, что во всех моделях влияния коммуникативных самоограничений личности на возникновение болезни авторы имеют в виду не единичный случай прерывания контакта, а привычный способ, который тиражируется личностью. Это позволяет нам рассмотреть психологические механизмы и принципиальную схему воздействия типичных для личности (фиксированных) способов прерывания контакта на нарушение ее био-психо-социального здоровья[48].

Как уже отмечалось, самоограничения в процессе коммуникации человека с действительностью приводят к принятию и тиражированию ним ошибочных управленческих решений. Эти самоограничения могут срабатывать на разных этапах цикла коммуникации, прерывая процесс управления человеком ресурсами своего здоровья. В зависимости от этапа, на котором прерывается цикл коммуникации, можно выделить характерные нарушения здоровья человека. Этапы цикла коммуникации – это определённая последовательность «подпроцессов», которые обеспечивают взаимодействие человека с миром. В гештальт-психологическом подходе выделяются следующие этапы коммуникативного цикла: 1) ощущение – 2) осознавание – 3) мобилизация энергии – 4) акция (реа-

[48] В представленной здесь модели влияния коммуникативных самоограничений личности на ее здоровье представлен обзор разноплановых исследований этого феномена. Наряду с результатами авторских исследований [227, 230, 231, 232, 236, 243, 246, 249], были использованы материалы специалистов по психосоматике [8, 134, 153, 154, 155, 185], исследователей психологии здоровья [13, 19, 52, 64, 66, 211], представителей экспериентальной психотерапии [202, 279, 292, 340, 363, 454], гомеопатов (Дж. Витулкас, Р. Шанкаран, Я. Схолтен), создателей собственных концепций здоровья (А. Менегетти, Л. Бурбо, Л. Хей). Такая многоплановость исходных материалов, с одной стороны, позволяет набрать статистику (описанные нами связи подтверждаются большинством исследователей), но с другой – не позволяет провести их строгую эмпирическую проверку. Поэтому представленная теоретическая модель является ориентировочной схемой, раскрывающей коммуникативные механизмы порождения болезни, а не «руководством по диагностике».

лизация решения) – 5) контакт (со своим опытом) – 6) отход (выход из цикла контакта) [278, 292, 454] [49] (рис. 1).

Рис. 2. 1. Схематическое изображение последовательности этапов цикла контакта

[49] Все состояния прерывания могут также рассматриваться с точки зрения механизмов защит. Например, человек, который имеет блок между ощущением и осознаванием, использует защитный механизм подавления. Он не позволяет осознаванию возникнуть на основе чисто сенсорных данных. Человек, который имеет блок между осознаванием и мобилизацией энергии, страдает интроекцией. Он проглотил чужие представления о том, что правильно и что неправильно, и не способен нащупать источник собственной энергии. Человек, который отделяет свои действия от своей энергии, является ретрофлектором. Он делает с собой то, что ему следовало бы делать со средой. Например, он пожирает свой желудок (результат — язва), питаясь собой, вместо того чтобы питаться энергией, которая доступна ему в окружающей среде. Человек, отщепляющий свои действия от своей контактности, изолирован от своей аффективности и деперсонализирован. Он не способен соотносить свою деятельность со своим же опытом. Он очень много говорит и очень много всего делает, но не может ассимилировать свой опыт, не учится на нём.

1. Если ограничения возникают на ***этапе контакта с ощущениями***, то «водитель» не чувствует своего автомобиля или своего состояния, или дороги, он может даже не слышать собственные желания, позволяющие почувствовать, куда и зачем он хочет двигаться. В социальной сфере здоровья такая «нечувствительность» приводит к невозможности чего-то достичь (поскольку человек не знает, чего хочет); в психической сфере – к апатии и потребности во внешней стимуляции, так как ориентировочный рефлекс создаёт иллюзию эмоциональной жизни. Патогенными суррогатами «борьбы» с апатией могут выступать дромомания, промискуитет, наркомания и прочие неполезные для здоровья пути «оживления» эмоций. Это полусонное состояние подрывает и физическое здоровье: потребности организма либо не удовлетворяются, либо удовлетворяются избыточно, ведь человек не чувствует, когда и сколько ему хочется спать, есть, двигаться, в какой позе он сидит, насколько устали его глаза и пр.

2. Прерывания контакта на ***этапе осознавания*** непосредственного опыта приводят к тому, что «водитель» теряется в многоголосии сигналов, принимаемых ним от автомобиля, шофера, дороги. У него возникает тревога («Я не знаю, как это всё понять»), вместе с тревогой возникает, например, гипервентиляция лёгких, которая снова пугает его: «Что означает учащённое сердцебиение? А вдруг это сердечный приступ? Или начало астмы?». В результате таких болезненных переживаний человек попадает в аффективное состояние, в котором его когнитивные способности действительно блокируются и начинают обслуживать эмоции [75, 317]. Решения, принятые в состоянии аффекта, не удовлетворяют субъекта выбора, так как не соответствуют его действительным целям и возможностям. По мере восстановления эмоционально-когнитивного баланса человек понимает, что «потерял» свою цель (автоматически поддавшись своему «импульсу» либо чьей-то «манипуляции») или что, наоборот, «застрял» на очевидно не подходящих для новых обстоятельств способах целедостижения. Тревога по поводу своего «неудачного решения» сохраняется в переживаниях человека как неудовлетворённость собой, стыд, вина, разочарование и актуализируется при возникновении следующей ситуации выбора.

Хронические тревожные переживания вызывают расстройства социальных отношений (избегание, нерешительность, зависи-

мость), психологические проблемы (тревожные и панические расстройства), многообразные соматические проявления тревоги и нарушения регуляторных функций организма вследствие хронического стресса: астения, диатез, аллергия, недостаточность ассимиляции, перегрузка токсинами, снижение иммунитета и пр.

3. Ограничения, возникающие на ***этапе мобилизации энергии***, приводят к тому, что человек, уже принявший решение, не имеет энергии для его реализации. Многие люди, хотя и сознают, что они хотели бы сделать, не способны выработать достаточный импульс, чтобы выполнить это. Человек жалуется на свою нерешительность, слабость воли, лень, но в действительности он сам блокирует свою энергию из-за страха перед возбуждением или перед сильными эмоциями. Он боится, что, если начнёт действовать, может столкнуться со своими «непереносимыми» слабостями: неумением выражать гнев, отстаивать свои права, выдерживать конкуренцию, проигрывать, договариваться…. Физиологическое блокирование, сопровождающее страх перед возбуждением, часто выражается в дыхании. Человек бессознательно дышит неглубоко, уменьшая доступ кислорода в организм и тем самым отнимая у себя энергию. Александр Лоуэн [173] отмечает, что психотики зафиксированы в позиции выдоха, то есть грудь у них остается сжатой, потому что они боятся принять в себя внешний мир. А невротики, по его мнению, зафиксированы в позиции вдоха, их грудь обычно чересчур раздута, потому что они не делают полный выдох. Это просто разные формы телесных появлений того, что человек прерывает контакт с внешними или внутренними обстоятельствами происходящего, опасаясь встречи с «неразрешимыми» противоречиями.

У людей, блокирующих свою энергию, могут развиться депрессия, хроническая усталость, подавленность, непереносимость общения. Любое общение приводит их к тому, что критика, адресованная партнёру, обращается на себя самого («Я не должен так чувствовать, думать, реагировать»). Вместо того чтобы черпать энергию из взаимодействия с оппонентом, учиться выражать свои чувства «здоровье-развивающими» способами, человек тратит свои

силы на терпение и самобичевание. Помимо эмоционального истощения (раздражительной слабости), такие люди часто страдают от мышечных зажимов, нарушающих функционирование различных систем организма: голосового, слухового, опорно-двигательного аппарата. Проявлениями этого становятся боли и ограничения движений в различных отделах позвоночника и болезни, вызываемые этими нарушениями. Поверхностное дыхание, о котором пишет Лоуэн, здесь играет роль не просто сдерживания возбуждения, а нарушения динамики смены фаз напряжения-расслабления.

4. Следующим этапом, на котором могут возникать самоограничения, является ***этап претворения энергии в действие.*** Человек может быть достаточно мобилизован, но не способен использовать свою энергию на обслуживание деятельности, которая даст ему то, чего он хочет. Он жалуется уже не на недостаток мотивации или сил, а на «неорганизованность», «несобранность», «отвлекаемость». Что происходит? Что он делает в тот драгоценный момент, когда энергия у него есть? Часто он переключает эту энергию на другое — включает телевизор, идет в Интернет или находит себе другие «неотложные» занятия. Он дробит энергию по мере того, как она нарастает, чтобы не столкнуться с возможной неудачей или разочарованием, с чьими-то насмешками или критикой. Бывает также, что человек не заходит дальше простого осознания желания и даже не осознаёт наличие у себя энергии для его реализации.

Самоограничения на этом этапе цикла коммуникации удерживают человека в состоянии хронической мобилизации: он напряжён и даже, растрачивая свою энергию на болтовню о том, что собирается сделать, испытывает «напряжённое» недовольство собой или «напряжённо» готовится к свершениям. Это напряжение только усиливается оттого, что окружающие начинают сомневаться в способности человека выполнить задуманное: теперь следует не просто достичь результата, а доказать свою состоятельность, победить всех! Повышение планки только усугубляет предстартовое напряжение и блокирует возможность старта. Здесь мы имеем дело со страхом разочарования в себе: с избеганием ожидаемого несоответствия своих достижений своим притязаниям. По мере увеличения разрыва между планируемым и достигнутым всё боль-

ше страдает и социальное, и психологическое благополучие таких «амбициозных прожектёров».

Соматическими симптомами хронической, не находящей выражения мобилизованности являются гипервентиляция, перенапряжение и постоянные мускульные напряжения. Это может приводить к заболеваниям сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем по типу «изнашивания», к спастическим расстройствам (астма, тики, спастические запоры, дискинезия жёлчного пузыря), а далее – к воспалительным и спаечным заболеваниям. Еще один возможный вид дисфункции — импотенция в такой ситуации, когда человек может быть в контакте со своей сексуальной энергией, но не способен достичь полной эрекции или эякуляции. Крайним примером прерывания контакта между высоким уровнем энергетики и действием являются кататонические состояния, при которых человек может быть в ярости, но выглядит безжизненным и страдает либо полной расслабленностью мускулов, либо сильными судорожными спазмами.

5. Все предыдущие этапы цикла обеспечивают непосредственно «контакт» личности с её опытом жизни в мире. Контакт – это акт исследования внутренней и вешней действительности, шаг к приросту познания и понимания жизни, этап ассимиляции опыта жизни личности в очеловеченном мире. При любом исходе взаимодействия самоограничения личности в присвоении полученного опыта препятствуют её росту. Если полноценная ассимиляция опыта позволяет использовать и ошибочные, и верные частные решения для развития собственной жизнеспособности (включить новый опыт в личную карту ориентиров и предпочтений), то самоограничения в ассимиляции опыта подталкивают субъекта к подтасовке полученных данных под свои лучшие или худшие ожидания. Тогда один «позитивно настроенный водитель», угробив автомобиль или загнав до полусмерти шофёра, может позитивно оценивать свои выборы и тиражировать их в дальнейшем, а другой «негативно настроенный» может не замечать своих успехов (и не опираться на свои удачные решения в будущем), а концентрироваться только на том, что пришёл к финишу не так быстро, как хотелось бы.

Как и на любом из рассмотренных выше этапов цикла контакта, полноценность ассимиляции опыта определяется тем, как человек обходится с возникающими здесь противоречиями. На

этом этапе противоречия возникают между субъективными антиципациями будущего (прогнозами) и наблюдаемым происходящим (сознаваемым непосредственным опытом взаимодействия). Освоение этих противоречий ведёт к развитию жизнеспособности человека: к совершенствованию управленческих способностей личности, к увеличению надёжности антиципаций, к уточнению субъективных моделей себя, мира и способов взаимодействия. Избегание этих противоречий приводит к тому, что человек не учится на своём опыте: не замечает несоответствия задуманного и полученного или замечает, но не использует для оптимизации своих стратегий взаимодействия с миром (например, обвиняя мир в несоответствии правилам).

6. ***Выход из цикла контакта*** – это этап перехода от одного цикла контакта к другому. Отношения человека к действительности проявляются и в его отношениях к определённым этапам цикла своего контакта с миром. Человек может предпочитать одни этапы и обесценивать другие. Он может бояться каких-то этапов или стыдиться их. Эти предубеждения (осознанные или нет) искажают естественный ритм смены этапов и циклов контакта человека с миром. И это наносит вред как здоровью, так и развитию жизнеспособности человека, поскольку нарушает естественный ритм его жизни. Когда человек постоянно мобилизован на решение каких-то задач, это так же вредно, как и хроническая расслабленность. При патогенном предпочтении постоянной занятости для человека любая вынужденная пауза (перерыв в делах) превращается в катастрофу. При столь же патогенном предпочтении постоянного отдыха любая возникающая задача, требующая активности, воспринимается как непосильная нагрузка. Если это смысловое (ценностное) противоречие осваивается личностью, то смена ритмов контакта и отдыха происходит без болезненных переживаний и в оптимальном для человека ритме.

Многие люди имеют представления о правильном образе жизни как о постоянном «драйве». Они хотят всегда быть «на подъеме», «на взлете», а не «на спаде». Они воспринимают «спад» как болезнь или состояние бесполезности, а не как часть цикла их ежедневной жизни. Одним из примеров реального цикла жизни является цикл бодрствования и сна. Психофизиологи обнаружили, что у всех у нас есть циклы бодрствования, что в течение 24-

часового интервала мы несколько раз переходим от умственной и физической приглушенности к умственной и физической остроте. Мы возбуждаемся, затем бываем спокойны; мы разговариваем, затем замолкаем; мы работаем, затем отдыхаем. Иногда мы чувствуем приятие, в других случаях – отталкивание; иногда нам весело, а позже грустно; мы тянемся к другим людям, а иногда нам нужно побыть в одиночестве.

Наша культура хранит предубеждение против переживания этого естественного ритма. Считается более приемлемым говорить, чем молчать. Постоянная производительность считается более почтенной, чем “лень”. Слияние предпочитается обособлению. Весёлость поощряется, а грусть осуждается. Принято быть общительным, а не стремиться к уединению. Довольство собой часто видится более желательным, чем недовольство. Полный самоконтроль предпочитается застенчивости или смущению. Считается, что уверенность лучше, чем сомнения. Энергия предпочитается усталости. Это предпочтения западной культуры – отрицание жизни, имеющей ритм, многообразие подвижности, связность.

Невозможность освоить эти противоречия часто приводит к невротизации личности: человек либо загоняет себя работой, либо впадает в депрессию, либо колеблется между этими двумя крайностями. Маниакально-депрессивные расстройства — это просто преувеличенная форма той же проблемы, отчасти поддерживаемая физиологическими факторами. В основе страхов одиночества и бездеятельности лежит страх конечной неподвижности — смерти. Человек, который пытается задержать день и не спит до четырех утра, возможно, просто боится ежедневного ритма жизни и смерти.

Одна из целей экспириентальной терапии — помочь человеку встретиться с разнообразием ритмов своей жизни, принять их как взаимно порождающие источники здоровья, научиться жить в контакте, в согласии с ними, не отрицать и не бояться их проявлений. Жизнеспособный человек может позволить себе жить так, чтобы принимать и радость общения, и наслаждение одиночеством, и переживания недовольства собой, и ощущения собственной компетентности, позволить себе побыть растерянным до тех пор, пока не родится ясность, одинаково уважать и свою взрослую серьёзность, и ребячливость.

Можно предположить, что этот же смысл содержится в словах Экклезиаста: «Всему свое время, и время всякой вещи под небом. Время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное. Время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру»[50].

В теории разделять цикл контакта на этапы можно только условно, поскольку процесс «контактирования» (смыслотворческой коммуникации) является непрерывным и многомерным[51]. Соответственно, установить прямую связь между условно выделенными этапами цикла контакта и объективно возникающими нарушениями здоровья человека не представляется возможным (см. 3. 4.). Даже если такая связь существует, то люди с похожими способами прерывания контакта будут страдать разными заболеваниями, и наоборот [134, 153, 185]. Для нашего исследования важен сам факт наличия связи между прерыванием цикла контакта (на любом этапе) и нарушением здоровья человека. Этот факт подтверждается многочисленными научными данными, полученными в работах медиков, социологов и психологов.

[50] Русская библия, 1982. Ecclesiastes 3.

[51] Рассмотренная выше модель влияния нарушений цикла контакта человека с миром на его здоровье основана на «Теории Self» П. Гудмана и концепции «Контакт» Ф. Перлза. В течение последующих 70 лет модель цикла контакта активно использовалась, уточнялась и модифицировалась многими исследователями (С. Гингер, Т. Гриниг, Дж. Зинкер, М. Катцев, И. А. Погодин, И. Польстер, М. Польстер). Разные авторы выделяют различное число этапов цикла контакта (от 4 до 10), по-разному трактуют их содержание и цели.

2. 4. 2. Прерывание контакта как способ сохранения иллюзии благополучия

Для чего люди прерывают контакт с происходящим?

Для того чтобы помочь людям, прерывающим цикл контакта, преодолеть патогенные самоограничения, необходимо понять, чем эти прерывания вызваны. Самым простым ответом является принятое в бихевиоризме представление о наличии у человека соответствующей привычки (которую нужно поменять). Однако привычка – это следствие многократных повторений, которые, в свою очередь, чем-то вызывались, и если эта причина всё ещё существует, то она снова вызовет очередные прерывания контакта.

Поэтому поставим вопрос так: для чего человек прерывает контакт? Что он получает (или надеется получить), урезая свои способности замечать, осознавать, осмысливать или преобразовывать происходящее? На этот вопрос в психологической науке существует множество вариантов, по сути, одного ответа: человеку кажется, что он не сможет жить с тем, что узнает. Поэтому он готов всячески ограничивать свой контакт с происходящим (во внутреннем и внешнем мире), лишь бы не встретиться с этой «убийственной правдой». В теории психологических защит это описывается как избегание угрозы самоуважению [15, 98, 118, 355, 435] или, точнее, как желание сберечь иллюзию самоуважения [391]; в теории когнитивных конструктов – как попытка сохранить веру в надёжность своих антиципаций будущего, даже если для этого приходится подтасовывать происходящее под собственные прогнозы [127]; в теории жизненных миров личности это желание поддерживать ощущение постоянства и прогнозируемости мира – «мир таков, каким я его вижу» [4, 65, 100, 336]. В экзистенциально-гуманистической психологии отказ личности от развития связывают со стремлением сберечь свою картину мира (концепцию «себя-в-мире»), которая кажется человеку такой неустойчивой, что может рухнуть от любых изменений. Чтобы не остаться вообще без опоры, он всячески избегает проверять свою конструкцию на практике [204, 296].

Если бы речь шла о «конце света», который наступит на днях, то нежелание человека признавать эту «ужасную правду» можно было бы как-то понять. Но речь идёт о простом расхождении между тем, как развиваются события, и тем, как им, по мнению субъекта, нужно или д**о**лжно развиваться. Казалось бы, куда проще (и полезнее для здоровья) разобраться с возникшими несоответствиями, найти их причины и возможности освоения – использования при осуществлении выбора. Ведь в каждом выявленном несоответствии содержится подсказка о том, как научиться глубже понимать себя и мир и лучше управлять своей жизнью. Что же заставляет личность, вместо того чтобы использовать развивающий ресурс противоречий, воспринимать их как угрозу самоуважению и делать всё, чтобы их «не заметить»? Ответом может служить только то, что человек трактует сам факт возникновения расхождений – ошибок антиципации – как катастрофу, как «конец света».

Другим вариантом ответа могло бы быть отсутствие у субъекта каких-то перцептивных или когнитивных способностей, не позволяющее ему замечать или осваивать возникающие противоречия. Однако это предположение опровергается тем, что люди прерывают цикл контакта именно там, где «непереносимая» для них правда может актуализироваться. А это означает, что их когнитивные способности на высоте – ведь они заранее замечают те противоречия, которым не дают назреть. Подтверждением этому является то, что сбои коммуникации, как правило, случаются у человека только при решении определённых жизненных задач, тогда как в других (не менее сложных с точки зрения стороннего наблюдателя) он полноценно контактирует с происходящим и прекрасно осваивает противоречия. Например, человек, проявляющий рассудительность, последовательность и изобретательность в одних жизненных контекстах, в других может «терять» свою способность замечать очевидное, проверять гипотезы, приступать к действию или учиться на опыте и пр.

Вспоминается яркий случай из терапевтической практики, когда взрослый мужчина с хорошим образованием и кандидатским дипломом, умеющий прогнозировать последствия своих поступков, способный к самоанализу и к анализу мотивов собеседника, терял все свои способности всякий раз, как его соблазняли возможностью быстрого обогащения. За свою жизнь он выступал в роли Буратино

на Поле Чудес десятки раз, очень переживал из-за этого, но, тем не менее, снова попадал в такую же ловушку. Что заставляло человека в определённой ситуации прерывать контакт с реальностью – не осознавать того, что впоследствии представлялось ему же очевидным? Оказалось, что той «непереносимой правдой», которую так «боялся узнать» наш «Буратино», оказалась невозможность разбогатеть, если не хочешь ни воровать, ни убиваться на работе. Чтобы не встретиться с этой ужасной правдой, чтобы пожить с иллюзией возможности лёгкого и честного обогащения, он просто прекращал думать (терял голову), как только к нему поступали «соблазнительные предложения».

Наш «Буратино» хотел обманываться иллюзией скорого обогащения только потому, что, зарабатывая своим трудом, чувствовал себя «неполноценным». В основе такого неприятия своего труда лежали присвоенные в детстве идеи о недалёкости всех, кто работает («пусть дураки работают, а умные способны придумать, как богатеть без усилий»), и о несостоятельности всех, кто не преуспевает («если ты такой умный, то почему бедный?»). Осознав в процессе терапии, что эти принятые когда-то как истина утверждения противоречат его ценностям и жизненному опыту, человек освоил эти противоречия в новом, собственном видении проблемы. Его формулировка звучала так: «Я могу придумать, как можно разбогатеть, не обирая других. Но если я хочу сам получить эти деньги, то вынужден сам претворять свой проект в жизнь. Я пока не хочу тянуть на себе бизнес. Я не настолько помешан на богатстве, чтобы впрягаться в это ярмо». Позволив себе «уважать свой выбор», мужчина избавился от необходимости создавать себе иллюзию грядущего обогащения, чтобы чувствовать свою полноценность. По его словам, болезненная идея-фикс «немедленно обогатиться» теперь превратилась в «розовую» мечту о невероятном выигрыше, кладе, наследстве, которая приятно «щекочет нервы», но никак не мешает ему получать удовольствия от жизни и даже от работы. Он также отметил, что соблазнительные предложения быстрого обогащения, которые он теперь встречает «в сети», вызывают у него «не азарт, а критическое недоумение».

На примере рассмотренного клиентского случая хорошо видно, что к прерыванию контакта с происходящим человека приводит не отсутствие когнитивных (перцептивных, интеллектуальных,

творческих и пр.) способностей, а желание сохранить какую-то иллюзию. При этом человек «подозревает», что его иллюзия может не выдержать проверки практикой, поэтому избегает проверять свои предположения именно в тех коммуникативных контекстах, где вероятно разоблачение иллюзии. Как разоблачение своих сомнительных убеждений может повредить самоуважению личности? Это возможно только в том случае, когда критерием самоуважения является сравнение себя с какими-то фиксированными стандартами: «я смогу себя уважать, только если буду соответствовать эталонам должного или идеального».

В подтверждение тому, что именно страх потерять самоуважение заставляет людей держаться за устаревшие и вредные для здоровья убеждения, можно привести высказывания самих клиентов, осознавших и сформулировавших это самоограничение. В одном из клиентских случаев молодая женщина страдала от того, что стала «рабой собственного бизнеса» и не оставляла себе ни времени, ни сил для личной жизни. Она обнаружила, что в основе её самоэксплуатации лежали детские представления о том, что «честно работающий человек должен отдавать всего себя делу и еле доползать до дивана». И хотя она полагала, что предприятие уже выстоит без такой глобальной её самоотдачи, ей никак не удавалось освободиться от невыносимой самоэксплуатации. Причину такой приверженности патогенным убеждениям женщина сформулировала так: «Мне казалось, что таким решением я перечеркну смысл всей своей предыдущей жизни, обесценю все свои титанические усилия!».

В другом клиентском случае мужчина, страдавший от своей неспособности «адекватно» отомстить всем, кто несправедливо обидел его, имел достаточно способностей для того, чтобы понять, что «обидчики» действовали из лучших (своих) побуждений или «просто по недомыслию». Однако детское убеждение в том, что «все хорошие люди должны поступать так, как я считаю правильным», заставляло его безуспешно воевать с бесчисленными «нарушителями». Если убрать нелитературную лексику, то клиент объяснил свою преданность детскому заблуждению так: «увидеть свою ошибку означало бы признать, что это я сам дурак и зря со всеми переругался!».

В обоих приведенных здесь клиентских случаях у людей были все необходимые психологические ресурсы для преодоления

патогенных способов взаимодействия с миром. Но они не позволяли себе реализовать свои возможности, прерывали контакт с происходящим, чтобы «не разочароваться в себе». Когда страх разочарования отступил (изменились основания самоуважения), люди вступили в коммуникацию с пугавшими их противоречиями и нашли удовлетворяющие их способы решения жизненных трудностей. В приведенных ретроспективных высказываниях люди как бы «объясняют себе», почему они не смогли сделать этого раньше. И в этих формулировках отчётливо просматриваются те субъективные основания, которые «заставляли» людей прерывать контакт с происходящим там, где возникала «опасность» выявления своих ошибок. Это страх обнаружить свою «несостоятельность».

Ниже будет более детально рассмотрен вопрос о том, какие критерии оценки происходящего могут заставить человека видеть в смысловых противоречиях не источник роста своей жизнеспособности, а угрозу самоуважению.

2. 4. 3. Феномен восприятия смысловых противоречий как угрозы самоуважению

Отчего люди усматривают в смысловом конфликте угрозу самоуважению, а не ресурс роста?

Патогенность использования оценочных стандартов «должного» и «идеального» для развития жизнеспособности человека очевидна, поскольку сравнение своих успехов с принципиально недостижимыми ориентирами может только портить человеку жизнь. В исследованиях Э. Т. Хиггенса [420] экспериментально доказаны не только факт патогенного влияния данных оценочных стандартов на здоровье человека, но и специфика этого влияния. В частности, было обнаружено, что Я-расхождения, оцениваемые испытуемыми по стандартам «должного», вызывают у них состояние тревоги, вины, обиды, а также симптомокомплекс соматических проявлений тревожности. Оценка же Я-расхождений по критериям «идеального» порождает чувства тоски и угнетённости, ведёт к развитию расстройств настроения, вплоть до депрессивных переживаний и соответствующих соматических проблем.

В отличие от патогенных критериев оценки, ориентирующих человека на сравнение себя с «эталонами», саногенные критерии оценивают прирост собственных возможностей, то есть ориентируют человека на отслеживание собственного прогресса, а не собственного несоответствия образцам. Саногенность этих критериев определяется тем, что человек замечает, насколько он продвинулся в своём развитии, тогда как патогенные критерии стандартов убивают желание развиваться тем, что всё время показывают, насколько он далёк от «образца». Для иллюстрации сказанного достаточно вспомнить, как убивает желание детей учиться традиционная школа, которая, к сожалению, продолжает сравнивать успехи учеников со стандартами должного или идеального. И хотя трудно найти учителя, который ничего не знает о том, что «психологически грамотно сравнивать достижения ребёнка только с его же прошлыми достижениями», что «такие оценки играют роль положительного подкрепления, которое стимулирует саморазвитие», что в «японской школе, где здоровье и отношение детей к учёбе значительно лучше, приняты именно такие критерии оценивания» [186, 276], новые государственные учебные программы по-прежнему предписывают педагогам «стандарты оценивания знаний и умений учащихся»[52].

Но существуют и другие методики обучения, ориентированные на оценку успешности учащихся по критерию прироста их индивидуальных возможностей. Например, методика обучения скорочтению предусматривает процедуру самооценки учащимися прироста скорости чтения, достигнутого за урок. Успешность обучения определяется не по количеству прочитанных за минуту знаков, а по разнице между тем, что было в начале, и тем, что стало в конце занятия. Дети делают эти измерения с помощью ленточки, получая в качестве подкрепления наглядную величину прироста своих достижений. Никто не смотрит на общую длину ленточки (хотя бы потому, что размер шрифта в книгах разный); главное – прибавка длины за урок. Ученик видит, что его старания дают непосредственный результат: чем лучше поработал, тем больше

[52] Патогенные критерии оценки не перестают быть таковыми если «знания, умения и навыки», подлежащие оцениванию будут называть модным словом «компетентности».

прирост. Это позволяет почувствовать результативность своих усилий и создаёт необходимую мотивацию обучения (дети хотят учиться читать). Когда же плохо читающих школьников оценивали по «нормативным стандартам скорости чтения», желание учиться пропадало: старайся – не старайся, а всё равно будешь отстающим.

В такой же ситуации «бесперспективности усилий» оказывается любой человек, который оценивает себя на основе этих стандартов: он заранее обречён чувствовать себя «отстающим», так как стандарты идеального недостижимы в принципе, а стандарты должного зависят от направления взгляда (чем шире круг общения, тем больше несовместимых моделей «должного выбора» транслируется выбирающему). Чувствовать себя «отстающим» вредно для здоровья (био-психо-социального благополучия человека), хотя на основе этого самоощущения не все люди отказываются прилагать усилия: некоторые из последних сил «работают над собой», чтобы добиться признания своих успехов или своей «праведности». Проблема в том, что перфекционист не может чувствовать себя полноценным, если не станет «лучшим», поэтому ему недостаточно просто победить, ему нужно «побеждать» постоянно. А это невыполнимая задача даже для сверходарённого человека, так как никто не может стать чемпионом во всём. Таким образом, убеждаясь, что его усилия не дают желаемого результата, человек разочаровывается в себе и в «работе над собой», переходит в категорию «пассивных отстающих».

Таким образом, использование при обучении и воспитании детей нормативных оценочных стандартов (вместо оценок по критерию прироста возможностей) не просто отбивает желание учиться, но и блокирует развитие жизнеспособности учащихся. Нельзя не сказать здесь ещё и о том, что использование педагогами патогенных стандартов оценки достижений своих воспитанников негативно сказывается и на здоровье самих учителей. Поскольку профессиональная деятельность педагога актуализирует эти стандарты, то они переносятся и на способ его самооценки. Оценивая себя и других по критериям «стандартов», люди вынуждены страдать от обнаруживаемых несоответствий, испытывая вину, тревогу, стыд, обиду, бессилие. И это не только подрывает их психосоматическое здоровье, но и заставляет выбирать такие способы коммуникации с собой и миром, которые блокируют развитие жизнеспособности

всех участников взаимодействия [53]. Получается замкнутый круг: делая несчастными себя, педагоги учат и детей быть несчастными.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что люди, которые прерывают коммуникацию с происходящим «на самом интересном месте» – там, где появляется возможность развить свою жизнеспособность, освоив возникающие смысловые противоречия, воспринимают их как угрозу самоуважению. Но для того чтобы не уважать себя за то, что несовершенен, нужно оценивать себя по критериям стандартов. В этом случае прерывание контакта позволяет сохранить иллюзию своего соответствия этим стандартам. Если же человек оценивает себя по саногенным критериям прироста возможностей, то у него не возникает необходимости прерывать контакт, так как те смысловые противоречия, которое он способен выявить, являются для него ресурсом развития жизнеспособности и самоуважения (а не угрозой целостности «Я»).

«Привычка» оценивать происходящее (себя-в-мире) по критериям соответствия стандартам, а не по критериям прироста возможностей, приводит к тому, что любые «ошибки» антиципации интерпретируются личностью как поражение – как показатель безрезультатности всех своих усилий. А поскольку никто не хочет проигрывать, то людям с такими оценочными стандартами приходится уклоняться от осознавания и освоения расхождений между своими прогнозами (антиципациями будущего) и реальным опытом взаимодействия с миром. Прерывания цикла контакта возникают

---

[53] В наших исследованиях убедительно показано, что учителя имеют в среднем значительно более высокие показатели соматических проявлений тревоги по сравнению с представителями других профессиональных групп. Но в этих исследованиях обнаружилось также и то, что не все учителя проникаются стандартами «должного»: остаются педагоги, не принимающие эти стандарты, избегающие их использования как для оценки воспитанников, так и для самооценки. Показатели био-психо-социального здоровья оказались значимо более высокими не только у этих жизнеспособных учителей (по сравнению с их коллегами), но и у учеников, с которыми они работали (дети, которые в начальной школе попали к этим учителям, оставались более жизнеспособными по сравнению со сверстниками даже в старших классах) [225, 226, 227, 229, 230, 231, 233, 236, 239, 249, 251].

именно там, где назревает опасность встретиться с такими противоречиями. В частности, несоответствие между тем, что человек чувствует, и тем, что «должен» чувствовать, можно «не заметить», ограничив контакт с собственными ощущениями, а противоречие между идеальным и реальным уровнями способностей может не актуализироваться, если не приступать к действию (не принимать решение, не мобилизовать энергию или растрачивать её на отвлечения от главной цели).

Возможно, для сохранения какого-то отдельного своего заблуждения (ложного убеждения) субъект и пользуется одним (наиболее подходящим) способом прерывания контакта. Но если уже человек принял патогенные оценочные стандарты, то он будет чувствовать угрозу самоуважению во многих ситуациях, где его представления о действительности могут оказаться «несовершенными». Соответственно, он будет прерывать коммуникацию на различных этапах цикла контакта – там, где почувствует назревание противоречия. Именно поэтому в эмпирических исследованиях не удаётся проследить прямую связь между характерным «способом прерывания контакта» и теми соматическими заболеваниями, которым подвержен человек [134, 153, 288].

С одной стороны, теоретические модели, построенные многочисленными авторами, доказывают, что психологические проблемы человека определяют его «способ болеть» (см. 2. 4. 1). С другой стороны, научные исследования не подтверждают наличия прямой связи между личностными и соматическими проблемами человека: «психологическое неблагополучие приводит к нарушению соматического здоровья, выбирая в качестве мишени те системы и органы, которые генетически или прижизненно более ослаблены» [134, с. 102]. Однако, на наш взгляд, это разногласие может быть снято, если увидеть за фактом прерывания контакта его пусковой механизм – нежелание личности обнаружить несовершенство своих прогнозов [127, 182]. Оценивая происходящее по критериям соответствия стандартам, люди страдают от того, что их ожидания не подтверждаются. Во избежание этих страданий они и прерывают контакт там, где назревает такая «угроза».

Одно и то же субъективно непереносимое противоречие может актуализироваться во многих циклах контакта и на разных его этапах. Соответственно, и способы прерывания контакта не могут

быть однотипными, даже если у субъекта имеется всего одно непереносимое смысловое противоречие. А поскольку в разных ситуациях личность задействует разные способы «избегания роста», то невозможно выделить определённую область возникающих нарушений здоровья. Наиболее ослабленные физиологические системы и органы, таким образом, просто принимают на себя главный удар. Поэтому не имеет смысла опровергать популярную в психологии идею о том, что «способ прерывания контакта определяет способ человека болеть», но необходимо углубить её: «оценка человеком происходящего по критериям стандартов приводит к склонности прерывать контакт и к нарушениям здоровья».

Можно ли ожидать, что люди, опирающиеся в своих оценках происходящего на саногенные критерии прироста возможностей, ничем не болеют? Конечно, нет, так как здоровье зависит не только от психологического благополучия, но и от генетических задатков организма, от экологии жизненной среды, от образа жизни и т. д. Однако при прочих равных условиях здоровье человека в очень высокой степени определяется тем, по каким критериям он оценивает себя и мир.

2. 4. 4. Субъективные критерии оценки происходящего как фактор самоограничений

Как влияют субъективные критерии оценки происходящего на развитие жизнеспособности человека?

Поскольку изменяющийся человек живёт в постоянно изменяющемся мире, то его жизнеспособность определяется тем, как он учится выявлять и учитывать эти изменения в выборе своих способов взаимодействия с собой и миром. Соответственно, процесс становления личности как системы отношений человека к действительности, которая создаёт смысловые основания выборов своего способа быть, никогда не может стать завершённым. Источником развития смыслотворческих способностей личности как раз и выступают смысловые противоречия, возникающие между разнообразными смысловыми отношениями, которые актуализируются в

КС и подталкивают субъекта коммуникации к несовместимым выборам. *Саногенным (развивающим жизнеспособность) способом обхождения с этими противоречиями является их освоение, патогенным (порождающим болезни) – избегание коммуникации с ними*, прерывание контакта с происходящим.

Освоение противоречий – это построение смысловых конструктов более высокого порядка, в которых несовместимые смыслы не противодействуют, а со-действуют выбору собственного способа быть в КС. Все смысловые противоречия возникают между отдельными отношениями человека к действительности, которые актуализировались в данной КС и подталкивают его к несовместимым выборам. Избегание противоречий может происходить как путём их «вытеснения», так и путём отбрасывания той части своего опыта (трансформированного в потенциал отношений), которая противится принятому решению. При таком обхождении с противоречиями их развивающий потенциал не используется личностью для роста (для обеспечения вертикальной динамики концептуализации). Если личность идентифицируется с одной из сторон конфликта и подавляет другую, развитие не происходит [54]. Освоение противоречий предполагает создание нового смыслового конструкта, который позволяет снять возникший конфликт между разными аспектами опыта на основе взаимности, а не абсолютизации одного за счёт другого.

---

[54] Классической задачей на освоение противоречий является создание четырёх равносторонних (со стороной в одну спичку) треугольников из шести спичек [31]. Опыт построения фигур на плоскости свидетельствует о невозможности решения данной задачи, но этот же опыт подсказывает необходимость перейти к трёхмерному моделированию (пирамиде). Таким образом, при освоении противоречий старое убеждение («это невозможно») не абсолютизируется, но и не отбрасывается субъектом, а уточняется («это невозможно на плоскости») и становится опорой для открытия оптимального способа решения новой задачи. Этого открытия не происходит, если человек идентифицируется с одной из сторон конфликта: «принимает сторону» своего прошлого опыта или отказывается от него. В первом случае он склонен опротестовывать условия задачи, во втором – продолжать манипуляции со спичками на плоскости.

Возможность поддерживать полноценную коммуникацию с происходящим и выбирать саногенные способы решения жизненных задач определяется тем, как человек относится к возникающим смысловым противоречиям. Если противоречие воспринимается как угроза, то реакцией на его актуализацию будет прерывание контакта, а если как ресурс развития смыслотворчества, то оно будет осознаваться и осваиваться. Отношение человека к возникающим в КС смысловым противоречиям определяется тем, по каким критериям он оценивает происходящее: по критериям соответствия стандарту или по критериям прироста возможностей.

В качестве метафоры влияния личностных критериев оценки на развитие жизнеспособности человека представим себе двух путешественников с одинаково несовершенными «самодельными» картами местности. При этом один путешественник уважает себя за «правильность» своей карты и старается не замечать возможных расхождений между ней и местностью, а второй уважает себя за умение уточнять свою карту и старается всё время апробировать её на практике. Для того чтобы доказать себе и другим, что составил надёжную карту, первый стремится меньше передвигаться, меньше замечать несоответствий, так как они расстраивают его. Второй, наоборот, стремится больше двигаться, чтобы внести больше поправок, так как его вдохновляет каждая прибавка надёжности своей карты местности. Если принять, что надёжная карта местности – это основа жизнеспособности, то первый путешественник работает на создание иллюзии своей жизнеспособности, а второй – на её развитие.

Рассмотрим более детально, как стремление отстаивать правильность своей «карты мира» нарушает здоровье «путешественника», а стремление модернизировать её развивает жизнеспособность. Главное различие заключается в том, что критерии прироста возможностей отслеживают динамику движения, а критерии стандартов – дистанцию до финиша. Используя критерии прироста, человек сравнивает свои сегодняшние достижения с прошлыми и акцентирует внимание на динамике развития своих возможностей

[55]. Если же критерием оценки выступает стандарт достижений, то человек каждый раз отмечает, насколько он не дотягивает до эталона. А поскольку зафиксировать эти эталоны невозможно, так как и мир, и человек непрерывно меняются, то достичь вершины практически невозможно. Это похоже на погоню за линией горизонта: чем больше человек видит, тем удалённее перспективы [56].

Таким образом, люди, нацеленные на развитие своих возможностей, уважают себя за то, что они растут, а люди, ориентированные на достижение стандартов, корят себя за то, что не доросли. Поэтому даже при равной степени социальных достижений первые будут ощущать свою компетентность (способность учиться жить), а вторые – свою некомпетентность (несоответствие принятым стандартам). Это самоощущение проявляется в том, как человек переживает неизбежные расхождения между желаемым и достигаемым, между ожидаемым и наблюдаемым, между привычными и новыми жизненными задачами. Переживания, ведущие к самоограничению коммуникации личности с происходящим, препятствуют освоению противоречий и блокируют развитие жизнеспособности человека, а переживания, ведущие к углублению контакта с происходящим, – наоборот.

---

[55] А. Бандура описывает этот феномен самоотношения личности как «ощущение собственной компетентности» и доказывает, что от этого ощущения зависит и успешность взаимодействия человека с миром, и его здоровье [29, 397].

[56] Склонность субъекта оценивать происходящее по когда-то принятым стандартам препятствует возможности гибко учитывать те изменения, которые происходят в самом человеке и в мире, в котором он живёт. Если человек старается сберечь иллюзию надёжности своей модели мира (карты местности), прерывая цикл контакта с происходящим, это лишает его возможности расти (осваивать противоречия) и учиться выбирать способы взаимодействия с миром, развивающие его жизнеспособность. Самая совершенная модель действительности, если она не будет обкатываться практикой, со временем устаревает. И чтобы сохранять иллюзию совершенства своего понимания действительности, человеку приходится всё чаще избегать возникающих противоречий путём прерывания контакта с собой и с миром.

В приведенном ниже обзоре рассматриваются особенности того, как люди с различными оценочными позициями могут превращать возникающие в КС смысловые противоречия в ресурс для развития своей жизнеспособности или в повод прервать контакт с происходящим. Выделенные нами две группы оценочных критериев (соответствия стандартам и прироста возможностей) послужили основой выделения двух групп испытуемых, условно обозначенных как «Достигающие» и «Растущие». В качестве основных типов противоречий, отношение к которым демонстрировали испытуемые (в самоотчётах и в реальном взаимодействии с наблюдателями) выступали: «отношение к успеху», «отношение к неточности прогнозов» и «отношение к изменчивости мира».

«Отношение к успеху». Поскольку для Растущих «успех» – это прирост возможностей, то они ориентированы на то, чтобы ситуации успеха создавать, замечать и получать удовольствие от процесса собственного роста. Достигающие значительно реже имеют повод радоваться своим успехам, так как успех для них – это момент достижения финишной черты (пока не достиг цели, нет оснований для удовлетворения). Кроме того, что весь период движения к поставленной цели Достигающие страдают от того, что она ещё не достигнута, они часто не получают желанного блаженства, даже покорив свои вершины. Человек, «живший ради достижения цели», может обнаружить, что его приобретение уже потеряло свою ценность или что вообще не стоило вложенных в него затрат. Растущие, которые «живут, чтобы научиться жить», воспринимают свои достижения как «бонус», как приятное дополнение к росту своей жизнеспособности [57].

«Отношение к неточности прогнозов». И растущие, и достигающие сталкиваются с тем, что какие-то их прогнозы оказываются

[57] Именно субъективная оценка происходящего по критериям прироста возможностей лежит в основе таких характеристик полноценно функционирующей личности, как «потребность в росте» [182, 362, 363], «открытость опыту» [122, 125, 235, 407], «позиция исследователя» [127, 413, 431]. Оценка происходящего по критериям стандартов лежит в основе условной любви, «условия ценности», когда люди могут принимать себя и других только при условии, что они соответствуют принятым образцам [295, 416, 417, 420].

ошибочными, что на практике что-то получается не так, как было задумано [58]. Это отношение принципиально отличает Растущих от Достигающих: первые относятся к ошибкам как к неизбежным явлениям роста, вторые – как к приговору в своей несостоятельности. Поэтому Растущие стремятся выявлять все свои ошибки, чтобы учиться на них, а Достигающие предпочитают не замечать или не признавать своих упущений, поскольку страдают от этого.

Таким образом, как бы ни огорчался Растущий неточностью своих антиципаций будущего, он воспринимают эти неудачи как ресурс развития своей модели себя-в-мире (как задачу, как вызов, как подсказку, как урок). Достигающий же видит в своих ошибках только подтверждение своего несовершенства (от которого и так страдает), поэтому предпочитает их не замечать или приписывать окружающим (виновата «неправильная» задача, сосед, учитель и пр.). И хотя такое самооправдание за счёт других серьёзно портит человеку жизнь, это всё равно лучше, чем если Достигающий «принимает вину на себя». Оценивая происходящее (себя и мир) по критериям стандартов, Достигающие постоянно решают вопрос «кто виноват?» – кто не соответствует стандартам. И при такой постановке вопроса вину лучше распределять, чем взваливать всю на себя. Иначе Достигающий будет просто раздавлен чувством вины за то, что не всеведущ и не всемогущ, а ввиду невозможности достичь эталона утратит смысл к чему-либо стремиться[59].

---

[58] Последствия таких ошибок могут стать катастрофическими, даже если расхождение прогноза с реальностью составит пару секунд или сантиметров (например, несчастный случай). Вопрос о том, как люди переживают свои утраты, будет рассмотрен в следующих разделах, а здесь речь идёт об отношении людей к самому факту допущенной ошибки.

[59] Бытует мнение, что если человек поймёт, что сам виноват, он возьмёт на себя ответственность за происходящее. Однако это не так. Принятие ответственности базируется на признании своей способности изменить ситуацию (понять, учесть, предвидеть, научиться управлять происходящим), а принятие вины – на признании своего несоответствия стандартам (идеального или должного). Человек, склонный к самообвинению, просто не рискует в трудных ситуациях брать на себя ответственность, так как боится опять обнаружить свою «несостоятельность». Он понимает, что легко пережить свою неудачу по принципу «не догоню, так хоть согреюсь» ему не под силу, поэтому избегает опасных для самоуважения задач.

«Отношение к изменчивости мира». В экранизированной сказке о Мэри Поппинс героиня поёт: «Ах, какое блаженство знать, что ты совершенство, знать, что ты идеал!». Достигающие стремятся эту сказку сделать былью – надеются любой ценой достичь такого блаженства. Невыполнимость этой задачи определяется не только недостижимостью совершенства (при конечности человеческой жизни), но и его неустойчивостью. Поэтому те прогнозы, которые ещё вчера подтверждались, сегодня могут оказаться ошибочными, а наработанные способы действий – неподходящими для новых условий. Люди, опирающиеся в оценках происходящего на установленные когда-то стандарты, воспринимают эти изменения как проявления ненадёжности мира, как дополнительные препятствия на своём пути. Поэтому они боятся изменений, стараются не допустить или хотя бы игнорировать их. Это легко понять, если вспомнить, что смыслом жизни Достигающего является соответствие стандартам (должного или идеального), а любые изменения в себе и в мире требуют пересмотра этих стандартов. Никто не любит, когда его усилия достичь цели идут насмарку оттого, что цель поменяла дислокацию.

Растущие, которые прежде всего оценивают динамику развития своих возможностей, воспринимают изменения в себе и мире как новые задачи, которые можно решить, даже если они довольно сложные. Необходимость решения новых задач воспринимается Растущими скорее как изменение привычного маршрута, чем как увеличение дистанции до финиша. Поэтому они могут испытывать напряжение на незнакомом маршруте (так как опасности и возможности ещё не исследованы), но это напряжение не сравнимо с той фрустрацией, которую испытывают Достигающие. Для Достигающих ценен результат, а любые новые задачи отдаляют желанный момент финиша. Соответственно, они чувствуют себя несчастными пленниками, которым несправедливо отсрочили выход на свободу, и глубоко страдают от такой несправедливости мира.

Это не означает, что Растущих радуют любые изменения в жизни, а Достигающих огорчают изменения к лучшему. Речь идёт о том, что Растущие рассматривают изменения с точки зрения их ресурсов (как использовать), а достигающие – с позиций отдаления принятых целей (сколько терпеть). Растущие видят в новых задачах

не только трудности, но и возможности (что примиряет с действительностью), а Достигающие воспринимают новые задачи как испытания (или истязания), которые мешают им добраться до финиша и стать счастливыми. Понятно, что Достигающие не только более предвзято относятся ко всему новому, но и более болезненно переживают неприятные изменения. Растущие же не склонны противиться новому только потому, что оно не похоже на старое. И если уже какое-то изменение неотвратимо, то они принимают задачу научиться жить в новых условиях, не концентрируясь на том, как было бы хорошо «в старых». Отсюда проистекает способность Растущих лучше справляться с трудными жизненными обстоятельствами, которая описывается в психологии как жизнестойкость [162, 214, 431], толерантность к неопределённости [140, 414, 445], копинг-стратегии совладания [112, 406, 427, 429, 435, 455].

Выводы

Теоретический анализ научных данных о глубинных основаниях выбора личностью саногенных или патогенных способов решения своих жизненных задач (жизнеосуществления) позволяет построить модель влияния субъективных критериев оценки происходящего на динамику развития жизнеспособности человека. На рис. 2. 2 схематически представлены две цепочки шагов смыслотворческой коммуникации: первая ведёт к развитию личностного потенциала жизнеспособности, вторая блокирует его рост. Личностный потенциал жизнеспособности (саногенный потенциал личности) – это интегральная способность человека поддерживать полноценный контакт с происходящим и принимать решения в пользу развития своего био-психо-социального здоровья. Здоровьеразвивающими способами жизнеосуществления являются те, которые приводят к приросту понимания, развития, согласия с собой и с миром; патогенными – те, которые не удовлетворяют самого выбравшего, но не корректируются, а тиражируются ним в дальнейшем.

Из представленных выше теоретических положений следует, что в основе подрывающих здоровье личностных выборов лежит не отсутствие информации (иначе человек мог бы научиться на своём негативном опыте), а наличие неразрешённого внутреннего конфликта, который препятствует саморазвитию личности. Разре-

шение этого конфликта (освоение смысловых противоречий) позволяет снять самоограничения личности в осознавании, понимании и преобразовании происходящего, которые мешают субъекту выбора обнаруживать и исправлять свои управленческие ошибки. Именно на разрешение этого внутриличностного конфликта и должна быть направлена психологическая помощь, которая представляет собой «осуществляемую средствами общения помощь человеку в его помощи самому себе».

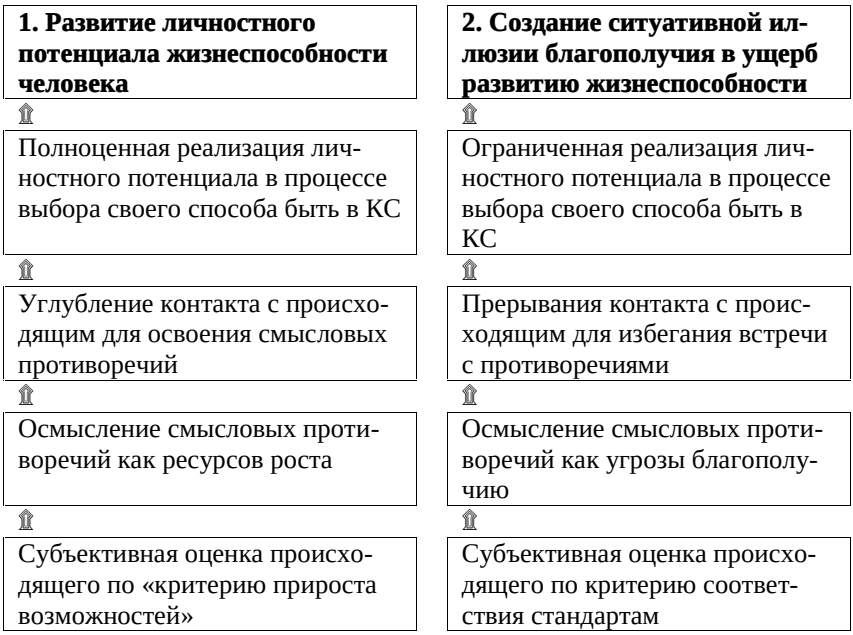


Рис. 2. 2. Схематическая последовательность личностных выборов, способствующих (1) или препятствующих (2) развитию жизнеспособности человека

Следовательно, в общении, которое «помогает личностному росту», необходимо создать условия для принятия личностью задачи освоения смысловых противоречий и поддерживать процесс самостоятельного решения этой задачи. Если общение ориентировано на то, чтобы объяснить клиенту «неконструктивность его пси-

хологических защит» и предложить «хорошие способы» решения его жизненных затруднений, то результатом такого общения может стать только прирост знаний обучаемого, но не прирост его жизнеспособности. Человек просто не сможет использовать новые знания до тех пор, пока продолжает оценивать себя и мир по критериям соответствия стандартам, пока прерывает контакт с происходящим, чтобы не обнаружить своё «несовершенство».

Если человек повторяет неудовлетворяющие его самого выборы, значит он ограничивает свои возможности учиться на собственном опыте. Эта чисто человеческая способность является результатом трансформации личностью опыта условно-ценностных взаимоотношений с окружающими в убеждение о своей жизненной некомпетентности. Поэтому для развития жизнеспособности человека ему необходим личный опыт взаимодействия с людьми, которые пользуются саногенными критериями оценки происходящего. Специфику таких оценок по «критерию роста» можно описать следующим образом: «неважно, каким ты есть сейчас, важно то, как ты движешься к тому, каким можешь стать». Но никакое описание не заменит того ощущения «безусловного принятия», радости открытий и свободы творчества, которое испытывают люди в общении с фасилитаторами. Именно этот опыт более полноценной самореализации позволяет участникам такого общения переориентироваться на менее привычные, но более саногенные критерии оценки действительности.

Приверженность личности оценочным стандартам невозможно преодолеть никакими запретами, так как это её глубинный способ конструирования действительности. Например, когда учителям спустили предписание не оценивать успеваемость первоклассников в течение первого полугодия, большинство из них искренне восприняли это как запрет на выставление балльных оценок и изобрели свои системы оценивания в цветах, знаках, картинках и т. п. Для учителей же, ориентированных на фасилитирующее общение, этот циркуляр стал облегчением, так как узаконил то, что они и так делали всеми правдами и неправдами.

Тот факт, что фасилитационная позиция в общении связана с глубинными личностными диспозициями, обретёнными в процессе личностного роста, а не с уровнем усвоения специальных знаний о «личностно-развивающей» модели общения, подтверждается мас-

штабными исследованиями, в которых показано, что уровень «фасилитационных способностей» информированных в этом вопросе педагогов не отличается от такового в случайной выборке испытуемых и не зависит от педагогического стажа, пола, расовой принадлежности [395, с. 12]. То есть можно утверждать, что субъективная модель коммуникации с происходящим (в себе и в мире) черпается личностью из собственного опыта жизни, а не из знаний о чужом опыте и чужих ценностях (критериях оценки).

Это, к счастью, не означает, что процесс функционирования личности не может быть оптимизирован. Просто его оптимизация возможна только на основе личного опыта общения с фасилитатором, опыта сотрудничества в условиях принятия, эмпатии и конгруэнтности. Тесное взаимодействие с фасилитатором не просто поддерживает био-психо-социальное благополучие человека, но и способствует росту его личностной жизнеспособности. Доказательством тому служат сравнительные исследования уровней жизнеспособности у испытуемых, имевших и не имевших опыт экспириентальной терапии [403, 439, 445], а также изучение различий в проявлениях жизнеспособности у выпускников учителей- фасилитаторов по сравнению с выпускниками, учившимися в традиционной модели педагогического взаимодействия. Хотя эти исследования проводились спустя 10 лет после выпуска, они подтвердили, что выпускники, получившие опыт сотрудничества с фасилитатором, имеют значимо лучшие показатели по таким составляющим жизнеспособности, как: способность к кооперации, критическое мышление, уверенность в себе, конструктивные личностные установки и готовность к непрерывному образованию [297, с. 370; 451, с. 226].

Глава 3

ПОСТРОЕНИЕ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

3. 1. Системная методология синтеза многомерных теорий саногенеза личности

Создание интегративной концепции личностных основ здоровья требует многомерного синтеза научных знаний, полученных не только в различных областях психологии, но и в философии, социологии, естествознании, поэтому методологической базой нашего исследования выступают гносеологические принципы системного подхода. Системный подход, основы которого заложены Б. Ф. Ломовым[60], представляет собой набор положений и принципов научного решения познавательных задач в тех ситуациях, когда в науке существует несколько моделей одного и того же объекта, каждая из которых отражает определенный аспект или срез предмета изучения, и необходимо создать единую синтезирующую

[60] Идея Б. Ф. Ломова о полисистемности бытия человека и интегральности его психических свойств воплотилась в шести основных принципах, раскрывающих особенности предмета психологических исследований и закономерности их научного изучения. Полноценная реализация системного подхода предполагает включение в методический аппарат исследования следующих положений о природе психического и организации его изучения: 1) *многоплановости* (взаимосвязи объекта со средой и свойств, приобретаемых в ходе взаимодействия), 2) *многомерности* (интеграции разносторонних систем измерений объекта), 3) *многоуровневости* (строения психики), 4) *разнопорядковости* (организации системы свойств), 5) *системной детерминированности* (множественность и ситуативная изменчивость роли отдельных детерминант), 6) *развития* (психические явления существуют и должны изучаться в контексте их постоянного движения, возникновения, формирования и преобразования) [172].

модель «полисистемного знания» [152]. Такое объединение («многомерный синтез») может осуществляться либо путём «интеграции нескольких моделей, каждая из которых оказывается одним из уровней общей модели, либо путём создания обобщающей модели, не сополагающей, как это было в предыдущем случае, а «снимающей» противоречия срезовых моделей» [344, с. 240).

Уникальность системного подхода как метода познания заключается в том, что он дает гносеологические ориентиры не только для интеграции различных планов существования психического как системной целостности, но и для солидаризации [61] различных научных направлений (ракурсов) его исследования. Реализация любого из принципов системного подхода «запускает процесс» включения в поле зрения исследователя других планов (измерений, уровней, связей) научного анализа объекта. Поэтому если исследователь принимает идеи системной теории и рассматривает научный объект как открытую, самоорганизующуюся и саморазвивающуюся систему, он неизбежно становится на путь «многомерного синтеза» и научных знаний об этом объекте, и теоретических подходов, в которых эти знания получены.

Поскольку измерения определенных объектов задаются определенными теоретическими подходами, то системное исследование психических феноменов невозможно без интеграции тех научных теорий, в контексте которых сконструированы их объяснительные модели. Объединение, синтез различных плоскостей анализа «многоплановых и многомерных» объектов составляет основную методологическую идею системного подхода. При этом речь идет не просто о компиляции научных данных, полученных в исследованиях, анализирующих различные планы психической реальности, а в согласовании этих данных на основе установления

[61] «Солидаризация», в терминологии В. С. Соловьёва [319], характеризует содержание интеграционного этапа цикла развития (в данном случае развития научных знаний), который следует за стадией выделения компонентов с тенденцией к их противопоставлению. Эта модель цикличности развития, если рассматривать её с позиций постнеклассической рациональности, не отменяет ни модели поступательного (древоподобного) развития, ни ризоморфной модели, поскольку это просто разные измерения единого процесса функционирования сложноорганизованных систем.

внутрисистемных связей между исследовательскими подходами. Б. Ф. Ломов пишет: «Было бы . . . ошибкой полагать, что простое рядоположение данных, накапливаемых в разных областях психологической науки, и есть реализация системного подхода (а такое понимание системного подхода иногда встречается). Действительная задача заключается в том, чтобы понять закономерные связи между этими данными» [172, с. 88].

Иначе говоря, если каждый из мудрецов увидел свою часть целого «слона», то для построения целостного знания об объекте недостаточно просто сложить их видения, а необходимо определить взаимное местоположение этих исследователей на местности, построив сетку координат. Чтобы выявить закономерные связи между разноплановыми и разномерными исследованиями личностных основ здоровья, нужно также ввести единую сеть ориентиров (координат), что позволит увидеть соотношения различных планов и уровней исследования этого феномена. Таким ориентиром для системной методологии исследования выступает идея о коммуникативной природе психического. Именно коммуникативная теория психического, как будет показано ниже, может выступать в роли системы координат для исследования психических явлений в целостности их разноплановых и разноуровневых проявлений, в единстве внутрисистемных и межсистемных связей, в динамике функционирования и развития, а также в многомерности их научного изучения.

Эта синтезирующая ориентированность системного подхода выводит его с уровня теории «системной сущности психического» на уровень методологии многомерного синтеза научных подходов к изучению психических феноменов, что подтверждается многими исследователями[62]. По мнению М. С. Роговина [294], системный подход с необходимостью включает в себя такие подходы, как гештальт-ориентированный, функциональный, информационно-энергетический, генетический, поскольку каждый из принципов системного подхода является одновременно главным принципом

[62] Интеграционный потенциал коммуникативной теории психического подчёркивается в работах многих современных исследователей [31, 113, 133, 172, 180, 218, 316].

одного из этих психологических течений (подходов)[63]. Задавая гносеологические принципы построения многомерного синтеза научных знаний и исследовательских подходов, системная методология обеспечивает переход к постнеклассической рациональности в психологии [23]. В этой мировоззренческой парадигме[64] изучаемые объекты все чаще рассматриваются в контексте *процессов самоорганизации, становления и функционирования развивающихся систем* [43, 131, 216, 334, 369, 434].

В истории психологии неоднократно повторяются циклы развития научных знаний, в процессе которых противоречия между отдельными теориями и концепциями снимаются посредством «многомерного синтеза». Эта цикличность, с точки зрения В. С. Соловьёва [319], объясняется тем, что любой процесс развития (в

---

[63] 1. Каждая рассматриваемая система обладает признаком целостности, т. е. у нее есть качественно новые свойства, не сводимые к свойствам суммы ее частей (гештальт-ориентированный подход). 2. Система (ее строение) детерминирована своей функцией, которую называют системообразующей. Этот принцип является главным для функционального подхода, т. е. системный подход включает в себя функциональный. 3. Система находится в информационном и энергетическом взаимодействии со средой. То есть информационно-энергетический подход также включается в системный подход. 4. Любая система находится в процессе развития. Поэтому генетический подход также должен быть включен в системный подход [294, с. 4].

[64] На основе выделенных Э. Юдиным [386] уровней методологии науки А. Г. Асмолов и М. С. Гусельцева выстраивают иерархию парадигм в виде концентрических кругов: мировоззренческая парадигма, общенаучная парадигма, конкретно-научная парадигма, ситуативно-личностная парадигма. Авторы считают, что «к мировоззренческим парадигмам могут быть отнесены, например: синергетическая парадигма развития, постмодернистская парадигма, постнеклассическая парадигма. Общенаучными парадигмами выступают историко-эволюционная, культурно-историческая (культурно-деятельностная), экзистенциально-гуманистическая парадигмы развития» [22, с. 19]. Понятие *«парадигма» в конкретно-научном плане* определяется авторами как формула, отражающая достижения психологической науки в описании и объяснении реальности. *Ситуативно-личностная* парадигма – это та объяснительная схема, которая определяет конструирование личностью текущей КС.

том числе и развитие системы научных знаний) проходит три стадии. Первая стадия характеризуется изначальной целостностью, слитостью и индифферентностью частей. Вторая стадия связана с выделением и обособлением компонентов. Третья стадия — итоговая целостность предполагает оформление сложной структуры связей между компонентами, их соединяет солидарность. Переход от установки на конфликт к установке на солидарность — это, соответственно, задача перехода со второго на третий этап развития.

«Третий этап развития», на котором возникает необходимость концептуализации большого массива научных фактов и солидаризации конфликтующих между собой объяснительных теорий, приводит к изменениям целостного видения объекта («там, где видели треугольники, увидели призму»). Такими «треугольниками» в своё время были теории развития общества, сознания, деятельности, личности… . Продуктами многомерного синтеза («призмами»), соответственно, становились: социально-эволюционная теория развития психики (Л. С. Выготский), деятельностный подход (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев), теория отношений (В. Н. Мясищев) и мн. др.

Главной особенностью таких «солидаризирующих теорий» является то, что они не отменяют, а непротиворечиво включают в себя весь научный материал, наработанный в предыдущий период, более полно объясняют (через категории более высокого порядка) и открытые ранее феномены, и природу связей между ними. Примерами такого многомерного синтеза в психологии личности являются идеи, воплощённые в следующих «синтезирующих моделях» (положениях): «поле значений» и «образ мира», «динамическая смысловая система», «личностный смысл», «интериоризация /экстериоризация», «опосредствование и сигнификация высших психических функций» и т. п. Именно в силу того, что новое видение научных объектов оказывалось более объемлющим и обеспечивало преемственность «старых видений», такие теории станови-

лись «течениями»[65] – их положения принимались научным сообществом как основа для дальнейших исследований.

Системная методология послужила основой создания таких синтезирующих психологических подходов к исследованию личности, как: социокультурный (А. С. Ахиезер, Н. И. Лапин, Ю. М. Резник), аксиологический (О. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, З. С. Карпенко, Д. О. Леонтьев), акмеологический (А. В. Боголюбова, А. А. Бодалев, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, Л. Э. Лембрик-Орбан), экологический (Дж. Голд, С. Д. Дерябо, П. В. Лушин, Ю. М. Швалб, В. А. Ясвин), когнитивно-коммуникативный (В. А. Барабанщиков, В. П. Казмиренко, Б. Ф. Ломов В. С. Мазилов, Д. В. Ушаков) и т. д. Построенные на принципах системной методологии многомерные концепции личности доказывают продуктивность использования принципов системного синтеза научных знаний для изучения такого междисциплинарного объекта исследования, которым является личность.

Цель нашего исследования – построение интегральной модели личностных основ здоровья, что обусловливает необходимость солидаризировать внутри этой модели основные психологические теории личности, которые изучают условия ее саногенеза (от психоаналитических, поведенческих, когнитивных до экзистенциально-гуманистических): социологические и социально-психологические теории, рассматривающие механизмы социального взаимодействия и влияние этого взаимодействия на становление личности (А. Бандура, М. Вебер, Н Луман, М. Селигман, П. Сорокин, Т. Парсонс, Ю. Хабермас); философско-мировоззренческие подходы, раскрывающие способы понимания природы человека, мира и их взаимосвязи (феноменология Э. Гуссерля, подчеркива-

[65] Поскольку в психологии принято называть «подходом», и определённый целостный набор методов исследования, и совокупность теоретических моделей объяснения действительности (направление, «течение» теоретической мысли), мы не будем отступать от традиции. Отметим только, что, в отличие от системного подхода, определяющего принципы нашего исследования, все другие подходы мы рассматриваем как теоретические течения – как принятые научным сообществом системы взглядов на объект исследования. В. С. Мазилов определяет их как «социодигмы» [180].

ющая чудо субъективности; экзистенциализм М. Хайдеггера, С. Кьеркегора, в котором раскрывается особая сущность человеческого «здесь-бытия»; диалогический персонализм М. Бубера, Н. А Бердяева, который признает коммуникацию основой конституирования личности как цели человеческого существования). В каждом из этих подходов представлен специфический план (ракурс) научного изучения личностных основ здоровья, и встроить наработанный в этих исследованиях научный материал в единую теоретическую модель объекта возможно только при условии открытия закономерных связей между разноплановыми научными видениями изучаемого феномена.

Теоретическим основанием для солидаризации различных научных подходов к изучению личностного потенциала жизнеспособности, как уже отмечалось, была выбрана коммуникативная теория психического. Если системная методология задаёт гносеологические принципы познания, то коммуникативная теория определяет те объяснительные модели (категории), через которые осуществляются системный анализ и синтез научных знаний. Поскольку интеграционной основой многомерного синтеза научных знаний о личностных основах здоровья выступала коммуникативная теория личности, то реализуемую в данной работе версию системного подхода можно назвать системно-коммуникативной.

3. 2. Коммуникативная метатеория психического как основа интеграции научных знаний

Гносеологические принципы системной методологии синтеза научных знаний предусматривают необходимость выбора таких объяснительных моделей действительности, которые обладают достаточным интеграционным потенциалом для солидаризации тех представлений об объекте исследования, которые сложились в рамках других теоретических подходов. Такими солидаризирующими категориями в нашем исследовании личностных основ здоровья выступают объяснительные модели «коммуникация», «личности» и «жизнеспособность».

Коммуникативный подход к исследованию психического, родоначальником которого в отечественной психологии является Б. Ф. Ломов, выдвигает идею о первичности общения относительно всех других форм человеческой активности, включая поведение и деятельность. Эта идея интегрирует теоретические положения об опосредствовании и сигнификации высших психических функций как принципах социального конструирования и саморегуляции личности (Ф. Бартлетт, Л. С. Выготский, П. Жане) с положениями деятельностного подхода, утверждающими системообразующую роль деятельности в развитии сознания и личности (А. Н. Леонтьев, К. Маркс, С. Л. Рубинштейн,).

Коммуникативная теория психического, которая создавалась исследователями как объяснительная теоретическая модель эмпирически открытого феномена «ограниченности возможностей формирования и развития познавательных процессов вне организации совместной деятельности людей» [172, с. 179], впоследствии стала метатеорией (научным подходом, солидаризирующим другие видения природы психического). Интеграционный потенциал коммуникативного подхода проявляется, во-первых, в том, что ни культурно-историческая, ни деятельностная проблематики не «ушли в тень», а, наоборот, получили дополнительные возможности развития. Ведущие теории личности 1970-х годов – социально-культурные, когнитивные и деятельностные были солидаризированы в контексте представлений о едином когнитивно-коммуникативном процессе, изучение которого позволяет раскрыть системное строение и закономерности развития психики [31, 56, 69, 113, 115]. Во-вторых, коммуникативный подход создал возможности для междисциплинарного синтеза научных знаний: именно в русле этой метатеории в психологию оказалось интегрировано наибольшее число научных идей о природе человека, выдвинутых исследователями смежных областей человекознания (философии, социологии, физики, системотехники, биологии, медицины и пр.).

В русле коммуникативного подхода стала возможной разработка таких описательных и объяснительных моделей действительности (понятий и категорий), которые позволяют солидаризировать многомерные теории личностных основ здоровья, создан-

ные в разных методологических парадигмах[66]. Основанием для того, чтобы выбрать коммуникативную теорию в качестве теоретической базы нашего интегрирующего исследования, является то, что её концептуальный аппарат (понятия и категории) в наибольшей степени позволяет полноценно осваивать ранее разработанные теоретические модели действительности, а не «побеждать» или «отрицать» их.

Очевидным примером такой «мультипарадигмальной» ориентированности коммуникативного подхода является то, что ее основная объяснительная модель (категория) «коммуникации» по мере развития науки вышла за пределы пространства общения, времени онтогенеза, формы активности человека и стала рассматриваться как сущностная основа всего жизненного процесса человека [113, 180, 217, 305, 306, 372].

Предметом изучения в коммуникативном подходе является процесс конструирования личностью себя, мира и своей жизни в мире. Человек, будучи частью постоянно изменяющегося мира, находится в процессе постоянных изменений, в процессе научения распознавать мир как действительность» [372, с. 96]. Этот процесс преобразования мира в действительность и, соответственно, сама действительность не являются результатом личного, солипсистского выбора, а представляют собой коллективный и консенсусный феномен. Люди не живут разрозненно, они всегда существуют в системе социальных отношений. И то, что мы определяем как «действительность», является результирующим проявлением процесса ***коммуникации*** человека с «очеловеченным» миром.

В таком расширенном понимании коммуникация человека с миром начинается еще в пренатальный период (А. Шторм, С. Гроф), средствами коммуникации становятся любые вещи и ценности, которые могут переводить опыт и энергию одних людей в опыт и энергию других (М. Маклюэн); субъектами коммуникации могут выступать не только реальные люди, не только сконструированные образы существующих или воображаемых собеседников, но и любые явления внешнего или внутреннего мира, ментально

[66] Под парадигмами в данном случае мы имеем в виду научные утверждения о природе, закономерностях развития и системных связях психического, воплощённые в обобщённых теоретических идеях и формулах.

или сенсорно отображаемые человеком (Г. В. Дьяконов, Ю. М. Лотман, В. Н. Панфёров, Н. И. Сарджвеладзе). Даже если человек не осознает свой внутренний диалог, он все равно находится в коммуникативном процессе, поскольку воспринимает, осмысливает, оценивает информацию от внешнего и внутреннего мира, конструирует из нее образы действительности и выбирает способы обращения с ней. Когда субъект выбора «не замечает» определенную информацию, это все равно его собственный выбор[67].

На современном этапе развития коммуникативной теории психического коммуникация рассматривается как процесс установления психологической связи человека с действительностью, автором, посредником и продуктом которого является индивидуальная личность [22, 41, 75, 118, 148, 347]. Коммуникация в этом смысле выступает основой всего жизненного процесса человека, включая и внутреннюю, смысловую, сторону обеспечения психологической связи, и внешнюю сторону, в которой объективируются все личностные смыслы и которая включает все формы активности субъекта коммуникации.

Введение такой объяснительной модели, как «коммуникация», снимает дихотомию объективного и субъективного, социум становится не только внешней, но и внутренней средой человека, трансформируется в его жизненный мир [341, с. 72]. Любая индивидуальная деятельность человека сначала (в онтогенетическом измерении) была совместной и остается такой в свернутом или даже неосознанном виде, поскольку человек делает что-либо для кого-то с ориентацией на опыт или оценку кого-то, даже если этот «кто-то» является очень глубоко интериоризированным [54, 57, 102, 111, 212, 336]. Соответственно, теоретическое разделение мира человека на «внешний» и «внутренний» является научной абстракцией, поскольку определить, где кончается один и начинается другой, практически невозможно.

---

[67] В классических исследованиях феномена «сенсорной депривации» убедительно показано, что когда поток сигналов, поступающих из внешней среды к органам чувств испытуемых, действительно ограничивался, то реакцией на этот дефицит становилось продуцирование галлюцинаций, поддерживающих привычный уровень активации психики.

По мере того как социум становится внутренней средой человека, способы общения с другими переходят во внутренний план и начинают определять не только характер аутокоммуникации, но и динамику протекания всех познавательных, регуляторных и творческих процессов, которые являются фрагментами целостного бытия человека. Таким образом, то, что рассматривается в психологии как социальная сущность личности, имеет под собой очевидную коммуникативную природу её становления и проявления.

Личность является продуктом и инструментом коммуникации человека с очеловеченным миром. В содержательном измерении личность – это динамическая система отношений человека к действительности, выращенная из коммуникативного опыта. В процессуальном измерении личность – это система конструирования действительности, система смыслообразования, которая определяет неопределённость происходящего в КС. Как ансамбль отношений, личность становится посредником в коммуникации между человеком и миром, определяя те смыслы, которыми наделяет человек любой предмет, явление или событие в настоящем, прошлом или будущем. Личностная регуляция процесса взаимодействия человека с собой и миром является смыслотворческой [113, 162, 274], поскольку именно осмысление происходящего определяет выбор субъектом своего способа быть в мире. Смыслотворческая коммуникация – это не отдельный вид человеческой коммуникации, а определённый (личностный) аспект рассмотрения единого и непрерывного процесса взаимодействия человека и мира.

Смыслотворческая коммуникация представляет собой иерархию многих уровней межличностных и внутриличностных коммуникаций, «динамически интегрирующих различные характеристики личности (мотивации, черты, склонности, способности, конструкты, когниции, интеракции, установки, чувства, ценности, смыслы, нормы, роли, отношения, деятельности) в новое качество – коммуникативный мир» [274, с. 100]. При таком подходе феномен коммуникации начинает рассматриваться как смыслообразующий, смыслотворческий процесс любой формы и любого уровня, поскольку в живых системах информация, имеющая жизненный смысл, не просто передается, но и трансформируется, и творится, воплощаясь при этом в самых различных кодах (языках) – от генетического до культурного [113].

Многоуровневый процесс смыслотворческой коммуникации с происходящим конституирует как становление личности, так и развитие личностных основ жизнеспособности человека. Прирост смыслотворческих (коммуникативных) способностей личности отражается в росте ***жизнеспособности*** человека как его умения управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья. Жизнеспособность любой системы определяется тем, как она взаимодействует с системами, в которые включена и которые включены в неё [43, 130, 283, 386]. Способность человека взаимодействовать с миром такими способами, которые укрепляют его здоровье, определяется тем, как личность распознаёт, определяет, «конструирует действительность» [100, 341, 335, 377].

В контексте коммуникативного подхода жизнеспособность человека может изучаться не только в макроплане всей его жизни как непрерывного процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим, процесса трансформации коммуникативного опыта в систему отношений к действительности, но и в микроплане отдельного акта коммуникации, которым является «коммуникативная ситуация» .

Коммуникативная ситуация – это констелляция обстоятельств жизни в их данности субъекту коммуникации[68]. В личностном измерении коммуникативная ситуация – всегда ситуация *самоопределения в дальнейшем развитии личности через выбор из спектра имеющихся вариантов своего способа решения жизнен-*

[68] В социально-психологических исследованиях КС определяется как «совокупность условий, в которые включены субъект и объект социального взаимодействия и которые оказывают влияние на это взаимодействие». (В лингвистике понятие КС используется для описания речевого плана взаимодействия). КС является одним из центральных понятий в теории транскоммуникации В. И. Кабрина. По мнению автора, «динамизм в каждой точке коммуникативного пространства фактически определяется состоянием базового коммуникативного фактора, конституирующего элементарную К-ситуацию (коммуникативное зерно), которая и может служить индикатором выявления «отношения» как собственно коммуникативного. В ней (в КС)…содержится в свернутом виде многообразие всех …аспектов коммуникативного мира…, универсальных для любой точки коммуникативного пространства» [113, с. 34].

ных задач. Вариативность индивидуальных возможностей выбора создается не только вследствие неопределенности обстоятельств, которые конструируются в процессе развертывания коммуникативной ситуации, но и за счет актуализации разнопорядковых отношений человека к действительности, которые каждый раз требуют нового осмысления и упорядочивания.

Коммуникативная ситуация является «моментом» бытия личности, единицей изучения ее как открытой живой системы, которая самосозидается, самоорганизуется и саморазвивается во взаимодействии с очеловеченным миром. В каждой КС происходит процесс смыслообразования, реализации субъективных отношений человека в его экзистенциальные выборы. Из коммуникативных ситуаций, которые непрерывно создаются, разворачиваются и изменяются, соткан коммуникативный мир личности, который она конструирует своими выборами и который, в свою очередь, влияет на эти выборы.

Выделение КС как «зерна» коммуникативного мира человека позволяет включить в объект психологического исследования все множество экстринсивних и интринсивних влияний, которые испытывает личность при решении любой жизненной задачи. К таким воздействиям могут относиться: давление обстоятельств, ожидания и действия других коммуникантов, собственный жизненный опыт, потенцированный в систему отношений к себе, другим, ситуации, вытекающие из этого опыта представления о желаемом и возможном будущем и многое другое.

Через модель КС *снимается дихотомия изучения личности как объекта и как субъекта коммуникации*, поскольку личность всегда будет объектом воздействий, но спектр этих воздействий настолько разнороден, что она всегда будет оставаться субъектом осуществления выбора – того, какую задачу и каким способом решать в текущей КС.

Введение теоретического конструкта «КС» *снимает противопоставление «ситуативной и надситуативной» активности личности*, поскольку для самого субъекта выбора любое его решение обусловлено ситуацией, сложившейся ДЛЯ НЕГО. Если ДЛЯ НЕГО в этой ситуации ценность будущего превосходит ценность настоящего, то осуществленные выборы могут описываться как надситуативная активность личности. А если коммуникант игнори-

рует задачу, неконструктивно откладывает ее решение, то это также его выбор, основанный на представлениях о собственной неготовности решать субъективно непосильную задачу.

По сути коммуникативная ситуация – это ситуация принятия личностью решения о том, что происходит и как с этим быть. Эти решения влияют не только на то, как разрешится данная ситуация, но и на развитие смыслотворческих способностей личности. Рост смыслотворческих способностей личности происходит в результате освоения ею тех смысловых противоречий, которые актуализируются в процессе конструирования КС. Освоение противоречий – это создание смыслов более высокого порядка, которые включают в единую смысловую конструкцию те альтернативы выбора, которые ранее казались несовместимыми [31, 78, 113, 319]. Как с развитием науки рождаются новые концепции, которые не отвергают, а включают в себя ранее разработанные объяснительные модели действительности, так и индивидуальная личность в процессе выявления смысловых противоречий при конструировании происходящего может «осваивать» их развивающий ресурс, «поднимаясь» над своими прежними концептуальными моделями действительности.

Соответственно, к саногенным (порождающим здоровье) можно отнести только те личностные выборы, которые развивают жизнеспособность человека. Если же выбор осуществлялся без освоения развивающего ресурса выявленных противоречий (через самоограничения коммуникации с происходящим), то эти выборы будут блокировать развитие смыслотворческих способностей личности, даже если создают сиюминутную иллюзию благополучия. Коммуникативные самоограничения личности препятствуют развитию ее жизнеспособности и, в конечном счёте, разрушают ее здоровье.

3. 3. Сетевой анализ психологических измерений саногенного функционирования личности

Способ жить – это способ ставить и решать свои жизненные задачи. Всё многообразие задач коммуникации человека с миром условно можно разделить на три класса: ориентация в себе и в мире, регуляция взаимодействия с собой и с миром и развитие этого взаимодействия путём преобразования себя и мира. В процессе взаимодействия с очеловеченным миром человек создаёт, реализует и совершенствует свою систему отношений к действительности. Эта система определяет его жизненный мир и сама определяется ним (меняется в результате совершаемых жизненных выборов) [69]. Три наиболее известных в психологии методологические парадигмы исследования личности (классическая, неклассическая и постнеклассическая) рассматривают личность как инструмент решения человеком жизненных задач преимущественно одного из этих классов.

В классической психологии основное внимание уделяется проблеме полноценности и адекватности личностной репрезентации действительности и, соответственно, изучаются структурные и содержательные особенности субъективной модели мира (Г. С. Костюк, А. Н. Леонтьев, К. К. Платонов, А. Н. Ткаченко). В неклассической психологии основной проблемой исследования становится личностная регуляция процесса взаимодействия человека с миром, а предметом изучения выступают способности личности создавать и реализовывать свои регуляторные стратегии с учётом изменяющихся условий жизнеосуществления (Б. С. Братусь, Дж. Келли, О. А. Конопкин, И. А. Красильников, В. І. Моросанова, Є. Б.

---

[69] Коммуникация, соответственно, выступает как «смыслообразующий, смыслотворческий процесс, в котором проявляется и реализуется сущность человека, происходит постижение им своей сущности, которую он как личность реализует в общении и взаимодействии с другими» [274, с. 87]. «Через коммуникацию снимается дихотомия объективного и субъективного, социум становится не только внешней, но и внутренней средой человека, трансформируется в жизненный мир» [341, с. 72].

Фанталова). В постнеклассической психологии внимание исследователей переключается с поиска «Я» как сущности на методы его конструирования социальным окружением и самоконструирования (О. Н. Кочубейник, Т. М. Титаренко, Р. Харре). Таким образом, можно заметить, что каждая из методологических парадигм ориентирована преимущественно на изучение одного из трёх неотъемлемых планов функционирования личности как открытой в мир системы: самосозидание, самоорганизацию и саморазвитие [70].

Рассматривая личность как самосозидающуюся, саморегулирующуюся и саморазвивающуюся систему отношений человека к действительности, можно интегрировать научные наработки приверженцев разных методологических парадигм в единую модель функционирования личности. Во-первых, в каждом личностном отношении, которое «существует между человеком (субъектом) и объектом его отношения», заложен потенциал понимания происходящего (что это), потенциал регуляции взаимодействия (что это значит для меня) и потенциал самоосуществления (как мне быть с этим). Во-вторых, в каждой коммуникативной ситуации актуализируется «целостная, хотя часто и противоречивая система отношений человека к действительности», которая опосредует и то, как человек воспринимает происходящее и как управляет взаимодействием, как использует полученный опыт для преобразования (себя, мира и взаимодействия). Поэтому изучать отдельные отношения человека невозможно и бессмысленно (они проявляются только в связи с ситуацией и в неразрывных внутрисистемных связях)[71]. А изучать живую, динамически изменяющуюся систему можно только в контексте её функционирования.

Уже в начале прошлого века психология перешла от традиции изучать оптимальную личность к изучению вопроса об её оп-

---

[70] Эти же планы изучения психического выделяют другие исследователи (Н. В. Беломестнова, В. А. Ганзен, Б. Ф. Ломов, В. В. Никандров), описывая их как уровни: психический, психологический, социально-психологический.

[71] Вспомним исследования Лапьера , обнаружившего, что все опрошенные им хозяева ресторанов на словах (при опросе) не впускали в свои заведения китайцев, но в реальной ситуации принимали их.

тимальном функционировании72. Этому переходу способствовало зарождение психологической практики, задача которой состоит в том, чтобы оптимизировать процесс бытия-развития личности. Сформировавшаяся в теоретической физике концепция процессуальности мира («всё то, что кажется твёрдым и нерушимым, на самом деле, постоянно пребывает в движении») также повлияла на мировоззрение психологов. Если «мир – это процесс, который НЕ есть, а происходит» [73], то и человек как часть этого мира также «происходит», осуществляет себя в мире. Личность является «инструментом» этого самоосуществления, поддерживающим психологическую связь МЕЖДУ постоянно изменяющимся человеком и постоянно изменяющимся миром (ко-эволюцию систем). Отсюда невозможность исследовать личность так, как исследуются другие психические образования (знания, навыки) – невозможность её измерить, сравнить с эталоном, найти пробелы… . Личность изменяется под воздействием различных жизненных контекстов, её потенциал актуализируется по-новому в каждой КС, опосредует взаимодействие человека с собой и с миром и сам меняется в процессе этого взаимодействия.

Таким образом, личность как инструмент психологической связи человека с действительностью (потенциальное психическое) может исследоваться только в процессе её функционирования. Функционирование личности проявляется в том, 1) как «нарабатывается» личностный потенциал (как человек трансформирует индивидуальный и социальный опыт коммуникации в систему субъективных отношений к действительности), 2) как этот потенциал опосредует коммуникацию человека с действительностью (как человек согласовывает и реализует свои многозначные отношения к многоплановым обстоятельствам КС при решении своих жизненных задач) и 3) как происходит саморазвитие этого потенциала (как человек обходится с теми противоречиями, которые обнаруживают

---

[72] Наиболее известной психологической теорией «оптимальной личности» является концепция А. Маслоу. Основателями теорий оптимального (полноценного) функционирования личности стали, в первую очередь, учёные, которые занимались психологической практикой (О. Ф. Лазурский, В. Н. Мясищев, Л. С. Выготский, М. Яхода, К. Роджерс, Дж. Келли)

[73] Ф. Крамер и И. Кэмпэрэр, цит. по [377, с. 96].

недостаточность уже наработанного личностного потенциала). В теории систем эти измерения процесса функционирования самоорганизующихся психологических систем описываются как «самосозидание, саморегуляция и саморазвитие (самосовершенствование)» [131].

Полноценное (оптимальное) функционирование личности во всех этих измерениях является основой для полноценной коммуникации человека с действительностью и, следовательно, для развития его жизнеспособности (рис. 3. 1).

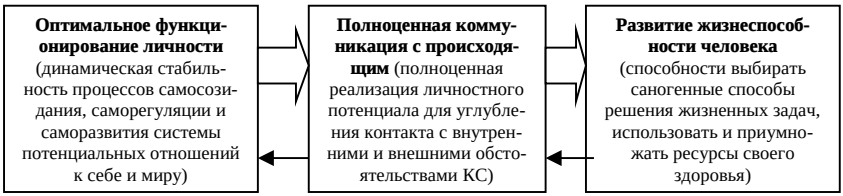


Рис. 3. 1. Схема взаимосвязи процессов становления личности, коммуникации и развития жизнеспособности человека

Развитие жизнеспособности человека проявляется в постоянном совершенствовании ним своих возможностей решать жизненные задачи саногенными (порождающими здоровье) способами. Возможности для развития жизнеспособности создаёт совершенствование смыслотворческой коммуникации человека с действительностью. Чем более полноценно человек создаёт и валидизирует собственные смыслы для понимания происходящего и связывания различных линий своего бытия в личные основания выбора способа жить в мире, тем более жизнеспособным он становится. Смыслотворческая коммуникация, в свою очередь, является результирующим проявлением функционирования личности. Процесс функционирования личности представляет собой единство *трёх планов становления* (бытия-в-развитии) системы отношений человека к действительности: *самосозидания* (наработки, «формирования» личностного потенциала), *саморегуляции* (реализации этого потенциала в опосредовании взаимодействия) и *самосовершенствования* (преобразования себя как творца системы отношений к действительности).

В зависимости от того, в каком из этих *трёх планов* рассматривается процесс становления личности, исследователи выходят на

различные *проявления* полноценности её функционирования, отражающие особенности формирования (1), реализации (2) и совершенствования (3) человеком своих отношений к действительности. Кроме этого, проблема оптимального функционирования личности может изучаться в различных её измерениях: потенциальном (А), процессуальном (Б) или результирующем (В). К *потенциальному измерению* следует отнести содержательные особенности личностного потенциала, который опосредует реакции, действия и переживания человека; к *процессуальному* – особенности управления процессом коммуникации с внутренними и внешними обстоятельствами КС для принятия решений об их согласовании; к *результирующему* – проявления жизнеспособности человека как его умения решать свои жизненные задачи саногенными (порождающими здоровье) способами.

В представленной ниже интегративной модели полноценного функционирования личности (ПФЛ) отображены результаты системного синтеза и сетевого анализа научных подходов к изучению проблемы становления личностной жизнеспособности. Основой для построения интегративной модели ПФЛ (табл. 3. 1) послужили выделенные нами «планы», в которых изучается процесс функционирования личности и «измерения» полноценности этого процесса в контексте развития личностных основ жизнеспособности. Интегративная модель изучения личностных основ жизнеспособности человека имеет целью согласовать разноплановые (1–3) и многомерные (А–В) научные знания о полноценности функционирования личности представления о частных аспектах личностных основ здоровья в целостную концепцию саногенного потенциала личности (СПЛ)[74].

---

[74] Этот потенциал, во-первых, является ***личностным***, а следовательно, представлен во всех планах её становления как динамической системы отношений. Во-вторых, это ***потенциал отношений***, которые существуют между человеком и объектом его отношения, что означает возможность его изучения только в процессе реализации (функционирования личности). И в-третьих, это ***потенциал развития жизнеспособности***, а значит, результирующим проявлением формирования и реализации этого потенциала выступает рост способности человека выбирать саногенные способы решения своих жизненных задач.

Таблица 3. 1

Интегративная модель оптимального функционирования личности как основы развития жизнеспособности человека

	Научно-психологические измерения многопланового процесса функционирования личности		
Подпроцессы (планы) функционирования личности, выступающие объектом изучения	**А. Содержательное** (структурные и содержательные особенности Я-системы)	**Б. Процессуальное** (особенности процесса смыслообразования)	**В. Феноменологическое** (результирующие проявления ПФЛ)
1. Самосозидание (процесс создания системы субъективных отношений к действительности) Идеал – зрелость	**1-А.** Условно устойчивые свойства системы личностных отношений к себе, к другим и к взаимодействию (ценностные ориентации, направленность и т. п.)	**1-Б**. Качество персональных конструктов, обеспечивающих смыслообразование в КС (их проницаемость, гибкость, устойчивость)	**1-В**. Жизнеспособность человека как умение управлять ресурсами своего здоровья социально приемлемыми способами (здоровье как относительно устойчивое состояние био-психо-социального благополучия)
2. Самоорганизация (процесс реализации Я-системы при конструировании смысловой основы выборов) Идеал – полноценная самореализация (самодетерминация)	**2-А**. Структурно-функциональные характеристики организации системы отношений (дифференцированность, интегрированность, когерентность её компонентов)	**2-Б**. Степень включённости личности в процесс принятия решений о способе быть в КС (полнота реализации смыслотворческого потенциала при конструировании смыслов происходящего)	**2-В**. Феномены переживаемых людьми состояний согласия с собой и с миром (чувства компетентности, уверенности в себе, включённости в мир, творческого самовыражения, полноты жизни и т. п.)

	Научно-психологические измерения многопланового процесса функционирования личности		
Подпроцессы (планы) функционирования личности, выступающие объектом изучения	**А. Содержательное** (структурные и содержательные особенности Я-системы)	**Б. Процессуальное** (особенности процесса смыслообразования)	**В. Феноменологическое** (результирующие проявления ПФЛ)
3. Саморазвитие (процесс трансценденции, постижения и перерастания себя как автора своей жизни). Идеал – полная актуализация возможностей	**3-А**. Качество жизненного мира личности как индикатор её приближения к внутренней целостности и трансценденции (модель «ризомы»)	**3-Б**. Динамические характеристики движения к созданию смыслов более высокого порядка (вертикальная динамика смыслообразования) (модель «витка спирали»)	**3-В**. «Хорошая жизнь»[75] как феномен личностного роста, поступательного самодвижения личности к более полной проявленности в мире (линейная модель самоактуализации личности)

1. ***Самосозидание***

Если представить себе смысловую систему личности как сеть каналов, через которые личность устанавливает психологическую связь с миром, то к процессу самосозидания относится прокладка каналов и их соединений, а также составление руководства по их эксплуатации.

1-А. *Содержательные особенности системы отношений человека к действительности*.

Уровень сформированности личностных отношений определяет реакции, переживания и действия человека в связи с обстоятельствами его жизни. Качество системы отношений (потенциального психического) зависит от того, как человек взаимодействует с миром и как трансформирует свой опыт в свои представления, убеждения, предпочтения, «в концептуальную модель себя-в-

[75] «Хорошая жизнь» – это процесс, а не положение дел. Это направление, а не конечная цель» [295, с. 186].

мире»[76]. На основе сформированной модели себя-в-мире человек выбирает свои цели и способы их достижения, оценивает и преобразует происходящее. Но эти психические образования сами являются продуктом коммуникации личности с очеловеченным миром, они вырастают из процесса и феноменов взаимодействия в системе «Человек-мир».

Наработанные в процессе оптимального функционирования личности особенности её Я-системы описываются исследователями как набор позитивных ценностных ориентаций (гуманистические, просоциальные), ведущих направленностей (на диалог, кооперацию, на поиск истины, добра, красоты) и даже «оптимальных свойств» личности (мудрость, умеренность, доброжелательность, толерантность, суверенность). Нельзя не согласиться с тем, что полноценное функционирование личности приводит к приобретению ею этих «добродетелей», но они являются только диагностическими маркерами полноценности её функционирования.

1-Б. Качество персональных конструктов смыслотворчества.

Каким бы качественным не было созданное автором «руководство» по жизни в мире, нужно ещё научиться его постоянно проверять и дополнять, так как пользоваться устаревшим бессмысленно. Для задач составления и обновления этого «руководства» личность нарабатывает систему способов смыслотворчества – способов накопления нового опыта коммуникации с миром и способов трансформации этого опыта в систему отношений. Это и есть когнитивные схемы, по которым человек делает выводы о себе, мире

[76] Эту «экзистенциальную способность личности переживать жизнь – видеть смыслы ситуаций, событий, отношений, их как угодно причудливо соединять и разъединять, их негативно или позитивно оценивать, увеличивать их масштабы или приуменьшать, продлевать их во времени или «закрывать», выдвигать на первый или отодвигать на последний план» К. А. Абульханова описывает в понятиях семантического интеграла личности и семантических структур сознания. Она также предлагает типологию этих «корневых систем личности, которые через саморегуляционную составляющую проявляются либо в развитии жизнеспособности человека, либо – в росте соматических заболеваний, в неадекватной тревожности, в психической дезадаптированности личности» [4, с. 64–65].

и способе жить в мире. Дж. Келли назвал эти способы смыслотворчества «персональными конструктами», показав, как с их помощью личность конструирует себя и свой жизненный мир. Он же выделил особенности саногенных и патогенных персональных конструктов: гибкость/жёсткость, устойчивость/хрупкость, проницаемость/закрытость [127].

Трудно понять, почему в отечественной психологии принято считать персональные конструкты «чисто когнитивными», особенно в свете доказанной Школой Б. Ф. Ломова неразрывности когнитивно-коммуникативного процесса, а также неразрывной связи когнитивно-коммуникативного процесса с процессами личностной регуляции взаимодействия человека с миром [76, 139, 200]. Поэтому, хотя в учебниках по психологии эти процессы описываются раздельно, в реальной жизни не представляется возможным отделить «когнитивную» картину мира личности от системы её интенций[77] и способов коммуникации с миром. Из этого следует, что необходимо рассматривать «персональные конструкты» как способы трансформации всего жизненного опыта в систему всех отношений личности к действительности. Какой бы раздел «руководства» не разрабатывал автор, саногенность его «личных конструктов» обеспечивает качество освоения им нового жизненного опыта и встраивания этого опыта в уже созданные системы отношений к себе, к людям, к целям и способам взаимодействия.

1-В. Жизнеспособность – способность развивать био-психо-социальное благополучие.

Здесь речь идёт о результате самосозидания личности как системы отношений человека к действительности. Если человек лучше понимает происходящее, может лучше предвидеть его изменения, выбрать более уместные способы взаимодействия с собой и с миром и способы преобразования себя и мира, то это должно позитивно отразиться и на уровне его био-психо-социального благополучия. Однако измерить это благополучие при его многоплановo-

[77] Интенция (лат. – *intenti* «стремление») – направленность сознания, мышления на какой-либо предмет; в основе такой направленности лежит желание, замысел. В понятие интенции включается и аффективное, и конативное (от лат. *conatus* — попытка, усилие, стремление) измерения, известные нам из теории аттитюдов.

сти, индивидуальной неповторимости и ситуативной изменчивости оказывается не так просто. Попытки исследовать общий уровень субъективного благополучия человека по критерию его «удовлетворённости жизнью» обнаружили, что эта оценка меняется от самых незначительных событий (например, у тех испытуемых, которые перед ответом «нашли» 10-центовую монетку, субъективная оценка своего благополучия оказывалась значимо выше, чем у тех, кому экспериментаторы эту монетку не подкладывали) [17].

Если же использовать только «объективные» критерии оценки соматического, психического и социального благополучия человека, то возникает вопрос о том, что для данного человека является более ценным. Как определить, кто более здоров: дауншифтер, отказавшийся от социальных благ ради душевного равновесия, или президент крупной корпорации, имеющий всё, кроме времени жить. Калека, который радуется жизни, или физически здоровый человек, мечтающий о самоубийстве. Поэтому «объективные» оценки био-психо-социального здоровья человека хороши для социологических исследований, но не имеют смысла для практической психологии личности. Однако эти объективные критерии могут быть заложены в составление шкал, по которым человек будет оценивать и свой уровень благополучия, и субъективную значимость этих достижений. Разрыв между субъективной оценкой значимости и субъективной оценкой достижений по каждой шкале выступает показателем неблагополучия личности в этой сфере самореализации[78].

2. Саморегуляция

Продолжая метафору с «сетью каналов», обеспечивающих психологическую связь человека с действительностью, посмотрим, как можно представить себе процесс саморегуляции личности. Это

[78] Существующие на сегодняшний день в психологии шкальные методы исследования жизнеспособности человека [305, 164, 442] включают только субъективную оценку достигнутого без оценки субъективной значимости достижений. Созданная нами на основе шкал К. Рифф модификация методики ШПБ, включающая оценки и желаемого и достигнутого, показала значимо большую валидность и прогностическую надёжность [238, 255].

система активации такой конфигурации каналов, которая необходима для консолидации и перераспределения имеющихся ресурсов при решении принятой задачи в сложившихся обстоятельствах.

2-А. Структурно-функциональные характеристики организации системы отношений.

Человек становится «опытным» не от того, что вокруг него происходит, а благодаря тому, что он осмысливает этот опыт и строит из него целостное «руководство по жизни в мире». Независимо от количества «томов» этого руководства (тома набираются с возрастом), его качество можно оценить по тому, как организован, структурирован в нём материал. Именно качество систематизации материала в этом «руководстве», а не всё его содержание, рассматривается в исследованиях, посвящённых «дифференцированности / интегрированности системы когнитивных конструкций реальности», изучающих «степень её сложности, специализации и сегрегации подсистем» [317, с. 153]. Это касается не только модели мира, но и Я-концепции личности, поскольку для обеспечения психологической связи человека с миром необходимо ориентироваться и во внешней, и во внутренней действительности.

2-Б. Степень включённости личности в процесс принятия решений о способе быть в КС.

Каждая КС (условно выделенное со-бытие в непрекращающемся процессе коммуникации человека и мира) актуализирует целый комплекс личностных отношений человека к действительности: к себе (всегда), к другим (людям, взглядам, предметам или явлениям), к взаимодействию (сюда входят все формы активности – общение, познание, труд, созерцание…). Если различные отношения, актуализированные в данной КС, подталкивают человека к несовместимым решениям по поводу того, «что происходит», «что это значит для меня» и «как мне быть с этим», то у него возникает «соблазн» не контактировать с неудобными аспектами своего опыта. Вместо того чтобы использовать весь свой личностный потенциал, человек абсолютизирует одни свои отношения к происходящему в ущерб другим.

Эти самоограничения можно описывать в терминах «психологических защит», которые урезают возможности субъекта воспринимать, понимать и действовать, чтобы «уберечь» его от встре-

чи со своими внутренними противоречиями[79]. Результатом таких самоограничений является «отказ от развития», ресурсом которого выступает освоение ситуативных противоречий путём создания личных смыслов более высокого порядка. В метафоре системы активации каналов это заблокированность шлюзов (клапанов), мешающих управляющему активировать нужные ему в данном контексте каналы. Повторяющиеся регуляторные сбои связаны с тем, что какие-то каналы оказываются в хронически активированном состоянии (фиксации), а другие – в напряжённо закрытом (избегания).

Процесс взаимодействия человека с миром опосредуется (или, в терминологии Рубинштейна, «преломляется») личностью. Личность опосредует любое взаимодействие в системе «Человек-Мир» путём актуализации субъективных отношений к различным аспектам происходящего. Субъективные смыслы (целостные отношения) конструируются на основе множества «частных» отношений человека к действительности, актуализированных в данной КС. Формирование смысловой основы выбора – это всегда творческая задача, поскольку субъективные отношения человека к различным обстоятельствам КС, как правило, «подталкивают» его к неоднозначным реакциям, переживаниям и действиям[80]. И эта задача всегда новая, так как не может быть алгоритма для принятия решения о том, как соотнести каждый раз новый набор выявленных обстоятельств КС со своими постоянно меняющимися представлениями, ожиданиями, намерениями[81].

---

[79] «Психологические защиты» также разделяются исследователями на три класса: перцептивные (ограничения восприятия), когнитивные (искажения понимания) и поведенческие (ограничение спектра выбора способов взаимодействия с миром) [33, 98, 118, 435].

[80] Например, наш метафорический водитель, выбирая маршрут, может встретиться с необходимостью соотнести свои отношения к успеху (выиграть-проиграть), к своему автомобилю (беречь – не беречь), к своему психо-эмоциональному состоянию (заботиться о душевной гармонии или жертвовать ею).

[81] Как уже отмечалось, этот смыслотворческий процесс всегда коммуникативный, так как для того, чтобы что-то с чем-то соотнести, необходимо «вступить в контакт» с этими обстоятельствами: заметить, осознать, понять происходящее во внутреннем и внешнем мире.

Поскольку каждая из этих противоречащих «подсказок» является личностной трансформацией жизненного опыта человека, то от того, как эти многозначные отношения к многоплановым обстоятельствам КС будут связаны «в единый узел», зависит динамическая стабильность становления личности как субъекта смыслотворчества. Если новые смысловые конструкты (основания выбора) будут построены на базе освоения выявленных смысловых противоречий, то этот выбор будет способствовать гомеорезу системы смыслообразования (сохранению устойчивости при динамическом росте). Если выбор будет осуществляться на основе отвержения части своего опыта, подсказывающего альтернативные решения, то возникает нарушение баланса – либо в сторону гомеостаза (теряется динамика роста), либо в сторону гетеростаза (теряется устойчивость изменяющейся системы).

2-В. Феномены переживаемых людьми состояний согласия с собой и с миром.

Проявлением полноценной реализации личностного потенциала в процессе смыслотворческой коммуникации является осуществление здоровье-развивающих выборов и связанные с этим переживания со-настроенности всех линий своего бытия, прироста согласия с собой и с миром. Какие выборы будут укреплять биопсихо-социальное здоровье человека? Если бы речь шла о закрытом контуре саморегуляции, то критерием её эффективности можно было бы считать достижение субъектом своих целей с минимальными затратами (успешность цикла саморегуляции в терминологии О. А. Конопкина) [139, с. 9]. Но поскольку жизнь человека не ограничивается отдельным циклом контакта, то для его здоровья важно не столько решение сиюминутной задачи, сколько прирост его жизнеспособности. А жизнеспособность «открытой в мир» системы определяется её способностью достигать согласия со всеми системами (внутренними и внешними), которые составляют её мир [130].

Если взять для примера ситуацию межличностного общения, в которой цели участников взаимодействия могут не совпадать, то достижение субъектом своих целей вопреки недовольству оппонентов может оказаться патогенным. Просто потому, что его сегодняшняя «победа» завтра обернётся поражением. Это касается всех

несогласованных выборов, независимо от того, кто окажется в роли «обиженного» – окружение, сам субъект или природная среда, с которой тоже лучше обходиться «экологично».

Саногенность выборов определяется достижением согласия не только с миром, но и с самим собой. Поскольку сам человек является био-психо-социальной системой, то саногенными для него будут те выборы, которые учитывают и соматические, и психологические, и социальные его потребности. Понятно, что эти потребности очень индивидуальны, но если какими-то из них постоянно жертвовать ради других, то в системе наступит коллапс, исключающий всяческое благополучие. Согласие с собой предполагает не только экологическую проверку принимаемых решений (не осталось ли недовольных), но и «полноценную коммуникацию» с внутренними оппонентами. Проще всего «не заметить» или «подавить» какую-то Я-позицию, которая «подрывает» уверенность в своей правоте. Намного труднее понять основания её несогласия и найти взаимоудовлетворяющее решение, способ взаимовыгодного сотрудничества. Зато результатом такого «настоящего диалога» будет интеграция Я-системы и развитие жизнеспособности человека, а следствием «подавления» инакомыслящих – хроническая борьба с «внутренними саботажниками», которая вредит и целедостижению, и здоровью.

В нашей метафоре результатом оптимальной регуляции личностью цикла контакта с миром является поддержание и улучшение согласованной работы всех своих каналов (не забить одни в пользу других), при проявлении заботы об окружающем пространстве (не затопить – не смыть берега). Достижение согласия с собой и с миром в текущей КС не только поддерживает дееспособность всей системы каналов, но и настраивает (тренирует) сотрудничество всех систем активации сети.

3. ***Саморазвитие***

Здесь речь идёт о совершенствовании не только своего творения (сети каналов), но и самого автора, то есть о саморазвитии субъекта конструирования. Если в описанных ранее измерениях личности рассматривались процессы «прокладки» и «активации» каналов, то в плане саморазвития личности изучаются особенности процесса совершенствования сети. Для того чтобы принимать ре-

шения «о реконструкции имеющегося потенциала» (как перепланировать сеть, чтобы получить качественно новый уровень психологической связи с действительностью), автор должен посмотреть на своё творение «новым взглядом», «подняться над обыденностью», «выйти за пределы самого себя» [300]. Иными словами, выйти из позиции «пользователя» и стать на позицию «автора-конструктора» своей сети.

А критерием оценки качества процесса самосовершенствования может выступать только «динамическая стабильность» самодвижения[82]. В какой бы модели не рассматривали учёные процесс саморазвития личности, общим показателем качества этого процесса является динамичная изменяемость системы без потери её устойчивости [24, 113, 130, 177]. Если человек каждый раз, чтобы построить новое, разрушает всё созданное ранее, – это потеря корней, нарушение устойчивости[83]. Если он не создаёт ничего нового, чтобы не нарушить имеющегося равновесия, это потеря динамичности, стагнация. Способность оптимально развиваться – это способность сохранять равновесие в движении, изменяться, не теряя устойчивости.

3-А. Качество жизненного мира личности как индикатор её движения к внутренней целостности и трансценденции.

Жизненный мир личности – это то внутренне-внешнее пространство, в котором она живёт. Все типологии «жизненных миров», разработанные в психологии [66, 100, 163, 336], сходятся в том, что главным критерием «оптимальности» жизненного мира являются поддерживаемые им возможности роста, творческого самовыражения, трансценденции личности. Фактически учёные раскрывают особенности механизма влияния на самоосуществле-

[82] Если продукт творчества можно, хоть приблизительно, оценить с точки зрения его «функциональности» (удобно ли ним пользоваться и как он улучшает жизнь), то развитие автора этого продукта можно сравнивать только с его же собственным предшествующим уровнем, то есть как прирост его собственного развития.

[83] То, что называют «деконструкцией» в модном сегодня нарративном консультировании, является скорее классическими «вопросами на развитие», приглашающими клиента переосмыслить некоторые привычные конструкты действительности.

ние, жизнетворчество, самоактуализацию личности той концептуальной модели себя-в-мире, которую она сама создала.

Если рассматривать процесс саморазвития личности в содержательном плане, то модель роста можно представить в виде ризомы (грибницы). Ризома растёт во все стороны, имеет множество точек роста, в каждой из которых возможен поворот к развитию в новом направлении (точки бифуркации). В этой модели динамичность развития личности проявляется в том, что она не останавливается в своём росте, хотя его темп и направление могут меняться: новые линии роста могут быть направлены и на захват территории (новые возможности), и на углублённую проработку накопленного опыта. Стабильность развития системы определяется тем, как субъект коммуникации использует свой психологический потенциал: если новые пути развития опираются на предшествующий опыт, то субъект не оказывается в ситуации дезориентированного в жизни «новичка», не повторяет своих прежних ошибок, а учится на них.

Используя модель ризомы, можно увидеть, что жизнеспособность человека определяется динамически стабильным развитием его личностного потенциала в сторону большей цельности (проработанность внутрисистемных связей), самопоследовательности (меньше «брошенных», не используемых линий роста) и стремлением к саморасширению (трансценденции за пределы уже освоенного мира). Иными словами, жизнеспособная «грибница» стабильно и динамично растёт, становится всё более «плотной», имеет меньше «загнивающих участков» и стремится «выйти за пределы самой себя». Среди исследователей, описывающих этот аспект полноценного функционирования личности, следует назвать Л. С. Рубинштейна (выход за пределы самого себя), Г. Юнга (слияние сознательного и бессознательного в процессе индивидуации), К. Роджерса (жизнь как постоянное самоперерастание при сохранении сути себя), Т. М. Титаренко (непрерывное самоосуществление личности), В. И. Кабрина (трансдинамическая тенденция).

3-Б. Динамические характеристики движения к созданию смыслов более высокого порядка.

В абсолютном большинстве КС разные обстоятельства (как внутренние, так и внешние) подталкивают человека к несовмести-

мым вариантам выбора. Если эти смысловые противоречия выявляются и сознаются личностью, то возникает вопрос, как с ними обходиться. Развивающим личность способом обхождения со смысловыми нестыковками является их освоение путём создания смыслов более высокого порядка, в которых ситуативные противоречия «снимаются». Другие способы обхождения (гадание, голосование, опора на авторитеты и пр.) не способствуют росту смыслотворческого потенциала личности, так как развивающий ресурс противоречий остаётся неиспользованным. Кроме того, накопление неразрешённых противоречий затрудняет полноценную коммуникацию личности с происходящим (создаёт избыточное напряжение).

В образах нашей метафоры неосвоенные противоречия лежат глыбами, затрудняющими работу каналов, усложняющими коммуникации, вместо того чтобы стать ценным строительным материалом для укрепления берегов или постройки иных ирригационных сооружений, поддерживающих жизнеспособность системы.

Способность человека осваивать возникающие противоречия изучается в психологических исследованиях, посвящённых проблеме «жизнестойкости» («hardiness»). Под жизнестойкостью понимается «особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности личности» [432]. Термин «жизнестойкость» используется в контексте проблематики совладания со стрессом, подчеркивает наличие аттитюдов, мотивирующих человека преобразовывать стрессогенные жизненные события в ресурсы для личностного роста [5, 162, 164, 214, 263, 404, 406, 455].

Однако эта способность трансформировать проблему в ресурс собственного развития заложена не только в жизненных кризисах, но и в любой КС, где субъект осуществляет выбор своего способа быть. Именно эта «здоровье-развивающая» способность личности изучается в исследованиях так называемого «саногенного мышления» [19, 20] или «саногенной рефлексии» [301, 332]. С позиций коммуникативного подхода к личности можно сказать, что освоение противоречий является саногенным способом коммуникации личности с происходящим. Этот личностный способ обхождения с противоречиями проявляется в процессах мышления, ре-

флексии, восприятии … – везде, где личность опосредует принятие решений.

Таким образом, любая КС, субъектом которой является человек в его отношениях к действительности, разворачивается как очередной виток (цикл) смыслотворческой коммуникации – связывания разноречивых отношений в смысловые основания выбора. Процесс саморазвития личности (как субъекта смыслотворчества) можно представить в модели «вертикальной расширяющейся спирали». Стабильность развития смыслотворчества в такой модели соответствует сопротивляемости спирали (прочности, диаметру), а динамичность – шагу, расстоянию между витками. В модели «витка спирали» критерием динамической стабильности саморазвития личности выступает «вертикальная динамика концептуализаций» [113]: создание субъектом «смыслов более высокого порядка», «осваивающих» противоречия, возникающие в КС. Если вновь созданные концепты (обобщающие смысловые конструкты) строятся на основе ограниченной коммуникации личности с происходящим, то спираль либо зацикливается (когда субъект отвергает новый опыт), либо истончается (когда отвергается наработанный потенциал).

Освоение смысловых противоречий – это не просто способ принять внутренне согласованное решение в данной КС, но и способ развития личностных основ жизнеспособности. Динамическая стабильность саморазвития смыслотворческого потенциала личности проявляется не только в способности человека «выдерживать» стресс, но и, главное, в его готовности коммуницировать с теми смысловыми противоречиями, которые могут стать ресурсом роста жизнеспособности. Эта «интенция превращать противоречия опыта в ресурсы роста» раскрывается исследователями через теоретические конструкты: открытость опыту [61, 273, 296], толерантность к неопределённости [140, 326, 414], совладание [112, 196, 207, 429, 443], ориентированность на настоящий диалог с миром [57, 102, 352], готовность к Встрече с Инаковостью Другого [35], транскоммуникация [113, 274] и др. То, что называется «состоявшейся

Встречей человека с миром» в диалогическом подходе[84], и есть «экзистенциальное со-бытие» с инаковым Другим, которое приводит к трансценденции личностных смыслов (к переходу на более высокий уровень смыслотворчества).

3-В. «Хорошая жизнь» как феномен личностного роста.

Результирующим проявлением процесса саморазвития личности является прирост саногенности совершаемых человеком жизненных выборов. Если каждый последующий выбор в очередной КС осуществляется более зрелой личностью (освоившей противоречия в опыте предшествующих коммуникаций), то совокупным результатом этих выборов будет «движение к хорошей жизни»[85]. Напомним, что «хорошая жизнь» рассматривается здесь в экзистенциальном понимании – как процесс, а не как положение дел, как направление, а не как конечная цель. Проявлениями того, что человек «живёт хорошей жизнью», выступают феномены его «открытости переживанию», «экзистенциального образа жизни», «организмического доверия», «эмпирической свободы», «креативности» [296, с. 186].

В таком понимании мы не сравниваем «качество жизни» одного человека с качеством жизни другого по количеству доступных им социальных благ или физических возможностей, а исследуем рост личностных способностей управлять развитием этих ресурсов – ресурсов био-психо-социального здоровья. Если эти способности развиваются, то в самых тяжёлых жизненных обстоятельствах человек научается справляться с возникшими проблемами так, чтобы уменьшать приносимые ними страдания и по мере возможностей укреплять своё био-психо-социальное благополучие.

Это касается и людей с «ограниченными физическими возможностями», которые могут двигаться как в сторону инвалидизации (страдания), так и в сторону совладания с инвалидностью (управления теми ресурсами, которые позволяют наращивать име-

---

[84] О «встрече» как личностно-развивающем диалоге пишут М. М. Бахтин, М. Бубер, Л. И. Воробьева, Г. В. Дьяконов, В. И. Кабрин, М. Ю. Колпакова, А. Ф. Копьев, Т. А. Флоренская и др.

[85] Ниже будут более подробно рассмотрены вопросы о том, что такое «хорошая жизнь» и какие выборы являются ведущими в направлении ***к*** или ***от*** этой жизни (см. 2. 5).

ющиеся возможности жить). Это касается и людей, попавших в нечеловеческие условия существования (оккупация, плен, рабство…). При том, что жестокое обращение, безусловно, порождает страдания, у человека остаётся выбор: принять позицию жертвы и двигаться к увеличению своих страданий или искать возможности «тормозить» этот процесс, искать доступные ресурсы для поддержания здоровья: физического, душевного и социального. Не только в тяжёлых жизненных испытаниях выборы человека определяют его уровень благополучия, но и в самых идеальных условиях люди могут двигать себя к страданиям: мучиться от пресыщенности, скуки, обыденности, фиксируясь на несбыточных надеждах или на утерянных возможностях. Это и есть общее направление самодвижения личности – к здоровью или к страданиям, которое можно изобразить линейной моделью – как вектор направления движения[86].

Представленная выше интегративная модель полноценного функционирования личности позволяет непротиворечиво включить в теоретическую базу нашего исследования научные наработки представителей разных методологических парадигм, изучавших проблему саногенеза личности. Построенная нами матрица сетевого анализа содержит девять ячеек, образовавшихся на пересечении трёх основных планов функционирования личности (строки 1; 2; 3) и трёх научных измерений полноценности её функционирования (колонки А; Б; В). С помощью созданной системной матрицы оказалось возможным не только вписать большинство известных исследований проблемы ПФЛ в единое семантическое пространство, но и увидеть целостную картину единого феномена личностных основ здоровья.

Так, содержательный анализ вертикальных столбцов показывает, что задачам построения психологической практики отвечают те подходы, которые составляют колонку «Б», поскольку в них рассматриваются особенности непосредственного процесса функционирования личности, которые и есть предметом «терапии про-

[86] При всей нелинейности процесса самоосуществления (самоактуализации) личности, его общее направление можно аппроксимировать в виде вектора, ведущего к большей или меньшей жизнеспособности в пределах определённого временного отрезка.

цесса»[87]. В колонке «А» представлено то потенциальное психическое, которое проявляется в процессе смыслообразования, а в колонке «В» – те результаты (феномены), в которых объективируется ПФЛ (результирующие проявления полноценного функционирования личности). Построенная нами концепция развития саногенного потенциала личности (как способности осуществлять здоровьеразвивающие жизненные выборы) (см. 3. 5) включает теоретические конструкты, представленные в колонке «В» как результирующие проявления полноценности коммуникации личности с происходящим, а конструкты колонки «А» – как показатель накопления соответствующих состояний и трансформации этого опыта в относительно устойчивые личностные образования (черты, свойства, структурные характеристики наработанной личностью системы отношений к действительности).

3. 4. Многомерность критериев саногенности личностных выборов

Говоря об особенностях личностных выборов, необходимо уточнить, что принятое нами понимание личности как системы отношений человека к действительности предполагает, что любое взаимодействие человека с миром является личностно опосредованным. Поэтому ***личностным мы называем любой выбор субъектом способа обхождения с неопределённостью КС***. Даже если человек решает «не замечать» возникающие противоречия или производить выбор «путём голосования», это всё равно ЕГО выбор,

[87] Терапией процесса называют человекоцентрированный (гуманистический, экзистенциальный и, с оговорками, гештальт-терапевтический) подход к психологической помощи личности, направленный на оптимизацию процесса её функционирования, в отличие от «терапии причин» (психоанализа) и «терапии поведения» (бихевиоризма) [290, 412].

опосредованный его отношениями к действительности[88]. В любой КС человек выбирает свой «*способ быть*», в который входит и способ действовать (не действовать), и способ изучать (не замечать) обстоятельства[89], и способ оценивать (переживать) происходящее. Каждая из этих составляющих совершаемого выбора влияет на его саногенность или патогенность.

В качестве противоречий, возникающих в КС, может выступать любая неопределённость происходящего, с которой встречается субъект выбора. В каждой КС содержится бесконечное количество неопределённостей, из которых человек должен сконструировать для себя некую определённость. Ресурсом для создания собственного смыслового конструкта КС выступает опыт предыдущих взаимодействий человека с миром, трансформированный в субъективные отношения к действительности. Эти отношения создают множество альтернативных вариантов конструирования ситуации, из которых человек выбирает свой способ восприятия происходящего (что замечать), понимания (что это значит), прогнозирования будущего (к чему это может привести), оценки своих ресурсов (что я могу предпринять), принятия цели (что я хочу получить) и пр. К

---

[88] «Отношения к действительности» как психологическая категория рассмотрены в 2. 3. Они являются потенциалом реакций, переживаний и действий человека в связи с происходящим. В ситуации выбора способа обхождения с противоречиями актуализируются отношения к себе как способному или не способному субъекту разрешения разногласий, к носителям противоположных мнений (проявляющимся во внешнем или во внутреннем коммуникативном пространстве), к принятым целям взаимодействия и к самому факту наличия неоднозначных вариантов решения («толерантность к неопределённости», «открытость развивающим ресурсам опыта» или «бегство от свободы»).

[89] Обстоятельствами КС, как уже отмечалось выше, являются внешние и внутренние «детерминанты», подталкивающие субъекта к различным выборам. В качестве обстоятельств КС могут выступать не только люди, присутствующие в КС (живьём или в форме субъективных образов), но и собственные Я-позиции личности, а также любые события и явления внешнего и внутреннего (всегда очеловеченного) мира, которые ментально или сенсорно отображаются субъектом (боль, напряжение, скука, красота, цена, нормы, правила и пр.).

этим внутренним разнонаправленным детерминантам добавляются также внешние влияния, подталкивающие человека к различным выборам. Поэтому любой совершаемый человеком выбор по своей сути является его способом обходиться с противоречиями: способом согласовывать неопределённость ситуации в определённый смысловой конструкт, позволяющий выбрать свой «способ быть» в данной КС. Каждый из таких выборов опосредуется личностью и, в свою очередь, влияет на становление личностных основ здоровья человека.

Тот факт, что не только «здоровая личность» порождает «здоровье-развивающие выборы», но и совершаемые человеком выборы влияют на становление личности, является в психологии общепризнанным [15, 298, 299, 330, 334, 337]. Поэтому для развития и теории, и практики психологической помощи личности необходимо разработать надёжные критерии оценки степени саногенности (личностно развивающего потенциала) совершаемых человеком выборов. В связи с тем, что существуют различные исследовательские подходы к пониманию личности и к изучению феномена её оптимального функционирования, в психологии до сих пор не удалось достичь консенсуса по вопросу о том, какие выборы человека способствуют становлению личности, а какие – блокируют этот процесс.

Теоретически понятно, что саногенный выбор должен развивать личностную основу жизнеспособности человека – его умение управлять ресурсами своего здоровья так, чтобы не просто выживать, а жить «хорошей жизнью». «Хорошая жизнь», с точки зрения экзистенциальной психологии, – это такой способ осуществления бытия, в котором человек полноценно реализует и развивает свой потенциал понимания и созидания себя и мира (М. Хайдеггер). Такой «образ жизни» не обязательно будет всегда вызывать у человека ощущение «счастья, довольства, блаженства», но, в отличие от «ограниченного образа жизни», «хорошая жизнь» всегда переживается как «ценная, наполненная значимостью, интересная, вдохновляющая» [295, с. 195–196]. П. Тиллих называет такой образ жизни «отвагой быть» [334], В. Франкл – «осмысленным бытием» [354], Р. Райан и Е. Деси – эвдемонической жизнью [407]. При этом во многих исследованиях эмпирически подтверждается положитель-

ная связь между таким образом жизни и уровнем физического здоровья человека [203, 378, 411, 412, 416, 420, 442, 443, 444].

На основе сетевого анализа проблемы полноценного функционирования личности (см. 2. 4, табл. 3. 1) можно операционализировать понятие «хорошая жизнь» как такой способ жить, при котором личностные способности коммуникации («психологического связывания человека с миром») полноценно реализуются и развиваются. Независимо от «уровня» этих способностей, их полноценная реализация позволяет не только осуществляться в мире, но и совершенствовать свой смыслотворческий потенциал. От того, как функционирует этот потенциал, зависит и то, ***как*** человек совершает свои выборы, и то, ***что*** он выбирает (в табл. 3. 1 это колонки «Б» и «В»). Соответственно, при изучении вопроса о том, какие выборы человека способствуют развитию его жизнеспособности (являются саногенными), можно исходить из двух различных оценочных позиций: рассматривать результат выбора или его процесс. В первом случае используются результирующие критерии саногенности личностных выборов, во втором – процессуальные.

Результирующие критерии

Во-первых, результатом саногенных выборов является позитивное развитие жизнеспособности человека. Следовательно, в состав критериев саногенности выбора не может включаться только оценка выбранного им способа действий без выбранного способа понимать и переживать происходящее в КС.

Любые оценки осуществлённого человеком выбора, опирающиеся на анализ только его действий, не учитывают того, как сам человек понимает и переживает свой выбор. Самый благородный (на посторонний взгляд) поступок может восприниматься и переживаться автором как «вынужденный» или «совершённый по недомыслию» и становиться основой не «роста личности», а её регресса – обиды на неправильно воспитавших родителей, страдания от несправедливости мира, не воздающего по заслугам, желания получить компенсацию за свою жертвенность (выжать признание) или отказа от любых «добрых дел, чтобы не наживать себе неприятности», и пр.

Кроме того, внешняя оценка любого действия человека зависит от тех социальных стандартов «желаемого», которыми пользу-

ется оценивающий: достаточно вспомнить поступок Павлика Морозова или военные действия сепаратистов Донбасса. Когда же сам человек оценивает степень социальной направленности своих поступков, то, помимо субъективности его оценок социально желаемого, вмешиваются ещё и особенности его самоотношения. В результате самый «эгоистический» внешне поступок может восприниматься автором как эталон альтруизма, и наоборот. Поэтому только поведенческие особенности выбора не могут выступать критерием его саногенности, поскольку никто не может однозначно оценить «саногенность поступка».

Во-вторых, развитие жизнеспособности, к которому должны приводить саногенные выборы, является непрерывным динамическим процессом, что не позволяет определить, как повлиял на этот процесс какой-либо один из прошлых жизненных выборов человека.

Когда люди пытаются оценить «удачность» своих прошлых выборов с точки зрения того, как они повлияли на их теперешнюю жизнь, то им не с чем сравнивать, поскольку о том, к каким бы последствиям привёл альтернативный выбор, можно только фантазировать. С точки зрения того, что фантазии должны украшать жизнь, а не причинять страдания, можно сказать, что лучше фантазировать о том, что «мой выбор – самый лучший», чем о «неправильности своего выбора». Однако, если эти фантазии мешают человеку замечать и учитывать реальные «плюсы и минусы», которые порождаются любым совершаемым ним выбором, если, предаваясь фантазиям, человек подтасовывает действительность под свои представления о ней, то этот выбор не будет развивать жизнеспособность человека, то есть будет патогенным[90]. Заметим, что речь идёт о

[90] Любое самоограничивающее «мышление», как «позитивное», так и «негативное», является одинаково патогенным, если мешает человеку замечать и осваивать какою-то часть действительности в процессе принятия решений о выборе. Саногенное мышление должно развивать жизнеспособность человека, а не разрушать её через самообман или самоуничижение. То, что в психологии, а не в псевдонаучной беллетристике, называется «позитивным» мышлением, – это самоподдержка в процессе самообучения, а не самообман, скрывающий проблемы («думать только о хорошем», не допускать «плохих мыслей»).

выборе человеком способа фантазирования здесь и сейчас, а не о совершённом когда-то выборе.

Подытожим, что результирующими критериями саногенности личностного выбора не могут выступать ни внешние, ни внутренние оценки «качества» отдельных составляющих выбора (поведенческих, когнитивных или эмоционально-оценочных). Это связано с тем, что на здоровье и на развитие жизнеспособности человека влияет весь комплекс составляющих его выбора: и то, как он действует; и то, как он осмысливает происходящее; и то, как он его переживает. Невозможно также выделить критерии, по которым можно оценить влияние на развитие жизнеспособности отдельно взятого прошлого выбора человека, хотя бы просто потому, что с тех пор совершено бесконечное множество других выборов, сыгравших свою роль в становлении личностных основ здоровья. Однако это не означает, что определить саногенность личностных выборов по результирующим критериям невозможно, а лишь говорит о том, что такие критерии должны быть более объёмными. То есть они должны учитывать весь комплекс проявлений здоровья человека как био-психо-социальной системы и анализировать не отдельный прошлый выбор, а целостный процесс обхождения человека с последствиями (плюсами и минусами) своего выбора.

Опираясь на интегральную модель оптимального функционирования личности (см. 2. 4, табл. 3. 1), можно выделить следующие блоки результирующих проявлений здоровье-развивающих выборов: укрепление здоровья, рост согласия с собой и с миром и продвижение человека от ограниченного образа жизни к «хорошей жизни» (табл. 3. 2).

Таким образом, любой выбор, приводящий к росту способности человека управлять ресурсами своего здоровья (без ущерба для соматического, психического или социального благополучия), находить согласие с собой и с миром и выбирать «хороший образ жизни» является саногенным, то есть развивающим жизнеспособность человека. Понятно, что такие результирующие проявления нельзя выявить при анализе каждого отдельно взятого выбора: они проявляются только как совокупный вектор многих последовательных выборов – шагов, ведущих в направлении ***к*** или ***от*** развития жизнеспособности человека. Фактически мы оцениваем «вектор» направленности комплекса выборов, каждый из которых мо-

жет развивать плюсы или минусы предыдущего: прирост саногенности выборов приближает человека к хорошей жизни, а прирост патогенности – к страданиям.

Таблица 3. 2

Результирующие критерии саногенности личностных выборов (феноменологические характеристики ПФЛ)

Подпроцессы (планы) функционирования личности, выступающие объектом изучения	**В. Результирующие проявления развития СПЛ**	**Феномены положительной/ отрицательной динамики развития жизнеспособности**	**Результирующие критерии саногенности личностных выборов**
Самосозидание	1-В. Феноменология жизнеспособности и здоровья: биопсихосоциального благополучия человека	Динамика субъективных оценок своей компетентности, креативности, настроения, самочувствия, ощущения полноты жизни и т. п.	Прирост уровня соматического, психологического или социального благополучия
Саморегуляция	2-В. Феномены переживаемых людьми состояний согласия с собой и с миром	Становится легче решать спорные вопросы, возникающие в коммуникации с собой и с миром (или конфликты – внутренние и внешние – только усугубляются)	Прирост способности совершать выборы на основе достижения большего согласия с собой и с миром

Подпроцессы (планы) функционирования личности, выступающие объектом изучения	**В. Результирующие проявления развития СПЛ**	**Феномены положительной/ отрицательной динамики развития жизнеспособности**	**Результирующие критерии саногенности личностных выборов**
Самосовершенствование	З-В. «Хорошая жизнь»[91] как феномен личностного роста, поступательного самодвижения личности к более полной самоактуализации	Жизнь представляется как всё более интересная, захватывающая, наполненная смыслом (или как всё более скучная и бессмысленная)	Прирост степени самоактуализации – проявленности своих возможностей жизнетворчества

Этот вектор аппроксимирует («спрямляет») не только различную степень удачности отдельных выборов человека (понятно, что не во всех КС его выборы будут одинаково удачными), но и неравномерную представленность в выборах заботы о своём физическом, психическом или социальном благополучии (чему бы человек не отдавал предпочтение в данной ситуации, главное, чтобы его выбор развивал его жизнеспособность). Для примера рассмотрим, как решение «пойти на работу в гриппозном состоянии» может стать патогенным для одного человека и саногенным для другого. С одной стороны, это решение может укреплять социальное благополучие (начальство оценит трудовой порыв), с другой – ослаблять физическое здоровье (осложнение, антибиотики, последствия дисбактериоза), нарушать отношения с коллегами (которых заразил) и мир в семье (вынужденной лечить пострадавшего).

Направленность этого выбора в пользу или во вред развитию жизнеспособности неизвестна до тех пор, пока не проявятся последующие выборы субъекта. Таким последующим выбором становится способ обхождения человека с неизбежными плюсами и ми-

[91] Понятие «хорошая жизнь», как было показано выше, описывает «процесс, а не положение дел; направление движения, а не конечную цель» [296].

нусами совершённого выбора. Если субъект выбора чувствует себя свободным и ответственным автором своего решения, то его последствия он воспринимает как задачи по минимизации минусов и приумножению плюсов своего выбора. Решая эти задачи, человек изучает то, как мир реагирует на сделанный им выбор, учится лучше понимать и себя и других, лучше управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья в этом взаимодействии. Независимо от того, признает ли сам автор свой выбор удачным, мы можем говорить о том, что для этого человека рассматриваемый здесь выбор является саногенным, так как укрепляет его жизнеспособность – способность жить в таком мире.

Это же отдельно взятое решение (пойти больным на работу) может оказаться для человека патогенным выбором, если он, вместо проведения работы по изучению и оптимизации последствий своего поступка, станет в позицию «жертвы», страдающей от «неправильной» реакции мира на свой «подвиг». Вместо того чтобы учиться делать выборы и управлять их последствиями, этот человек обижается на свой «слабый» организм, возмущается несправедливостью мира, страдает от своей «жертвенности». В первом случае сделанный человеком выбор укрепляет его жизнеспособность, даже если он решит в следующий раз так не рисковать; во втором – уводит от «хорошей жизни», подрывает и здоровье, и согласие с собой и с миром, даже (или тем более) если человек будет снова «испытывать судьбу», тиражируя выбор, приводящий к страданиям.

Таким образом, одно и то же (с точки зрения внешнего наблюдателя) решение оказывается для одного выбирающего саногенным, а для другого – патогенным выбором. Это связано с тем, что для развития личностных основ здоровья важно не только то, что человек выбирает, но и то, как он выбирает. В самом общем плане ответ на вопрос «КАК выбирать?» содержится в теории са-

модетерминации личности С. Мадди [431] [92]. Согласно этой теории личность может в разной степени «присутствовать» в ситуациях выбора, определяя то, насколько полно реализуется (и развивается) в процессе принятия решений её психологический потенциал. Если человек сделал выбор в пользу карьеры на основе самодетерминации (то есть осмысленно и ответственно), то, даже обнаружив, что его потери больше выигрыша, он не станет обвинять мир в «неблагодарности», а просто пересмотрит основания своих дальнейших выборов. Если же сделанный выбор был «внешне» детерминированным, то есть человек переживал своё решение как единственно правильное (предписанное для него социумом, всеобщими нормами, мамой, начальством), то мучительными становятся и поиск этого «единственно правильного правила», и столкновение с негативными последствиями своей «правильности». Вместо развития жизнеспособности «внешне» детерминированные выборы порождают у человека чувство собственной неполноценности, неспособности «хорошо выучить» и «правильно выполнить» внешние предписания, а также приумножают обиду на мир, который «сам не живёт по этим правилам» и не ценит «их честного исполнителя».

Таким образом, можно утверждать, что *саногенность личностных выборов проявляется в приросте способности человека выбирать: совершать выборы в пользу развития здоровья, согласия с собой и с миром, ведущие к тому, чтобы жить хорошей жизнью*. В целом все эти проявления саногенности выборов можно

[92] Самодетерминация – это механизм (способ) осуществления выбора, основанный на принятии субъектом как своей свободы выбрать то, что кажется целесообразным, так и ответственности за самостоятельно принятое решение (и его последствия) [93, 162, 431, 432]. Самодетерминация – это механизм пропускания личностью возможных вариантов выбора через призму собственных смыслов (отношений, связанных в личное основание выбора), что и делает человека «ответственным автором» своего решения, способным развивать своё смыслотворчество и укреплять свою жизнеспособность.

объединить понятием «рост жизнеспособности» [93]. Такие результирующие проявления совершённых выборов становятся очевидными только в последующих выборах человека – в том, как он «приумножает плюсы» и «минимизирует минусы» своих предыдущих выборов. Прирост жизнеспособности определяется тем, насколько полно реализуется психологический потенциал человека в процессе совершения выбора и в процессе управления последствиями этого выбора. Если предыдущие выборы были личностно-детерминированными, то при управлении их последствиями человек совершенствует свою способность выбирать с учётом полученного опыта. Если смысловые основания совершённого выбора создавались при полноценном (а не частичном) участии личности, то, столкнувшись с нежелательными последствиями этих выборов, человек будет решать задачи совершенствования своей способности выбирать, а значит, развивать свою жизнеспособность.

Необходимо подчеркнуть, что результирующие критерии саногенности выборов позволяют оценивать не столько отдельно взятое человеком решение какой-то жизненной задачи, сколько решение ним задачи развития своей жизнеспособности. Поэтому закономерным является совпадение результирующих критериев саногенности личностных выборов с критериями оценки степени полноценности функционирования личности в определённой временной перспективе. На выявление этих критериев направлены психологические опросники «жизнеспособности» [305], «самоактуализации» [303, 378], «жизнестойкости» [164, 263], «психологического благополучия» [442], «жизненной удовлетворённости» [267] и др. По этим критериям можно сравнить суммарную степень саногенности выборов испытуемого с некими «статистическими средними» или с его собственными прошлыми показателями (например, до психологического тренинга или терапии).

---

[93] Тот факт, что в системологической интеграционной матрице ПФЛ в ряду феноменов роста жизнеспособности оказался критерий «жить хорошей жизнью», даёт дополнительные основания для уточнения принятого в психологии определения «жизнеспособности» как «умения управлять ресурсами своего здоровья социально приемлемыми способами» [449] в плане того, что это управление направлено на то, чтобы жить «хорошей жизнью», а не просто «выживать».

Для задач самопознания нет смысла отвечать на вопросы анкет и сравнивать себя со статистической «нормой». Достаточно проследить динамику изменений саногенности своих решений за последнее время (например, за полгода). Положительная или отрицательная динамика развития СПЛ становится очевидной субъекту самооценки уже при ответе на следующие вопросы: 1) научился ли я лучше справляться с привычными симптомами соматического неблагополучия (или они всё больше донимают меня); 2) стало ли мне легче приходить к согласию с собой и с окружающими (или конфликты – внутренние и внешние – только усугубляются); 3) кажется ли мне моя жизнь наполненной, интересной (или я переживаю её как всё более скучную и бессмысленную). Ответы на эти вопросы не покажут «черты и свойства личности», но покажут, насколько полноценно (в данный период жизни) субъект использует свои возможности совершать саногенные выборы – выборы «личностно-детерминированные» и развивающие способность жить «хорошей жизнью».

Однако любые способы диагностики результирующих проявлений развития СПЛ имеют ценность только для решения задач научного исследования. Для самого «тестируемого» пользы от определения «уровня саногенности его выборов» нет. Приятно, если результаты диагностики успокаивают, но если нет, то по результирующим проявлениям невозможно узнать ни причины проблемы, ни пути её решения. В этом и состоит ограниченность результирующих критериев оценки саногенности выборов.

Процессуальные критерии

Процессуальные критерии саногенности личностных выборов оценивают не результат, а *процесс смыслообразования*. Если результирующие критерии раскрывают степень самодетерминации личности – «проявленности» личностного потенциала в процессе выбора человеком своего способа понимать, действовать и переживать происходящее, то процессуальные критерии выявляют *особенности согласования личностью тех отношений к происходящему, которые актуализировались в КС*. Процесс смыслообразования имеет коммуникативную природу и может рассматриваться как смыслотворческая коммуникация. Именно от полноценности смыслотворческой коммуникации личности с происходящим зави-

сит «саногенный потенциал» личностных смыслов и, соответственно, саногенность осуществляемых субъектом выборов.

Личностный смысл можно определить как созданный (с разной степенью осознанности) концептуальный конструкт понимания, переживания и действия в КС. Если субъективные отношения человека к действительности *«актуализируются»* в КС, то *смысл* конструируется, *создаётся* путём упорядочивания этих отношений в целостную (хотя часто и противоречивую) основу выбора своего способа быть с происходящим. Личностный потенциал представляет собой не только накопленную и структурированную систему отношений человека к действительности, но и наработанные способы их реализации – способы упорядочивания при решении жизненных задач. К «жизненным задачам» мы относим не только глобальные жизнеопределяющие решения, а любые задачи выбора своего способа быть в конкретной КС.

Когда исследователи рассматривают глобальный масштаб жизненной задачи как выбор способа жить, то они могут выделить «зрелые смысложизненные ориентации» как ценностные предпочтения, преобладающие в совокупности ситуативных выборов «субъекта жизни» [53, 163, 348][94]. На уровне отдельной КС любая стереотипизация решения не может быть саногенной, так как *жизнеспособность человека определяется непрерывным развитием его смыслотворческих способностей*. А подстановка готовых, стереотипных, ответов является тиражированием «старого» смысла в новых КС, что способствует стабилизации, а не росту личности. Однако стабилизация так же важна для становления личности, как и изменения. Поэтому не развивающие смыслотворчество концептуализации можно считать условно саногенными до тех пор, пока сделанные на их основе выборы удовлетворяют автора. Если же сам автор, испытывая неудовлетворённость своим выбором (или

[94] Выделяя преобладающие смысложизненные ориентации личности, некоторые исследователи разделяют смысловую регуляцию на уровни: личностная, личностно-смысловая и т. п. (Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев, А. В. Серый), оценивая качество тех смысловых конструктов, которые создаёт субъект выбора. Этот оценочный подход может относиться к результирующим критериям диагностики, а не к процессуальным.

его последствиями[95]), не ищет новый способ решения смыслотворческих задач, значит, его выбор превратился из «автоматизированного» (контролируемого личностью) в «автоматический» (подминающий личность и блокирующий её развитие).

И здесь мы снова вернёмся к полноте присутствия личности (человека в его отношениях к действительности) в процессе смыслообразования[96], без которой выбор не будет ни авторским (свободным и ответственным), ни развивающим жизнеспособность человека. Когда С. Мадди [431] пишет о самодетерминации личности, то он говорит об общей тенденции человека осуществлять осмысленные, а не автоматические выборы. Однако ни один человек не может делать все свои выборы одинаково осмысленно: для экономии сил и времени люди автоматизируют типичные выборы, но автоматизированные выборы принципиально отличаются от

---

[95] Субъективная удовлетворённость автора своим решением не является релевантным показателем саногенности выбора, так как субъект может оценивать свой выбор по недостаточным основаниям. Поскольку саногенные выборы, по определению, должны приводить к развитию жизнеспособности человека, то критерием, дополняющим субъективную удовлетворённость выбором должно быть ощущение прироста своей способности выбирать [247]. Если человек тиражирует неудовлетворяющие его выборы, это свидетельствует о нарушении развития жизнеспособности. Когда-то эти выборы, вероятно, удовлетворяли автора, но, став автоматическими, они уже осуществлялись без согласования с изменениями, происходящими в мире и в человеке. Автоматизация выборов имеет патогенный эффект тиражирования стереотипного выбора без учёта изменяющихся обстоятельств КС. В результате человек может гордиться своим постоянством (я всегда поступаю так) и не допускать возможности действовать иначе (это буду уже не я). Однако, если автоматические выборы даже поддерживают самоуважение, они препятствуют реализации и развитию личностного потенциала человека, что приводит к соматическому, психическому или социальному неблагополучию.

[96] И это отнюдь не означает, что только «самодетерминированная» «высокозрелая» личность [5, 162, 163] способна совершать развивающие её выборы. Такая Личность – это научная абстракция, как и общий «жизненный смысл». В реальной жизни мы имеем дело с частными выборами постоянно изменяющегося человека, который в каждой следующей КС конструирует свои смыслы с различной степенью «присутствия» личности.

«автоматических». В отличие от автоматических, автоматизированные выборы являются авторскими, хоть и «в сжатой форме», но личностно детерминированными. Поэтому, как только человека не устраивает сделанный им выбор, он легко может «развернуть» и пересмотреть процесс смыслотворчества с учётом новых обстоятельств.

Внешняя детерминированность автоматических выборов проявляется в том, что, как бы они не огорчали человека, он «не учится на своих ошибках», а непроизвольно повторяет эти выборы в подобных КС. Эти выборы совершаются без полного присутствия личности, они как бы «диктуются обстоятельствами», заставляя человека неприемлемым ему способом воспринимать происходящее, переживать и действовать в каких-то КС. На самом деле автоматические выборы – результат недостаточной интегрированности в систему смысловой регуляции личности какого-то её опыта. Эти непереработанные глыбы правил, убеждений, опасений («интроекты») блокируют процесс коммуникации личности с происходящим, прерывая движение потока или отворачивая его в наезженную колею. Ограничивающее действие таких интроектов проявляется в том, что человек, «идя на поводу» у своей сверх-ценности, ненасыщаемой потребности, необоснованного страха, привычных стереотипов и т. п., тиражирует такие выборы, которые сам считает неудачными.

Какой бы «альтруистичной» или «эгоистичной» ни была потребность или ценность, которая заставляет человека *автоматически* принимать однотипные решения в постоянно меняющихся КС, это его отказ от развития. Если один человек в любой ситуации заботится только об окружающих, а другой – только о себе, то личная неудовлетворённость последствиями своих выборов при их хронической повторяемости свидетельствует о том, что процесс смыслотворчества блокируется какой-то болезненно напряжённой потребностью (получить одобрение или не быть «ущемлённым»). Окружающим может нравиться «зацикленность» одного человека и не нравиться «акцентуация» другого, но для их носителей любая «напряжённая потребность» патогенна, поскольку ограничивает процесс творческого конструирования решений о том, как понимать происходящее, как переживать его и что предпринимать в данной КС. Выбор «диктуется» сверх-ценностью, осуществляется

«автоматически», что нарушает и здоровье, и развитие жизнеспособности человека.

Практическая ценность разработки процессуальных критериев оценки саногенности личностных выборов состоит в том, что они раскрывают специфику тех личностных ограничений, которые «заставляют» человека автоматически принимать и тиражировать не удовлетворяющие его решения в определённых КС. С помощью процессуальных критериев можно определить, где и как субъект прерывает свой контакт с действительностью, какие свои ресурсы блокирует и каким образом он может обходиться со своим личностным потенциалом так, чтобы развивать свою жизнеспособность[97].

Необходимость разработки чётких процессуальных критериев саногенности личностных выборов обусловлена ещё и тем, что их отсутствие порождает тиражирование научных понятий, в которых изучается способность человека совершать здоровьеразвивающие выборы: «саногенное мышление» (Ю. М. Орлов), «саногенная рефлексия» (А. Л. Рудаков), «саногенное поведение» (И. М. Спивак), «реализация саногенного потенциала личности» (И. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко, К. А. Хохлова). Недостаточная операционализация этих понятий порождает практику их использования в популярной околопсихологической литературе (и в такой же практике) с точностью «до наоборот»: вместо саногенного процесса принятия решений, развивающего личность и жизнеспособность человека, превозносятся самоограничения смыслотворческой ком-

---

[97] Именно развитие жизнеспособности является целью психологической помощи личности в экспириентальном подходе. А. Б. Орлов пишет об этом так: «человекоцентрированная практика вполне осознанно отказывается от парадигмы целенаправленных психотерапевтических, педагогических, политических и им подобных воздействий, в ходе которых неизбежно манипулирование людьми, затрудняющее их самодетерминацию и самоактуализацию; эта практика альтернативна «лечению», «преподаванию», «формированию», «осуществлению руководящей роли» и т. п. , поскольку она тождественна созданию условий, «фасилитации» свободного развития людей, т. е. развития, осуществляемого в соответствии с *их собственными* целями и стремлениями» [219, с. 8].

муникации («не замечать плохого», «думать только о хорошем», видеть себя «уже достигшим мечты» и пр.). Это и есть самообманывающие подтасовки опыта под фантазии, противоположные процессу полноценной коммуникации личности с происходящим.

Если обратиться к процессуальным проявлениям оптимального функционирования личности, то можно выделить три блока критериев полноценности смыслотворчества (табл. 3. 3).

Таблица 3. 3

Процессуальные критерии саногенности личностных выборов (процессуальные характеристики ПФЛ)

Подпроцессы (планы) функционирования личности, выступающие объектом изучения	**Процессуальные характеристики развития СПЛ**	**Критерии полноценности смыслотворческой коммуникации (степень реализации СПЛ при конструировании личностных смыслов)**	**Критерии прироста СПЛ в процессе конструирования смысловой основы выбора (критерии роста смыслотворческих способностей личности)**
Самосозидание	1-Б. Качество персональных конструктов, обеспечивающих смыслообразование в КС (их проницаемость, гибкость, устойчивость)	Степень осознавания или вытеснения выявленных противоречий между несовместимыми способами интерпретации, переживания и преобразования происходящего	**Полнота концептуализации**: включение в смысловую основу выбора всё большего спектра субъективно значимых обстоятельств КС
Саморегуляция	2-Б. Степень включённости личности в процесс принятия решений о способе быть в КС	Интенция углублять или прерывать контакт с выявленными вариантами конструирования КС, которые подталкивают к несовместимым выборам (смелость быть)	**Глубина концептуализации**: эмоциональная включённость в работу понимания с глубинными основаниями каждой из противоречащих точек зрения на КС
Самосовершенст- вование	3-Б. Динамические характеристики движения к созданию смыслов более высокого порядка	Готовность или неготовность искать третье решение, в котором солидаризируются позиции противодействующих сторон	**Вертикальная динамика концептуализации**: интеграция в созданной смысловой основе выбора тех смыслов, которые ранее казались несовместимыми

Критериями полноценности процесса смыслообразования, как показано в табл. 3. 3, являются *полнота, глубина и вертикальная динамика концептуализации*[98]. Не вызывает сомнений тот факт, что чем *полнее* субъект КС сориентируется в обстоятельствах (полнота сознавания[99]), чем *глубже* разберётся в том, что вызывает сомнения, подталкивает к несовместимым выборам (работа понимания) и чем *выше* он поднимется над ситуативными противоречиями (создание смысловой основы выбора, осваивающей возникшие

[98] Концепт – это смысловая основа выбора. Концептуализация – это понимание человеком происходящего здесь и сейчас, синтезирующее в себе одновременно способность опираться на прошлое, представлять будущее и формировать суждения о настоящем. Концепт предельно субъектен. Формирование концепта не только изменяет самого субъекта смыслотворчества, но и ориентировано на наличие Другого субъекта – спрашивающего и слушающего [209]. В современной постмодернистской философии «речь» и, соответственно, «концепт» рассматриваются как способы смыслотворчества, ориентированного на Диалог с очеловеченным миром [35, 46], на конструирование действительности из «мира, который не есть, а происходит». Смена концепта, которым человек определял происходящее, связывается авторами с переосмыслением опыта в состоянии деконструкции (Ж. Деррида, Р. Гаше).

[99] Ф. Перлз определяет сознавание и его роль в терапии следующим образом: "Сознаю" (aware) обеспечивает пациенту ощущение собственных возможностей, поворачивает его к собственным чувственным, двигательным и интеллектуальным способностям. Оно обращено не только к сознанию (consciousness), которое представляется чисто умственным и просеивает опыт сквозь, так сказать, сито ума и слов. "Сознавание" обеспечивает нечто большее, чем сознание. Будучи обращенным к тому, чем пациент располагает, к его наличным средствам манипулирования, а не к тому, что он не сумел развить или утерял, "сознавание" предоставляет как терапевту, так и пациенту наилучшую картину имеющихся в его распоряжении ресурсов. Сознавание всегда имеет место в настоящем. Оно открывает возможность действия. Рутина и привычки – это установившиеся функции, и любая необходимость изменить их требует того, чтобы они заново стали предметом сознавания. Сама мысль об их изменении предполагает возможность альтернативных способов мышления и действия. Без сознавания не может быть представления о выборе [271].

противоречия путём консенсуса[100], тем лучше он решит свою жизненную задачу. Однако встаёт вопрос о том, с чем сравнивать эти «полнее», «глубже» и «выше»?

Если бы речь шла об «идеальном» выборе, то сравнивать надо было бы со всеми остальными представителями человечества и искать того, кто выбирает «лучше всех». А поскольку мы рассматриваем «саногенный» выбор, т. е. развивающий жизнеспособность самого человека, то и сравнивать необходимо с его собственными возможностями. Если эти возможности полноценно реализуются в процессе смыслотворчества, то происходит их развитие. Если имеющийся у человека личностный потенциал осознавания, понимания и управления происходящим используется только частично, «в полсилы», то ни сам выбор, ни процесс его осуществления не будут саногенными. Это закономерно, так как только полноценная реализация личностного потенциала в принятии решения о выборе создаёт условия для его становления. Если выбор делался «при частичном участии» личности, то любые ошибки выбора не становятся ресурсом для совершенствования себя как автора этого выбора, не способствуют личностному росту. Итак, с каким бы «уровнем» развития смыслотворческих способностей не «входил» человек в КС, показателем саногенности процесса выбора является полноценная реализация (а значит, и развитие) этих способностей.

Процессуальные критерии оценки саногенности личностных выборов позволяют выявить те самоограничения, которые отличают автоматические выборы данного человека от его же личностно – детерминированных выборов, которые он осуществляет в других

---

[100] В отличие от продавливания решения силой большинства (голосование) или правом сильного (силовое давление), а также от *компромисса*, где решение достигается путём взаимных уступок (ущемлений своих интересов) участниками конфликта, *консенсус* (лат. *consensus* — согласие) – это способ принятия решения, в котором достигается согласие между всеми заинтересованными лицами. Достижение консенсуса предполагает развитие каждой из конфликтующих позиций с целью найти взаимоприемлемые пути решения проблемы. Достижение консенсуса – это создание смысла более высокого порядка, в котором непротиворечиво согласуются глубинные интересы договаривающихся сторон. А это означает, что возникающие при обсуждении противоречия должны быть освоены в процессе принятия решения.

КС. Поскольку саногенность процесса смыслотворчества проявляется в полноценной реализации субъектом КС своих личностных ресурсов сознавания, исследования и освоения смысловых противоречий, то весь спектр самоограничений можно условно разделить на три группы: *перцептивные, регуляторные и творческие*.

Эти самоограничения мы не рассматриваем как качества или черты личности. Мы трактуем их как ситуативные установки, которые актуализируются в одних КС и могут не актуализироваться в других. Однако если рассматривать функционирование личности в достаточной временной перспективе, то можно выявить некую тенденцию к более или менее частой актуализации одних установок по сравнению с другими. Эту тенденцию С. Мадди [431] определяет как «жизнестойкость», которая представляет собой процессуальный (операциональный) аналог описанной П. Тиллихом «отваги быть» [334]. Характерно, что те установки, которые выделяет С. Мадди как определяющие жизнестойкость, полностью согласуются с выявленными нами ситуативными установками на полноту, глубину и вертикальную динамику концептуализации. *Полноте концептуализации* соответствуют установки на включенность, в противовес отчуждению и изоляции; *глубине концептуализации* – установки на контроль за событиями, в противовес чувству бессилия, и *вертикальной динамике концептуализации* **–** установки на принятие вызова и риска, в противовес стремлению к безопасности и минимизации напряжений.

Эмпирические исследования С. Мадди убедительно доказывают, что «жизнестойкость личности опосредует воздействие на ее сознание и поведение всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем и заболеваний до социальных условий»**.** Тот факт, что здоровье-развивающие установки, определяющие жизнестойкость личности, по Мадди, соответствуют выделенным нами процессуальным критериям саногенности личностных выборов, свидетельствует в пользу валидности этих критериев, а также подтверждает теоретическую надёжность разработанной нами интегральной модели функционирования личности, на основе которой эти критерии выделены. Обоснованием правомерности описанной классификации личностных самоограничений служат и результаты проведенных нами эмпирических исследований, в которых показано, что каждый из трёх типов са-

моограничений значимо коррелирует не только с коммуникативными стратегиями их приверженцев в соответствующих КС, но и с типом психоэмоциональных реакций на порождаемые этими самоограничениями коммуникативные проблемы[101] [249, 250, 258].

Подытоживая сказанное, можно констатировать, что *процессуальными критериями* саногенности личностных выборов являются *динамические характеристики полноценного функционирования личности в процессе смыслотворческой коммуникации (в процессе создания смысловой основы выбора способа быть в КС).* Каждая КС – это условно выделенное со-бытие в непрерывном процессе функционирования личности как системы смыслообразования. Критериями саногенности личностной регуляции в процессе КС выступают такие показатели полноценности коммуникации, как *полнота, глубина и вертикальная динамика концептуализации.*

Поскольку полноценный процесс смыслотворчества основан на реализации субъектом уже наработанного личностного потенциала для совершения развивающего здоровье выбора, то «эталоном» для оценки полноценности (или ограниченности) участия личности в конструировании данной КС является реализация этих способностей при решении субъектом других жизненных задач. Если человек хронически совершает не удовлетворяющие его выборы в определённых КС, ограничивая свои возможности восприятия, понимания или преобразования происходящего, реализуемые ним в других контекстах, это свидетельствует о ситуативной неполноценности (ограниченности) процесса смыслотворчества. Эти автоматические выборы будут патогенными, так как ведут к нарушению здоровья и блокируют развитие жизнеспособности.

Преодоление смыслотворческих самоограничений личности объективируется в том, что человек освобождается от привычных стереотипов, не соответствующих изменившимся обстоятельствам: по-новому конструирует ситуацию, в другом ракурсе рассматрива-

[101] В частности, для перцептивной группы самоограничений характерны «необычные, или эксцентричные» проявления личностных затруднений (Кластер А: 301. 0; 301. 20; 301. 22 по классификации DSM-IV), для регуляторной группы – эмоциональные или перемежающиеся (кластер В: 301. 7; 301. 83; 301. 50; 301. 6), для творческой –тревожные и панические (кластер С: 301. 82; 301. 6; 301. 4).

ет противоречия или находит неожиданный выход из «тупика». Даже если явного прироста понимания и развития пока не наблюдается, то критерием полноценной смыслотворческой коммуникации с происходящим могут выступать «творческий азарт», желание исследовать возникшую проблему вместо желания дистанцироваться от неё [247]. Человек, который увлечённо и успешно осваивает одни виды противоречий и при этом боится даже приближаться к другим, очевидно, не позволяет себе полноценно использовать (и развивать) свои смыслотворческие ресурсы именно в этих «непереносимых» для него КС. Скорее всего, в этих ситуациях и срабатывают «защитные» самоограничения личности, которые «делают выбор за неё».

Самоограничения процесса смыслотворчества личности объективируются в том, что смысловые выборы осуществляются «автоматически», переживаются самим субъектом как неудачные, но при этом повторяются в подобных ситуациях. Человек в процессе коммуникации как бы «теряет контакт с собой или с окружающим», «не замечает, как поддался стереотипу», зато потом искренне страдает от принятого решения, от своей неспособности управлять «обстоятельствами», которые «заставляют его» совершать ошибочные выборы. *Показателями (диагностическими маркерами)* ограниченности смыслотворческого процесса выступают различные способы прерывания личностью контакта с происходящим. В основе этих прерываний лежит стремление субъекта избежать встречи с «пугающими» его смысловыми противоречиями.

Опасность встречи с субъективно непереносимыми смысловыми противоречиями может возникать на любом этапе цикла контакта (см. 2. 4. 1.), поэтому способ прерывания контакта с происходящим будет, скорее, зависеть от того, чего субъект избегает, чем от того, когда он это заметил. Это положение позволяет вместо шести способов нарушения коммуникации (приводящих к нарушениям здоровья) выделить три типа личностных самоограничений, препятствующих развитию СПЛ. Ниже приводится типология самоограничений (которая напоминает типологию психологических защит), рассматривается их психологическая природа и влияние на развитие жизнеспособности человека.

Перцептивные самоограничения прерывают контакт – сознавание, урезают «*полноту концептуализации*», заставляя человека

не замечать очевидного или усматривать в происходящем то, чего нет (желаемое или пугающее). Эти самоограничения препятствуют реализации возможностей личности ориентироваться в происходящем, смотреть и видеть, слушать и слышать, ощущать и распознавать собственные отклики на ситуацию (чувства, желания, интенции, намерения).

Регуляторные самоограничения прерывают контакт-понимание, урезая *«глубину контакта с Инаковым»*, побуждая человека не вникать в те противоречия, которые возникают в КС. Вместо «работы понимания и развития» с каждой из конфликтующих точек зрения, человек старается не заметить конфликт, «загладить» разногласия. Для этого он задействует свои когнитивные способности, но так, чтобы вместо исследования действительности подтасовывать опыт под готовый, аффективно заряженный вывод. Любые не согласующиеся с выводом мнения, даже если они возникают у самого субъекта (разные Я-позиции), нивелируются и осуждаются [102]. Создавая защитную картинку определённости мира, субъект КС избавляет себя от необходимости осваивать возникающие противоречия, следовательно, избегает развития своих смыслотворческих способностей.

Творческие самоограничения прерывают контакт с собой как автором выбора, препятствуют «*вертикальной динамике концептуализации***»,** не позволяют личности осваивать развивающий ресурс уже выявленных противоречий, создавать смыслы более высокого порядка, солидаризирующие ситуативные противоречия. Творческие самоограничения приводят к тому, что субъект коммуникации не создаёт, а ищет «готовые» варианты «правильного» решения дилеммы, ищет людей, «знающих» ответ на свой внутренний во-

[102] Эти самоограничения описываются исследователями как нарушение когнитивно-аффективного баланса [71, 75, 317], как преобладание процессов ассимиляции (подгонка реальности под схемы её репрезентации) над процессами аккомодации (подстройка схем репрезентации под изменчивую реальность) [277]. На исследование и преодоление таких дисфункциональных когнитивных схем, не позволяющих субъекту «проверять гипотезы» и развивать своё смыслотворчество, направлено большинство течений когнитивной (рационально-эмоционально-поведенческой) психотерапии (А. Бек, Э. Берн, Ю. М. Орлов; А. Фримен, А. Эллис).

прос, полагается на мнения тех, чей авторитет является «общепризнанным». Уходя таким образом от создания собственной смысловой основы выбора, субъект старается минимизировать риск ошибки. Но поскольку внутренние противоречия остаются не освоенными, то самое «правильное» решение воспринимается личностью как «сомнительное», а отвергнутая альтернатива обретает всё большую привлекательность. Накапливаемые сомнения по поводу «правильности» уже совершённых выборов порождают тревожные состояния личности и напряжённую неуверенность в собственной жизненной компетентности.

Целью выявления смыслотворческих самоограничений личности является не «постановка диагноза», а поиск неиспользуемых ресурсов. Разница состоит в том, что диагноз ставится путём сравнения со «статистической нормой», а поиск ресурсов основан на выявлении тех имеющихся у субъекта возможностей, которые он может задействовать для оптимизации своего выбора в данной КС [234]. Суть вопроса можно сформулировать так: «что из того, чем человек успешно пользуется в других контекстах, он не позволяет себе использовать здесь и сейчас?». Если человек умеет хорошо решать одни жизненные задачи, но постоянно не справляется с другими, значит, именно в этих ситуациях он блокирует реализацию своего личностного потенциала, ограничивает своё смыслотворчество посредством совершения «автоматических» выборов. *Смыслотворческие самоограничения личности – это любые способы ограничения контакта субъекта КС с происходящим (во внутреннем и внешнем мире), препятствующие совершению им саногенных выборов (и приводящие к тиражированию не удовлетворяющих автора автоматических выборов.)*

Поэтому для развития личностных основ жизнеспособности человеку недостаточно признать, что его выбор «не оптимален». Необходимо найти и переработать те блоки, которые ограничивают полноценную реализацию смыслотворческих способностей личности в данной КС. То, как происходит «переваривание», «ассимиляция» этих блоков, будет рассмотрено в следующих главах. Сейчас важно отметить, что снятие этих самоограничивающих блоков ведёт к развитию жизнеспособности человека, поскольку он возвращает себе способность учитывать свои прошлые ошибки в своих будущих выборах.

3. 5. Интеграция базовых положений теории развития саногенного потенциала личности

3. 5. 1. Концептуализация понятия «саногенный потенциал личности»

Развитие жизнеспособности как умения человека управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья определяется полноценным функционированием личности. С позиций системно-коммуникативной теории психического, личность представляет собой систему отношений человека к действительности, опосредующую (путём смыслообразования) его взаимодействие с очеловеченным миром. В *процессе смыслообразования* личность (потенциальное психическое) не только регулирует взаимодействие человека с миром, но и саму себя изменяет путём трансформации нового опыта. Способом существования (*функционирования*) личности является созидание, реализация и развитие её смыслотворческого потенциала.

Личность – это потенциальное психическое образование, которое порождается и проявляется в процессе коммуникации системы «человек» с разнопорядковыми системами, составляющими мир человека. Эти системы имеют биологическую, психологическую, социальную, культурную и т. п. природу и существуют в развитии (постоянно изменяются). Чтобы согласовать эти многозначные изменения и обеспечить ко-эволюцию с изменяющимися био-психо-социальными мирами своего бытия, человеку необходимо просеивать сигналы, поступающие от разных систем, через свои смысловые фильтры и связывать их в смысловые конструкты выбора собственного способа жить в мире. Личность, как динамическая система отношений человека к действительности, является «инструментом» такой смыслотворческой коммуникации.

Личность вырастает из опыта взаимодействия человека с очеловеченным миром и трансформирует этот общественный и индивидуальный опыт в латентные потенциалы чувств, пережива-

ний и действий[103] в отношении к происходящему. В зависимости о того, какой личностный потенциал актуализировался в КС, субъект коммуникации может так или иначе осмысливать происходящее и обходиться с ним. Здоровье человека, следовательно, определяется не только тем, что происходит вокруг него, но и тем, как он реагирует на происходящее (эмоциональный фон), переживает его (когнитивно – оценочная составляющая) и какие действия предпринимает (особенности целеполагания и целедостижения). Личностные основы жизнеспособности человека представляют собой его способность выбирать здоровье – порождающие (саногенные) способы решения своих жизненных задач.

Любая способность человека является потенциальным психическим образованием, как и сама личность, которая представляет собой интеграл его многообразных способностей. Определяющая роль этого «личностного потенциала» [5, 162], «личностного интеграла» [4] в жизнеосуществлении человека является предметом многих психологических исследований [20, 21, 53, 113, 304, 336, 366]. Поскольку любое потенциальное психическое образование проявляется (и может изучаться) только в процессе своей реализации, то предметом любого исследования выступают те «способности относиться к происходящему», которые актуализировались в определённом контексте взаимодействия человека с миром. Это означает, что личностный потенциал можно рассматривать только в контексте решения человеком каких-то определённых (исследователем) задач. Отсюда вытекает множественность ракурсов научного изучения «потенциала личности» – как потенциала социализации и ресоциализации (Б. Воронович, Ю. М. Швалб, V. A. Braithwaite, L. Eisler, R. M. Frederiksen, W. A. Scott), абилитации и реабилитации (Я. О. Гошовский, А. М. Степанов), адаптации (А. Г. Маклаков, А. А. Налчаджан, И. М. Спивак, Н. Д. Творогова, Е. Е. Торчинская), профессионализации (И. В. Белякова, В. Н. Куницына, конкурентоспособности (Т. В. Корнилова, П. М. Якобсон), со-

[103] Как уже отмечалось выше, продуктом освоения личностью общественного опыта выступают не только отношения человека к действительности, но и знания, умения, навыки. Но главным являются именно отношения, поскольку они определяют, как усваиваются знания и пр. и как они применяются в данной КС.

владания со стрессом (Н. Е. Водопьянова, Л. А. Китаев-Смык, S. Akhtar, D. L. Hawley, R. R. McCrae, R. S. Lazarus) и пр.

Во всех этих исследованиях личностный потенциал (единый и неделимый) рассматривается как интеграл способностей человека решать стоящие перед ним жизненные задачи. Иначе говоря, авторы выделяют те особенности личностного потенциала, «тот ансамбль отношений человека к действительности», который способствует более успешному решению людьми тех или иных жизненных задач. Одной из главных жизненных задач человека является задача управления ресурсами своего био-психо-социального здоровья. Тот личностный потенциал, который способствует решению этого класса задач, и является саногенным потенциалом личности (СПЛ). СПЛ – это не особый потенциал личности, а те особенности системы отношений человека к действительности, которые содействуют росту его жизнеспособности.

Понятие «саногенный потенциал личности» достаточно широко используется в психологии для описания *феномена личностных основ здоровья человека*. СПЛ изучался первоначально в контексте выбора личностью оптимальных стратегий совладания со стрессом. Учёные исследовали потенциальное влияние на динамику здоровья человека таких личностных предпосылок выбора, как позитивная адаптация, поисковая активность, особенности жизненных ориентаций и т. п. [15, 214, 263, 394, 404, 406, 414, 422, 443].

В отечественной психологии понятие СПЛ положено в основу разработки «саногенетической парадигмы» в исследовании личности (И. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко, О. Г. Репина). Однако содержание этого понятия остаётся ещё преимущественно описательным и недостаточно операционализированным. Так, И. Ф. Аршава описывает СПЛ как «специфический жизненный ресурс, который можно отождествить с ресурсами сопротивляемости, стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости, с копинг-стратегиями, механизмами психологических защит, позитивным мышлением, ощущением связанности, резилентностью, потенциалом позитивних изменений после переживания травматических событий» [20, с. 18].

Задача создания целостной научной модели (концепции), объясняющей психологическую природу, функции и условия становления СПЛ, может быть решена на основе методологии систем-

ного подхода к изучению психического, который дает возможность консолидировать возможности разных методологических уровней изучения этого «личностного ресурса». Такой многомерный синтез научных знаний позволяет операционализировать понятие СПЛ и не только выявить внутрисистемные и межсистемные связи отдельных составляющих СПЛ, но и выстроить иерархию их взаимозависимого влияния на развитие жизнеспособности человека.

Отсутствие операционализации понятия СПЛ приводит, например, к тому, что многие авторы рассматривают в качестве предпосылок его развития так называемые «здоровые черты личности» – саногенное мышление (И. Ф. Аршава, С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник, Э. Л. Носенко, Ю. М. Орлов), саногенную рефлексию (В. В. Лысенко, С. Ф. Марчукова, А. Л. Рудаков), саногенное восприятие и поведение (И. М. Спивак, Т. Н. Творогова), смысложизненные ориентации (П. П. Фесенко) и т. п. Однако вопрос о том, как развивается саногенное мышление, ничем не проще вопроса о том, как развивается СПЛ. Все перечисленные «здоровые черты» личности, по сути, являются чертами «здоровой личности», т. е. результирующими проявлениями ее саногенеза.

Как показали результаты многомерного синтеза научных знаний о проблеме функционирования личности, различные проявления развития СПЛ являются не рядоположными, а вытекающими одни из других (см. 3. 3). Соответственно, способность личности совершать саногенные выборы (перцептивные, когнитивные или конативные) порождается её способностью к полноценной смыслотворческой коммуникации (отсутствием самоограничений контакта с происходящим в КС). По отношению к этим *процессуальным* проявлениям развития СПЛ другие изучаемые наукой проявления саногенеза личности являются результирующими.

Результирующими проявлениями полноценности смыслотворческой коммуникации являются и персональные конструкты, используемые и создаваемые личностью, и динамика био-психосоциального благополучия человека, и изменения субъективной концепции себя-в-мире. В силу существования такой соподчинённости становится очевидной невозможность «исправления» вторичных или «третичных» проявлений личностного здоровья без оздоровления их первичных (процессуальных) основ. На рис. 3. 2 представлены многоплановые проявления развития СПЛ, которые

определяются степенью полноценности процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим в КС (2-Б).

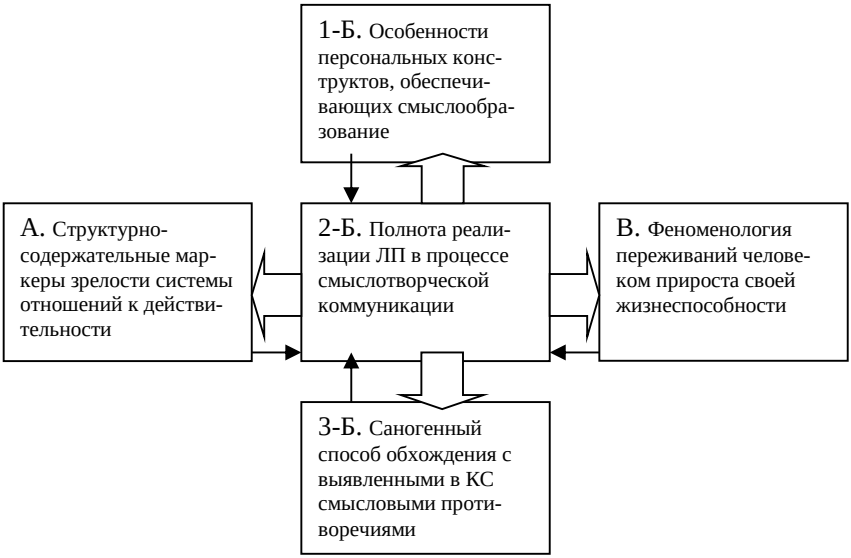


Рис. 3. 2. Феноменологические проявления процесса полноценной реализации смыслотворческого потенциала личности при конструировании КС

Системопорождающим фактором развития интегральной способности субъекта осуществлять саногенные жизненные выборы выступает полноценная реализация им своего личностного потенциала в процессе коммуникации с происходящим (2-Б). От степени «присутствия личности» в смыслотворческой коммуникации непосредственно зависит и развитие смыслотворческих способностей (3-Б), и формирование персональных конструктов смыслообразования (1-Б). Вторичными проявлениями полноценности коммуникации становятся феномены ко-эволюции систем «Человек» и «Мир», которые отражаются на динамике «качества жизни» в субъективных и объективных оценках био-психо-социального благополучия человека (1,2,3-В). Третичными проявлениями полноценной коммуникации выступают феномены внутренней прораб-

танности системы интрапсихических репрезентаций себя-в-мире, сформировавшиеся «здоровые черты личности» и уровень совершенства созданного ею «жизненного мира» (1,2,3-А). По мере актуализации и накопления психологических результатов (последствий) коммуникации они тоже становятся личностными ресурсами, которые влияют на самореализацию личности в соответствующих КС. Это возвратное направление влияния отображено на схеме более тонкими стрелками.

Построение авторской концепции развития СПЛ базировалось на следующих положениях, вытекающих из проведенного теоретического исследования:

1. Прежде всего, способность личности совершать саногенные экзистенциальные выборы необходимо рассматривать как способность роста. Развитие СПЛ онтологически является результирующим проявлением полноценности функционирования личности. Поэтому саногенными выборами являются те, которые поддерживают личностный рост и развивают жизнеспособность человека.

2. Развитие жизнеспособности определяется не тем, какое решение принял человек, а тем, насколько он реализовал свой личностный потенциал в процессе конструирования смысловой основы выбора. При полноценной смыслотворческой коммуникации даже неудовлетворяющий субъекта выбор становится саногенным (всегда есть возможность минимизировать минусы и приумножить плюсы) .

3. Отсюда вытекает невозможность (и бессмысленность) изучения уровня проявления СПЛ, тем более что он зависит от контекста коммуникативной ситуации (один и тот же человек выбирает саногенные способы быть в одних КС и патогенные – в других). Каков бы ни был личностный потенциал субъекта коммуникации, главное – чтобы этот потенциал полноценно реализовывался (а значит, и развивался) в процессе осуществления жизненного выбора. Эта полноценность самореализации личности в процессе коммуникации с происходящим и делает её выборы саногенными – развивающими жизнеспособность. То есть неважно, до какой отметки «доросла» личность в способности решать данную задачу, важно, насколько динамично и стабильно она растёт в процессе её решения.

Приведенные выше концептуальные положения, раскрывающие психологическую природу и функции СПЛ, вытекают из уже описанных нами результатов теоретического исследования, проведенного методом многомерного синтеза научных знаний о проблеме саногенеза личности. Они задают теоретические ориентиры для построения системно-коммуникативной концепции развития СПЛ. Однако когнитивные принципы системного подхода предполагают необходимость при построении целостного научного знания об объекте исследования учитывать не только его научные планы и измерения, но и методологические уровни масштабирования проблемы. В качестве таких уровней Э. Г. Юдин выделяет философский, общенаучный, конкретно-научный уровни, а также уровень методики и техники исследования [386], позволяющие увидеть проблему во всей полноте её масштабирования – от макроэволюции природы до динамики принятия решения в той или иной конкретной жизненной ситуации. Для того чтобы включить объект нашего исследования в многомерные научные представления о способности человека совершать экзистенциальные выборы, необходимо определить место изучаемой реальности на когнитивных картах разного масштаба.

Философской базой построения авторской концепции СПЛ выступает экзистенциальное мировоззрение, согласно которому человек – это не «сущность», а «существование», реализация себя как «проекта». Совершая любой поступок, человек осуществляет экзистенциальный выбор – не просто выбор той или иной частной цели, а выбор самого себя как человека. Это означает, что и всю ответственность за свое наличное бытие несет сам человек. Человеческое существование есть бытие-возможность, препорученное ему самому. Экзистенция – это собственный опыт человека, в котором фундаментальные возможности его бытия осуществляются или упускаются, это реализующаяся в человеческих поступках возможность быть самим собой или не самим собой. *СПЛ на этом уровне его рассмотрения представляет собой способность человека осуществлять экзистенциальные выборы, ведущие к максимальному самоосуществлению, к реализации своих возможностей при принятии на себя ответственности за окружающих* (С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, Н. Хамитов, К. Ясперс).

Общенаучными основаниями разработки концепции развития СПЛ выступает гуманистическая парадигма человека, которая исходит из положения о том, что потребность в росте является природным свойством личности, что человек, ограничивающий свою включённость в мир, не просто тормозит свой личностный рост, а обрекает себя на ощущения пустоты и бессмысленности жизни. Соответственно, *СПЛ на этом уровне его концептуализации рассматривается как способность человека выбирать полноценный, «полнокровный» образ жизни (вместо ограниченного), при котором личностный потенциал полноценно реализуется и развивается*. При полноценном (не ограниченном) функционировании личности человек не только научается осуществлять саногенные выборы (лучшие для него в данных обстоятельствах), жить в согласии с собой и с миром (становится членом общества, а не его рабом), но и переживает полноту, осмысленность и ценность своей жизни (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, И. Ялом).

Конкретно-научной теорией построения концепции СПЛ является системно-коммуникативный подход к пониманию личности как динамической системы регуляции процесса коммуникации человека с очеловеченным миром. В контексте этой теории личность конструирует себя и мир в процессе смыслотворческой коммуникации с происходящим. Полноценная коммуникация приводит к развитию СПЛ, так как создаёт необходимые условия для сознавания и освоения актуализированных в КС смысловых противоречий. Коммуникативные самоограничения личности позволяют сохранить иллюзию определённости происходящего за счёт «дистанцирования» от противоречащих вариантов конструирования смыслов. *На этом уровне концептуализации СПЛ представляет собой способность личности «полностью присутствовать» в контакте – полноценно использовать свой смыслотворческий потенциал для выявления, изучения и освоения смысловых противоречий, актуализированных при конструировании КС* (В. А. Барабанщиков, В. И. Кабрин, Дж. Келли, Д. А. Леонтьев, С. Мадди, E. L. Deci, R. M. Ryan).

Эта способность к полноценной коммуникации с происходящим необходима, прежде всего, при возникновении жизненных трудностей и может не проявляться в автоматизированных выбо-

рах, которые удовлетворяют выбравшего. Но если человек продолжает тиражировать неудовлетворяющие его автоматические выборы, значит, он не позволяет себе реализовать весь свой смыслотворческий потенциал в коммуникации с происходящим. Иными словами, критериями нарушений развития СПЛ выступает тиражирование субъектом неудовлетворяющих его выборов, неспособность пересмотреть смысловые основания таких выборов.

Именно неудовлетворённость человека тем, как складывается его жизнь, становится поводом обращения за психологической помощью. Практика психологического консультирования имеет целью «помощь человеку в его помощи самому себе» [419, с. 90]. Имеется в виду, что при полноценной реализации своего личностного потенциала человек способен сам находить лучшие для себя решения своих жизненных задач. А значит, функция помогающего состоит не в том, чтобы взять на себя решение проблем клиента, а в том, чтобы помочь ему более полноценно коммуницировать с происходящим при осуществлении жизненных выборов.

Те коммуникативные самоограничения, которыми личность прерывает контакт с выявленными обстоятельствами, проявляются в процессе консультационного общения, поскольку оно – объективированная форма коммуникации. Если в процессе взаимодействия создаются условия, в которых человек решается осознать, «нарушить» и оставить в прошлом свои коммуникативные самоограничения, у него появляется опыт более полноценной коммуникации с происходящим, который и переносится на другие контексты смыслотворчества. *Таким образом, на уровне технологии (социально-психологической практики) СПЛ – это способность человека не тиражировать неудовлетворяющие его выборы.*

Как отражено в табл. 3. 4, на каждом уровне методологии науки феномен СПЛ обретает свою специфику в соответствии с тем, на каком уровне обобщения рассматривается исследователями масштаб экзистенциальных выборов, субъектом которых (автором) выступает «человек в его отношениях к действительности» (личность).

Таблица 3. 4

Концептуализация СПЛ в разных методологических масштабах научного анализа экзистенциальных выборов личности

Феноменология СПЛ	Уровни методологии науки			
	1. Философский	2. Общенаучный	3. Конкретно-научный	4. Уровень технологии
Содержание экзистенциальных выборов	Выбор способа жить – осуществлять себя в мире	Выбор образа жизни – степени включённости в мир	Выбор степени самодетерминации в процессе смыслообразования	Выбор способа обхождения с выявленными при конструировании КС противоречиями
Проявления степени саногенности экзистенциальных выборов	Степень реализации возможности быть собой	Полноценный или ограниченный образ жизни	Степень реализации личностного потенциала при конструировании КС	Степень освоения развивающего ресурса смысловых противоречий
Жизненный (коммуникатив-ный) процесс, в котором объективируются саногенные экзистенциальные выборы личности	Жизне-осуществление: качество миросозидания, полнота жизнетворчества	Функционирование личности: полноценность самореализации, динамика личностного роста	Коммуникация с происходящим: глубина проживания и понимания субъективно значимых обстоятельств КС	Смыслотворчество: создание смыслов более высокого порядка, вертикальная динамика концептуализации
Диагностические маркеры полноценности процесса развития	Баланс свободы выбора и принятия ответственно-	Согласие с собой и с миром, способность быть собой, не	Признание разных точек зрения (в том числе своих и чужих) как имеющих	Нацеленность на поиск консенсуса как творческого решения, в

Феноменология СПЛ	Уровни методологии науки			
	1. Философский	2. Общенаучный	3. Конкретно-научный	4. Уровень технологии
СПО (освоенность противоречий)	сти за окружающих	ущемляя этим других	ценность и право на существование	котором альтернативы содействуют выбору
Диагностические маркеры нарушений процесса развития СПЛ (накопление неосвоенных противоречий)	Болезненные переживания несовершенства себя или мира	Ощущение своей жизни как рутинной, скучной, бессмысленной	Непереносимость ситуаций конфликта мнений, даже если эти мнения – собственные	Страх принимать решения и тревожные сомнения по поводу уже принятых
Автором всех выборов является личность -человек в его отношениях к действительности	Субъект жизни (выбора способа конструиро-вать себя и мир)	Субъект роста (выбора образа жизни как условия личностного роста)	Субъект коммуникации (выбора полноты контакта с выявленными обстоятельствами КС)	Субъект смыслообразования (выбора своего способа быть в КС, определяющего динамику развития СПЛ)

Представленные в табл. 3. 4 уровни масштабирования личностных выборов позволяют дать более полное определение объекта исследования – СПЛ. Напомним, что на предшествующих этапах исследования было сформулировано обобщённое *определение СПЛ как личностной основы осуществления человеком жизненных выборов, развивающих его жизнеспособность*. Жизнеспособность как феномен развития СПЛ представляет собой *умение человека управлять ресурсами своего здоровья социально приемлемыми способами так, чтобы жить «хорошей» (полноценной) жизнью.*

Из представленного в таблице научного знания об экзистенциальных выборах, порождающих жизнеспособность человека, можно раскрыть содержание положения о «*социальной приемлемо-*

сти» способов самоосуществления личности. Это, во-первых, способность сочетать свободу выбора и принятие ответственности за окружающих, которые тоже являются обстоятельствами жизни человека в мире и игнорирование которых так или иначе будет снижать саногенность осуществляемых выборов. Во-вторых, это способность конструировать такие личностные смыслы, которые солидаризируют актуализированные в ситуации противоречия. А для этого необходимо углублять контакт с инаковыми позициями оппонентов, так как без такой «Встречи» невозможно прийти к консенсусу.

Поэтому способность человека выбирать социально приемлемые способы управления ресурсами своего здоровья представляет собой не просто «знание законов», а наличие «диалогической интенции» – интенции выявлять наличия иных мнений, признавать их ценность, углублять контакт с ними и искать взаимно удовлетворяющие решения возникающих противоречий. Выраженность этой «диалогической интенции» воплощается в таком свойстве личности, как «коммуникативность»[104], которая, по данным ряда исследователей, выступает ведущим фактором развития жизнеспособности человека [113, 305].

Как видно из табл. 3. 4, все методологические уровни изучения процесса осуществления человеком экзистенциальных выборов солидарны в том, что основным диагностическим маркером «качества» этого процесса является степень освоения личностью выявляемых противоречий при осуществлении выборов. Этот факт позволяет конкретизировать понятие СПЛ как способность личности *осваивать смысловые противоречия в процессе конструирования смысловой основы своих выборов*.

Это «*освоение*» становится возможным только на основе полноты *сознавания* и глубины *понимания* происходящего (внутренних и внешних обстоятельств текущей КС). И это «освоение» запускает вертикальную динамику смыслообразования (развитие СПЛ). Такая операционализация процесса конструирования лично-

[104] Коммуникативность – это именно диалогическая составляющая коммуникативной компетентности (способность понимать и принимать Другого), тогда как коммуникабельность трактуется авторами как самопрезентация [113, 305].

стью экзистенциальных выборов (через процессы сознавания, понимания и освоения смысловых противоречий) создаёт возможность для построения целостной концепции (объясняющей научной модели) развития СПЛ.

3. 5. 2. Интегральная модель развития саногенного потенциала личности в коммуникации

Итоговой задачей (и критерием истинности) любой теории является практика. Поэтому все представленные выше теоретические построения имеют целью решение задач психологической помощи человеку в развитии его жизнеспособности. Саногенный потенциал личности проявляется в способности человека управлять ресурсами своего здоровья так, чтобы обеспечивать стабильный и динамический рост своей жизнеспособности. Можно сказать, что СПЛ – это та подсистема системы «Личность», которая «отвечает» за полноценное использование и постоянное наращивание имеющихся психологических возможностей выбора здоровьеразвивающих способов взаимодействия человека с миром.

Развитие СПЛ, как и любого личностного потенциала, определяется тем, как функционирует личность: как она самосозидается, самоорганизуется и саморазвивается. Феноменом, через который рассматривается функционирование личности, выступает способность человека совершать экзистенциальные выборы, развивающие его жизнеспособность. Это и есть наиболее общее определение понятия «*саногенный потенциал личности*». *СПЛ – это личностный потенциал самодвижения человека в направлении укрепления своей жизнеспособности*. СПЛ проявляется не в том, что человек никогда не совершает вредящие его здоровью выборы, а в том, что он учится на своих ошибках и не тиражирует их.

Как уже отмечалось, к нарушению здоровья приводит не столько отдельный ошибочный выбор, от которого никто не застрахован, сколько отказ субъекта выбора от использования полученного опыта для развития своей жизнеспособности. Если человек не учится на своём опыте, он не просто совершает нарушающие здоровье выборы, а не меняет, тиражирует их, загоняя себя этим «в болезнь». В аутокоммуникации такими разрушающими жизнеспо-

собность «автоматическими» выборами могут становиться аутоагрессия, самобичевание, игнорирование внутренних конфликтов и т. п. В коммуникации с окружающим миром –хроническая конфронтация, деструктивное общение, делинквентное (антиобщественное) поведение и пр.

Те патогенные способы, которыми решают свои жизненные задачи такие «тяжёлые для себя и окружающих» люди, также основаны на их личностном выборе[105]. При этом упорство, последовательность и самоотверженность, с которой они портят жизнь себе и другим, не позволяют усмотреть за этими выборами «слабость личностного потенциала». Но этот потенциал в данном случае работает не на развитие жизнеспособности, а во вред здоровью человека (физическому, психическому, социальному).

И это, с точки зрения гуманистической психологии, свидетельствует не о наличии «отрицательного потенциала личности» [106], а о трудностях роста: оптимизация функционирования личности позволяет субъекту выбирать более саногенные способы взаимодействия с собой и миром. Онтологической основой развития саногенного потенциала личности и жизнеспособности человека является полноценное функционирование личности – стабильное и динамическое развитие системы «психологического связывания» (коммуникации) человека с очеловеченным миром.

Измерить уровень развития СПЛ (как и любой интегральной способности личности) не представляется возможным, поскольку эта сложноорганизованная система отношений существует только в

---

[105] Даже если в автоматических выборах личность присутствует лишь частично, не реализуя весь свой смыслотворческий потенциал, этот выбор всё равно опосредован отношениями человека к действительности (к себе, к другим, к целям взаимодействия), то есть является личностно опосредованным.

[106] В тех направлениях психологии, где определяются черты и типы личности, этот феномен самодеструкции описывается как «танатосный тип личности» (З. Фрейд, Р. Гринсон), «её деструктивная направленность» (С. Л. Братченко, В. Штерн). В гуманистической психологии такая «направленность» личности рассматривается как проблема роста: возникшие самоограничения препятствуют здоровой, полноценной реализации личности, и она реализуется патогенным способом. Поэтому развитие СПЛ является путём оздоровления личности и её взаимодействия с миром.

развитии и проявляется по-новому в каждой текущей КС. Даже уровень саногенности отдельно взятого жизненного выбора личности трудно оценить ввиду скрытости его смысловых оснований и неоднозначности результатов (см. 3. 4. 1). Кроме того, оценка уровня своего или чужого СПЛ никого не сделает более здоровым и счастливым.

Человека невозможно обучить «правильно» управлять своими ресурсами здоровья, хотя бы в силу того, что каждая последующая КС отличается от предыдущей: изменяются и мир, и человек, и условия их взаимодействия. Однако человек может научиться коммуницировать с собой и с миром так, чтобы при этом становиться всё более жизнеспособным[107]. Это само-научение проявляется в том, что процесс коммуникации становится более полноценным: человек полнее осознаёт происходящее (себя и мир), глубже вникает в альтернативы конструирования выборов и осваивает выявляемые смысловые противоречия. То есть прирост СПЛ происходит тогда, когда человек заметил нечто новое для себя в текущей КС (любые изменения в происходящем, любые несоответствия ожиданиям) и сумел использовать это открытие для усиления своей жизнеспособности (для модернизации своих отношений к действительности, для совершенствования своих управленческих решений).

Чтобы проиллюстрировать вышеизложенные положения о том, что именно стабильное и динамическое развитие СПЛ (а не его уровень) определяет жизнеспособность человека, обратимся к нашей метафоре управленческих решений личности как выборов водителем целей, маршрутов и способов движения по дорогам

[107] В отечественной психологии этот процесс развития себя как субъекта осуществления жизненных выборов изучается многими известными исследователями в контексте становления человека субъектом жизни [126, 162], саморазвития [12, 330], жизнетворчества [337, 369], деятельности (взаимодействия) [3, 161, 300], общения [77, 110, 114], учебной деятельности [28]. В зарубежной психологии категория «субъект» не используется, так как «субъектность» включена в концепт полноценного функционирования личности (fully functioning person). Для описания управляющей функции личностного потенциала при осуществлении личностных выборов используется понятие «agency» (А. Бандура, Дж. Ричлак, Р. Харре и др.)

жизни. Если водитель прекрасно знает свойства своего автомобиля (организма), свои особенности вождения (сильные и слабые стороны управления движением) и характеристики дорог (порождаемые социумом возможности и ограничения), то он может составить ориентировочный проект решения какой-то своей жизненной задачи. Но в процессе реализации этого проекта возникают всё новые вводные, которые необходимо заметить, осмыслить и включить в модернизацию старых планов.

Эти новые обстоятельства, которые могут в корне поменять весь проект, связаны не только с изменениями состояния дорожного полотна и обстановкой на дорогах, но и с переменами в самом водителе (и в его автомобиле), которые происходят постоянно. Поэтому самое лучшее (в прошлом) управленческое решение может стать патогенным, если водитель перестаёт соотносить его со своим непосредственным опытом. Ограничивая свою коммуникацию с происходящим (в автомобиле, в себе, на дороге), водитель либо никогда не достигнет цели (поломка, болезнь, авария), либо разочаруется в достигнутом, которое уже утратило свою актуальность. Отсюда следует вывод, что каким бы опытным ни был водитель, если он «остановится на достигнутом» (перестанет трансформировать новый опыт в развитие своей жизнеспособности), это приведёт к потере здоровья – физического, психического или социального.

Таким образом, жизнеспособность (и здоровье) человека определяется не уровнем «развития личности», а динамической стабильностью развития СПЛ (характеризующей полноценность функционирования личности). Процесс становления личности происходит (или, скорее, объективируется) в таких планах её функционирования, как самосозидание, саморегуляция и саморазвитие. Личность рассматривается нами как психологическая система смыслообразования, опосредующая выбор индивидуальных способов взаимодействия с происходящим. Происходящее – это и сам человек с его изменяющимися и противоречивыми чувствами, переживаниями, побуждениями, и внешние условия, ограничения, требования, которые «подталкивают» человека к различным, часто несовместимым, выборам.

Временной масштаб измерения «происходящего» определяется теми задачами, в связи с решением которых исследователи

рассматривают особенности личностного потенциала[108]. Поскольку задачей нашего исследования выступает оптимизация социально-психологических практик развития СПЛ средствами общения, то «происходящее» рассматривается нами во временны**ы**х рамках отдельной коммуникативной ситуации.

Коммуникативная ситуация (КС) – это условно выделенное со-бытие в непрекращающемся процессе коммуникации человека с миром. В каждой КС субъект решает задачу выбора своего способа обходиться со смысловыми противоречиями, возникающими в процессе коммуникации. Внутренние и внешние коммуникативные партнёры, выступающие обстоятельствами КС, привносят «неизбежные различия» интенций и ожиданий, неопределённость используемых знаков и несовпадение значений.

Любая КС актуализирует целый комплекс личностных отношений человека к действительности: к себе (всегда), к другим (людям, Я-позициям, предметам или явлениям очеловеченного мира), к взаимодействию (его целям, способам и средствам). Эти разнообразные отношения, актуализированные в данной КС, также являются её обстоятельствами, они подталкивают человека к несовместимым решениям по поводу того, «что происходит», «что это значит для меня» и «как мне быть с этим».

Для того чтобы создать смысловую основу выбора своего способа быть в КС, субъекту необходимо сориентироваться в происходящем, вступить в контакт с выявленными обстоятельствами

---

[108] Если особенности личностного потенциала рассматриваются исследователями в контексте решения человеком глобальных задач «жизнетворчества», то «происходящее» расширяется до времени жизни личности [100, 126, 283, 336]. В качестве особенностей личностного потенциала в таком временном масштабе рассматриваются «смысложизненные ориентации» [53, 163, 348], определяющие выбор «образа мира», «образа жизни» и «самой действительности» – многомерного мира человека, определяющего образ жизни и определяемого самой жизнью [130]. Условием «саногенности» таких глобальных жизненных выборов являются очень обобщённые особенности личностного потенциала, наработанного в течение всей предшествующей жизни: 1. А. – «личностная зрелость», 2. А. – «самореализация» и 3. А. – «самотрансценденция».

КС[109] и выбрать способы обхождения с противоречиями, порождающими несогласия (внутренние или внешние). Мы обозначили эти операции в непрерывном процессе смыслотворческой коммуникации как «сознавание», «понимание» и «освоение» возникающих альтернатив выбора.

То, как субъект КС решил свою задачу «определения неопределённости», объективируется в осуществлении личностного выбора, а то, как он её решает, проявляется в особенностях процесса коммуникации с происходящим. Как уже говорилось выше, оценить саногенность принятого человеком решения не представляется возможным, так как любое решение имеет свои плюсы и минусы. Однако саногенность самого процесса принятия решения (смыслотворческой коммуникации личности с происходящим в КС) объективируется в динамических характеристиках осуществляемых операций (микропроцессов). Такими характеристиками, по которым сам субъект или его коммуникативный партнёр может определить полноценность смыслотворческой коммуникации, является динамика сознавания, понимания и освоения многозначности обстоятельств КС.

Эти характеристики выявляют не уровень зрелости личностного потенциала, а степень его реализации (и развития) в процессе конструирования КС. Полноценность смыслотворческой коммуникации определяется тем, насколько полно реализуется личностный потенциал в процессе *сознавания* альтернатив выбора, в процессе *понимания* тех обстоятельств, которые не вписываются в заготовленную схему взаимодействия, и в процессе *освоения* выявленных смысловых противоречий. Динамическими характеристиками *сознавания* выступают расширение или сужение спектра выявляемых обстоятельств КС; *понимание* может двигаться в сторону углубления или уплощения (поверхностности) контакта с противоречащи-

[109] *Коммуникация с происходящим* (процессы, которые никогда не прерываются, хотя могут протекать с разной интенсивностью и полнотой), *контакт с обстоятельствами* («контакт» – это акт встречи с миром, точнее, с выявленными субъектом обстоятельствами КС. *Обстоятельства* – выделенные субъектом из происходящего конструкты – «гештальты», которые могут становиться объектами как «углублённой коммуникации», так и «избегания»).

ми обстоятельствами; *освоение* – это уже поворот к росту, противоположным которому выступает отказ от развития себя как субъекта смыслотворчества (тиражирование старых шаблонов или метания между несовместимыми альтернативами выбора). *Эти динамические характеристики микропроцессов смыслотворческой коммуникации (её операций) и выступают диагностическими маркерами того, что СПЛ развивается (например, в межличностном общении).*

Неполноценность (нарушенность) смыслотворческой коммуникации проявляется в том, что процессы сознавания, понимания и освоения неопределённости происходящего носят «поверхностный» характер с «усечённой» реализацией наработанного личностного потенциала. Такие самоограничения провоцируются желанием субъекта сохранить иллюзии прогнозируемости и понятности мира, урезав спектр своих возможностей сознавания, понимания или преобразования происходящего. Для поддержания этих иллюзий субъект КС может «не замечать», «не принимать» или «не прорабатывать» те обстоятельства, которые «не вписываются» в заготовленную схему происходящего. Абсолютизируя одни свои отношения к происходящему в ущерб другим, человек «отворачивается» не только от актуализированных смысловых противоречий, но и от содержащихся в них ресурсов развития своих смыслотворческих способностей. Вертикальная динамика смыслообразования (создание смыслов более высокого порядка) обеспечивается именно процессом освоения тех смысловых противоречий, которые актуализировались в КС. Отказ от полноценной реализации своих смыслотворческих способностей (в угоду созданию сиюминутной иллюзии благополучия) приводит к ограничениям процессов коммуникации и личностного роста, что негативно сказывается на развитии жизнеспособности человека (рис. 3. 3).

На рис. 3. 3 представлена интегральная модель развития СПЛ как способности человека совершать выборы, развивающие его здоровье. СПЛ является одним из факторов развития здоровья, наряду с другими факторами биологического, социального, экологического, экономического и пр. порядка (на рисунке они обозначены цифрами 1–4). Лентами изображаются процессы развития СПЛ: маленькими лентами – микропроцессы конструирования смыслов текущей КС; большими лентами – макропроцессы: смыс-

лотворческой коммуникации и функционирования личности. Овалами обозначены полюса динамических характеристик процесса развития СПЛ при создании смысловой основы выбора. Для уровня макропроцессов это – полноценность или ограниченность реализации личностного потенциала. Для уровня микропроцессов – это увеличение или снижение интенсивности коммуникации с выявленными в процессе выбора смысловыми противоречиями. Прямоугольниками изображены феномены СПЛ, в которых проявляется полноценное функционирование личности (этих феноменов известно множество, на схеме представлены основные из них).

Рис. 3. 3. Интегральная модель развития саногенного потенциала личности (процессуальное и феноменологическое измерения)

Микропроцессы развития СПЛ (сознавание, понимание и освоение) проявляются в текущем конструировании личностью КС, что позволяет рассматривать их «полноценность» в контексте согласования изменяемости и стабилизации (↔). «Перекос» в ту или иную сторону приводит либо к потере устойчивости системы смыслообразования (нарушению самодетерминации, самопоследовательности), либо к стагнации (невозможности сдвинуться с занятой позиции). Для устойчивого роста личности необходима согласованность обоих «трендов»: динамическое развитие без потери устойчивости.

Это же положение относится и к макропроцессам (смыслотворческая коммуникация и функционирование личности), но ввиду крупного масштабирования этих процессов они могут рассматриваться только через обобщённые характеристики «полноценности» или «ограниченности». Полноценность реализации личностного потенциала относится в равной мере и к потенциалу устойчивости, и к потенциалу изменяемости. Именно поддержание гомеореза (а не гомеостаза или гетеростаза) делает возможным личностный рост: саморазвитие личности в сторону большей жизнеспособности (изменяемость без потери стабильности).

Разработанная на основе результатов теоретического исследования концепция развития саногенного потенциала личности позволяет дать системное определение СПЛ через те процессы функционирования личности, в которых он реализуется и развивается.

1. СПЛ – это динамическая система отношений человека к действительности, опосредующая такие экзистенциальные выборы, которые ведут к полноценному самоосуществлению себя в мире (к максимальной реализации себя как «проекта» при конструировании себя и мира).

2. СПЛ – это феномен полноценного функционирования личности, который проявляется в способности человека совершать выборы, развивающие его жизнеспособность (умение управлять ресурсами своего здоровья, выбирая для этого социально приемлемые способы и увеличивая степень самоосуществления).

3. На уровне процесса смыслообразования (конструирования выбора) СПЛ проявляется в полноценной реализации личностью своих смыслотворческих способностей. Критерием полноценности

процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим является динамическая стабильность роста её способности конструировать саногенные выборы (не тиражировать неудовлетворяющие). [110]

4. На уровне «микропроцессов» (операций) смыслотворческой коммуникации, определяющих её полноценность, СПЛ проявляется в динамических характеристиках сознавания, понимания и освоения субъектом выявленных альтернатив выбора. Углубляя контакт с теми аспектами прошлого и текущего опыта, которые подталкивают к несовместимым выборам, полноценно функционирующая личность каждый раз «перерастает себя»: создаёт смысловые конструкты более высокого порядка. Это и есть движущим механизмом развития СПЛ.

Все эти разномасштабные определения сущности СПЛ являются шагами на пути восхождения от абстрактного к конкретному, позволяющими подойти к решению практической задачи развития СПЛ средствами общения. Определение СПЛ как *личностной основы самоосуществления человека в мире* обнаруживает целевые детерминанты его развития; определение СПЛ *как проявления полноценного функционирования личности, объективированного в развитии жизнеспособности*, раскрывает социально-психологическую природу и критерии развития СПЛ. Но эти определения отвечают на вопрос о том, *для чего развивается и в чём проявляется СПЛ*, не рассматривая вопрос о том, *как происходит его развитие*. Исследователи могут изучать жизнеспособность или «уровень саногенности» мышления, рефлексии, аутокоммуникации субъекта, но это лишь внешние, результирующие проявления СПЛ, а не психологические источники его развития.

Развитие СПЛ, как показали результаты проведенных нами исследований, определяется степенью полноценности процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим: полнотой реализации (а соответственно, и развития) личностного по-

---

[110] Главной особенностью личностного потенциала, определяющей его саногенность, является динамическая стабильность процесса его становления. Полноценность смыслотворческой коммуникации личности с происходящим в КС является основой реализации и развития СПЛ.

тенциала при конструировании КС. Это позволяет утверждать, что психологическая помощь людям в развитии их жизнеспособности должна осуществляться в процессе коммуникации и в направлении роста личностной детерминации этого процесса (более полного присутствия личности в осуществлении выборов). Выявленные нами внутренние (интраперсональные) психологические закономерности развития СПЛ позволяют подойти к проблеме определения тех принципов интерперсонального общения, которые делают его «развивающим» жизнеспособность участников.

Следующая глава посвящена изучению коммуникативных механизмов самодвижения личности к более полной реализации своих смыслотворческих возможностей при конструировании КС.

Глава 4

КОММУНИКАТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Прежде чем перейти к рассмотрению коммуникативных механизмов развития СПЛ, необходимо определиться с содержанием этого понятия. В психологии «механизмом» называется целостная система средств, запускающая тот или иной процесс или обеспечивающая его изменения [16, 98, 115, 118, 206]. Понятием «психологический механизм» принято обозначать наиболее глубокие закономерности, открытые в науке при изучении сущности определённых психических процессов [24, 172, 386].

По мере расширения научных знаний о предмете исследования открываются всё новые закономерности (механизмы) регуляции изучаемых процессов, и то, что представлялось ранее системой средств, порождающих психические явления, начинает рассматриваться как процесс, имеющий свои регуляторные механизмы. Например, открытый ещё З. Фрейдом «механизм психологической защиты» со временем стал рассматриваться как процесс, запускаемый механизмом «сохранения иллюзии благополучия», а последний – как процесс, порождаемый механизмом «оценки происходящего по критериям стандартов» [118, 391, 420, 435]. При этом определение «механизм» сохранилось за каждым из уровней этой «матрёшки».

Поскольку наука продолжает развиваться, то она будет всё дальше углубляться в сущность психического и открывать всё новые психологические механизмы его функционирования. Многозначность понятия «психологический механизм» в современной науке определяется не только её продвижением к основам исследуемых феноменов, но и теоретическими ракурсами изучения многомерного процесса функционирования психического: теми законо-

мерностями, на выявление которых ориентировано исследование. Так, могут изучаться генетические, нейрофизиологические или биосоциальные механизмы регуляции когнитивных процессов личности [69, 70, 175, 277, 447], или интраперсональные и интерперсональные социально-психологические механизмы развития личностного потенциала [5, 163, 304].

Коммуникативная метатеория психического ориентирована, прежде всего, на выявление *коммуникативных механизмов*, регулирующих со-эволюцию систем «Человек и Мир», поскольку в этом подходе личность рассматривается как «результат встречи человека с миром», а коммуникация – как процесс, определяющий и само существование личности, и её жизненный мир (создаваемый выборами своего способа быть в каждой КС).

В целом можно утверждать, что все выделяемые в психологии «механизмы» функционирования психического, по определению, являются «психологическими», как бы их не конкретизировали исследователи. И, вместе с тем, если говорить о психологических механизмах становления личности, то все они (по содержанию) являются и «коммуникативными», и «социально-психологическими». «Психологические механизмы выступают как способы преобразования, организации личности лишь потому, что они являются механизмами реальных или мыслительных преобразований *взаимоотношений* индивида с обществом, с миром в целом» [16, с. 157].

Если говорить о средствах воздействия одних участников взаимодействия на поведение других, которые тоже часто называют «коммуникативными механизмами» – внушения, психического заражения, принуждения, убеждения и пр. [83, 208], то это, скорее, способы подталкивания коммуникативных партнёров к желаемым выборам. Для того чтобы тот или иной способ влияния подействовал, у реципиента должны активизироваться соответствующие интраперсональные психологические механизмы регуляции взаимодействия. В данном случае – механизмы самоограничения смыслотворческой коммуникации, которые и запускают патогенные процессы послушания, слияния, делегирования ответственности или интроекции.

Эти интраперсональные механизмы «пристройки» к коммуникативному партнёру, описанные Л. С. Выготским как «социали-

зация внимания», получили новые подтверждения своего существования в современных нейрофизиологических исследованиях. Так, К. Мияке (Miyaké) открыл и описал эффект «социальной имитации», который проявляется в том, что человек непроизвольно имитирует движения своего попутчика, если чувствует, что они «идут вместе». Этот эффект настолько устойчив, что его используют даже для компенсации нарушений локомоции [69, с. 261]. Подобный эффект обнаружил и М. Томаселло, описавший его как эффект «совместного внимания» [447]. Эффект совместного внимания («joint attention») обнаруживает себя при участии людей в совместной деятельности в том, что одни и те же мозговые структуры, отвечающие за контроль и координацию собственных действий, одинаково реагируют на ошибки, допускаемые самим испытуемым и его партнёром. Эти открытия современной нейрофизиологии подтверждают идеи Л. С. Выготского о том, что интерперсональная коммуникация «социализирует внимание» и создаёт условия для развития контрольно-координирующих способностей личности [75].

Развитием идей Выготского является и теория социально-психологической системы В. М. Снеткова, которая определяется автором как открытая, носящая антропогенный, онтологический и динамический характер и включающая человека как неотъемлемый и смыслообразующий атрибут своего внутреннего пространства. В этой теории «психика, сознание и поведение человека, особенно на начальной стадии его жизни, рассматриваются как … слабоструктурированные системы, нуждающиеся для своего развития *в специально спроектированной ситуации* и наличии в ней соответствующих параметров порядка и эталонов настройки порогов и диапазона психической деятельности человека» [316, с. 81].

Социально-психологическая ситуация в этой теории рассматривается как «социально-психологическая система, взятая в конкретный момент времени, для которой возможны фиксация (измерение), описание ее структуры, состояния, свойств, качественных, количественных и прочих характеристик и особенностей пространства, социальной организации и человека, в том числе и правил их взаимодействия друг с другом (там же, с. 73).

Социальные ситуации, включающие в себя события, характеристики пространства (в том числе и коммуникативных партнё-

ров) и организацию процесса взаимодействия могут выступать коммуникативными условиями, поддерживающими или препятствующими личностному росту. Социальная ситуация будет способствовать развитию СПЛ, если она поддерживает психологические механизмы самореализации и саморазвития субъекта коммуникации.

Поэтому теоретическим основанием выделения коммуникативных механизмов развития СПЛ является объективация в интерперсональном взаимодействии тех психологических механизмов личностной регуляции смыслообразования, которые способствуют личностному росту. Так как в нашем исследовании строится интегративная концепция СПЛ, в которой солидаризируются разноуровневые научные подходы к изучению личностных основ жизнеспособности человека, то представляется ценным рассмотреть вопрос о том, какие психологические механизмы развития СПЛ выделяются на каждом из методологических уровней изучения этого процесса. В зависимости от масштаба рассмотрения экзистенциальных выборов личности меняется и представление о ситуациях социального взаимодействия, в которых происходит развитие СПЛ.

На разных уровнях методологии науки коммуникативный процесс развития СПЛ концептуализируется как: 1) процесс самоосуществления человеком себя в мире; 2) процесс становления личности как системы конструирования действительности; 3) процесс самореализации личности при создании смысловой основы выборов; 4) процесс обхождения личности с выявленными в КС противоречиями.

Эти методологические уровни концептуализации процесса здоровье-развивающей коммуникации были описаны в теоретическом исследовании (см. 3. 5. 1, табл. 3. 4). Поскольку на каждом из методологических уровней исследования СПЛ выделяются разномасштабные «коммуникативные механизмы» его развития, то представляется необходимым дифференцировать их по степени обобщённости концептуализации. В табл. 4. 1 приведена классификация коммуникативных механизмов развития СПЛ на основании методологических уровней масштабирования этого процесса.

Таблица 4. 1

Коммуникативные механизмы развития СПЛ в разных методологических масштабах научного анализа экзистенциальных выборов личности

	Уровни методологии науки			
	1. Философский	**2. Общенаучный**	**3. Конкретно-научный**	**4. Уровень технологии**
Уровень обобщённости рассмотрения экзистенциальных выборов	Выбор способа жить – осуществлять себя в мире	Выбор образа жизни – степени включённости в мир	Выбор степени самодетерминации в процессе смыслообразования	Выбор способа обхождения с выявленными при конструировании КС смысловыми противоречиями
Уровень обобщённости рассмотрения психологических механизмов, обеспечивающих процесс развития СПЛ	Механизмы гомеореза, которые обеспечивают устойчивость протяжённого во времени процесса изменений самоорганизующихся систем	Механизмы саморазвития личности, обеспечивающие её рост и выбор полноценного образа жизни (полноценное функционирование личности)	Механизмы самодетерминации личности в процессе конструирования смысловой основы выбора способа быть в КС (полноценная коммуникация)	Механизмы освоения смысловых противоречий (вертикальная динамика концептуализации)

	Уровни методологии науки			
	1. Философский	**2. Общенаучный**	**3. Конкретно-научный**	**4. Уровень технологии**
Масштаб изучаемых социальных взаимодействий, в пространстве которых происходит развитие СПЛ	Взаимодействие систем «Человек» и «Мир» (**глобальные** механизмы со-эволюции систем)	Взаимодействие с другими людьми (общение) как **базовый** социально-психологический механизм становления личности	Фасилитация как система **специальных** коммуникативных средств содействия полноценной смыслотворческой коммуникации личности	**Операциональные** механизмы влияния коммуникативных партнёров на саногенность парциальных выборов личности
Коммуникативный опыт, трансформация которого в личностный потенциал содействует развитию СПЛ	Опыт социальных коммуникаций, дающий возможность принятия большей свободы выбора и большей ответственности за окружающих	Опыт полноценной самореализации в общении, развивающий конгруэнтность Я-концепции (а не умножающий самоограничения инконгруэнтности)	Опыт взаимоотношений, в которых не страшно быть собой и можно превращать возникающие разногласия в ресурсы развития личности и ситуации	Опыт совершения выборов в пользу личностного роста при обхождении с выявленными в КС смысловыми расхождениями

Знание психологических закономерностей развития СПЛ позволяет рассматривать те средства интерперсонального взаимодействия, которые содействуют становлению личности и её способности полноценно коммуницировать с происходящим. Эта система коммуникативных средств, запускающих психологический процесс саморазвития личности, определяется как коммуникативные механизмы развития СПЛ. В зависимости от масштаба концептуализации коммуникативного процесса можно рассматривать глобальные (экзистенциальные), базовые (социально-

психологические), специальные (фасилитационные) и операциональные (технологические) коммуникативные механизмы развития СПЛ.

Коммуникативные механизмы – это не отличные от психологических механизмы, а ракурс изучения единых психологических закономерностей функционирования личности в контексте интерперсонального взаимодействия. Как уже отмечалось, любое общение является механизмом развития какого-то личностного потенциала, но не любое общение способствует развитию СПЛ. Это определяется тем, какая социально-психологическая ситуация создаётся в процессе интерперсонального взаимодействия; какие интенции, установки, потребности людей актуализируются в ходе общения.

Общим для всех методологических уровней масштабирования процесса социальных коммуникаций является представление о том, что опыт таких взаимодействий должен актуализировать и подкреплять интенции саморазвития личности. Таким образом, процесс взаимодействия будет способствовать развитию СПЛ, если в нём человек приобретает опыт большей свободы и ответственности при осуществлении выбора (1), опыт более глубокого самопонимания и самопринятия (2), опыт взаимоотношений, в которых расхождения мнений вызывают интерес, а не осуждение (3), и опыт солидаризации несовместимых точек зрения в новые смыслы более высокого порядка (4).

4. 1. Общение как базовый социально-психологический механизм развития личностного потенциала

Идеи о единстве человека и мира, составляющие основу постнеклассической психологии, позволили увидеть системообразующую роль коммуникации по отношению к феноменам «смыслотворчества» и «общения». Коммуникация рассматривается в качестве внутренней, сущностной основы жизненного процесса, внешней, исходной стороной которого является взаимодействие человека с миром. Коммуникация определяется как смыслообра-

зующий, смыслотворческий процесс жизни человека, в котором информация, имеющая жизненный смысл, не просто передается посредством общения, но *трансформируется и «творится» посредством смыслотворчества* [341, с. 55]. Общение в таком подходе рассматривается как объективированная форма глобального процесса коммуникации, однако его значение для развития СПЛ первостепенно, поскольку именно общение является базовым социально-психологическим механизмом становления личности и её способности к смыслообразованию.

При том что основополагающая роль интерперсонального взаимодействия (общения) в процессе становления личности признаётся во всех направлениях современной психологии, научных концепций (объяснительных моделей) общения существует почти столько же, сколько и теорий личности. Примерами этому могут служить объяснительные модели общения, принятые в различных психологических подходах к его исследованию:

– в биопсихологии (в частности, в этологии): концепция контакта – агрессии – дистанции – власти (В. Дольник, 1994; К. Доренц, 1994);

– в поведенческой психологии – концепция выученного обмена, сравнения, справедливости, контроля (А. Бандура, 2000; Дж. Хоманс, 1984);

– в теории символического интеракционизма – концепция взаимности, согласованности и совместимости на основе принятия ролей (Э. Берн, 2007; Г. Блумер, 1984; П. Горностай, 2007; Я. Морено, 2004; Т. Шибутани, 1969);

– в гештальт-психологии – концепция диссонанса, баланса, сплоченности и согласия (С. Гингер, 1999; К. Левин, 2001; П. И. Погодин, 2009).

Особое значение придаётся пониманию роли общения в тех направлениях персонологии, которые имеют выход на практику психологической помощи личности средствами общения. Из концептуализации психологической природы, функций и целей общения вытекает специфика терапевтического взаимодействия, направленного на развитие способности личности коммуницировать с собой и с миром при решении жизненных проблем. Ниже приведен ряд наиболее известных теоретических моделей общения,

определяющих специфику практики психологической помощи людям в развитии их жизнеспособности.

В динамической психологии (психоанализе) общение рассматривается как средство социализации личности (обуздания природных инстинктов), а целью терапии является помощь личности (её Эго-компоненту) найти компромисс между собственными потребностями и социальными требованиями. Соответственно, роль терапевта заключается в самоустранении из общения (в нейтральности) и в работе с проекциями, переносами, контрпереносами как последствиями травм социализации [88, 356].

В гештальт-терапии разработана концепция роста сознавания, контакта и присутствия как условий полноценного контакта личности с миром [79, 273, 279, 292]. Помощь, которую оказывает терапевт этой Школы, заключается в выявлении и преодолении тех барьеров, которые мешают человеку полноценно контактировать с внутренним и внешним миром.

В экзистенциально-гуманистической психологии общение выступает средством восстановления контакта человека со своей «организмической самостью», средством развития его способности совершать экзистенциальные выборы, ведущие к росту жизнеспособности. Соответственно, особое внимание уделяется принципам действенности терапевтического общения: реализации в нём фасилитационных условий принятия, эмпатии, конгруэнтности и трансценденции [55, 60, 94, 219, 295, 390].

Как видно из короткого обзора психологических концепций общения, все они не противоречат одна другой, а только раскрывают различные грани такого многопланового явления, как общение. Эти модели общения солидарны в том, что личность является продуктом и автором тех коммуникаций, в которые она включена.

Коммуникация является основой не только становления личности (как социально-психологического феномена), но и существования социального мира в целом. Один из основоположников социальной психологии Т. Шибутани, рассматривая фундаментальный феномен человеческой культуры – социальный мир, отмечает: “Поскольку общие картины мира суть продукты коммуникации, каждый канал ведет к возникновению особой культуры… Следовательно, каждый социальный мир – это культурная область, границы которой определяются не территорией и не формальным член-

ством в группе, а пределами эффективных коммуникаций” [376, с. 111].

С позиций коммуникативной теории психического, «личность» представляет собой феномен жизни человека в очеловеченном мире, возникающий в результате взаимодействия систем «Человек» и «Мир». Личность как динамическая система отношений человека к действительности обеспечивает психологическое связывание (коммуникацию) этих систем, трансформируя опыт коммуникации в способы определения неопределённости происходящего (конструирования себя и мира). От того, как функционирует личность в процессе коммуникации, зависит саногенность жизненных выборов человека: способ самоосуществления себя в мире.

Общение как форма объективации особенностей смыслотворческой коммуникации личности

Процесс смыслотворческой коммуникации (упорядочивания многозначных субъективных отношений к многоплановым обстоятельствам происходящего) является непрерывным процессом самоопределения личности, которая выступает субъектом не только внешнего межличностного, но и внутреннего пространств коммуникативного мира. В самой элементарной КС проявляются личностные особенности коммуникации, определяемые динамикой сознавания, понимания и освоения происходящего. Те «тексты», через контент-анализ которых в психологии изучаются психосемантические особенности личности, также представляют собой своеобразную КС – ситуацию взаимодействия автора с реальным или виртуальным адресатом сообщения.

Общение с другими людьми, в каком бы контексте совместного бытия оно не происходило – в консультировании, воспитании, обучении, совместной игре или деятельности, представляет собой объективированную форму коммуникации [113, 274, 341]. Именно объективированность процесса функционирования личности в общении позволяет коммуникативным партнёрам не только наблюдать, но и вмешиваться в протекающий здесь и сейчас процесс принятия другими субъектами решений о своём способе быть в КС.

Общение как пространство развития смыслотворческих способностей личности

КС – это условно выделенный элемент непрерывного процесса коммуникации человека и мира, которая всегда осуществляется в определённой ситуации связи с другими лицами. Участниками КС могут выступать как реальные, так и виртуальные коммуникативные партнёры, носители похожих или отличающихся взглядов на происходящее. Поскольку КС – это констелляция обстоятельств происходящего в их данности субъекту, то коммуникативные партнёры также становятся обстоятельствами КС. Соответственно, процесс смыслотворческой коммуникации при конструировании выбора (и сам выбор) будут меняться в зависимости от внутренне-внешней ситуации его конструирования.

В процессе интерперсонального общения возникают особые КС, в которых присутствие внешних партнёров создаёт и дополнительные трудности коммуникации с происходящим, и новые возможности развития личностного потенциала. С одной стороны, реальные участники общения «вносят возмущение» своей инаковостью, непонятностью, непониманием и т. п. , а с другой, – могут своим присутствием создавать такие смысловые противоречия, которые запускают развитие СПЛ: активизируют сознавание, понимание и вертикальную динамику смыслообразования. Именно это позволяет рассматривать процесс интерперсонального общения как средство не только изучения особенностей смыслотворчества личности, но и развития её смыслотворческих способностей. Без общения с «инакомыслящими» людьми становление личности просто невозможно, но характер этого общения может как стимулировать, так и блокировать развитие СПЛ.

4. 1. 1. Качество общения как фактор развития личностного потенциала

Любое общение так или иначе влияет на динамику саморазвития личности в том плане, что любой коммуникативный опыт «что-то человеку даёт». Конечно, неприятно, когда коммуникативные партнёры портят друг другу жизнь, когда своими завышенными ожиданиями, мотивирующей стимуляцией, критикой, инструкциями, тревогами, желанием помочь, отвлечением внимания, саморекламой, даже просто «не тем настроением» создают такие

«напряженные отношения», в которых другие участники взаимодействия уже не могут полноценно чувствовать, думать и действовать.

Однако даже опыт общения с такими «напрягающими партнёрами» может быть трансформирован личностью в развитие своей жизнеспособности: в психологическую устойчивость к давлению, в толерантность к неудобным проявлениям другого, в умение решать сложные коммуникативные задачи и пр. Это видно из практики «трудных» родителей, которые одними и теми же коммуникативными средствами воспитывают одних своих детей достаточно жизнеспособными, а других – неспособными справляться с малейшими трудностями. Тут нет ничего удивительного, так как существует множество факторов (и не только типологических), которые делают коммуникативные трудности посильными для одних людей и «непреодолимыми» для других. Проблема только в том, что никто, кроме самой личности, не может знать «оптимум её активации» – то, какие напряжения ей полезны, а какие вредны для развития жизнеспособности. Поэтому «испытание трудностями общения» – довольно рискованный способ развития СПЛ.

Однако блокирующим рост жизнеспособности человека может являться и вполне приятное общение. Имеется в виду, что коммуникативные партнёры могут в очень приятной форме развивать не личностный потенциал жизнеспособности, а такие «ансамбли отношений» человека к действительности, которые представляют собой «потенциал управляемости» (конформизм, несамостоятельность, зависимость, некритичность…) или «потенциал конфронтации» (непримиримость, соревновательность, нетерпимость к другим позициям, фиксация на критических оценках…). Первый «потенциал» является следствием потери устойчивости системы смыслообразования (невозможности опираться на себя в процессе принятия решений); второй – следствием стагнации, потери динамики её развития (неготовности изменяться, использовать выявленные расхождения для саморазвития).

Для того чтобы сделать других управляемыми (поддающимися манипуляциям), необходимо развивать у них не СПЛ, а различные формы самоограничений и зависимостей. Достичь этого можно путём актуализации склонности к автоматическим выборам, приверженности стереотипам, страха не соответствовать стандар-

там, стремления «иметь», а не «быть». На этих технологиях «дезактуализации потребности в самодетерминации» строится вся реклама, целью которой является воспитание послушных потребителей, доверяющих не себе, а мнениям «авторитетов».

Но как бы ни вредила реклама развитию СПЛ, она приносит пользу хотя бы её авторам, которым выгодно зомбировать потребителей. Куда труднее принять тот факт, что так же общаются люди, искренне заинтересованные в развитии СПЛ своих коммуникативных партнёров. Речь идёт о родителях, воспитателях, учителях, психологах, социальных работниках, которые ничего не выигрывают от того, что блокируют рост жизнеспособности своих подопечных в процессе общения с ними. Это блокирование происходит, когда люди, наделённые авторитетом, «подводят» выбирающего к «принятию правильного» (с их точки зрения) решения.

Проблема состоит не в качестве решения (которое может быть идеальным) и не в форме продвижения этого решения (подводка может осуществляться нежно до незаметности), а в том, что такой способ общения препятствует реализации и развитию «ведомым» своего собственного смыслотворческого потенциала. Человек, за которого решают задачи выбора, не может научиться выявлять, изучать и осваивать возникающие альтернативы смыслотворчества: он учится только соглашаться с оппонентом или воевать с ним. Поэтому средствами убеждающего общения развивается не СПЛ, а либо «потенциал управляемости», либо «потенциал конфронтации», так как в таком формате взаимодействия инаковая позиция Другого воспринимается субъектом выбора как ультиматум, который можно либо принять, либо отвергнуть.

К тому же, прибегая к «блокирующему развитие СПЛ» общению, люди подрывают и рост собственной жизнеспособности. Не давая другим возможности полноценно реализовать свой смыслотворческий потенциал, они закрывают и себе доступ к неисчерпаемым ресурсам развития СПЛ, содержащимся в возможности «встречи» с другими взглядами на происходящее. Если не выяснять, чей взгляд «правильнее», а приблизиться к основаниям инаковых точек зрения на со-бытие (не отвергая свою), то можно освоить выявленные противоречия путём создания смыслов более высокого порядка, что позволяет «подняться над собой прежним».

4. 1. 2. Проблемы трансформации коммуникативного опыта в личностный потенциал

Трансформация коммуникативного опыта в систему отношений человека к действительности является механизмом как саморазвития личности, так и приобретения ею самоограничений, препятствующих развитию СПЛ. Личностные самоограничения – это выученные человеком способы ***не*** *реализовать* свои возможности при конструировании КС. На уровне субъективных репрезентаций действительности (осознаваемых или нет) это представления человека о том, каким «нужно быть», чтобы выжить (не пропасть) в очеловеченном мире.

Начиная с рождения человек учится ограничивать свой контакт с собой (нехорошими чувствами, неправильными желаниями) и с миром, который эти неправильности провоцирует (маленькие дети ещё не могут скрывать чувства, поэтому им приходится «не замечать» этих чувств или тех обстоятельств, которые могут вызвать «плохие чувства»). Это приобретённое умение ограничивать коммуникацию с происходящим может создавать ситуативную иллюзию благополучия, но оно подрывает жизнеспособность человека, так как не позволяет полноценно реализовать свой психологический потенциал для осуществления жизненных выборов.

Понятие «личностные самоограничения» используется нами как собирательное для различных вариантов урезания субъектом выбора спектра доступных ему возможностей сознавать, понимать и преобразовывать происходящее. Самоограничения применяются личностью при актуализации расхождений между различными компонентами Я-системы (системы субъективных отношений к действительности). Несогласующимися компонентами Я-системы могут выступать противоречивые субъективные отношения к отдельным обстоятельствам КС, к желаемому – и возможному, к ожидаемому – и наблюдаемому, к несовместимым вариантам конструирования происходящего.

Теоретические подходы к проблеме коммуникативных самоограничений личности

Все известные персонологические теории солидарны в том, что личностные самоограничения являются продуктом трансформации личного опыта социальных взаимодействий. Общим для этих теорий является и рассмотрение самоограничений как основной причины тех проблем, с которыми сталкивается человек при решении своих жизненных задач. При этом в разных персонологических подходах преимущественное внимание уделяется различным вариантам коммуникативных самоограничений личности, что и объясняет терминологические различия.

Например, в экспириентальной терапии основным планом рассмотрения личностных самоограничений является несогласованность (инконгруэнтность) между представлениями человека о себе-в-мире (Я-концепцией) и его «организмическим» опытом (прошлых и текущих переживаний происходящего).

В гештальт-терапии личностные самоограничения трактуются как последствия незакрытых гештальтов, которые препятствуют незавершённости полного цикла опыта в текущей коммуникации с происходящим. Проявлением этих самоограничений выступают такие патогенные способы взаимодействия с внутренним и внешним миром, как интроекция, конфлюенция, ретрофлексия или проекция. Эти нарушения контакта отнимают энергетические ресурсы, необходимые для полноценного проживания опыта в настоящем, привязывая энергию к прошлому или будущему (зона фантазии).

С точки зрения психоанализа, самоограничения личности создают отток доступной Эго либидинозной энергии (которая существует в Ид) за счет ее катексиса (вкладывания, привязывания) в какого-то человека, идею или вещь. Самоограничения личности проявляются также в постоянном расходовании энергии на содержание в подсознании «опасных» детских воспоминаний. Недостаток свободной психической энергии (общее количество которой считается ограниченной) не позволяет вкладывать энергию в повседневные взаимоотношения, дела, в развитие личностных возможностей.

В бихевиориальном и когнитивном подходах самоограничения личности рассматриваются как сохранение устаревших «неэффективных привычек» мыслить, действовать, предвидеть события.

Преданность неэффективным привычкам может быть настолько сильной, что люди или ситуации, которые не укладываются в ментальные конструкты, вызывают возмущение. Вместо того чтобы пересмотреть свои когнитивные схемы, которые не работают, человек пытается «заставить» мир подстроиться под свои ожидания.

Редуцированное самоосуществление как фактор снижения жизнеспособности человека

Все описанные выше виды самоограничений личности являются разными вариантами неполноценности её коммуникации с происходящим, которые блокируют реализацию и развитие СПЛ (см. 2. 4). Все эти самоограничения являются «правилами» коммуникации, верно или ошибочно вычерпанными личностью из своего жизненного опыта. Хотя на определённых этапах онтогенеза эти самоограничения могли быть необходимы, по мере расширения опыта и возможностей люди, в идеале, освобождаются от тех самоограничений, которые становятся устаревшими. Но, к сожалению, это освобождение не всегда проходит легко: как бы ни мешали «тесные доспехи» дышать и двигаться, отказаться от них бывает страшно. Поэтому психологическая помощь личности – это во многом помощь в том, чтобы она решилась вырваться из привычных, но мешающих росту «доспехов».

До тех пор, пока самоограничение не мешает человеку жить (не приводит к тиражированию не удовлетворяющих его жизненных выборов), никто и никакой «помощью» не вынет его из привычных рамок. Такие «рамки» не только могут вполне устраивать самого человека, но и приветствоваться окружающими: при ограниченной коммуникации с происходящим субъект совершает более однонаправленные, «последовательные» выборы. То есть человек, ограничивая экстенсивность своего самоосуществления в мире по одним каналам, может наращивать интенсивность самоосуществления по другим. Если такое редуцированное самоосуществление оказывается просоциальным[111], то человек получает возможность

[111] В практике, к сожалению, чаще приходится сталкиваться с тем, что каналами редуцированного самоосуществления становятся экстремальные увлечения или вредные для здоровья зависимости: «совершенствования внешности», промискуитет, страсть к азартным играм и т. п.

гордиться тем, что он самоотверженно вкладывается в работу или в самообразование, или в заботы о ком-то, или в выбранный вид творчества.

Однако такой суженный способ самоосуществления снижает жизнеспособность человека: это как дерево, которое растёт одной своей веткой. Об опасности редуцированного самоосуществления человека П. Тиллих пишет так: «Характерная для такого самоутверждения ограниченная экстенсивность может быть сбалансирована большей интенсивностью, однако эта интенсивность концентрируется в одной точке, ведет к искажению представления о реальности в целом» [334, с. 115]. Ведь если личность сильно ограничивает пути самореализации (а следовательно, свои возможности достигать целей, взаимодействовать с миром и поддерживать самоуважение), то препятствие на этом сверхценном пути легко превращается в катастрофу: «Все, дальше дороги нет!». Это может переживаться как кризис потери цели (я шёл не туда!), смысла (для чего теперь жить?!) или средств (я не умею жить!) [336].

Психологические защиты как форма коммуникативных самоограничений личности

Многочисленные теории психологических защит личности также рассматривают различные варианты её коммуникативных самоограничений. «Защиты» трактуются исследователями как стереотипы обхождения личности с ситуациями фрустрации и подразделяются на три группы: перцептивные, интеллектуальные и поведенческие автоматизмы [38, 98, 361, 365, 435, 445]. Несмотря на многочисленные исследования феномена психологических защит, вопрос о том, насколько они полезны для развития жизнеспособности человека, остаётся открытым.

С одной стороны, «защиты» нужны для сохранения здоровья, так как помогают поддерживать стабильность Я-системы за счёт ограничений психического отражения внутренней и внешней реальности и сужения спектра выбора способов взаимодействия с нею. С другой стороны, «защиты» вредны для развития жизнеспособности, поскольку, помогая создать ощущение успеха, силы и самоуважения, они при этом снижают возможности реальных достижений личности в развитии себя и своего взаимодействия с миром [15,33, 98, 118, 278, 391].

В коммуникативном подходе (см. 2. 2, 2. 3) личность рассматривается как самоорганизующаяся психологическая система,

становление которой подчиняется принципу гомеореза (достижения равновесия в движении). С позиций этого подхода можно констатировать, что «защиты» работают только на гомеостаз, препятствуя гетеростазу системы: поддерживают стабильность личности, вместе с тем «защищая её от изменений, от развития». Такую гомеостатическую направленность имеют не только «неконструктивные», «инфантильные» «защиты», но и те, которые квалифицируются их исследователями как зрелые, конструктивные.

Таким образом, вопрос о пользе или вреде психологических защит не может быть решён, если рассматривать сам «защитный механизм» в отрыве от его функционирования. Самая «хорошая защита» может быть вредна, если ограничивает реализацию имеющихся личностных возможностей (становится защитой ОТ развития). И самая «плохая» – полезна, если позволяет личности мобилизовать ресурсы для дальнейшего роста (выступает защитой ДЛЯ развития).

Например, пока ребёнок не научился ходить, то его навык ползанья был очень полезным для здоровья и развития. Но если он продолжает ползать и тогда, когда уже может ходить, то это становится самоограничением – «защитой от развития». Если вместо способности ходить рассматривать способность личности осваивать противоречия, возникающие в КС, то на каких-то этапах своего развития ребёнок ещё не готов встретиться с опытом, обнаруживающим собственную «не идеальность», без того, чтобы не потерять веру в себя или в надёжность своего мира [112]. Поэтому его

[112] Одним из примеров такой полезной психологической защиты у детей дошкольного и младшего школьного возраста (к сожалению, часто игнорируемым в практике их воспитания и обучения) является их неспособность «объективно» – критически оценивать себя и свою работу. Здоровый ребёнок искренне уверен в том, что: «Я – самый красивый, умный, добрый, ловкий, смелый», моя работа, рисунок, танец – «самые лучшие». Только таким способом он (пока) может сохранить позитивное самоотношение, необходимое ему для здорового роста: в силу специфики своего мышления он ещё не способен понять, как можно быть одновременно хорошим и не совершенным. «Пробить» эту защиту, конечно, можно, но получившееся при этом негативное самоотношение ребёнка станет патогенной основой его дальнейших поступков и жизни (подробнее в наших публикациях: [226, 236]).

способность «не замечать» несовершенство себя и мира является «защитой», поддерживающей здоровье и развитие личности.

По мере дифференциации/интеграции субъективной модели себя-в-мире у ребёнка появляется возможность встретиться со своим несовершенством без угрозы самопринятию и самоуважению. И теперь его стремление избегать опыта, угрожающего обнаружению и признанию своих ошибок, становится самоограничением. То есть один и тот же способ («механизм») защиты может в разных ситуациях становиться или полезным, или вредным для личностного роста. Всё зависит от того, насколько мешает «защита» данному субъекту реализовывать (и развивать) свой смыслотворческий потенциал в данной КС.

Тот факт, что какие-то самоограничения препятствуют развитию СПЛ, субъективно переживается человеком как повторяемость неудовлетворяющих его выборов или неприемлемых последствий своих «правильных» выборов, что одно и то же. Эта неудовлетворённость объективирует возникшее противоречие между ожидаемыми и получаемыми результатами собственных выборов, а их повторяемость свидетельствует о том, что выборы осуществляются автоматически. Тут уже не возникает сомнений в том, что применяемый субъектом в данных КС способ стабилизации личности ограничивает её изменяемость, поскольку развивающий ресурс возникших противоречий не просто не осваивается, а становится причиной нарушения здоровья (био-психо-социального благополучия) человека.

Самоограничениями могут выступать любые способы психологической защиты личности. Но не любые «защиты» вредны для развития СПЛ, а только те, которые в данной КС приводят к осуществлению субъектом повторяющихся и не удовлетворяющих его автоматических выборов. Хотя в идеале процесс личностного роста обусловливает возрастание у человека «отваги быть», «открытости опыту» и «самоактуализации», но никто из живущих не может претендовать на то, что всегда и везде полноценно реализует свой смыслотворческий потенциал. Поэтому вместо глобальной цели «избавления от защит» перед человеком стоят конкретные задачи: переосмыслить те самоограничения, которые приводят к повторению неудовлетворяющих его выборов в определённых КС. Это задача трансформации смысловых оснований своего «автоматиче-

ского» выбора на основе новых, уже обретённых смыслотворческих способностей.

Возможности психологической помощи личности в перерастании своих коммуникативных ограничений

Для того чтобы помочь личности перерасти те самоограничения, из-за которых она прерывает контакт с выявленными обстоятельствами КС, необходимо выявить, чем поддерживаются эти самоограничения. Как показали наши теоретические исследования, прерывания контакта основаны на том, что возникающие противоречия воспринимаются личностью не как ресурс роста, а как угроза самоуважению. А такое отношение к возникающим смысловым противоречиям основано, в свою очередь, на том, что субъект оценивает себя как «постройку» – по критериям соответствия стандартам, а не по критериям прироста возможностей.

Поскольку любые отношения человека к действительности, как способствующие, так и препятствующие развитию его жизнеспособности, интериоризируются им из опыта коммуникации с очеловеченным миром, то для перехода от патогенных критериев оценки происходящего к саногенным человеку необходим опыт взаимодействия с людьми, не подгоняющими себя и мир под шаблоны стандартов. Если коммуникативные партнёры ценят и поддерживают динамику личностного роста, а не «степень соответствия образцу», то в пространстве таких взаимоотношений человеку можно не бояться обнаружить своё «несовершенство», решиться «быть собой – настоящим», полноценно реализовать свой личностный потенциал.

Опыт более полного присутствия личности в процессе коммуникации даёт человеку почувствовать и свою компетентность в принятии решений и возможность наращивания этой компетентности в процессе совместного творчества. Это позволяет субъекту осуществлять экзистенциальные выборы, ориентированные не на сохранение иллюзии благополучия, а на развитие своей способности выбирать (жизнеспособности). Таким образом, общение с фасилитатором «запускает» два психологических механизма развития СПЛ: перерастание личностью своих устаревших самоограничений (препятствующих самоактуализации) и освоение смысловых про-

тиворечий (обеспечивающее рост смыслотворческих способностей).

Система средств коммуникативного со-действия этим внутриличностным процессам (реализации и развития своего смыслотворческого потенциала) является единой, но может быть описана на двух уровнях научного измерения. Первый уровень – это уровень реализуемых фасилитатором личностных ценностей; второй – уровень интеракций, в которых эти цели-ценности реализуются. «Принятие, эмпатия и конгруэнтность», как ценности, реализуемые фасилитатором, создают *пространство взаимоотношений*, в котором личность стремится к более полной самореализации (к снятию защитных самоограничений). Способы проявления «принятия, эмпатии и конгруэнтности» в интеракциях *объективируют процесс освоения выявленных смысловых противоречий*: поддерживают операции сознавания, изучения и солидаризации смысловых расхождений.

Таким образом, фасилитирующее общение представляет собой систему средств развития СПЛ, обеспечивающую полноценность функционирования личности активизирующую процесс её роста.

4. 2. Фасилитация как специальный механизм развития саногенного потенциала личности

4. 2. 1. Общие закономерности становления личностной системы смыслообразования

Системно-коммуникативная теория личности позволяет рассматривать её в единстве содержательного и процессуального измерений. В содержательном измерении личность является динамической системой отношений человека к действительности; в процессуальном – системой смыслообразования (создания смысловой основы выбора своего способа быть в КС). Развитие системы отношений человека к действительности (интеграция, дифференциация, согласование и модификация её компонентов) происходит в

процессе смыслообразования (конструирования определённых выборов из многозначных отношений к происходящему).

Соответственно, личностный рост и развитие СПЛ определяются тем, насколько полноценно субъект выбора реализует свой психологический потенциал в процессе смыслообразования. Полнота самореализации личности в смыслотворческой коммуникации зависит от контекста КС, в частности, от позиции других участников взаимодействия. Чтобы рассмотреть вопрос о том, каким образом коммуникативные партнёры могут влиять на развитие смыслотворческих способностей личности, необходимо остановиться на основных психологических закономерностях становления личностной системы смыслообразования.

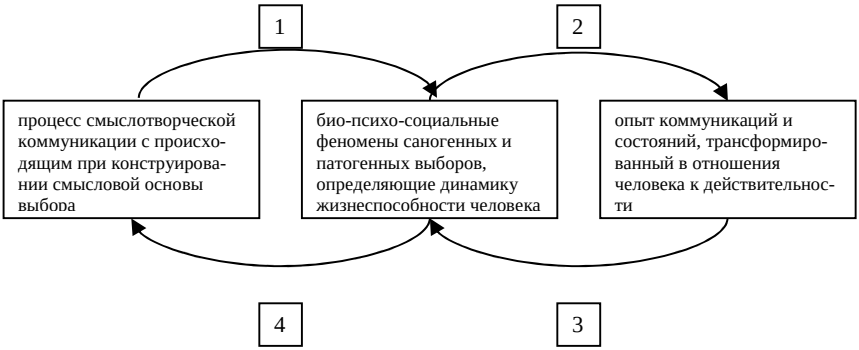
По результатам нашего теоретического исследования (см. 3. 4. , 3. 5), особенности развития СПЛ проявляются: в уровне жизнеспособности человека (феноменологический уровень проявлений СПЛ); в структурно-содержательных характеристиках системы субъективных отношений к действительности (зрелость концепции себя-в-мире), а также в динамических характеристиках процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим при конструировании смыслов текущей КС.

Изучая степень зрелости ментальных и регуляторных структур личности или уровень жизнеспособности человека, можно увидеть *результирующие проявления* развития СПЛ. В то же время изучение динамических характеристик непосредственного процесса конструирования личностью текущей КС позволяет выявлять её коммуникативные самоограничения и создавать условия для их преодоления: для развития СПЛ средствами общения.

Основанием для различения результирующих и процессуальных проявлений СПЛ является то, что первые могут выступать лишь итоговым показателем становления СПЛ, тогда как вторые определяют процесс его развития в текущей ситуации взаимодействия человека с миром. И если субъект коммуникации не может полноценно реализовать и развивать свой смыслотворческий потенциал в процессе конструирования текущей КС, то все попытки доброжелателей передать ему свои смысложизненные ценности или оптимизировать его отношения к миру «путём переубеждения» могут только ослаблять жизнеспособность субъекта, дезорганизовать процесс личностного роста.

Невозможно, по определению, улучшить результат, не улучшив порождающий его процесс. Аналогом такого способа «помощи» личности может быть «подтягивание морковки за чубчик, чтобы она быстрее росла». В лучшем случае такая помощь не воспримется, в худшем – может повредить необходимые для роста корни и зелень.

На основе имеющихся теоретических знаний о психологической природе, функциях и проявлениях СПЛ можно заключить, что полноценное функционирование личности и развитие СПЛ определяются процессуальным уровнем смыслообразования, а проявляются в феноменах здоровья и личностной зрелости (рис. 4. 1).



Нумерация стрелок показывает порядок порождения феноменов СПЛ (1, 2) и их вторичного влияния на протекание процесса коммуникации (3 ,4).

Рис. 4. 1. Первичность процесса смыслотворческой коммуникации как порождающего результирующие феномены второго (жизнеспособность) и третьего (система отношений) порядка

Тот факт, что становление личности (и всех её потенциалов) конституируется деятельностью (или, в системно-коммуникативной концепции, – взаимодействием), считается общепризнанным в психологии. Однако во многих научных исследованиях это положение опускается: в качестве основы коммуникативной компетентности, психологического благополучия и даже полноценного функционирования личности рассматриваются «здоровые черты и

свойства» личности, её ценностные ориентации, направленность и пр. [5, 53, 19, 133, 151, 163, 212, 301, 348].

Такой ракурс рассмотрения для научной психологии вполне допустим, так как и состояния, и свойства личности, как результаты предшествующих коммуникаций, безусловно, влияют на то, как она функционирует здесь и сейчас. Однако для поставленных нами практических задач развития СПЛ чрезвычайно важно видеть онтологическую последовательность этого влияния: первоначально процесс порождает состояния (1), потом состояния – содержательные отношения личности (2), и уже актуализация этих отношений в КС оказывает своё влияние на процесс коммуникации (3,4). Иначе говоря, нельзя скатиться до утверждения, что человек взаимодействует с миром «так», потому что он «такой», а необходимо помнить азы психологии, долго и обстоятельно доказывающей, что человек (в его отношениях к действительности) становится «таким» в результате трансформации своего опыта социальных коммуникаций в свои отношения к себе и миру.

Саногенность осуществляемых личностью выборов, безусловно, зависит от уровня зрелости её ментальных и регуляторных структур: чем лучше организованы система репрезентации опыта и система управления взаимодействием, тем меньше смысловых противоречий возникает при конструировании смысловой основы выбора. Однако актуализация противоречий между различными вариантами конструирования действительности или между прогнозируемым и наблюдаемым происходящим возникает неизбежно, поскольку это связано не только с несовершенством субъективных репрезентаций и антиципаций действительности, но и с постоянной изменяемостью человека и мира. Именно в процессе освоения этих расхождений и происходит становление личности как динамической системы смыслообразования.

Глобальные механизмы становления системы смыслообразования

Условием существования самоорганизующихся систем (к которым относится и личность) является их саморазвитие. Главной закономерностью такого саморазвития (глобальным механизмом), обеспечивающей устойчивость протяженного во времени процесса изменений, является гомеорез – «направленность на достижение

равновесия в движении» [130,131,170, 305]. В теории гомеореза солидаризируются научные представления о том, что развитие личности обусловлено механизмом гомеостаза – «стремлением к снятию напряжения и достижению состояния равновесия в покое», а также альтернативные идеи о её «стремлении к нарушению равновесия, погони за напряжением» (гетеростазе). Однако для того, чтобы понять, как работает механизм гомеореза, недостаточно просто сказать, что личностный рост поддерживается стремлением как к достижению равновесия, так и к изменяемости: необходимо выявить психологические механизмы, которые отвечают за поддержку устойчивости системы смыслообразования и за её изменения.

Так, созданная личностью концептуальная модель себя-в-мире и принятые способы самореализации стабилизируют процесс личностного роста (не дают потеряться в многозначности и неопределённости происходящего), тогда как освоение противоречий, возникающих при конструировании личностных смыслов, обеспечивает необходимую динамику её изменяемости. Те смысловые противоречия, которые выявлены субъектом при осуществлении жизненных выборов, являются ресурсом для совершенствования (модернизации) и сложившихся представлений о мире, и наработанных моделей управления взаимодействием. Освоение этих противоречий путём создания «смыслов более высокого порядка» [341, с. 15] обеспечивает динамическую стабильность саморазвития личности, позволяет ей изменяться, сохраняя устойчивость.

Если становление личности как системы смыслового опосредования взаимодействия человека и мира происходит по принципу гомеореза, то её оптимальное функционирование определяется как психологическими механизмами, поддерживающими её стабильность, так и ведущими к изменяемости. Выделение этих двух групп психологических механизмов становления личности позволяет глубже раскрыть проблему действенности общения как способа развития СПЛ.

Например, становятся очевидными психологические причины всесторонне описанной в многочисленных публикациях проблемы недейственности «убеждающей терапии» [60, 65, 108, 219, 285, 297, 357]. Когда коммуникативные партнёры пытаются влиять на представления человека о себе и мире, рассчитывая поменять

его отношение к происходящему, они активизируют *действие психологических механизмов стабилизации Я-системы*. В результате та информация, которая не вписывается в сформированные ментальные структуры личности, либо не воспринимается, либо искажается до неузнаваемости, либо просто не используется ею при осуществлении собственных выборов.

Становится также очевидным, что если и называть такую невосприимчивость личности к чужим репрезентациям действительности «защитой», то это – защита не ОТ роста, а ДЛЯ роста. Для того, чтобы устойчиво развиваться, личности необходимо опираться на свой жизненный опыт, трансформировать его в собственную модель действительности, которую можно постоянно совершенствовать. Если в этой модели появляются интроекты (пусть самые лучшие, но чужие убеждения, которые не растут, так как не имеют корней в личном опыте), то нарушается и устойчивость, и рост всей системы.

Поэтому психологические механизмы стабилизации Я-системы могут работать как защиты от любой «неподходящей» информации, особенно тогда, когда субъективная модель себя-в-мире кажется человеку противоречивой и неустойчивой. Чем больше человек боится потерять внутреннее равновесие, чем меньше верит в надёжность своих ментальных конструкций, тем больше «угрожающей» информации приходится ему отвергать (или искажать, или консервировать, что одно и то же), чтобы не потерять свои и без того шаткие опоры [7, 29, 203].

Тот факт, что созданная человеком концептуальная модель действительности и принятые им способы взаимодействия с миром являются «психологическими механизмами стабилизации» личностного роста не означает, что ментальные и регуляторные структуры личности не изменяются. Возможность этих изменений, как уже отмечалось, обеспечивается освоением личностью тех смысловых противоречий, которые актуализируются в процессе конструирования КС. Эти психологические механизмы обеспечивают самодвижение личности к созданию смыслов более высокого порядка: вертикальную динамику концептуализации.

В каждой КС субъект решает задачу выбора своего способа обходиться со смысловыми противоречиями, возникающими в процессе коммуникации. Виртуальные и реальные коммуникатив-

ные партнёры, выступающие обстоятельствами КС, привносят неизбежную рассогласованность интенций и ожиданий, неопределённость используемых знаков и несовпадение значений. Любая КС актуализирует целый комплекс субъективных отношений человека к различным аспектам происходящего. Эти разнообразные отношения, актуализированные в данной КС, также являются её обстоятельствами; они подталкивают человека к несовместимым решениям по поводу того «что происходит», «что это значит для меня» и «как мне быть с этим». Для того, чтобы осуществить выбор своего способа быть в КС, субъект выбора, так или иначе, обходится с многообразием вариантов конструирования личностных смыслов происходящего.

Оптимальным для личностного роста способом обхождения со смысловыми противоречиями является их освоение. При освоении противоречий новые смыслы создаются без отвержения какого-то из «несогласных» мнений, а путём их взаимообогащения. Создаваемые смыслы более высокого порядка позволяют субъекту увидеть ситуацию в новой перспективе, в единстве её многозначности. Это расширение перспективы видения происходящего через вертикальную динамику смыслообразования позволяет системе не просто *изменяться, а «расти»*, то есть сохранять устойчивость в движении и становиться более жизнеспособной.

Все другие способы обхождения с возникающими противоречиями, в отличие от их освоения, являются «способами защиты от роста», поскольку они блокируют реализацию и развитие личностного потенциала. Эти способы представляют собой разные варианты перцептивных, когнитивных или конативных самоограничений личности, которыми она пытается избежать «встречи» с выявленными смысловыми противоречиями. Ограничение контакта с несогласующимися аспектами своего опыта «облегчает» осуществление выбора, но в таких выборах не происходит полноценной реализации личностных способностей смыслообразования. Эта частичная самореализация личности в осуществлении выборов блокирует развитие личностных основ жизнеспособности человека. Кроме того, решения, принятые путём игнорирования или отвержения каких-то аспектов своего опыта, вызывают несогласие самого субъекта выбора и не могут быть полноценно реализованы им.

Критерии полноценности процесса смыслотворческой коммуникации личности с обстоятельствами КС

Прежде чем перейти к изучению вопроса о том, как средствами общения можно оптимизировать процесс смыслотворческой коммуникации личности с происходящим, необходимо рассмотреть критерии полноценности этого процесса. Выделение этих критериев осуществлялось в теоретическом исследовании путём изучения психологической природы проявлений и закономерностей развития СПЛ (см. 3. 4). На основе результатов теоретического исследования была построена многомерная модель СПЛ как феномена полноценного функционирования личности, который проявляется в способности человека совершать экзистенциальные выборы, развивающие его жизнеспособность (см. 3. 5).

Развитие СПЛ, как доказано в исследовании, конституируется полноценностью процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим при конструировании КС. Операционализация процесса смыслотворческой коммуникации, осуществлённая с позиций системно-коммуникативного подхода, позволяет выделить наряду с процессуальными критериями развития СПЛ также и операциональные: динамические характеристики тех «микропроцессов», которые составляют процесс конструирования личностью смысловой основы экзистенциальных выборов.

Если показателем качества развития «целенаправленных» систем, имеющих точку завершённости, может выступать уровень достижения конечной цели (например, уровень готовности постройки), то для «открытых психологических систем», способом устойчивого существования которых является саморазвитие, таким показателем могут быть только динамические характеристики их становления [130, 216].

Основой динамической стабильности развития СПЛ является полноценность смыслотворческой коммуникации личности с происходящим, что проявляется в росте саногенности её экзистенциальных выборов. Ограниченная реализация личностного потенциала при конструировании КС приводит к тому, что либо динамика, либо стабильность развития СПЛ нарушается. *Нарушения динамики* развития СПЛ проявляется в том, что человек подгоняет реальность под свои представления о ней (не замечает изменений в себе и в мире); *нарушения стабильности* (устойчивости системы) – в том, что человек не может осуществлять выборы без внешней поддержки (не доверяет своему прошлому и текущему опыту). И тот и

другой вариант нарушения динамического равновесия системы смыслообразования приводит к *тиражированию неудовлетворяющих субъекта жизненных выборов*.

Процессуальными проявлениями полноценной коммуникации выступает реализация личностью своих возможностей ориентироваться в происходящем, осмысливать его и находить лучшие для себя способы «быть с этим». Оценить полноту реализации смыслотворческих возможностей личности можно только в сравнении с тем, как они проявляются в других ситуациях выбора. Если человек тиражирует неудовлетворяющие его выборы в определённых КС и при этом не использует те возможности, которые применяет в других обстоятельствах, то причиной этому могут выступать коммуникативные самоограничения личности.

Ограниченное («частичное») присутствие личности в конструировании КС приводит к автоматическим выборам: к прерыванию цикла коммуникации с происходящим на любом его этапе (ощущения, постановки задачи, принятия решения, мобилизации сил, реализации замысла и т. п.). Рост полноценности коммуникации (более полная самореализация личности в процессе конструирования КС) приводит к развитию СПЛ, так как позволяет совершенствовать смысловую основу осуществляемых выборов.

Операциональными проявлениями полноценной коммуникации выступает интенсификация «микропроцессов» сознавания, понимания и освоения расхождений при выявлении субъектом несовместимых вариантов выбора. Саногенным способом обхождения с выявленными при конструировании КС смысловыми противоречиями[113] является движение к полноте сознавания, к углублению контакта с несовместимыми вариантами выбора и к созданию смыслов боле высокого порядка. Ослабление интенсивности этих микро-

[113] Противоречия мы рассматриваем как любые несоответствия в системе тех отношений, на основе которой осуществляются личностные выборы: что замечать, как это понимать и как с этим быть. Эти разновекторные подталкивания к несовместимым решениям присутствуют в абсолютном большинстве КС, тем более, когда в них включаются другие субъекты со своим уникальным жизненным опытом. Интериоризация личностью социума приводит к тому, что виртуальные оппоненты или представления о мнениях реальных Других создают разногласия при осуществлении личностных выборов и в тех КС, в которых другие субъекты физически не присутствуют.

процессов при актуализации противоречий свидетельствует об интенции личности сохранить иллюзию благополучия (отсутствия расхождений) за счёт отказа от роста.

Выделенные критерии развития СПЛ необходимы для решения нескольких практических задач. Во-первых, они позволяют отслеживать эффективность взаимодействия, направленного на развитие жизнеспособности участников. Во-вторых, они дают ориентиры для понимания того, как происходит развитие СПЛ в процессе межличностного общения. И, в-третьих, на основе этих критериев можно создать модель общения, развивающего жизнеспособность участников общения, которое актуализирует интенцию личности к более полной реализации своих возможностей на всех уровнях коммуникативного процесса.

Общение, содействующее развитию саногенного потенциала личности

Построенная интегративная модель развития СПЛ даёт возможность не только раскрыть закономерности становления способности человека совершать выборы в пользу развития своей жизнеспособности, но и определить, каким образом коммуникативные партнёры могут способствовать или препятствовать реализации СПЛ в процессе взаимодействия. СПЛ и формируется, и проявляется, и преобразуется в процессе коммуникации (сначала внешней, а потом и внутренней). Соответственно, содействовать развитию СПЛ можно путём организации таких условий взаимодействия, в которых максимально поддерживается самореализация личности и минимально активизируются её самоограничения.

Чтобы человек научился совершать более саногенные выборы своего способа жить, ему необходим опыт более полного самоосуществления в процессе коммуникации. Нарушения процесса смыслообразования возникают вследствие тех самоограничений, которыми личность урезает спектр доступных ей психологических возможностей сознавать, понимать или преобразовывать происходящее. Коммуникативные партнёры могут поддерживать как самоосуществление, так и самоограничения личности (её интенцию избегать выявленных противоречий, «не замечать» тех обстоятельств, которые не вкладываются в привычные схемы опыта). Такое частичное участие личности в коммуникации с происходящим не

всегда приводит к неудовлетворяющим автора жизненным выборам, но оно не развивает СПЛ.

Для того чтобы активизировать процесс развития СПЛ, необходимо помочь человеку решиться на полноценную (свободную от самоограничений) реализацию имеющегося у него психологического потенциала в процессе конструирования КС. То есть пока какие-то субъективные отношения[114] к происходящему блокируются, они не становятся объектом сознавания и понимания. Развитие СПЛ происходит тогда, когда человек выявляет и осваивает противоречащие варианты конструирования КС и управления происходящим: создаёт новые смыслы, в которых ранее несовместимые варианты решений солидаризируются.

Определяя цель психологической помощи как развитие СПЛ – развитие способности человека реализовать и развивать свой смыслотворческий потенциал при осуществлении жизненных выборов, неизбежно приходится признать, что средством такой помощи будут не «особые слова», а «особые взаимоотношения», которые поддерживают процесс реализации человеком своих способностей принимать решения в КС. То есть развивающим СПЛ общением является такое, в котором обеспечивается полноценная самореализация личности как субъекта выбора своего способа быть в КС. Это положение согласуется с выводами многих исследователей, изучающих феноменологию «личностно-развивающего» общения [6, 65, 79, 217, 297, 325, 377, 378].

---

[114] Отношения – это те чувства, переживания и побуждения, которые актуализируются у субъекта КС в связи с выявленными ним обстоятельствами. «В структуру отношений включаются потребности, интересы, мотивы, ценности, знания, способы познания, смыслообразования и практических действий, формы сознательной и бессознательной, эмоциональной и волевой регуляции, духовно-практические достижения. Эти компоненты формируют основные планы любого отношения: побудительную, познавательно-смысловую, регулятивную, деятельностно – поступковую, продуктивно-результативную. Они осуществляют тонкое самодвижение данных планов, определяют в них моменты устойчивости и динамизма» [325, с. 21].

Общение, ограничивающее развитие саногенного потенциала личности

Самореализация личности при выборе способов быть в КС может ограничиваться, если коммуникативные партнёры берут на себя работу понимания происходящего и ответственность за принятие «правильного» решения. Как бы «тактично» ведущий не направлял ведомого по выбранному для него пути, такое «помогающее» общение блокирует самореализацию личности как субъекта выбора и не ведёт к развитию СПЛ. Хотя такая «помощь» может оказаться ситуативно-полезной (если человек сумеет «правильно» претворить чужое решение в жизнь), её отсроченным результатом будут страх ответственности, чувство некомпетентности, формирование зависимости, если человек поверит в то, что чужие решения лучше, чем его собственные.

Но претворить чужое решение в жизнь – это крайне сложная задача, поскольку в процессе «претворения» возникает множество проблем, требующих самостоятельных выборов, которые приходится делать уже без «поводыря». Поэтому когда люди претворяют в жизнь чужие, самые «правильные» решения, результаты обычно оказываются ещё хуже, чем от внедрения своих (даже ошибочных). И главное, что на опыте таких неудач человек не может наращивать свою жизнеспособность: он не понимает, почему не достигает желаемого.

Если же решение, пусть и не удовлетворяющее автора, принято им самостоятельно, то он имеет возможность учиться на своих ошибках и совершенствовать смысловые основания своих выборов. В этом случае, человеку есть от чего отталкиваться, чтобы развивать СПЛ. Он может наработать новые ресурсы (информацию, умения, помощь), поменять способы обхождения со своими ресурсами (не терять поставленную цель или не так буквально придерживаться планов) или вообще пересмотреть свой взгляд на происходящее (переосмыслить привычные схемы конструирования действительности) [115].

---

[115] Это и есть три выделенных нами плана функционирования личности: самосозидание (формирование системы отношений, дифференциация и интеграция её компонентов); саморегуляция (согласование частных отношений к отдельным обстоятельствам происходящего в единое основание выбора) и саморазвитие (совершенствование своей концептуальной модели мира и способов жизнетворчества).

Личность как система отношений человека к действительности самосозидается, самореализуется и саморазвивается в процессе взаимодействия человека с миром. Именно в опыте взаимодействия с очеловеченным миром формируются субъективные отношения человека к действительности и вырабатываются способы смыслообразования (трансформации многозначных отношений в единое основание своих выборов). Оптимальным для личностного роста способом обхождения с выявленными смысловыми противоречиями выступает их освоение – создание смыслов более высокого порядка, в которых ранее несовместимые варианты выбора солидаризируются в новый смысл более высокого порядка. Эта вертикальная динамика смыслообразования «запускается» коммуникативными партнёрами, ориентированными на поиск консенсуса, и блокируется партнёрами, стремящимися научить, убедить, победить или уступить.

Основные задачи развития саногенного потенциала личности средствами общения

Прирост саногенности жизненных выборов субъекта коммуникации зависит от того, насколько полноценно он реализует свои личностные ресурсы сознавания, понимания и освоения смысловых противоречий. Самые «лучшие» выборы, совершаемые при ограниченной коммуникации с происходящим, не развивают СПЛ и не способствуют росту жизнеспособности. Особенности смыслотворческой коммуникации личности при конструировании смысловой основы выборов объективируются в ситуациях взаимодействия с внешними коммуникативными партнёрами и могут изменяться средствами общения. В процессе общения могут активизироваться те или другие способы обхождения личности с возникающими внешними или внутренними противоречиями. Если в процессе общения активизируется коммуникативно-когнитивный процесс выявления и освоения смысловых противоречий, то такое общение будет развивать СПЛ участников. Если же взаимодействие будет активизировать потребность личности не обнаружить своего несоответствия «образцу» или «не заметить расхождение мнений», то в таком общении могут укрепляться только её коммуникативные самоограничения.

Именно эти самоограничения полноценного функционирования личности и являются теми препятствиями, на преодоление или на усиление которых могут воздействовать коммуникативные партнёры. Если в процессе осуществления своих выборов личность ограничивает реализацию своего психологического потенциала, то результатом такого взаимодействия будет нарушение либо динамики, либо стабильности процесса личностного роста (в первом случае возникает опасность фиксации на устаревших моделях себя-в-мире, во втором – опасность потерять внутреннюю опору для осуществления выборов). Иными словами, для того чтобы общение содействовало развитию СПЛ участников, в нём должны создаваться условия для более полной реализации ими своего смыслотворческого потенциала.

Одним из проявлений степени полноценности смыслотворческой коммуникации является углубление или прерывание личностью контакта с выявленными обстоятельствами КС, которые подталкивают к несовместимым выборам. При углублении контакта создаются условия для освоения выявленных смысловых противоречий: создания личных смыслов более высокого порядка и развития СПЛ. При прерывании контакта происходит отказ от саморазвития в пользу сохранения иллюзии благополучия. Следовательно, в общении, развивающем СПЛ, необходимо создать условия для посильной и продуктивной «работы понимания» тех расхождений, которые актуализируются при осуществлении выбора (индивидуального или совместного).

Поскольку причиной недостаточной реализации личностного потенциала при конструировании определённых КС является актуализация личностных самоограничений (см. 4. 1. 2), то одним из условий организации взаимодействия, способствующему развитию СПЛ, должны стать такие взаимоотношения участников, которые дезактуализируют эти самоограничения. Пространство взаимоотношений, складывающихся между участниками коммуникации, определяется их взаимным выбором, на который влияют и личностные особенности каждого, и организация социально-психологической ситуации (цели, задачи, правила коммуникации).

4. 2. 2. Принципы коммуникативного содействия развитию саногенного потенциала личности

Характеристики пространства социальных коммуникаций и правила организации взаимодействия можно рассматривать как систему средств развития СПЛ. Нас интересуют принципы организации пространства взаимоотношений, содействующего дезактуализации коммуникативных самоограничений личности. Для того чтобы человек мог решиться на более полное самоосуществление (присутствие, включённость, открытость, «настоящий диалог»[116]…), подходят не все социально-психологические ситуации.

В определённых ситуациях взаимодействия с миром это может представляться субъекту *не нужным* (например, там, где можно обойтись наработанными схемами опыта), *не безопасным* (там, где выход за пределы привычных самоограничений чреват психологическими травмами) или *не перспективным* (если весь предшествующий опыт заставляет прогнозировать напрасную трату сил). Вариантов таких представлений субъекта о том, что сложившаяся ситуация не годится для самоосуществления, можно выделить и больше, но уже эти три позволяют выделить организационные принципы взаимодействия, в котором создаются условия для развития СПЛ.

Рассмотрим основные принципы организации коммуникативного пространства, способствующего тому, чтобы участники чувствовали *необходимость, безопасность и перспективность* более полного самоосуществления в коммуникации. Это характеристики *взаимоотношений*, складывающихся в совместной деятельности, и правил взаимодействия, определяющие (в той или иной степени) выбор субъектом коммуникации своего способа быть в КС.

В самом общем плане можно сформулировать те субъективные мнения о ситуации взаимодействия, которые дают возможность участникам общения решиться на более полноценное самоосуществление в процессе коммуникации: 1) ситуация значима для

[116] Имеется в виду диалог не как обмен фразами, а как «состоявшаяся Встреча» двух «инаковых и разнопорядковых субъектов интра- и интерперсональных пространств» [341, с. 31].

меня, зависит от моих усилий и требует активного участия, полного присутствия; 2) ситуация безопасна для проявления моих позиций, чувств и инициатив: они не вызовут осуждения, будут доброжелательно рассмотрены и, по возможности, учтены; 3) ситуация не содержит неразрешимых задач: те трудности, которые возникают, находятся в зоне моей компетентности.

Принципы создания коммуникативного пространства, стимулирующего проявления *активности, инициативности и самостоятельности* участников взаимодействия достаточно изучены в психологии [28, 186, 275, 282, 353, 367]. Поэтому здесь мы опустим многие известные требования к «развивающему личность» общению (диалогическому, партнёрскому), к кооперации и сотрудничеству, которыми выступают: субъективная значимость темы и целей общения, активизация процесса самопредъявления участников, стимуляция прямых интеракций, опора на собственный опыт, ориентация на «ближайшую зону развития» и пр. Для нас важно, прежде всего, рассмотреть те принципы организации коммуникативного пространства, которые создают социально-психологические условия для перерастания личностью своих коммуникативных ограничений[117], поскольку это и есть психологический механизм развития СПЛ.

1. Построение процесса взаимодействия участников коммуникации как сотрудничества равноправных партнёров.

Интерсубъектное взаимодействие, стимулирующее принятие партнёрами личной ответственности за процесс и результат сотрудничества, предполагает организацию совместно-зависимой деятельности (независимо от того, на создание материального или идеального продукта направлено сотрудничество). Организация такого контекста коммуникации создаёт условия для:

[117] Все эти характеристики фасилитационных (помогающих личностному росту) взаимоотношений не являются новыми для психологии: они всесторонне описаны в специальной литературе [80, 94, 122, 297, 302, 309, 390]. Но в данном контексте мы специально отталкиваемся от тех задач развития СПЛ, которые определяют необходимость таких взаимоотношений.

а) заинтересованности участников взаимодействия в достижении результатов совместно-зависимой деятельности;

б) неизбежности участия в принятии решений о способах обхождения с возникающими противоречиями;

в) невозможности получить желаемый результат без достижения согласия между участниками коммуникации;

г) актуализации потребности участников в таких способах разрешения спорных вопросов, которые оптимизируют процесс сотрудничества.

Взаимоотношения, складывающиеся между участниками совместно-зависимой деятельности, позволяют включить во взаимодействие всех участников не только в роли «статистов» или «учеников», но и в роли «управляющих» процессом коммуникации. «Управляющие» неизбежно встречаются с проблемами согласования разных точек зрения, с задачами регламентации со-бытия: распределением ответственности, прав, пространства-времени.

Поскольку участники любого взаимодействия заведомо создают неопределённость происходящего своей инаковостью, то им приходится как-то обходиться с возникающими расхождениями. Этот процесс разрешения межличностных противоречий между участниками общения и является объективацией тех способов обхождения личности со смысловыми противоречиями, которые определяют её смыслотворческую коммуникацию при осуществлении жизненных выборов.

Но если во внутреннем диалоге можно игнорировать или подавлять одни Я-позиции другими, то в интерсубъектном диалоге такое ущемление «права быть» других коммуникантов сразу обнаруживает свою неконструктивность (например, через обратную связь). С другой стороны, становится очевидным положительный результат действий других «управляющих», направленных на выявление расхождений, на углублённое изучение оснований несовпадающих мнений и на поиск нового, взаимно удовлетворяющего решения.

Интериоризация этих саногенных способов обхождения с противоречиями становится возможной только при условии принятия личностью соответствующей задачи (осознания того, что свои привычные способы разрешения противоречий не работают). Поэтому никакого «усвоения» саногенных способов коммуникации не

происходит, если о них рассказывают или их показывают. Необходимо, чтобы у субъекта выбора появился «внутренний вопрос» о том, как лучше использовать разногласия с пользой для себя, для оппонентов и для взаимодействия.

При актуализации личной потребности в более эффективных способах обхождения с разногласиями эти способы вычерпываются личностью из коммуникативного опыта и развивают СПЛ. Это закономерно, так как для полноценной смыслотворческой коммуникации с альтернативами личностного выбора также необходимо выявлять расхождения, углублять контакт с их основаниями и осваивать смысловые противоречия путём создания смыслов более высокого порядка. Этим и обусловлена возможность развития личностной жизнеспособности человека посредством вовлечения его в совместно-зависимую деятельность, позволяющую в интерперсональном пространстве научиться управлять процессом осуществления выборов.

.

2. Создание атмосферы психологической безопасности

Если человек принимает решения на основе полноценной реализации имеющихся у него способностей сознавать, понимать и осваивать возникающие альтернативы выборов, то любые, даже ошибочно принятые, решения будут развивать его СПЛ. Если он ограничивает свою смыслотворческую коммуникацию с происходящим (прерывает контакт с неудобными обстоятельствами), то даже осуществление ситуативно-удачных выборов не будет развивать его жизнеспособность. Это как с мышцами: те, что не используются, – атрофируются. В ситуации с развитием СПЛ необходима постоянная «тренировка» этой системы конструирования выборов, и жизнь создаёт для этого все возможности. Просто, если какие-то компоненты этой системы заблокированы (личностными самоограничениями), то вся система «хромает» и ограниченно функционирует.

Любые самоограничения создаются личностью путём трансформации коммуникативного опыта в субъективные отношения к действительности. Как правило, они являются пережитками опыта «условной любви» значимых близких, в котором человек разучился быть собой, стараясь быть таким, «каких любят». Теперь он сам не позволяет себе полноценно проживать свои чувства, понимать свои

конфликты и, соответственно, осваивать развивающие ресурсы возникающих при конструировании выборов противоречий.

Чтобы решиться перерасти свои коммуникативные самоограничения, человеку недостаточно осознать их, признать как устаревшие и ненужные. Ему необходимо пережить опыт жизни без них, рискнуть больше открыться себе и миру. Частичная коммуникация похожа на «контакт в скафандре»: она более безопасна, но меньше создаёт возможностей двигаться и расти. Чтобы совершить выход из привычных самоограничений (как бы они не мешали жить), человек должен быть уверен в абсолютной «безопасности» коммуникативного пространства: в том, что его не отвергнут и продолжат «любить» вместе с его «несовершенствами».

Рассмотрим детальнее, что представляет собой «психологически безопасное» коммуникативное пространство. Наиболее общим определением таких взаимоотношений является «безоценочная обратная связь». Имеется в виду, что любые проявления личности в общении (реакции, мнения, инициативы…) не наказуемы (ни делом, ни словом). Они могут не приниматься партнёрами, но негативная обратная связь должна строиться в формате не «ты-высказываний» (ты – эгоист, ты думаешь только о себе, ты не понимаешь…), а в форме «я-высказываний» (я чувствую себя лишним, я хочу быть услышанным, я не могу согласиться с таким предложением). Это «золотое правило» партнёрского общения отлично работает в тренингах коммуникативной компетентности, помогая участникам узнавать о том, как другие переживают их проявления и не переругаться при этом.

Однако это только поверхностная (формальная) часть проблемы безопасности общения. Чтобы чувствовать коммуникативное пространство безопасным для экспериментирования со своими возможностями, человеку мало знать, что партнёры его не осудят. Важно, чтобы он не осуждал себя сам. Но для многих участников общения сам факт того, что их проявления не восхищают окружающих, равносилен провалу. Поэтому они будут страдать от «непринятия», искать новые способы «не быть собой» для того, чтобы заслужить признание, или глубже уходить в «глухую защиту». Причиной такой обострённой ранимости, при которой любое общение опасно, является то, что субъективные критерии, по которым человек оценивает себя и происходящее, – это критерии соот-

ветствия стандартам. При таких патогенных критериях самая «безоценочная обратная связь» воспринимается личностью как оценка своего несоответствия стандартам «должного» (должен проявляться правильно) или «идеального» (хочу нравиться всем).

Таким образом, для создания психологически безопасного пространства общения мало не оценивать личность партнёров и не сравнивать их достижения с достижениями других («должными» или «идеальными»). Нужно ещё «оздоровить» их собственные критерии оценки происходящего. Патогенной, как было показано выше, является привычка оценивать себя, других и ситуацию по критерию соответствия стандартам, а саногенной – по критерию прироста возможностей (см. 2. 4. 4).

Чтобы содействовать использованию участниками общения саногенных критериев оценки происходящего, помогающий рассматривает все конфликты, недоразумения и неудачи, возникающие при взаимодействии, как возможности роста, освоив которые, можно наработать ценный ресурс (а не как досадные отклонения от правильного курса). С этой же целью привлекается внимание участников ко всем проявлениям «прироста возможностей», которые можно выявить, наблюдая за изменением состояний, высказываний, действий партнёров.

Самонаблюдения участников общения, позволяющие им заметить прирост доверия, понимания, сближения, активизируются специальными процедурами. Например, вводится условие, что начинать свои рефлексивные высказывания можно только с определённых слов: «сегодня я понял…, открыл для себя…, меня удивило во мне…, по сравнению со мной вчерашним, я сегодняшний…». Все эти коммуникативные «правила» побуждают людей делать то, что им непривычно (оценивать происходящее по критериям прироста возможностей), создавая, таким образом, возможность опробовать эти оценочные критерии на практике.

В отличие от «манипуляций», на которые эти техники внешне похожи, они имеют противоположную цель: снять привычный автоматизм сравнивать происходящее со «стандартами» и расширить спектр доступных личности возможностей конструировать КС. Путём «оттормаживания» автоматических выборов эти приёмы помогают проложить дорогу способности человека видеть

и ценить свой сегодняшний прогресс, вместо привычки корить себя за то, что «всё ещё не совершенен».

Таким образом, принцип психологической безопасности общения включает два аспекта: во-первых, безоценочную обратную связь и, во-вторых, наработку опыта оценки происходящего по критериям прироста возможностей. Только присвоив эти оценочные критерии, личность становится «психологически защищённой» в любых взаимодействиях, так как может воспринимать возникающие противоречия не как проявление несовершенства себя или мира, а как ресурс для творчества.

3. Поддержка оптимума активации путём работы с ресурсами

Для того чтобы человек мог решиться вкладывать свои психологические ресурсы в решение возникающих жизненных задач, ему необходимо предчувствовать (прогнозировать), что требуемое для этого напряжение может быть результативным (не напрасным) и посильным (не разрушающим). Этот прогноз зависит от отношения человека к своим ресурсам (ощущение компетентности), от представления о сложности задачи (опыт взаимодействия в подобных контекстах) и от субъективно оптимального уровня напряжения (индивидуальный оптимум активации).

На практике это означает, что если человек прогнозирует свою неудачу при разрешении выявленного противоречия, то он «невольно» будет его избегать, несмотря на все свои знания о том, что это непродуктивно. Поэтому многие смысловые противоречия, освоение которых могло бы привести к приросту СПЛ, откладываются и накапливаются, что приводит к ограничению смыслотворческой коммуникации и к тиражированию неудовлетворяющих автора жизненных выборов. Чтобы рассматривать возможность коммуникативной поддержки личностных выборов в пользу развития СПЛ, необходимо понять, почему один и тот же человек решается осваивать одни смысловые расхождения и избегает разбираться с другими.

В гомеостатических теориях развития личности это объяснялось её стремлением избегать напряжения (пока можно терпеть неудобства от неразрешённых противоречий, нет смысла тратить усилия на их разрешение). Но психологическая практика показыва-

ет, что готовность личности перерастать свои ограничения далеко не всегда связана с тем, насколько эти ограничения мешают человеку жить: за незначительно мешающие он может браться с удовольствием, а за создающие невыносимое напряжение – не браться вообще.

В теориях гомеореза личность рассматривается как открытая самоорганизующаяся система, принципом устойчивого существования которой является сохранение равновесия в движении. В этих теориях идеи об избегании напряжения дополнены идеями о потребности в оптимальном напряжении: определённый уровень напряжения необходим личности, чтобы поддерживать динамику развития, но он не должен быть настолько высоким, чтобы нарушить необходимое равновесие.

Модель оптимума напряжения (активации) разработана в теориях согласованности. Авторы этих теорий рассматривают проблему развития личности как проблему согласования, сочетаемости, совместимости различных её аспектов (компонентов или интенций). В теории Дж. Келли [127] предметом согласования является, с одной стороны, персональный конструкт (осмысление), а с другой – восприятие реальной действительности. Подход М. Макклелланда [182] очень схож в том, что один вид элементов – это ожидание, а другой – восприятие событий. Теория Л. Фестингера [349] также включает эти два элемента (ожидаемое и воспринимаемое), добавляя к ним ещё один аспект согласованности: между двумя представлениями или двумя образами восприятия.

Несмотря на ряд различий, большинство теорий согласованности рассматривают личностный рост как результат освоения личностью рассогласований между разными аспектами (элементами) своего опыта. Элементы одного вида имеют отношение к представлениям и ожиданиям качеств мира и самого себя, в то время как элементы другого вида имеют отношение к результатам наблюдения и восприятия реальных событий в мире и себе самом. С точки зрения Дж. Келли, личность в целом – это результат того, как человек обходится с возникающими противоречиями: пытается их разрешить (освоение противоречий, ведущее к личностному росту), либо – от них убежать (накопление неразрешённых противоречий, нарушающее функционирование личности).

Особым вариантом теории согласованности является модель «оптимума активации», предложенная Д. В. Фиске и С. Мадди [431], основное внимание в которой уделяется согласованности между уровнем возбуждения или напряжения, привычным для человека, и тем, что он в действительности переживает в какой-то конкретный момент времени.

В гомеостатических теориях также рассматривались феномены несоответствия или несогласованности между отдельными аспектами личности, но исключительно как источник очень неприятного состояния высокого напряжения и тревоги, которое заставляет человека стремиться избежать несоответствий и тем самым снизить напряжение. Отличием теорий согласованности, принимающих модель гомеореза, является положение о том, что личность стремится не к «покою», а к оптимальному напряжению, так как оно позволяет поддерживать приятный уровень активации.

Таким образом, коммуникативная задача содействия тому, чтобы участники общения решились осваивать выявленные ими смысловые противоречия, может решаться путём создания «оптимума активации». Как следует из рассмотренных выше теорий, личность избегает «больших» расхождений, поскольку прогнозирует чрезмерное напряжение, необходимое для их освоения, в то время как «маленькие» расхождения не только не пугают, а даже привлекают её, поскольку субъективно оцениваются как разрешимые. На практике это проявляется в том, что люди с удовольствием тратят силы на преодоление «посильных» трудностей, ожидая радость успеха (например, при изучении новой компьютерной игры), и не хотят вкладывать силы в решение субъективно значимых жизненных задач (с которыми боятся не справиться).

Вопреки бытовым квалификациям таких людей как «ленивых» заметим, что они отказываются от решения тех или иных жизненно важных задач не потому, что «боятся напрягаться», а потому, что избегают повторения знакомого им болезненного опыта «безрезультатного перенапряжения». Поэтому бытовая практика влияния на «лентяев» через их устыжение и убеждение скорее даёт обратный эффект, поскольку работает на укрепление негативного отношения к себе или к проблеме, которую необходимо решать.

Концепция индивидуального оптимума активации дополняет теории согласованности в том, что акцентирует внимание не только

на приобретённом человеком опыте успехов и неудач в преодолении расхождений, но и на его врождённой предрасположенности к определённому уровню активации. Имеется в виду, что тот уровень напряжения, который для одних людей является «оптимальным», для других может быть запредельно «большим» не только в силу привычки, но и в силу типологических особенностей.

Итогом короткого теоретического обзора современных теорий саморазвития личности является вывод о том, что как бы людей не убеждали взяться за решение определённых задач, они не смогут решиться на это (по крайней мере, без вреда для себя), если не будут чувствовать в себе ресурсы для достижения успеха. Поскольку задачи предлагает сама жизнь (это не школа, где можно подобрать варианты сложности заданий), то для улучшения субъективных прогнозов успеха можно только уменьшить разрыв между представлениями человека о необходимых и имеющихся у него ресурсах освоения противоречий.

Отсюда вытекает широко известный в психологической практике принцип *«работы с ресурсами личности»*. Работа с ресурсами – это не «кредитование» человека внешними оценками его достоинств (ты умный, сильный, талантливый, ты справишься), а совместное исследование тех возможностей, которые человек применяет в определённых контекстах взаимодействия, но не использует в других. Это как поиск инструментов, которые есть в арсенале, но о которых хозяин часто забывает. Обращая внимание на те случаи, в которых очевидно наличие ценных психологических ресурсов, можно помочь человеку сделать ревизию своих накоплений, расширить представления о потенциале своих возможностей.

Опираться на ресурсы личности означает не только помогать человеку в осознавании имеющихся у него психологических возможностей. Это ещё и недопустимость подмены его возможностей своими. Имеется в виду, что помогающий не должен решать задачи личностного роста за своих партнёров: предлагать свои инструменты, выбирать цели, способы и темп их достижения. Опора на личностные ресурсы необходима для развития СПЛ, так как именно полноценная реализация своего потенциала позволяет его полноценно развивать. Противоположностью работы с ресурсами выступает «спонсорская помощь», которая делает личность потребителем чужих решений и взращивает неуверенность в собственной

компетентности. «Я не умею выбирать, говорят такие люди, – все решения, принятые мною самостоятельно, оказываются провальными».

Работа с ресурсами может помочь человеку пересмотреть свой опыт и обнаружить в нём самостоятельные выборы, оказавшиеся вполне удачными. Однако сама склонность искажать свой опыт под свои представления о себе (отрицая победы или проигрыши), – это уже вариант коммуникативных самоограничений (защиты личности от роста). Когда человек представляет себя «неполноценным» или, наоборот, «безукоризненным»[118], когда он «иконизирует» или «демонизирует» других, когда «не замечает» расхождений между прогнозируемым и наблюдаемым развитием событий, он просто ограничивает свой контакт с происходящим, чтобы не допустить знакомой ему боли (нарастания негативного аффекта). То есть болезненный опыт фрустрации при решении подобных жизненных задач заставляет человека ограничивать свои возможности чувствовать, думать и действовать для того, чтобы избежать встречи с определенными ситуациями выбора.

Поскольку ожидаемое изменение состояния берёт начало в прошлом опыте, то для того чтобы человек прогнозировал нарастание позитивного аффекта и хотел напрягаться для освоения возникающих расхождений, ему необходим новый опыт. Но это не может быть опыт непрерывных успехов, тем более что никто не способен постоянно выигрывать, если он честен с собой. Это может быть только опыт оценивания происходящего по критериям «прироста возможностей», позволяющий воспринимать расхождения как находку (для роста), а не как потерю (для уверенности в своём соответствии стандарту). Если прогнозировать вероятность успеха по критериям прироста возможностей, то она зависит не столько от сложности задачи, сколько от вложенных усилий, что практически исключает опасность «напрасной затраты сил» или «разрушающего перенапряжения».

---

[118] Не важно, что вытесняется из Я-концепции: свои недостатки или свои достоинства. И то и другое ограничивает контакт с собой – реальным и использование своих психологических ресурсов. То же касается и искажений в образе Другого: и идеализируя и демонизируя коммуникативных партнёров, человек не может «встретиться» с ними – настоящими.

И личностный рост, и развитие СПЛ не происходят без полноценной реализации субъектом коммуникации своего смыслотворческого потенциала. Но чтобы человек мог решиться на полноценное самоосуществление в определённой КС, он должен прогнозировать достаточную вероятность «достижения желаемого результата». Такому прогнозу содействует «работа с ресурсами» (без этого задачи будут казаться непосильными) и личный опыт оценки происходящего по критерию «прироста возможностей» (без этого человек будет болезненно воспринимать любое отклонение происходящего от «стандартов»).

Если подытожить все рассмотренные выше правила организации социально-психологического пространства взаимодействия, способствующего более полному самоосуществлению участников в общении, то можно выделить следующие коммуникативные принципы содействия развитию СПЛ:

1. Построение процесса взаимодействия участников коммуникации как сотрудничества равноправных партнёров.

2. Создание атмосферы психологической безопасности.

3. Поддержка оптимума активации путём «работы с ресурсами».

Эти организационные принципы взаимодействия создают коммуникативное пространство (пространство взаимоотношений), содействующее тому, чтобы участники общения отважились на более полный контакт с собой и миром (без защитных самоограничений), определив для себя *необходимость, безопасность и перспективность* такого способа быть в данной ситуации.

4. 3. Сравнительная характеристика условий развития саногенного потенциала личности в обучающем и фасилитирующем общении

Выделенные выше принципы организации общения, помогающего развитию СПЛ, позволяют провести ***дефиницию между двумя моделями «помогающего» общения – «обучающим» и «фасилитирующим***», поскольку при всём их кажущемся сходстве они разнонаправлено влияют на рост жизнеспособности человека. Если

рассматривать понятие психологической помощи в самом широком значении, то любое общение в чём-то помогает человеку: взбодриться, расслабиться, почувствовать себя умнее, обменяться информацией, узнать нечто новое о других или о себе, поупражняться в изложении своих мнений и т. п. Но поскольку мы рассматриваем такое общение, которое содействует личностному росту и развитию СПЛ, то для удобства обозначим его как «фасилитирующее» (от англ. facilitate – помогать, облегчать, способствовать).

Обучающая модель общения противопоставляется фасилитирующей не потому, что она «плохая», а потому что её часто используют в надежде развить жизнеспособность человека, для чего она не применима (если под жизнеспособностью понимать не запас знаний, а личностную способность их реализовать для осуществления жизненных выборов). Обучающая модель общения не связана с контекстом взаимодействия: есть педагоги, которые общаются с учениками в фасилитирующей модели, и есть психологи, которые консультируют взрослых в обучающей модели. Но понимая, что модель общения, реализуемая личностью, – это объективация её способа жить, следует признать, что научить кого-либо строить свои взаимодействия с миром в другой модели невозможно. Это может быть только результатом саморазвития личности и изменения её концептуальной модели себя-в-мире. Поэтому целью проводимого ниже сравнения обучающего и фасилитирующего общения является исключительно разведение этих двух моделей «помогающего» общения, привлечение внимания к принципиальным различиям их влияния на развитие СПЛ.

Опираясь на разработанные критерии развития СПЛ и на принципы содействия этому развитию средствами общения, можно заключить, что в фасилитирующей модели общения у участников поддерживается способность опираться на себя (самоосуществление), а в обучающей – их ориентация на авторитеты. Если в обучающей модели общения партнёр находится в позиции эксперта и помогает клиенту сделать «правильный» выбор, то в фасилитирующей модели – партнёр занимает позицию фасилитатора и помогает собеседнику максимально реализовывать (и, соответственно, развивать) собственные способности принимать решения.

В обучающей модели средствами оказания помощи являются знания эксперта по теме запроса, которые он передаёт клиенту в

прямой или завуалированной форме (рекомендаций, инструкций, аргументаций, направляющих манипуляций). В фасилитирующей модели средствами оказания помощи является способность фасилитатора строить такие взаимоотношения, в которых партнёр может раскрывать свой смыслотворческий потенциал: максимально «вкладываться» в процесс осмысления происходящего (углублять контакт с теми аспектами своего опыта, которые подталкивают к несовместимым выборам) и решать задачу создания непротиворечивых основ своего выбора (осваивать противоречия). Именно фасилитирующее общение содействуют становлению СПЛ, тогда как обучающее не помогает развитию жизнеспособности клиента, несмотря на то, что может повышать его осведомлённость и даже ситуативную «успешность».

В процессе общения объективируются принятые личностью способы обхождения с многозначностью вариантов выбора, но эти способы и вычерпываются человеком из опыта совместной деятельности, в которой разногласия возникают и разрешаются. Способом разрешения возникающих противоречий в фасилитирующей модели общения выступает их освоение, в обучающей – убеждение. Саногенность обхождения с альтернативами выбора путём их освоения уже рассматривалась выше (именно оно обеспечивает вертикальную динамику концептуализации и рост СПЛ).

В обучающей модели общения все интеракции направлены на то, чтобы доказать превосходство одного субъективного мнения над другим: убедить клиента в «правильности» мнения эксперта. Здесь, вместо пространства активного равноправного сотрудничества, в котором каждый из участников максимально реализует свой личностный потенциал, создаются условия для продвижения «правильного» мнения эксперта. При всём многообразии форм обучающего общения (давление авторитетом, демонстрация знаний, обесценивающая критика, или кредитование заботой, похвалой, обещаниями блаженства), эксперт всегда стремиться внедрить клиенту собственное мнение[119]. Если для решения задач управления поведением все эти средства хороши, то для развития СПЛ они

[119] В социальной психологии эти способы директивного влияния на поведение человека описываются как «механизмы социализации»: «внушение», «заражение», «убеждение» (Горбунова, 2006).

губительны. Патогенность убеждающих манипуляций состоит в том, что они присваиваются личностью и становятся способом её обхождения с новыми расхождениями мнений (во внутреннем и внешнем коммуникативном процессе).

В аутокоммуникации, вместо того чтобы разбираться со своими противоречащими Я-позициями, вместо того чтобы развивать и углублять их и находить внутренне согласованные основания своих жизненных выборов, человек пытается манипулировать ими. При этом роль «экспертной» захватывает то одна, то другая точка зрения, и «правильными» кажутся, по очереди, все возможные решения проблемы. Поскольку отвергнутые Я-позиции требуют сатисфакции, возникает так называемая «личностная тревожность», которая сохраняется и после уже осуществлённого выбора («а вдруг он не был правильным?»). Поскольку любая из внутренних точек зрения может претендовать на роль «экспертной», то человек стремится найти внешние подтверждения «правильности» какой-то из своих Я-позиций, что порождает «зависимость от чужих мнений» или желание «выжать» согласие окружающих любой ценой.

И, наконец, во внешнем общении человек вместо того, чтобы встречаться с инаковыми видениями мира как с ресурсами взаимного развития, занимается решением вопроса о том «кто – эксперт: я или Другой». Независимо о того, кто будет выбран «экспертом», сам факт того, что за кем-то из коммуникантов признаётся право на истину, делает общение не развивающим СПЛ. Даже если человек принимает роль «старательного ученика», у него может наращиваться только объём знаний о том, как кто-то решает свои проблемы, но никак не способность решать свои.

В обучающей модели общения эксперт берёт на себя задачу подвести клиента к принятию правильного (с точки зрения эксперта) решения. Это подталкивание клиента к сделанному за него выбору может проводиться как открыто, так и скрытно, чтобы человек «не заметил», что свой выбор сделал не сам. Однако, с точки зрения развития жизнеспособности клиента, неизвестно что хуже: знать, что за тебя всё решили, или думать, что решил сам.

В первом случае человек может прийти к выводам о своей несостоятельности, о том, что у него самого недостаточно возможностей для принятия правильного решения (знаний, ума, настойчивости, силы воли, уверенности, креативности и пр.). Во втором –

решить, что он и так умеет «играть на скрипке», а значит, «пробовать», а тем более учиться, ни к чему. Опыт передачи ответственности за принятие решений эксперту может трансформироваться в страх или «нежелание» осуществлять самостоятельные выборы, в поиск «виноватого» за неудачи, приводить к развитию неуверенности, поверхностности, безответственности и других блоков на пути становления жизнеспособности человека.

Завершим рассмотрение базовых различий между двумя моделями «помогающего» общения итоговой метафорой. Если «путник-картограф» заблудился на местности вследствие несовершенства собственной карты или неумения пользоваться ею, то «обучающее общение» направлено на то, чтобы вывести его к какому-то населённому пункту, а «фасилитирующее» – на то, чтобы он нашёл и исправил неточности в своей карте, чтобы научился ею пользоваться и уточнять её.

Обучающая модель помощи предполагает, что эксперт может достать свою карту, показать своё умение ориентироваться на местности и оказать услуги проводника. Фасилитирующая модель помощи исходит из того, что у «заблудившегося» нет и не может быть иной карты, а значит, ему необходимо научиться соотносить свой опыт со своей картой, находить неточности и привязывать карту к местности. Помощь фасилитатора направлена на то, чтобы помочь «заблудившемуся картографу» работать с собственной картой, связывать свой пройденный путь, найденные ориентиры и выбранные цели в единый конструкт выбора дальнейшего пути.

Если говорить о личностных позициях (целях-ценностях) коммуникаторов, реализующих обучающую или фасилитирующую модели общения, то первые хотят помочь обучающемуся сделать «правильный» выбор, тогда как вторые создают условия для того, чтобы партнёр учился выбирать самостоятельно. Хотя мы говорим об организационных принципах создания пространства взаимоотношений, но эти принципы могут быть реализованы только при условии, что кто-то из участников[120] взаимодействия принимает эти принципы на уровне личностных целей-ценностей. Поэтому

[120] Участники взаимодействия являются составляющей социально-психологической ситуации, так же как и правила, которые они реализуют [113, 316].

главным условием реализации всех принципов «фасилитирующего общения» является наличие фасилитатора – человека, чья субъективная модель действительности (и, соответственно, модель общения) позволяет ему коммуницировать с собой и с миром саногенным (развивающим жизнеспособность) способом.

Тот факт, что в межличностном общении СПЛ может развиваться только при условии присутствия фасилитатора, свидетельствует о том, что выделяемые принципы организации коммуникативного пространства раскрывают *феноменологию* процесса фасилитации[121] личностного роста. То есть фасилитирующее общение является специальным коммуникативным механизмом развития СПЛ, который активизирует психологические механизмы самоактуализации личности (перерастание самоограничений, блокирующих полноценную реализацию смыслотворческого потенциала при осуществлении экзистенциальных выборов).

Для того чтобы исследовать коммуникативные механизмы, которые запускают освоение личностью выявленных противоречий, необходимо спуститься к уровню психологических механизмов, регулирующих микропроцессы (операции) смыслообразования[122]. Имеется в виду, что на уровне технологии содействия развитию СПЛ (см. табл. 4. 1) можно выделить систему *операциональных* средств активизации психологических процессов сознавания, понимания и освоения выявленных личностью смысловых расхождений.

---

[121] Фасилитация относится к социально-психологическим механизмам социализации личности [208] и определяется как «стимулирующее влияние поведения одних людей на деятельность других, в результате которого их деятельность протекает свободнее и интенсивнее («фасилитация» означает «облегчение») [83, с. 181].

[122] К. А. Абульханова, исследуя функциональные образующие социального мышления личности, предлагает называть эти операции – «процедурами», чтобы подчеркнуть их функциональный характер (в отличие от структурированности и формализованности операций по Пиаже) [4, с. 94]. Мы остановились на более привычном термине «операции», принимая не только их «функциональный», но изначально «процессуальный» характер (они выделяются как подпроцессы коммуникации).

4. 4. Операциональные механизмы фасилитации развития саногенного потенциала личности

В качестве микропроцессов коммуникации личности с происходящим нами были выделены такие, как сознавание, понимание и освоение многозначности вариантов смыслообразования в КС. По сравнению с макропроцессом функционирования личности, полноценность которого проявляется отсрочено и опосредованно, динамика микропроцессов коммуникации может проявляться непосредственно в КС. Это касается, в первую очередь, изменений в интенсивности этих процессов при выявлении субъектом коммуникации смыслового противоречия. На уровне регуляции полноты контакта с выявленными расхождениями у субъекта есть всего два пути: увеличивать или уменьшать своё присутствие в коммуникации. Первый путь – это путь развития СПЛ, второй – путь к сохранению иллюзии благополучия.

Такая операционализация целостного и непрерывного процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим необходима прежде всего для фасилитатора, который может не только отслеживать динамику развития СПЛ участников коммуникации, но и получать обратную связь на свои интеракции. Тот факт, что человека нельзя убедить поменять свою модель общения на фасилитирующую, не означает, что сам он не может прийти к этой модели через собственный опыт. Учиться на опыте значительно легче, если опираться на обратную связь: видеть, к каким результатам приводят конкретные коммуникативные действия. Такая возможность создаётся, если разложить процесс развития СПЛ на операции, а коммуникативную технологию содействия этому процессу представить как последовательность парциальных задач увеличения присутствия личности в коммуникации.

Эти операции целостного процесса смыслотворческой коммуникации представляют собой законченный цикл освоения выявленного личностью смыслового противоречия при конструировании КС. Иерархическая взаимозависимость этих микропроцессов, как было показано ранее, проявляется в том, что нарушение полноценности *сознавания* происходящего приводит к невозможности осуществления всех последующих операций и блокирует развитие

СПЛ (см. 2. 4. 4). Однако прерывание цикла освоения противоречий может происходить и на любом из последующих этапов коммуникации, что означает необходимость выбора личностью вектора роста (максимальной самореализации) при выполнении каждой операции.

Описанную закономерность развития СПЛ можно представить в виде двух «цепочек» личностных выборов, ведущих одна – к снижению жизнеспособности, другая – к её росту. Точки перехода между этими цепочками – это точки бифуркации, в которых личность делает выбор между увеличением или снижением интенсивности микропроцессов коммуникации. При этом для того чтобы двигаться к развитию СПЛ, необходимо начинать с самого первого звена «цепочки», тогда как сойти с этого пути можно в любом разветвлении (рис. 4. 2). Объяснить такую закономерность можно тем, что полноценное «выполнение подготовительных работ» является необходимым, но недостаточным условием для полноценного выполнения последующих.

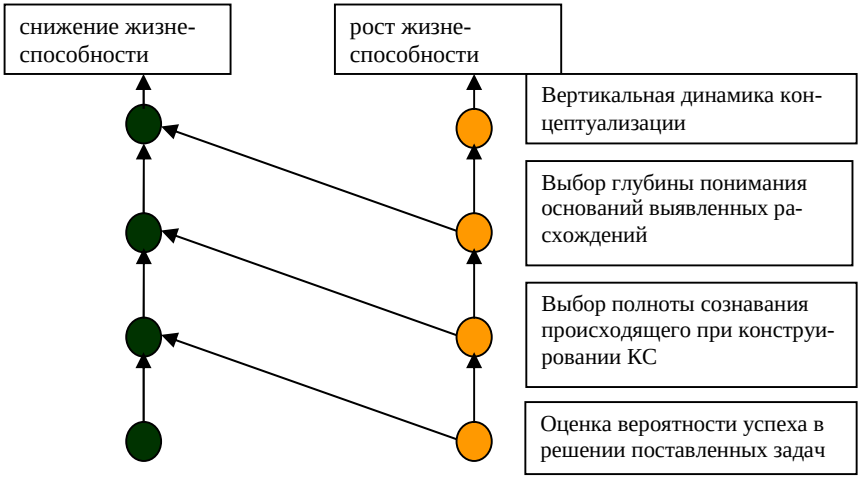


Рис. 4. 2. Схематическое изображение процесса конструирования личностью смысловых основ выборов, ведущих к снижению или росту жизнеспособности

На рисунке первая (чёрная) цепочка отражает последовательность личностных выборов, закономерно блокирующих развитие СПЛ. При этом каждый предыдущий выбор является пусковым механизмом порождения следующего. Так, выбор личностью для оценки происходящего критериев «соответствия стандартам» побуждает её ограничивать сознавание неоднозначности выборов при конструировании КС, поскольку выявление смысловых противоречий воспринимается как угроза самоуважению. Ощущение угрозы приводит к ограничению контакта с «неподходящими» обстоятельствами. А поверхностное понимание сути конфликта – к невозможности освоить актуализированные противоречия и развить свой саногенный потенциал. Соответственно, каждый предшествующий выбор порождает все последующие и ведёт (в этой цепочке) к снижению жизнеспособности.

Вторая (светлая) цепочка выборов начинается с принятия личностью саногенных критериев оценки происходящего (критериев прироста возможностей). При таких критериях оценки смысловые противоречия воспринимаются как ресурс развития, а не как признак своего несовершенства. Это позволяет личности осуществлять выбор между расширением или сужением своих возможностей сознавания происходящего в КС. При выборе в пользу полноты сознавания многозначности обстоятельств (внутренних и внешних), которые подталкивают к несовместимым решениям, у личности опять открываются два пути: углублять контакт с выявленными противоречиями или не проводить «работу понимания». При выборе в пользу углубления контакта с основаниями возникших расхождений снова появляются альтернативы: создавать смыслы более высокого порядка или нет (освоение противоречий может быть энергозатратным процессом, что часто становится причиной выбора не в его пользу).

Представленная схема иллюстрирует последовательную соподчинённость личностных выборов: только если предыдущие парциальные задачи выбора решены в пользу саморазвития, появляется возможность саногенного решения последующих задач. Саногенным решением каждой парциальной задачи является выбор личностью вектора роста: большей включённости в коммуникацию на последующих этапах цикла контакта. Если рассматривать изменения интенсивности микропроцессов коммуникации как результат

самоопределения личности при решении соответствующих парциальных задач развития СПЛ, то становится очевидной невозможность выбора вектора роста на последующих этапах цикла контакта без осуществления саногенных выборов на предшествующих.

Таким образом, технология коммуникативного содействия развитию СПЛ на уровне микропроцессов смыслообразования может быть представлена как способы поддержки коммуникативными партнёрами личностной интенции роста. Эта интенция является неотъемлемой альтернативой интенции сохранения стабильности, которая в ситуации уже выявленного личностью смыслового расхождения превращается в отказ от роста (сохранение иллюзии благополучия).

Изменения интенсивности микропроцессов смыслотворческой коммуникации отражают активизацию психологических механизмов роста или стабилизации Я-системы[123]. Активизация психологических механизмов саморазвития личности проявляется в интенсификации микропроцессов освоения ею выявленных смысловых противоречий. Система операциональных (процедурных) средств, которыми фасилитатор может содействовать вертикальной динамике смыслообразования своих коммуникативных партнёров, представляет собой систему коммуникативных механизмов развития СПЛ [124] .

– *мобилизация* ресурсов (определяющая принятие личностью задачи саморазвития);

– *проблематизация* (определяющая полноту сознавания многовариантности конструирования КС);

– *валидизация* (определяющая глубину работы понимания с обстоятельствами КС, подталкивающими к несовместимым выборам);

– *солидаризация* смысловых противоречий (запускающая вертикальную динамику концептуализации).

---

[123] Я-системой мы здесь и далее называем личность как систему отношений человека к действительности в единстве её содержательного и процессуального (смыслообразование) измерений.

[124] Мы назвали эти коммуникативные механизмы «операциональными» по признаку отнесенности их к операциональному (технологическому) уровню масштабирования процесса коммуникации (см. табл. 4. 1)

Целью фасилитации развития СПЛ является коммуникативная поддержка полноценности самореализации личности на каждом из этапов освоения выявленных противоречий, а показателем действенности этой поддержки – выборы личностью вектора роста при решении парциальных задач конструирования КС.

1. «Мобилизация» ресурсов является коммуникативным механизмом самоопределения личности в связи с выявленными в процессе конструирования КС расхождениями. Для того чтобы включиться в работу по разрешению актуализированной смыслотворческой задачи, личность должна чувствовать в себе ресурсы «достичь желаемого» или «пережить неудачу»[125]. Если субъективный прогноз содержит ожидания чрезмерного напряжения без вероятности «успеха», то субъект предпочтёт отказаться от решения «невозможной» задачи (мобилизует свои психологические ресурсы для избегания встречи с выявленным противоречием).

Негативные антиципации будущего базируются на интраперсональных репрезентациях прошлого опыта, которые (как уже говорилось) могут меняться только путём обретения нового опыта (а не новых знаний). Этот новый опыт более полного самоосуществления в коммуникации необходим для перерастания личностью своих защитных самоограничений и для активизации использования ею при оценке происходящего (и прогнозировании будущего) критериев «прироста возможностей» (см. 4. 2. 2).

До тех пор, пока личность оценивает происходящее по критерию «соответствия стандартам», любое неформальное общение будет восприниматься ею как «невозможная задача» подогнать себя, других и взаимодействие под имеющиеся эталоны. При такой постановке задачи ожидаемый субъектом уровень энергозатрат слишком высок, а вероятность достичь цели (соответствия стандартам) практически нулевая. В результате люди не только не желают вкладываться в решение коммуникативных задач, а и вообще избегают «лишних контактов».

Соответственно, первой парциальной задачей развития СПЛ является задача перерастания личностью самоограничений, накла-

[125] Мотивация (желание вкладывать силы в решение тех или иных задач) возникает у человека там, где у него есть эмоционально положительный опыт успеха в преодолении возникающих расхождений [127, 182, 431].

дываемых «критериями стандартов», и расширение (через «работу с ресурсами») диапазона использования «критериев роста», которые всегда имеются в личностном арсенале. Развитие СПЛ невозможно без создания пространства взаимоотношений, в котором можно получать удовольствие от саморазвития, не боясь оценок своего «несовершенства», как внешних, так и внутренних. Оценивая успех мерой «прироста возможностей», а не достижения «вершин должного – идеального», личность больше склонна расти, чем защищаться от вероятной неудачи. Такой прогноз ожидаемого удовлетворения от прироста возможностей способствует более полному (смелому) включению личности в смыслотворческую коммуникацию – *мобилизации* её смыслотворческого потенциала.

2. «Проблематизация» – это коммуникативный механизм интенсификации процесса *сознавания* происходящего. В процессе конструирования личностью КС выявляются расхождения между различными аспектами прошлого опыта (актуализированного в отношениях к определённым обстоятельствам КС) и между ожидаемым и наблюдаемым происходящим (непосредственным опытом бытия здесь и сейчас). Для определения этой неопределённости (многозначности вариантов выбора своего способа быть в КС) человек может «не сознавать» обнаружившиеся противоречия, но в то же время чувствовать их.

Неосознаваемые чувства проявляются на невербальном уровне коммуникации (оставим пока фрейдистские оговорки) как язык тела – мимика, жесты, позы, дыхание, тембр и темп речи, движения глаз и т. п. Поэтому коммуникативные партнёры, способные заметить изменения состояний Другого, могут помочь ему вступить в контакт с вытесняемыми проблемами выбора, обратив внимание на то, что с ним происходит. Это не интерпретация состояния как «проблемы выбора», а вопрос, приглашающий к сознаванию своих переживаний: «что с тобой сейчас происходит?». Если формы вопросов не вызовут желания защищаться («всё нормально!»), то его адресат может увеличить степень сознавания своих актуальных отношений к происходящему, позволить себе рассмотреть те расхождения, которые до этого только «неосознанно» ощущал.

Именно рассмотрение возникающих противоречий позволяет субъекту[126] встать на путь изучения и решения вопроса о том, как с ними обходиться. В то же время «проблема, по определению С. Л. Рубинштейна, — это уже осуществленная субъектом верификация противоречия, выявление его сущности, образующих его «сторон», характера их несоответствия, несовместимости или взаимоисключаемости» [4, с. 94]. Соответственно, рассматривая «*проблематизацию*» как коммуникативный механизм развития СПЛ, мы имеем в виду не то, что людям нужно создавать лишние проблемы, а только то, что необходимо содействовать выявлению и сознаванию субъектом тех проблем, которые актуализируются в процессе конструирования им смысловой основы выборов. Без этого не возникает возможность дальнейшей работы по пониманию и освоению этих противоречий.

3. «Валидизация» является коммуникативным механизмом, обеспечивающим интенсивность контакта с теми альтернативами конструирования КС, которые вступают в противоречие с основаниями несовместимых мнений по поводу происходящего. Обычно человек слушает, разделяет и понимает одну из имеющихся точек зрения на действительность, стараясь отбиваться от других как «ошибочных и недостойных внимания». Во-первых, чтобы «держать такую оборону», нужна постоянная затрата энергии (ведь приходится отбивать атаки, которые не прекращаются), а, во-вторых, при таком взаимодействии с инакомыслящими блокируется рост СПЛ.

Если в роли «инакомыслящих» выступают различные Я-позиции личности, то показателем такой «оборонной» аутокоммуникации является то, что человек хочет «навсегда избавиться от них» как порочащих или опасных. Часто эти неприемлемые Я-позиции даже визуализируются людьми как воплощения зла: «чудовище, вечно нависающее за плечом» или «жирный немытый

[126] Проблематизация, по определению В. И. Кабрина, представляет собой «субъективацию» проблемы: «приближение человеком собственной проблемы к себе, признание ее своей, а себя – ее «источником», автором, несущим ответственность за ее решение, а также готовность внести в это решение личный вклад, затратить усилия, задействовать собственную субъективность» [341, с. 15].

обыватель в сланцах». Естественно, что в межличностном общении партнёры, высказывающие мнения из разряда «неприемлемых», автоматически попадают в разряд отвергаемых.

Мало кто из людей, знакомых с психологией, не знает о том, что «*работа понимания*» (углубление в основания инаковых мнений) необходима как для развития диалога, так и для личностного роста. Но до тех пор пока не решены задачи «мобилизации» и «проблематизации» (подготавливающие почву для такой исследовательской активности), люди просто не в состоянии углублять контакт с неприемлемыми точками зрения. Когда же такая возможность возникает, то работа понимания становится субъективно привлекательной и приводит к валидизации ранее отвергаемых точек зрения (открытию их оснований и спектра пригодности).

В результате ранее неприемлемые мнения не раздражают человека, не вытесняются им, а рассматриваются как часть широкого спектра вариантов быть, которые могут оказаться даже полезными в определённом масштабе и в определённых ситуациях. Это повышает согласие человека с собой и с миром, делая его не «всеядным», а только более свободным в выборе своего способа быть из более широкого спектра вариантов. Работа понимания инаковых мнений, которая позволяет открыть их основания и определить меру и область соотносимости со своей позицией, является коммуникативным механизмом *валидизации* несовместимых вариантов конструирования происходящего (во внутреннем и внешнем планах).

4. «Солидаризация». Все выше описанные парциальные задачи развития СПЛ выступают шагами к реализации четвёртой задачи: созданию коммуникативных условий для *освоения* личностью выявленных противоречий. Сознавание и понимание оснований возникающих расхождений – это почва для создания смыслов более высокого порядка, которые и определяют развитие СПЛ. Если субъект выбора сможет найти консенсус между теми вариантами конструирования смысла (смысловой основы выбора), которые раньше казались несовместимыми, он не только лучше справится с проблемной ситуацией, но и станет более жизнеспособным. Он «разовьёт себя как субъекта выборов», поднимется на следующий виток спирали, условно отображающей «вертикальную динамику концептуализации».

Когда освоение противоречий происходит в межличностном общении, то каждый из участников находит в принятом решении реализацию и развитие своей точки зрения. В отличие от компромисса, где каждый жертвует своим ради общего, при достижении консенсуса новое решение удовлетворяет всех оппонентов. При этом каждый из коммуникантов ощущает, что получил то, чего на самом деле хотел, и лучше понимает, чего именно хотел. Работа понимания с глубинными основаниями инаковых позиций является тем, что обеспечивает возможность создать новый способ конструирования действительности, который солидаризирует несовместимые, на поверхностный взгляд, желания и потребности оппонентов.

Именно личный опыт участия в совместной деятельности, участники которой стремятся прийти к консенсусу, позволяет людям открыть для себя возможность саногенно обходиться с возникающими разногласиями: перейти от судейской позиции выбора «правого» к созидательной позиции творчества нового смыслового конструкта, в котором снимаются частные противоречия. Этот поворот к освоению смысловых противоречий и запускает вертикальную динамику смыслообразования, выступающую психологическим механизмом развития СПЛ. Объективация в процессе интерперсонального общения способов солидаризации возникающих противоречий обеспечивает интенсификацию внутренних процессов саморазвития личности при обхождении с несогласными Я-позициями.

Таким образом, в качестве операциональных механизмов развития СПЛ можно выделить специфические коммуникативные средства содействия личностному росту на каждом этапе процесса конструирования КС:

1. На этапе выбора субъективных критериев оценки происходящего (выбор между использованием патогенных критериев соответствия стандартам и саногенных критериев прироста возможностей).

2. На этапе выбора степени реализации личностного потенциала в процессе коммуникации с происходящим (выбор между ограничением и расширением сознавания выявленных расхождений).

3. На этапе выбора глубины понимания противоречащих вариантов конструирования КС (выбор между прерыванием контакта с «неподходящими» мнениями и углублённым рассмотрением их оснований).

4. На этапе выбора способа обхождения со смысловыми противоречиями (выбор между идентификацией с одной из альтернатив решения и созданием нового смыслового конструкта, солидаризирующего выявленные противоречия, или, другими словами, между поиском внешних ответов на внутренние вопросы и творческим саморазвитием себя как субъекта смыслотворчества).

Подытоживая рассмотрение средств содействия развитию СПЛ на уровне технологии коммуникативных действий, необходимо подчеркнуть, что речь идёт о решении парциальных задач оптимизации текущего процесса трансформации субъектом коммуникации своего опыта в свой личностный потенциал. Именно при таком «технологическом» подходе открывается возможность объективировать в общении психологические механизмы саморазвития личности в процессе смыслотворческой коммуникации с происходящим. Посредством тех или иных интеракций коммуникативные партнёры могут поддерживать или блокировать интенсивность операций (микропроцессов), ведущих к вертикальной динамике смыслообразования и развитию СПЛ.

На всех других уровнях рассмотрения личностных выборов (мнений, решений, поведения) наука сталкивается с «классической проблемой фрейма» – невозможностью отделить влияние ситуации взаимодействия от влияния «центральных систем» личности [69, с. 130]. На уровне освоения противоречий тоже проявляется влияние «центральных систем» (в том, что мешает субъекту подойти к разрешению выявленного расхождения, и в том, как оно может быть решено), и это может создать непреодолимые трудности для освоения определённых (личностью) противоречий. Но для того чтобы поддерживать личностный рост, необязательно сразу приступать к самой больной проблеме, к которой сам человек боится подойти. Парциальные задачи развития СПЛ могут решаться через освоение других расхождений, которые выявляются личностью в процессе интерперсонального взаимодействия и от которых она дистанцируется. Именно множественность возникающих в коммуникации рас-

хождений и ограниченность векторов выбора движения (к увеличению или уменьшению интенсивности микропроцессов) даёт возможность рассматривать операциональные механизмы развития СПЛ как наименее зависящие от влияния «центральных структур личности».

Можно сказать, что неважно, над какими своими смысловыми расхождениями работает личность, главное, чтобы выявленные противоречия осваивались ею. Сам процесс создания «смыслов более высокого порядка» развивает СПЛ и позволяет человеку наращивать свою жизнеспособность, независимо от её наличного уровня. Поэтому уровень знаний фасилитатора о тех или иных вопросах, которые решает для себя Другой, имеет минимальное значение по сравнению с умением поддерживать активность процессов сознавания, понимания и освоения личностью выявленных ею смысловых противоречий.

Однако полностью нивелировать роль личности фасилитатора не представляется возможным, так для решения даже парциальных задач содействия развитию СПЛ недостаточно только владеть технологией. Умения помогающего применять саногенные критерии оценки происходящего, эмпатически чувствовать состояния партнёра, изучать основания иных точек зрения и солидаризировать их не могут сформироваться вне соответствующей фасилитационной позиции личности. Речь идёт о том, что любые интеракции должны базироваться на принятых личностью целяхценностях, которыми в данном случае являются: «принятие, эмпатия, конгруэнтность и трансцендентность». Фактически это означает, что коммуникативный партнёр должен более саногенно, чем клиент, обходиться с возникающими в процессе взаимодействия противоречиями.

Единственное, что позволяет не требовать от фасилитатора «большей личностной зрелости, чем у клиента», это то, что проявления саногенного потенциала личности являются контекстуально

обусловленными[127]. То есть фасилитатор может иметь личностные самоограничения, как и все живые люди, но в ситуации помогающего общения эти самоограничения не должны быть б***о***льшими, чем у клиента. Иначе те взаимоотношения, которые складываются между участниками общения, будут скорее тормозить личностный рост, чем содействовать большей самоактуализации личности.

Подведём итоги теоретическому анализу многоуровневых коммуникативных механизмов развития СПЛ.

– Коммуникативными механизмами развития СПЛ являются выделяемые в науке системы средств содействия становлению личностных основ жизнеспособности человека – его умения выбирать саногенные способы взаимодействия с очеловеченным миром.

– Процесс взаимодействия человека с миром может рассматриваться в разных масштабах обобщённости: от процесса жизнеосуществления до процесса обхождения личности с выявленным в КС смысловым противоречием.

– *Общение* с другими людьми является базовым социально-психологическим механизмом становления личности, без которого развитие СПЛ невозможно. Однако средствами общения можно не только активизировать, но и тормозить процесс развития личностных основ жизнеспособности.

– Разнонаправленное влияние коммуникативных партнёров на развитие СПЛ обусловлено тем, что своими проявлениями они могут активизировать не только психологические механизмы лич-

---

[127] Например, в масштабных социологических исследованиях Т. З. Адамьянц и Т. М. Дридзе обнаружилось, что способность адекватно интерпретировать интенцию коммуникатора (то есть понимать, что и для чего тот хочет сказать, независимо от степени своего согласия с говорящим) может проявляется у одних и тех же людей на высоком уровне в одних КС – и на самом низком – в других. Причём эта нестабильность реализации интерпретационных способностей личности (которые отражают её СПЛ) не связана ни с образованием, ни с возрастом, ни с полом реципиентов, то есть определяется именно их предвзятым отношением к обстоятельствам КС (людям, теме, антуражу и пр.) [6, 99].

ностного роста (гомеореза), но и психологические механизмы стабилизации Я-системы (сохранения равновесия).

– Специальным коммуникативным механизмом развития СПЛ является *фасилитирующее общение*, которое содействует психологическим механизмам самореализации и саморазвития личности. Средствами такого общения коммуникативные партнёры поддерживают интенцию личности расти без потери стабильности, полноценно опираясь на свой смыслотворческий потенциал и осваивая развивающие ресурсы выявляемых противоречий.

– Система средств фасилитации личностного роста включает 1) средства организации коммуникативного пространства взаимоотношений участников и 2) технологию поддержки саногенных выборов личности при решении ею парциальных задач самоопределения в КС. Первая подсистема средств коммуникативного содействия развитию СПЛ рассматривается нами как *организационные принципы фасилитации*, вторая подсистема – как *операциональные механизмы фасилитации*.

– Даже на уровне рассмотрения «микропроцессов» развития СПЛ необходимым условием коммуникативного содействия саногенным выборам личности остаётся ориентированность помогающего на цели-ценности фасилитации. В практическом плане это означает, что подготовка специалистов помогающих профессий путём вооружения их знаниями и умениями является недостаточной без развития у них соответствующей личностной позиции фасилитатора.

Эта коммуникативная личностная позиция может быть вычерпана человеком только из собственного опыта фасилитационных взаимоотношений. Именно такой коммуникативный опыт необходим для развития личностной жизнеспособности (и тем более для оказания помощи в развитии жизнеспособности других).

Глава 5

ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

5. 1. Феноменология изменений личностных моделей общения у участников «Т-групп»

Главным положением представленной выше теории развития СПЛ является утверждение о том, что необходимым и достаточным условием преодоления коммуникативных самоограничений личности является приобретение субъектом личного опыта более полноценной самореализации в интерперсональном взаимодействии. Организационными принципами создания такого коммуникативного пространства выступают: 1) построение процесса взаимодействия участников коммуникации как сотрудничества равноправных партнёров; 2) создание атмосферы психологической безопасности в общении; 3) поддержка персонального оптимума активации путём «работы с ресурсами» (см. 4. 2. 2).

Феноменами (результирующими проявлениями) развития СПЛ, как было доказано в теоретическом исследовании, является рост психологической готовности личности поддерживать полноценный контакт с выявляемыми смысловыми противоречиями (сознавать, понимать и осваивать их). Эта готовность, необходимая для умения осуществлять саногенные жизненные выборы, объективируется в способах взаимодействия субъекта коммуникации со своими инакомыслящими партнёрами. Проявлениями прироста личностной готовности более полноценно реализовать свои смыслотворческие возможности в процессе общения выступает легитимация субъектом ценности «принятия, эмпатии и конгруэнтности», как целей и способов Встречи с Другим.

Принятие, эмпатия и конгруэнтность (ПЭК), описанные К. Роджерсом как базовые условия действенности терапии, сегодня декларируются в качестве необходимых принципов оказания психологической помощи личности в большинстве направлений экспириентальной практики (Дж. Бьюдженталь, Ф. Е. Василюк, С. Гингер, А. Б. Орлов, А. Эллис, К. Г. Юнг). Однако уровень реализации этих необходимых условий действенности терапевтического общения зависит больше от личностных установок помогающего, чем от названия его Школы (Брэзиер, 2005; Орлов, 2002,б; Приц, 1998; Слободянюк, 2012).

Мера субъективного принятия и реализации условий ПЭК субъектом коммуникации не зависит от знания им этих «правил или техник», а определяется целостной системой его субъективных отношений к действительности, которая порождает соответствующую коммуникативную позицию личности (ценности, цели и средства их реализации). Чтобы ценности ПЭК могли быть легитимированы личностью, они должны стать компонентом её субъективных отношений к себе-в-мире и включиться в концептуальную модель общения. Иначе говоря, прирост субъективной ценности ПЭК и возможности реализовать эти ценности в интерперсональном взаимодействии является критерием личностного роста и развития СПЛ.

Психологически ориентированные тренинги являются специально организованным коммуникативным пространством взаимоотношений, в котором создаются условия для полноценной реализации и развития участниками взаимодействия своего личностного потенциала (Петровская, 2006; Сидоренко, 2007; Форверг, 1984; Хрящёва, 2004). Наш опыт проведения психологически ориентированных тренингов позволяет выдвинуть гипотезу о том, что сам процесс решения групповых задач в условиях равноправного партнёрства, независимо от содержания этих задач, способствует личностной легитимации участниками ценностей ПЭК. При этом участники не только открывают для себя ценности фасилитирующей модели общения, но и находят способы реализации этих ценностей в практике взаимодействия с Другими.

Основанием для выдвижения данной гипотезы послужил контент-анализ текстов индивидуальных рефлексий участниками своих личных результатов групповой работы, о которых они сооб-

щали в процессе (устно) и по окончании тренинга (письменно). Обнаружилось, что независимо от специфики психологически ориентированных тренингов (партнерского общения, личностного роста, психологического консультирования, рефлексивно-творческого, терапевтического и т. д.), их участники отмечали в качестве своих личностных изменений различные аспекты прироста своей готовности реализовать ПЭК в процессе коммуникации.

В качестве критериев прироста личностной готовности реализовать ПЭК в ситуации обхождения с выявленными противоречиями выделялись три основные аспекта рефлексируемых участниками изменений:

1) легитимация ценности: формирование личностной позиции, которая обусловливает потребность в реализации принятия, эмпатии или конгруэнтности в процессе коммуникации;

2) дезактуализация личностных самоограничений, препятствующих реализации принятия, эмпатии или конгруэнтности во взаимодействии с окружающими;

3) обретение новых для себя способов проявлять принятие, эмпатию или конгруэнтность в процессе общения.

Контент-анализ рефлексивных высказываний участников пяти тренинговых групп (65 человек) об индивидуальных результатах тренинга обнаружил, что 85% участников подчеркивали в качестве личностного приобретения хотя бы один из выделенных аспектов личностной готовности к реализации ПЭК. Ниже приведены примеры высказываний, которые трактовались как сообщения об изменении определённого аспекта (1; 2; 3) личностной готовности субъекта к реализации ПЭК. Буквами (П; Э; К) обозначены, соответственно, «принятие», «эмпатия» и «конгруэнтность».

П. 1. «Стали интересными люди, которые мало похожи на меня. Раньше они вызывали опасения, недоумение, желание избежать контактов» (*Принятие – ценность:* признание инаковости Другого как позитивного факта, интерес к внутренним основаниям иной картины мира, признание того, что проявления других людей могут отражать их стремления действовать наилучшим образом, исходя из собственного видения себя и мира).

П. 2. «Появилась возможность без напряжения слушать человека, даже если не одобряю его позицию. Ослабла потребность постоянно оценивать правильность чужого мнения и доказывать

собеседнику, что он не прав» (*Принятие – разрешение*: возможность воспринимать человека безоценочно, уважать его без всяких условий, несмотря на невозможность одобрять его поступки. Снятие автоматизма ролевых позиций «объективного судьи», «доброго советчика» или «настойчивого учителя»; способность предоставить Другому право самому найти свой уникальный путь решения проблемы).

П. 3. «Открылась новая возможность проявлять своё положительное отношение к человеку, без того, чтобы обязательно одобрять его выбор или соглашаться с ним». (*Принятие – способность реализации в общении*: способность принятия состоит не только в возможности чувствовать ценность другой личности, но и в умении транслировать Другому свои чувства. Без такой трансляции другие участники общения не смогут почувствовать себя принятыми и ценными членами группы, что не способствует их самореализации в коммуникации).

Э. 1. «Появился интерес к внутреннему миру другой личности. Если раньше было важно, что сказал или как поступил человек, то теперь хочется понять, как он воспринимает и осмысливает ситуацию». (*Эмпатия – ценность*: ценность возможности взглянуть на мир глазами Другого, признание уникальности субъективных чувств и переживаний собеседника, интенция эмпатически почувствовать, как живёт человек в своём мире и что является *основанием* его жизненных выборов.

Э. 2. «Раньше казалось достаточным поставить себя в чужую ситуацию и представить себе свои переживания в подобных обстоятельствах. Но для того чтобы понять чувства Другого, нужно побывать не в его ситуации, а в его шкуре. И это совсем другой способ понимания Другого и близости с ним».

(*Эмпатия – разрешение*: отсутствие субъективных ограничений, не позволяющих «влезть в шкуру Другого»: чрезмерной концентрации на себе, уверенности в том, что «в одинаковых ситуациях все переживают то же самое», страха сильных переживаний и т. п.).

Э. 3. «Могу лучше понимать другого человека, потому что слушаю ЕГО, а не только его слова. Это как музыка: две темы могут совпадать или противоречить, но все равно дополняют друг друга». «Иногда удаётся даже найти слова, которых не хватало

самому говорящему» (*Эмпатия – способность реализации в общении*: способность почувствовать глубинные переживания другого человека, даже если они не высказываются вербально, умение донести свое понимание до клиента, оставаясь в его семантическом поле).

К. 1. «Ушёл страх, что я «какая-то не такая». Это подобно тому, как бы я боялась протереть зеркало, чтобы вдруг не увидеть там что-то ужасное, а когда, наконец, протерла, то нашла там такое ценное и интересное, что не стыдно и людям показать». (*Конгруэнтность – ценность*: субъективная готовность быть искренним с собой, смелость полноценно проживать и осмысливать свой чувственный опыт. Субъективная ценность возможности аутентично проявляться в общении с другими).

К. 2. «У меня существовали четкие представления о том, «что надлежит чувствовать» и «как правильно реагировать». Поэтому я все время пытался контролировать себя, чтобы быть соответствующим. Когда же я позволил себе быть собой, стало легче не только мне, но и тем людям, с которыми я общаюсь». (*Конгруэнтность – разрешение*: снятие запрета на то, чтобы иметь и проявлять «непозволительные» чувства, преодоление стереотипов соответствия образцу, ограничивающих аутентичность самореализации личности).

К. 3. «Я поняла, что проблема не в том, что у меня возникают неприятные чувства (раздражение, гнев, возмущение), а в том, как я их буду проявлять. Если раньше я их давила, и они прорывались в аффективных взрывах, то теперь я стараюсь замечать их вовремя, когда они еще не захватили меня, и выражать тактично, чтобы не обидеть других». (*Конгруэнтность – способность реализации в общении.* Это умение не только быть настоящим, полноценно осознавать и переживать свои отклики на происходящее, но и поделиться с Другим своими переживаниями, если это кажется целесообразным).

Описанные выше результаты контент-анализа высказываний участников психологически ориентированных тренингов об изменении своих личностных моделей общения рассматриваются нами как данные пилотажного исследования. Они могут быть недостаточно надежными в силу условности отнесения рефлексивных высказываний участников к определенному аспекту ПЭК, а также по

причине специфичности выборки испытуемых, многие из которых имели определенную психологическую или психотерапевтическую подготовку.

Для того чтобы подтвердить выдвинутую ранее гипотезу о коммуникативных условиях принятия личностью ценностей фасилитации как способа самоосуществления в интерперсональном общении, было проведено специальное эмпирическое исследование. На каждом из этапов исследования решались следующие ***задачи***:

1. Сформировать экспериментальную группу, участники которой не знакомы с теорией фасилитации личностного роста, и определить субъективно-ценностные отношения испытуемых к ПЭК как «качествам личности» (ценностям, целям и способам общения).

2. Изучить исходный уровень готовности участников группы к принятию фасилитационной коммуникативной позиции (в плане воображаемых и реализуемых сценариев поведения).

3. Организовать работу группы по типу «обучающей лаборатории», в которой участники могут исследовать и оттачивать способы межличностного взаимодействия на основе познания себя, других, а также процессов, происходящих в группе.

4. Проанализировать те изменения личностных моделей общения, которые выявятся у участников тренинговой группы по сравнению с контрольной (по степени личностной легитимации ценностей ПЭК).

Исследование проводилось со студентами 2-го курса отделения социальной работы КНУ имени Тараса Шевченко (35 человек, 2 тренинговые группы). «Психологический тренинг профессиональной подготовки социального работника» был самостоятельным учебным курсом (180 академ. часов), рассчитанным на повышение коммуникативной компетентности будущих специалистов. Тренинг проводился до того, как студентам преподавали специальные курсы по психологическому консультированию и терапии. Большинство участников эксперимента, по их собственной оценке, не проявляли активного интереса к этой области знаний.

На *первом этапе* исследования определялся уровень субъективной значимости для испытуемых таких проявлений личности в общении, как ПЭК. Использовалась методика косвенного исследо-

вания системы самооценок (КИСС), являющаяся модификацией метода семантического дифференциала (Соколова, 1987). Исследование проводилось вне рамок тренингового процесса. Испытуемым сообщалось, что изучаются их физиономические способности. Необходимо было разложить 10 портретов людей по степени выраженности у них определенных личностных качеств, в числе которых были ПЭК.

Сопоставление порядковых позиций портретов в шкалах «склонен – не склонен проявлять» принятие, эмпатию и конгруэнтность со шкалами «нравится – не нравится» и «похож – не похож на меня» позволяло выявить уровень субъективной ценности личностных ориентаций и самооценку их выраженности у испытуемых. Фоновыми шкалами, которые маскировали реальную цель исследования, выступали такие, как: лидерская позиция, уверенность в своей правоте, потребность отстаивать свои позиции, коммуникабельность, критичность мышления. Каждая из восьми шкал задавалась конкретным качественным описанием противоположных полюсов шкалы.

В экспериментальной группе студентов – социальных работников субъективная ценность «эмпатии» заняла пятое место из восьми возможных, а «принятие» и «конгруэнтность», соответственно, – седьмое и восьмое (см. табл. 5. 1) При этом уровень субъективной ценности и самооценки испытуемыми выраженности этих качеств почти совпадал. В то же время по параметрам «лидерская позиция» и «уверенность в своей правоте» уровень самооценки был значительно ниже желаемого, что свидетельствует о субъективной ценности этих качеств.

В контрольной группе, в которую входили студенты – психологи 2-го курса, показатели ценности ПЭК оказались несколько выше, что можно объяснить спецификой их профессиональных интересов и учебной подготовки. Так, «принятие» заняло четвертое место, «эмпатия» – пятое, а «конгруэнтность» – седьмое. На основе результатов первого этапа исследования можно констатировать неактуальность для членов обеих групп (и экспериментальной, и контрольной) таких личностных ориентаций, как ПЭК.

Таблица 5. 1

Данные эмпирического исследования динамики личностной модели общения у студентов, принимавших и не принимавших участие в тренинге

Заданные в методике КИСС параметры ранжирования портретов: Ценность – «нравится», самооценка – «похож на меня»	Степень значимости для испытуемых оцениваемых коммуникативных способностей (ценность и самооценка)							
	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	Цен.	С/оц	Цен.	С/оц	Цен.	С/оц	Цен.	С/оц.
Принятие	7	7	4	5	6	7	7	8
Эмпатия	5	4	2	4	5	4	4	4
Конгруэнтность	8	8	3	2	7	5	6	5
Лидерство	4	6	6	6	4	6	5	6
Уверенность	1	5	5	3	8	3	8	3
Настойчивость	2	2	7	7	2	2	1	2
Коммуникабельность	3	1	1	1	1	1	2	1
Критичность	6	3	8	8	3	8	3	7
Самооценка (мин. 56, макс. – 0)	12		6		16		14	

Целью *второго этапа* исследования было выявление предпочитаемых испытуемыми моделей общения. Изучались как идеальные, так и реальные сценарии решения испытуемыми коммуникативных проблем. Использовался метод темоцентрированного взаимодействия, который позволяет рассмотреть индивидуальные представления участников относительно определенной проблемы и объективировать процесс их межличностного взаимодействия в процессе совместной когнитивно-коммуникативной деятельности по решению выбранных группой задач.

В качестве темы группового обсуждения участники выбирали разные аспекты проблемы эффективности коммуникаций и компетентности коммуникатора. Групповой процесс решения поставленных задач организовывался по типу совместно-зависимой деятельности, в которой участникам необходимо было принимать

согласованные решения на основе достижения консенсуса. При всём разнообразии форм презентации участниками своих точек зрения на проблему (вербальной, образной, мимической, пантомимической, графической, метафорической и т. п.), групповое взаимодействие строилось вокруг решения задач согласования (солидаризации) всех обнаруженных мнений. Именно те способы коммуникации, которые применяли участники группы при конструировании совместного решения, выступали практическим материалом для проведения рефлексии, обратной связи и работы с ресурсами. Правила, регламентирующие взаимодействие участников групповой работы, принимались и поддерживались всеми членами группы (включая ведущего).

В результате включённого наблюдения за взаимодействием испытуемых в процессе совместного решения ими когнитивно-коммуникативных задач было выявлено, что:

– Будущие профессиональные коммуникаторы на уровне социальных представлений (эмпирического знания) декларируют, что методами «психологического давления» невозможно прийти к консенсусу (достигается только видимость согласия, а не приемлемое для всех решение).

– К числу методов «психологического давления» студенты относят: «убеждение», «манипуляции», «эмоциональное принуждение», «подкуп», «шантаж», «сравнение с образцом идеального или должного» и т. п. Альтернативой всем этим стратегиям решения коммуникативных проблем участники группы называют «взаимодействие» или «равноправный договор», характеристикой которого считают «баланс активности» коммуникантов.

– Вместе с тем, на практике участники группы используют именно те стратегии, которые считают неэффективными: призывают, убеждают, доказывают, советуют, апеллируют к мнению «большинства» или «авторитетов», дискредитируют позиции оппонентов и т. п.

– Личными основаниями выбора таких способов коммуникативного воздействия, которые «портят отношения и не помогают достичь консенсуса», испытуемые считают их «автоматизированность» – привычку действовать именно так в ситуациях конфликта мнений. Однако предложения наблюдателей и самих «убеждаемых» о том, как можно более эффективно взаимодействовать в

сложившейся ситуации, относились скорее к «форме, чем к сути» убеждающих интеракций.

– Причиной приверженности испытуемых таким отвергаемым ими самими способам общения является, по-видимому, отсутствие в их арсенале реальных альтернатив этим знакомым «техникам» коммуникативного воздействия. При описании своих представлений об «эффективном взаимодействии» студенты определяли его «от противного»: не советовать, не поучать, не морализировать, не манипулировать и т. д. Но они не могли сформулировать, что именно следует делать, хотя интуитивно чувствовали это: на уровне метафор участники использовали образы «питательных веществ» (кефир, удобрения, влага), «согревающего тепла» (избушка в метель, печка, костёр), «поддержки в самостоятельном поиске» (фонарик, очки, велосипед).

Таким образом, на основе результатов второго этапа исследования можно констатировать несоответствие между готовностью испытуемых признать ценность «партнёрского взаимодействия» как принципа построения эффективных межличностных коммуникаций и их неготовностью реализовать эти ценности в практике общения. В качестве одной из причин выявленного противоречия можно назвать отсутствие в актуальном опыте студентов соответствующих средств установления фасилитационных взаимоотношений и наличие устойчивых автоматизмов директивного общения.

На третьем этапе исследования проводилась работа «Группы встреч», в которой создавались условия для самостоятельного поиска участниками путей развития своих коммуникативных способностей. В группах такого рода каждый выступает как участником, который может экспериментировать с изменениями в своем поведении, так и наблюдателем, который контролирует результаты таких изменений. Отсутствие регламентаций деятельности со стороны ведущего стимулирует участников нарабатывать собственный коммуникативный опыт, а не «слушать старших». Процесс наработки опыта представляет собой циклическое чередование самопрезентации, обратной связи и экспериментирования (Афанасьева, 2008; Петровская, 2007; Рудестам, 1998).

Правила работы в группе предусматривают обязательную обратную связь, позволяющую участникам узнавать о том, какие интеракции и как влияют на коммуникативных партнёров; отли-

чать интенции говорящего от выбранной им формы высказывания; рефлексировать личностные основания своих удачных и неудачных способов решения коммуникативных задач. В процессе обратной связи многие члены группы, в отношении которых применялись директивные методы воздействия (негативные оценки, убеждения, советы или поучения), осознают и говорят о своем сопротивлении – желании во что бы то ни стало отстоять свою точку зрения или выйти из некомфортной ситуации: замкнуться в себе, спрятать обиду и злость за мнимым согласием.

Четвёртый этап исследования. Изучение результатов групповой работы включало как контент-анализ текста сообщений участников о своих личностных изменениях в ходе тренинга, так и статистический анализ тех различий в субъективной значимости ПЭК, которые выявлялись по методике КИСС до и после тренинга и сравнивались с аналогичными показателями контрольной группы. Поскольку активное психологическое обучение является самообучением, то у участников не может быть общих для всех результатов: каждый член группы вычерпывает из процесса коммуникации тот личный опыт, который необходим именно ему на данном этапе жизни.

Однако, при всём разнообразии спектра индивидуальных результатов, 30 человек из 35 (86%) назвали в качестве своих приобретений хотя бы один из аспектов прироста ПЭК. Это подтверждает данные нашего пилотажного исследования и может свидетельствовать о том, что личный опыт полноценной самореализации и саморазвития в партнёрском общении трансформируется личностью в принятие ценностей фасилитации личностного роста.

При этом процедура проведения тренинга как «группы встреч» не предполагала никаких обучающих информаций от ведущего, как это делается в специальных тренингах «базовых навыков консультирования» или «коммуникативной компетентности». Созданное правилами и ведущим коммуникативное пространство фасилитации самообучения участников тренинга оказалось достаточным для легитимации ими ценностей ПЭК. Повторное тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп с помощью методики косвенного исследования самооценки (КИСС) подтверждает значимый прирост у участников тренинга субъек-

тивной ценности таких проявлений личности в общении как принятие, эмпатия и конгруэнтность (табл. 5. 1).

Как видно из представленных в таблице данных, значимые изменения в уровнях легитимации и реализации отдельных ценностей произошли только в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе они остались практически неизменными (несмотря на прошедшие 9 месяцев учебного процесса). Это, конечно, относится к средним рангам по выборке и не означает, что у отдельных испытуемых контрольной группы не наблюдалось значимых изменений.

Используемая нами методика КИСС не позволяет тестировать уровень готовности личности к решению коммуникативных задач, а выявляет исключительно изменения в структуре субъективной модели коммуникативной компетентности. Эта модель у студентов, участвующих в Т-группе, претерпела значимые изменения. Те ценности, которые первоначально представлялись испытуемым наиболее значимыми для успешного общения (уверенность в своей правоте, настойчивость в отстаивании своих мнений), практически утратили свою актуальность (заняли в среднем, вместо 1-го и 2-го места в иерархии, 5-е и 7-е места). И в то же время ценности ПЭК, которые занимали последние места в иерархии, передвинулись в её первую половину (с 7, 5, 8-го на 4, 2, 3-е).

Легитимация этих ценностей изменила отношение участников Т-группы не только к способам эффективного общения, но и к себе как коммуникатору: испытуемые признавали в себе способности быть конгруэнтным и принимающим участие в общении. Самооценка способности к эмпатии оказалась более контрастной (одни участники признавали себя эмпатичными, другие – нет), что при вычислении «среднегруппового» ранга нивелировало эти различия. Внутри оставшегося неизменным среднего по группе 4-го ранга самооценки эмпатии значимо изменилась дисперсия индивидуальных рангов: вначале 3–, в конце – 1–7. Причиной отставания самооценки от ценности способности к эмпатии является, по-видимому, то, что успешность именно этих интеракций определяется преимущественно через обратную связь. Трудно считать себя способным проявлять эмпатию, если её реципиент не чувствует себя понятым.

Кроме того, при легитимации личностью новых для неё ценностей недооценка своей способности реализовать их может озна-

чать возросшую интенцию саморазвития в плане овладения соответствующими умениями. Характерно, что при общем уменьшении в Т-группе разрыва между представлениями о нравящихся и имеющихся коммуникативных способностях средние ранги субъективной ценности ПЭК оказались несколько выше, чем средние самооценки по этим параметрам. Следует специально отметить, что при этом общие показатели самооценки коммуникативных способностей в экспериментальной группе не только не снизились, а даже значимо выросли ($p \leq 0{,}05$), чего не произошло в контрольной группе.

Дополнительным подтверждением того, что субъективные модели общения у участников Т-группы изменились в направлении легитимации фасилитационных ценностей, выступали, наряду с их самоотчётами и показателями методики КИСС, также данные включённого наблюдения. Это наблюдение убедительно показывает сокращение количества убеждающих интеракций и возрастание фасилитирующих, что проявлялось в более доброжелательном и более открытом характере общения между участниками группы на заключительных этапах тренинга.

Таким образом, проведенное нами исследование динамики личностных моделей общения в Т-группе позволяет сделать следующие выводы:

– В условиях специально организованного коммуникативного пространства, актуализирующего потребность в достижении согласия с коммуникативными партнёрами, большинство участников самостоятельно открывают для себя ценность базовых условий фасилитирующего общения: принятие, эмпатию и конгруэнтность. Их субъективные модели общения изменяются в направлении легитимации ценностей ПЭК и наработки умений реализовать соответствующие цели-ценности в процессе взаимодействия с окружающими.

– В структуре личностной готовности к реализации целей-ценностей ПЭК можно выделить три компонента: 1) личностная легитимация ценностей ПЭК; 2) освобождение от внутренних ограничений, блокирующих реализацию ПЭК в коммуникации; 3) формирование способностей использовать ПЭК как средства события с Другим в межличностном общении.

– Поскольку психологический тренинг не был направлен специально на формирование фасилитационных способностей участников, а строился как «группа встреч», где участники сами выдвигают проблемы и исследуют их в группе как в «обучающей лаборатории», то его результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу о роли коммуникативного пространства в развитии СПЛ.

Согласно этой гипотезе, необходимым и достаточным условием преодоления коммуникативных самоограничений личности является приобретение субъектом личного опыта более полноценной самореализации в интерперсональном взаимодействии. Психологически ориентированный тренинг является одной из разновидностей такого коммуникативного пространства, в котором происходят личностный рост и развитие СПЛ участников взаимодействия.

5. 2. Динамика саногенного потенциала личности школьников, имеющих опыт общения с учителями-фасилитаторами

Теория развития СПЛ базируется на научных положениях о том, что в коммуникативном пространстве фасилитационных взаимоотношений личность не только функционирует более полно, но и научается совершать саногенные жизненные выборы. Эмпирическим подтверждением этого теоретического положения является устойчивый прирост жизнеспособности людей в результате их включения в такое коммуникативное пространство.

Фасилитационные взаимоотношения могут создаваться не только профессиональными фасилитаторами (ведущими Т-групп, психологами-консультантами, психотерапевтами, стоящими на позициях экспириентального подхода), но и теми коммуникативными партнёрами, которые хотят и могут реализовать в интерперсональном взаимодействии личностные ценности принятия, эмпатии и конгруэнтности. Поэтому рост различных аспектов жизнеспособности (психологического благополучия) фиксируется исследователями как у людей, проходивших групповую или индивиду-

альную психотерапию, так и у выпускников фасилитационно ориентированных педагогов [297, с. 370; 395, с. 221; 451, с. 226].

Психологическое благополучие личности рассматривается в современной науке как интегральный показатель ее полноценного функционирования. Концепция полноценности функционирования личности создавалась в экзистенциально-гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) и является определяющей для практики экспириентального консультирования и психотерапии [60, 65, 94, 147, 176, 203, 219]. В отечественной психологии проблема оптимизации функционирования личности приобрела особое значение в контексте гуманизации постсоветского общества и таких его институтов, как образование, здравоохранение, социальные службы и т. п.

Большинство представленных в литературе подходов к изучению личностных основ здоровья человека фокусируются на одном (или нескольких) из таких 6 аспектов «позитивного» функционирования личности, как: а) отношение к себе, которое демонстрирует человек; б) стиль и степень самоактуализации; в) уровень личностной интеграции, достигнутой индивидуумом; г) степень личностной автономии; д) субъективная концепция окружающей реальности; е) степень овладения средой [372, 422]. Спецификой этого подхода к изучению феномена психологического благополучия является акцент на процессе развития и реализации личностного потенциала, позволяющего человеку жить полноценной, удовлетворяющей его жизнью. Альтернативой этому «эвдемоническому» подходу является «гедонистический», в котором благополучие рассматривается не как процесс функционирования личности, а как состояние довольства – недовольства происходящим, как баланс позитивных и негативных эмоций [400, 410].

Предлагаемый нами теоретический конструкт «саногенного потенциала личности» включает в себя все проявления её полноценного функционирования, которые изучаются наукой в различных измерениях (содержательном, процессуальном и феноменологическом) и в различных планах анализа процесса становления личности (самосозидание, саморегуляция и саморазвитие). Разработанная нами многомерная сетевая модель функционирования личности (см. 3. 3) позволяет интегрировать в целостную концепцию развития СПЛ все проявления саногенеза личности, выделяе-

мые исследователями как показатели её психологического благополучия [73, 183, 211, 348, 366, 369, 422, 442, 452]. Это касается всей системы отношений человека к действительности (к Себе-в-Мире), обуславливающих полноценность его смыслотворчества (мировосприятия, миросозидания и мироопереживания) [288].

Полноценное функционирование личности объективируется в полноценности смыслотворческой коммуникации субъекта с обстоятельствами КС, что позволяет ему осваивать выявленные смысловые расхождения и совершать выборы, развивающие жизнеспособность. Если коммуникативное пространство способствует более полной реализации смыслотворческого потенциала личности, то развитие СПЛ должно проявляться в приросте жизнеспособности участников такого взаимодействия – в феноменологии их психологического благополучия (как бы оно не измерялось). Иными словами, человек становится более жизнеспособным в процессе полноценной реализации и развития своего смыслотворческого потенциала; и если коммуникативное пространство способствует такому самоосуществлению участников взаимодействия, то у них должны наблюдаться значимые приросты «уровня психологического благополучия».

Те пространства взаимоотношений с окружающими, в которых происходит становление личности, могут разнонаправлено влиять на развитие её способности осуществлять саногенные жизненные выборы (СПЛ). Если на определённых уровнях онтогенеза человек способен сам выбирать для себя коммуникативных партнёров и влиять на создание межличностных взаимоотношений, то на этапе начальной школы дети ещё не обладают такими возможностями. Следовательно, развитие их СПЛ будет в значительной степени определяться той моделью взаимоотношений, которую реализует в общении первый учитель. Мы не говорим о влиянии семьи (хотя оно, конечно, является определяющим), потому что там невозможно набрать статистику (у родителей нет такого количества детей, а тем более повторяющихся выпусков). Влияние первого учителя на психологическое благополучие школьников, а также на то, как они коммуницируют с окружающими, является фактом, многократно доказанным исследователями и очевидным для практиков (в частности, учителя-предметники всегда предпо-

читают работать с классами, выпущенными определёнными педагогами начальной школы).

Проблема влияния личности учителя на формирование личностных способностей учащихся всесторонне изучалась в педагогической и возрастной психологии. В частности, рассматривалось влияние на развитие креативности, уверенности в себе, активности учащихся таких личностных черт педагога, как уровень самопринятия (А. Б. Орлов, К. Роджерс, М. Н. Швецов), готовность к самосовершенствованию и саморазвитию (В. И. Слободчиков, А. Г. Ковалёв, С. М. Ковалёв, И. И. Чеснокова, Л. М. Митина), сопротивляемость стереотипам, позитивное отношение к окружающим (Н. А. Березовський, Я. Л. Коломенський, Е. Б. Соковникова, Е. Ю. Клепцова, Ч. Шефер).

Как легко увидеть из этого короткого перечня личностных особенностей учителя, все они отражают те или иные аспекты «психологического благополучия личности», выделяемые исследователями этого феномена (см. выше). То есть уже на основе анализа этих литературных источников можно сформулировать гипотезу о том, что субъективная модель себя-в-мире учителя, отражающая полноценность функционирования его личности, является фактором, благотворно влияющим на саногенез личности учащихся (на развитие их личностной жизнеспособности). Иными словами, полноценное развитие СПЛ учителя позволяет ему организовывать коммуникативное пространство, способствующее развитию СПЛ и других участников взаимодействия. Это и есть одно из положений теории развития СПЛ, которое в данном случае будет рассматриваться как гипотеза для эмпирической проверки.

Целью нашего исследования было изучение особенностей личностной модели общения тех учителей начальной школы, которые положительно влияют на развитие СПЛ своих учеников (что проявляется в феноменах психологического благополучия школьников).

На каждом из четырех этапов нашего исследования решались одна из следующих задач:

1. Разработать методику экспресс-диагностики психологического благополучия младших школьников, которая позволяла бы фронтально измерять этот параметр в целом классе.

2. Выявить с помощью экспресс-диагностики классы с самыми высокими и самыми низкими уровнями психологического благополучия учащихся.

3. Выявить специфику субъективных моделей «себя-в-мире» у учителей, классы которых полярно отличаются среднегрупповым уровнем психологического благополучия учащихся.

4. Изучить степень устойчивости эффекта преобладания психологического благополучия в классах, которые были выпущены учителями-фасилитаторами три и семь лет назад (7-е и 11-е).

Исследование осуществлялось в контексте выполнения научно-исследовательской работы по заказу Киевского городского Управления образования по теме «Методы мониторинга и пути сохранения психологического благополучия учащихся». Эмпирический материал собирался в течение 2002–2007 гг. при участии школьных практических психологов, которые работали под руководством автора в творческой группе «Психологическое благополучие участников учебно-воспитательного процесса» или проходили переподготовку на базе КГПУ им. Б. Д. Гринченко. Испытуемыми были третьеклассники киевских школ (более двух тысяч человек) и 236 учителей начальной школы.

На *первом этапе* исследования осуществлялась валидизация метода «Неограниченной социометрии» как способа экспресс-диагностики психологического благополучия младших школьников. Преимуществами этого метода является его адресованность непосредственно испытуемым (а не экспертам), а также возможность фронтального применения в целом классе (что облегчает проведение исследования). Теоретическим обоснованием возможности использования методики «неограниченной социометрии» (НСМ) для диагностики уровня развития СПЛ является то, что именно «качество взаимоотношений с окружающим» определяется в большинстве исследований как ведущий фактор в системе психологического благополучия личности [113, 297, 305, 372, 422, 442, 451].

Возможность использования методики НСМ как способа экспресс-диагностики психологического благополучия младших школьников изучалась путем сопоставления ее результатов с результатами других методов исследования проявлений психологического благополучия испытуемых. Такими методами выступали:

«Методика экспертной оценки школьной адаптированности учащихся» (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина), «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний» (Е. П. Ильин), «Цветовой тест отношений» (А. М. Эткинд) и «Методика цветовых выборов» (М. Люшер). Испытуемыми были третьеклассники десяти школ г. Киева (200 чел.).

Экспертная оценка адаптационных проявлений психологического благополучия учащихся осуществлялась группой экспертов (5–6 человек). В каждую из десяти экспертных групп входили: школьный психолог, педагог начальной школы, воспитатель группы продленного дня и два-три учителя, работающие с третьеклассниками (иностранный язык, музыка, рисование или физкультура). Каждая группа экспертов оценивала 20 учащихся с помощью анкеты «Школьной адаптированности». В анкете конкретные проявления психологического благополучия школьников структурированы по 7 градуированным шкалам (градация от 0 до 5). На основе полученных экспертных оценок было сформировано две группы третьеклассников, которые полярно отличались по уровню «адаптационных» проявлений благополучия.

В группу «адаптированных» мы включили только тех учеников (48 человек), все оценки которых по первым шести шкалам (кроме оценки эмоционального благополучия) попадали в диапазон 4–5; а в группу «неадаптированных» (37 человек) – тех, чьи оценки были от 0 до 3. Вся остальная часть выборки (115 человек) рассматривалась нами как испытуемые с неопределенным уровнем адаптационных проявлений психологического благополучия, поскольку противоречивые показатели по разным шкалам «школьной адаптированности» не позволяют отнести их к определенной группе. С испытуемыми, отнесенными к экспериментальным группам «адаптированных» (А) и «неадаптированных» (Н/А), проводилось углублённое исследование специфики проявлений их психологического благополучия.

Школьная адаптированность является одним из феноменов психологического благополучия младших школьников, отражающим степень социализации личности. Поскольку социализация может достигаться и в ущерб «согласию с собой», то в структуру проявлений психологического благополучия личности необходимо включать также степень эмоционального принятия испытуемыми

себя, окружающих и ситуации. Проявления субъективных отношений учащихся к себе, одноклассникам, значимым взрослым и к ситуации школьного обучения изучались при помощи методики «Цветовой тест отношений» (ЦТО), разработанной А. М. Эткиндом на основе методов цветовых ассоциаций и семантического дифференциала [385].

Психоэмоциональный статус испытуемых оценивался на основе применения следующих методических процедур: 1) экспертная оценка (шкала эмоционального благополучия в методике «Школьной адаптированности»; 2) модифицированный вариант «Визуально-ассоциативной самооценки эмоциональных состояний» (групповая форма проведения с выбором повторяющихся индивидуальных оценок); 3) проективная «Методика цветовых выборов» М. Люшера (индивидуальная форма проведения).

Критерием внешней валидности методики НСМ как метода экспресс-диагностики психологического благополучия школьников выступала согласованность данных по этой методике с данными, полученными по остальному блоку диагностических процедур (вычислялись коэффициенты ранговой корреляции Стьюдента). При этом значимость различий по методике НСМ между группами «адаптированных» и «неадаптированных» школьников оказалась наиболее показательной.

Числовые показатели совершаемых, ожидаемых и полученных испытуемыми этих групп положительных социометрических выборов почти не пересекаются. Так, «адаптированные» третьеклассники преимущественно выбирают от 9 до 15 своих сверстников, тогда как «неадаптированные» – всего 2–5. Среднее количество положительных выборов, получаемых «адаптированными» испытуемыми, – 14, а «неадаптированными» – 0,5. Это же касается и количества положительных выборов, которые ученики ожидают от своих одноклассников: в группе «адаптированных» – 7–12, в группе «неадаптированных» – 0–6. Все три ряда эмпирических показателей, выявляемых методикой НСМ: 1) количество сделанных положительных выборов, 2) количество полученных положительных выборов и 3) количество ожидаемых от одноклассников положительных выборов себя – значимо коррелируют между собой ($\rho \leq 0{,}01$), что позволяет использовать их сумму как интегральный показатель качества взаимоотношений испытуемых с одноклассни-

ками. Именно этот суммарный показатель НСМ оказался ведущим фактором в структуре диагностируемых в исследовании проявлений психологического благополучия школьников.

Дифференциальная надёжность данных, полученных по методике «Неограниченная социометрия», определяется, по-видимому, тем, что они отражают комплекс содержательных отношений испытуемого к себе и к окружающим и при этом включают оценку реального уровня его приспособленности к школьному обучению. Научным обоснованием дискриминативности выбранного метода экспресс-диагностики психологического благополучия младших школьников могут выступать следующие положения теоретической психологии:

1. Уровень принятия младшими школьниками своих одноклассников является отражением качества их самоощущения в школьной ситуации. Негативное отношение к школе (по данным методики ЦТО) значимо связано с числом позитивных социометрических выборов, осуществляемых испытуемыми в НСМ (r_s = 0, 38; $\rho \leq 0{,}01$).

2. Отношение к одноклассникам тесно связано с субъективным переживанием младшими школьниками их отношения к себе (r_s = 0,54, $\rho \leq 0{,}01$), а также с уровнем самопринятия (r_s= 0,31; $\rho \leq 0{,}01$), который в этом возрасте сильно зависит от внешних оценок. Таким образом, социометрический индекс отражает и уровень аутосимпатии испытуемых (выявляемый по методике ЦТО).

3. Социометрический статус младшего школьника сильно зависит от того, насколько он приспособлен к социальной ситуации школьного обучения. Дети предпочитают одноклассников с более высокими показателями психологической готовности к школе: коммуникативной, регуляторной, информационной, интеллектуальной и пр. Поскольку именно эти проявления «школьной приспособленности» оценивались экспертами, то различия между группами «адаптированных» и «неадаптированных» третьеклассников по суммарному индексу НСМ оказались высокозначимыми (φ*эмп. < φ*крит. на уровне $\rho < 0{,}01$).

Таким образом, результаты первого этапа исследования показали, что методика НСМ является надёжным и валидным методом экспресс-диагностики психологического благополучия младших школьников. Для задач изучения среднего уровня развития

СПЛ младших школьников в классе может быть использован интегральный индекс социометрии, суммирующий три количественных показателя: общее количество совершаемых, количество ожидаемых и количество получаемых испытуемыми положительных выборов. Этот интегральный индекс НСМ отражает как субъективные переживания испытуемым качества взаимоотношений с одноклассниками, так и объективную оценку степени принятия его в классе. Получены также статистические подтверждения того факта, что индивидуальные показатели интегрального индекса НСМ положительно коррелируют с показателями испытуемых по другим исследуемым аспектам «положительного функционирования личности»: качество взаимоотношений с окружающими, отношения к себе, степени самоактуализации в ситуации и овладения средой и пр.

На *втором этапе* исследования проводилось тестирование учащихся (более 2000 человек) по методике «Неограниченная социометрия» в 100 третьих классах. Полученные эмпирические результаты показали, что классы значимо различаются между собой по среднегрупповым показателям интегрального индекса НСМ. Распределение изучаемых классов по уровню принятия учащимися своих одноклассников представлены в табл. 5. 2.

Таблица 5. 2

Ранжирование выборки классных коллективов на пять квинтилей в соответствии с эмпирическими показателями среднегруппового индекса НСМ

Порядковый номер квинтиля (ранговое место)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Эмпирические показатели НСМ	42–30 (высокий)	29–22	21–18	17–14	13–9 (низкий)
Количество классов, отнесенных к квинтилю	18	20	19	19	24

Вся эмпирическая выборка разделялась на пять подгрупп (квинтилей), количество классов в которых было примерно одина-

ковым. Для дальнейшего исследования отбирались только классы 1-го и 5-го квинтилей. Педагоги тех классов, в которых наблюдались самые высокие показатели НСМ у учащихся, составили экспериментальную группу «способствующих благополучию» педагогов (группа СБ – 18 человек). Группа учителей, «не способствующих благополучию» (НБ), в классах которых отмечались самые низкие показатели НСМ, также включала 18 человек. Причиной расширения пятого квинтиля (24 класса вместо 18) явилось то, что в шести академических классах, попавших в эту неблагополучную группу, произошла смена учителя. Показательно, что во всех классах первого квинтиля (с высоким индексом НСМ) первый учитель не менялся. Поэтому, чтобы не ограничивать группу НБ до 12 человек, к пятому квинтилю добавили лишних 6 классов, наиболее близких по индексу НСМ.

Дальнейшие исследования проводились с учителями выделенных групп СБ и НБ, каждая из которых составляла 18 человек.

На *третьем этапе* исследования изучалась специфика личностных моделей общения у педагогов, классы которых полярно отличаются по уровню психологического благополучия учащихся (36 чел). Методами исследования являлось «глубинное интервью», «структурированное наблюдение» и особенности представления испытуемых об индивидуальных способах самоосуществления при взаимодействии с собой и с миром (см. ниже анкета ШПБ). Предполагалось, что данные этого комплекса методик позволят выявить выбираемую и реализуемую учителями модель общения, которая базируется на их представлениях о себе-в-мире.

В гайде для глубинного интервью были вопросы о том, что радует и что огорчает респондента в его общении, о «трудных» и «лёгких» учениках, о тех успехах в комммуникации, которыми он гордится, и тех неудачах, о которых не может забыть, о людях, которых он считает «идеальными коммуникаторами», и о тех способах общения, которые не приемлет. Рассматривались также основные претензии респондента к родителям учеников, его трудности в общении с администрацией и коллегами, его предложения по оздоровлению психологического климата в коллективе и те вопросы, с которыми он хотел бы обратиться к психологу. В заключение респондент характеризовал себя как коммуникатора, выделял свои

сильные и слабые стороны, а также желаемые способности, которыми хочет обладать.

В процессе структурированного наблюдения за взаимодействием учителя с участниками образовательного процесса наблюдатель (школьный психолог) выделял те интеракции учителя, которые раскрывают принятые им цели, задачи, способы интерперсонального взаимодействия и объективируют его коммуникативную позицию. Схемой для структурирования результатов наблюдения выступала разработанная А. В. Петровским схема сравнения фасилитационной («личностно-ориентированной») модели педагогического общения с учебно-дисциплинарной [276, с. 243]. Пользуясь этой схемой, наблюдатель определял, к какой модели общения относятся те цели, задачи и способы взаимодействия, которыми испытуемый решает текущие коммуникативные задачи, а также – из какой личностной позиции осуществляются интеракции. Апробация этой схемы наблюдения показала необходимость введения третьей модели взаимодействия, в которой главной целью было избегание конфликта, задачей – заглаживание разногласий, а средствами – уступчивость. Личностную позицию, из которой осуществлялись интеракции, можно назвать «пристройкой снизу», а модель общения в целом – «конформно-либеральной». Эта расширенная схема наблюдения использовалась в нашем исследовании.

Из данных глубинного интервью также выделялись предпочитаемые и декларируемые испытуемым цели-ценности, задачи, способы и личностные позиции в общении, которые могли как совпадать, так и противоречить данным наблюдения. Все эмпирические данные заносились в соответствующие графы бланка наблюдения, но суммировались отдельно (предпочитаемые, декларируемые, реализуемые). Это позволило не просто определить «предпочитаемую» модель общения испытуемых, а выявить степень внутренней согласованности / рассогласованности системы личностной регуляции взаимодействия.

Было выявлено, что у части испытуемых наблюдалось расхождение не только между желаемой и реализуемой моделями общения, но и между направленностью отдельных коммуникативных действий в конкретной ситуации общения. Определить в наблюдении, какую модель общения реализуют эти педагоги, было невозможно, так как они явно меняли цели в процессе взаимодействия

или использовали несоответствующие целям и противоречащие друг другу способы коммуникативных воздействий. Именно эту модель общения, в которой будто бы смешиваются разнонаправленные взаимоисключающие цели, задачи и способы интеракций, мы определили как «внутренне противоречивую».

Для выявления особенностей субъективной модели себя-в-мире, на основе которой строится личностная модель общения испытуемых, использовалась самооценочная методика «Шкалы психологического благополучия» (The scales of psychological well-being), разработанная К. Рифф [442] и адаптированная на отечественной выборке П. П. Фесенко [348]. Бланк методики представляет собой список из 84 утверждений «о том, как человек относится к себе и к своей жизни». Испытуемому необходимо определить степень своего согласия или несогласия с каждым утверждением, поставив отметку на шкале с шестью возможными градациями от «абсолютно согласен» (6 баллов) до «абсолютно не согласен» (1 балл). Обработка результатов заключается в подсчете баллов отдельно по каждой из шести базовых шкал: «Положительные отношения с окружающими», « Личностная автономия», «Самопринятие», «Личностный рост», «Цели в жизни» и «Управление средой».

Анкета «Шкалы психологического благополучия» (далее ШПБ) заполнялась слушателями факультета повышения квалификации КГПУ (контрольная выборка 200 человек) и учителями выделенных ранее групп СБ и НБ (экспериментальная выборка 36 человек). Полученные эмпирические результаты использовались для апробации методики ШПБ на выборке учителей и для изучения специфики личностных отношений педагогов, которые противоположно влияют на психологическое благополучие младших школьников.

Сумма числовых показателей самооценки испытуемых по шкалам методики ШПБ значимо не отличались во всех трёх выборках. При этом в группе СБ обнаружились значимые различия в степени согласованности самооценок по таким шкалам, как «Дружелюбие» – «Автономия» и «Самопринятие» – «Личностный рост». Средний индивидуальный показатель разности в баллах самооценки по этим шкалам оказался значимо меньше, чем этот показатель в контрольной группе ($\rho < 0,05$) и в группе НБ ($\rho < 0,01$). У испытуемых группы НБ обнаружились самые высокие расхож-

дения между самооценками «Дружелюбия» и «Автономии», которые достоверно отличаются от соответствующих показателей в контрольной группе и в группе СБ. Разница между оценками уровня «Самопринятия» и «Саморазвития» (личностного роста) в группе НБ оказалась также значимо большей, чем в группе СБ ($\rho < 0,05$).

Результаты этого этапа исследования показали, что учителя группы СБ склонны отдавать предпочтение фасилитирующей модели общения и реализовать её в процессе взаимодействия с учениками. У этих испытуемых также наблюдаются проявления других целей, задач и способов коммуникации, но личностная позиция остаётся, как правило, фасилитирующей. Эта же личностная позиция ярко просматривается во всех данных глубинного интервью: испытуемые рассказывают о своих учениках с искренним доброжелательным принятием; трудные педагогические ситуации вызывают у них желание понять партнёров, а не наказать их; собственные переживания происходящего являются для респондентов ресурсом творческого преобразования ситуации, а не поводом обижаться на себя или на другого.

По результатам сопоставления данных наблюдения и глубинного интервью с данными методики ШПБ можно соотнести фасилитирующую личностную позицию в общении со сбалансированностью целей-ценностей «Дружелюбия» и «Автономии» в Я-концепции испытуемых группы СБ, что позволяет им не дистанцироваться от неудобного партнёра, но и не идентифицироваться с ним; оставаться «собой в общении», сохраняя контакт как со своими переживаниями ситуации, так и с состоянием Другого. Обнаруженный по методике ШПБ баланс между «Самопринятием» и «Саморазвитием» у этой группы учителей, по-видимому, служит основой их способности рассматривать возникающие проблемы взаимодействия как задачи для личностного роста, а не как угрозу самоуважению: не осуждать виновных и не обвинять себя в несовершенстве.

В отличие от группы СБ, испытуемые группы НБ отличались внутренней противоречивостью модели общения. На уровне предпочтений не удалось выявить ведущую модель у трети выборки (6 чел), а на уровне реализации – у половины (10). У оставшихся 8 испытуемых преобладали проявления либо дисциплинарной, либо

конформно-либеральной модели (4/4), но при этом они отдавали предпочтение не той модели, которую реализуют. Фактически у учителей группы НБ можно констатировать того или иного рода внутренний конфликт, не позволяющий им выбрать и последовательно реализовать свою личностную позицию в общении.

По данным методики ШПБ, Я-концепция этих педагогов ограничивала их в саморазвитии по вектору либо «Автономии», либо «Дружелюбия». В первом случае (когда человек считает себя очень дружелюбным, но недостаточно автономным) он может бояться «манипуляций» со стороны партнёра, во избежание которых будет стараться не вступать в контакт с людьми, не разделяющими его цели и ценности. Избегание контакта может быть как физическим, так и эмоциональным, когда разногласия «заглаживаются» путём имитации согласия.

Во втором случае (когда отстаёт представление о собственном дружелюбии) человек будет стараться минимизировать и формализовать контакты, чтобы «не потерять остатки своего дружелюбия» или чтобы окружающие «не мешали» ему успешно выполнять поставленные задачи. В первом случае аутентичным мог бы быть конформно-либеральный «стиль управления», во втором – директивно – дисциплинарный. Однако у испытуемых группы НБ не было выявлено такой закономерности, что подтверждает внутреннюю противоречивость их личностных моделей общения.

На *четвёртом этапе* исследования изучалась устойчивость эффекта преобладания уровня психологического благополучия в классах, выпущенных учителями начальной школы, отнесенными к группе СБ.

Исследование проводилось с выпускниками (7-й и 11-й классы) тех учителей начальной школы, которые вошли в группу СБ. Контрольной группой выступали классы, которые максимально сохранили свой состав после начальной ступени обучения (по одному из каждой параллели в каждой из 18 школ). В контрольную группу вошли только 7 классов, выпущенных учителями НБ, так как многие из этих классов были расформированы или в них было добавлено слишком много новых учащихся.

Методом изучения психологического благополучия учащихся средней и старшей школы выступала разработанная автором методика «Взаимооценка», позволяющая выявить степень удовле-

творённости школьников взаимоотношениями в классе [220]. Это модификация метода социометрии, которая позволяет учесть специфику групповых ценностей испытуемых и получить суммарный показатель «позитивности» отношения учащихся к своим одноклассникам. Перед заполнением таблицы испытуемые совместно выбирают параметры, по которым будут оценивать друг друга и по которым получат суммарную (анонимную) оценку классом себя. В строки таблицы испытуемые вписывают те параметры (6–8), которые класс предложил и выбрал голосованием; столбцы представляют собой список всех учащихся, которых нужно оценить по степени выраженности этих «качеств» (0–3 балла). Для обеспечения анонимности все пользуются одинаковыми ручками и отрывают ту часть таблицы, где можно узнать почерк (список параметров).

Уже на этапе выбора параметров для взаимооценки проявляется характер взаимодействия между одноклассниками. В списке параметров также наблюдается ориентированность на оценку негативных или позитивных черт соучеников. И наконец, большое количество разноплановых оценок, даваемых испытуемыми своим одноклассникам, позволяет вычислить интегральный индекс удовлетворённости взаимоотношениями в классе. Поскольку в списках параметров, выбираемых классами, присутствовали и негативные качества, то для подсчёта общего индекса «Взаимооценки» количество этих баллов вычиталось из общей суммы. Таким образом, среднегрупповой балл самооценки мог варьировать от +3. 0 до -3,0 (если бы все оцениваемые качества оказались отрицательными и все выставляемые испытуемыми оценки были максимальными).

Показатель качества взаимоотношений с окружающими является ведущим в системе проявлений психологического благополучия личности. Именно взаимоотношения, которые складываются у подростков со сверстниками, отражают такие аспекты развития СПЛ, как: субъективная концепция окружающей реальности; уровень самореализации личности и степень овладения средой (половина из 6, выделяемых Д. Шапиро и М. Яходой). В модели шкал психологического благополучия личности, построенных К. Рифф, отношения с окружающими отражают уровень «Дружелюбия» – «Автономии» и «Управления средой». Для определения показателя среднегруппового уровня психологического благополучия в целом классе можно ограничиться одним этим эмпирическим показате-

лем, поскольку он является ведущим в системе остальных рассмотренных нами факторов[128].

Результаты проведенного нами исследования показали, что уровень психологического благополучия школьников в 7-х и 11-х классах, выпущенных учителями-фасилитаторами (группа СБ), остаётся значимо ($\rho<0,01$) более высоким, чем в контрольной выборке их сверстников. Это свидетельствует о том, что фасилитационная модель общения первого учителя является фактором, не просто поддерживающим психологически комфортный климат в классе, но и развивающим СПЛ учащихся – их способность решать свои жизненные задачи в пользу развития личностной жизнеспособности.

Подытоживая результаты проведенного эмпирического исследования зависимости развития СПЛ школьников от личностной модели общения первого учителя, можно сделать следующие выводы:

– Педагоги, которые выбирают и последовательно реализуют во взаимодействии с окружающими личностно-ориентированную модель общения, создают благоприятные условия для развития у школьников СПЛ. Это проявляется в том, что в классах, выпущенных этими учителями, так же, как и в начальной школе, диагностируются более высокие показатели всех проявлений психологического благополучия учащихся.

– Учителя, в классах которых проявляется наиболее низкий уровень психологического благополучия третьеклассников, отличаются тем, что их личностные модели общения являются внутренне противоречивыми. Эта противоречивость наблюдается как в

[128] В нашем исследовании использовались дополнительные процедуры оценки уровня психологического благополучия испытуемых (фронтальная форма поведения): САН (В. А. Доскин) и ЦТО (А. М. Эткинд). Последняя методика давала возможность оценить уровень «позитивности» эмоционального отношения испытуемых к себе, к учителям, к школьному обучению, к классному коллективу, к членам семьи, к своему прошлому, настоящему, будущему и пр. Эмпирические данные, полученные по этим методикам, также подтверждали значимо более высокий уровень психологического благополучия в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

неопределённости представлений этих испытуемых о желаемой и реализуемой модели общения, так и в несоответствии принятых в процессе коммуникации целей и задач выбираемым способам их достижения.

– Поскольку модель общения является отражением личностной модели себя-в-мире, то можно предположить, что у испытуемых группы НБ существуют некие личностные самоограничения, не позволяющие им выбирать саногенные способы взаимодействия с собой и с миром. Благодаря тому, что испытуемых с подобными коммуникативными трудностями набралась целая группа (18 чел.), мы имеем возможность статистически проверить выдвинутое положение теории: изучить специфику Я-концепции этих учителей и сравнить уровень их психологического благополучия с таковым в контрольной выборке.

Согласно теории развития СПЛ, при полноценном функционировании личности профессиональные коммуникаторы за несколько лет работы должны были найти наилучшие для себя способы взаимодействия с учениками. Личностные самоограничения у испытуемых группы НБ не позволили им осваивать возникающие в коммуникации противоречия и прийти не только к саногенной (фасилитационной) модели общения, но и к какой-либо другой, отвечающей их субъективной модели действительности. Это свидетельствует о том, что процесс развития СПЛ этих испытуемых нарушен (они тиражируют неудовлетворяющие их выборы способов решения коммуникативных задач).

В следующем разделе представлены результаты эмпирических исследований интраперсональных детерминант и последствий невозможности профессиональных коммуникаторов выбрать и реализовать аутентичную модель общения.

5. 3. Интраперсональные корреляты выбора личностью фасилитирующей модели общения

Поскольку общение является объективированной формой смыслотворческой коммуникации личности с происходящим, то трудности выбора учителем саногенной модели профессионально-

го общения свидетельствуют о самоограничениях в развитии его СПЛ. Предполагается, что полноценная коммуникация личности с происходящим должна позволить субъекту выбора найти такую модель общения, которая позволяет наилучшим для него образом решать свои жизненные задачи. К этим задачам, помимо профессиональных, относятся и задачи развития своего био-психо-социального здоровья. Группа педагогов НБ выделена нами по критерию самых низких уровней психологического благополучия их учеников. Согласно теории развития СПЛ, у этой группы испытуемых должны наблюдаться большие, по сравнению с их коллегами, проблемы с удовлетворённостью собой, профессией, жизнью, более высокие психосоматические проявления тревоги, профессионального выгорания и пр. (см. 3. 3). Основанием для такого предположения служит обнаруженная у этих испытуемых внутренняя противоречивость моделей общения, что говорит о нарушении процесса освоения личностью часто возникающих в профессиональной деятельности смысловых расхождений.

Проведение эмпирической проверки этого предположения полностью подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что внутренняя противоречивость личностной модели общения учителя негативно отражается на его собственном био-психо-социальном здоровье, а не только на психологическом благополучии его учеников. В числе диагностируемых проявлений СПЛ педагогов были показатели их психосоматического здоровья, уровень субъективной удовлетворённости жизнью и особенности самоактуализации (три группы феноменологических проявлений развития СПЛ см. табл. 3. 1). Психологический инструментарий для измерения этих показателей включал: «Шкалу тревоги Шихана (Sheehan Clinical Anxiety Rating Scale – ShARS; Sheehan, 1983), «Опросник эмоционального выгорания (перегорания) К. Маслач» (Maslach Burnout Inventory – MBI в адаптации Н. Водопьяновой и Е. Старченковой) [350], опросник «Удовлетворённость жизнью» (УДЖ) [191], «Самоактуализационный тест» (CAT) [82] и «Тест жизнестойкости» (Hardiness Survey S. Maddi в адаптации Д. Леонтьева) [164].

Статистический анализ полученных эмпирических данных показал, что у испытуемых группы НБ действительно обнаруживаются значимо более высокие (по сравнению с контрольной группой) психосоматические проявления тревоги (по шкале ShARS) и

эмоционального истощения (по методике MBI). Это свидетельствует о том, что испытуемые чувствуют нарастание психоэмоционального напряжения / истощения и в значительной степени рефлексируют его. По уровню субъективной удовлетворённости своей жизнью (методика УДЖ) у педагогов группы НБ также выявились более низкие показатели, которые коррелировали с их оценкой своего психоэмоционального статуса. Таким образом, подтверждается гипотеза о том, что личностные самоограничения, блокирующие развитие СПЛ (не позволяющие человеку найти удовлетворяющий его способ солидаризации часто возникающих смысловых противоречий), приводят к нарушениям его здоровья.

Наряду с феноменологией здоровья в нашем исследовании изучались и проявления самоактуализации испытуемых (методики «САТ», «Жизнестойкости» и «ШПБ»). Закономерно было бы ожидать, что испытуемые группы НБ оценят себя по этим опросникам значимо ниже, чем их коллеги. Однако по суммарным показателям каждой из методик значимых различий между контрольной выборкой и учителями группы НБ выявлено не было. При том, что субъективная модель общения у этих испытуемых отличается своей противоречивостью, можно понять, что и концепция себя-в-мире у них не может быть согласованной. Здесь мы имеем дело не только с трудностями самопонимания, защитными компенсациями, эффектом социальной желательности и пр. , но и с наличием устойчивых интроектов, не позволяющих субъекту признавать и развивать определённые сферы своих коммуникативных способностей. То есть при ограниченном функционировании личности она не перестаёт реализовать свой смыслотворческой потенциал, а делает это «редуцировано» [334]: накопление внутренних конфликтов может блокировать личностный рост в одних направлениях (векторах) и интенсифицировать его – в других.

Таким образом, ограничения в функционировании личности и в развитии СПЛ теоретически должны проявляться не в уменьшении набранного испытуемым суммарного балла самооценок, а в неравномерности их распределения по отдельным шкалам, измеряющим структуру его самоактуализации. Для проверки этого положения нами был введен в методику ШПБ дополнительный статистический параметр: «индекс разности» между количеством баллов, набранных испытуемыми по отдельным шкалам. Наибольшую

информативность (внешнюю валидность) для различения контрастных групп испытуемых педагогов[129] (НБ ти СБ) имел индекс разности между индивидуальными самооценками по шкалам «Дружелюбности» и «Автономии»: он оказался самым высоким в группе НБ и самым низким в группе ПБ по сравнению с контрольной выборкой ($\rho < 0,01$).

Именно показатели разности между самооценкой своей «Дружелюбности» и «Автономии» характеризуют баланс ориентированности личности на других и на себя при осуществлении жизненных выборов. В методике САТ для оценки этого главного фактора самоактуализации личности существует самая масштабная шкала «Поддержки», состоящая из 91 пункта (всего их 126). Показатели, полученные нашими испытуемыми по шкале «Поддержки» САТ, слабо дифференцировали контрастные группы учителей (СБ и НБ) и умеренно коррелировали со шкалой «Автономии» ШПБ. При этом более высокие показатели испытуемых группы СБ по сравнению с НБ диагностировались по большинству дополнительных шкал методики: блоки (включающие по две шкалы) самовосприятия, концепции человека и межличностной чувствительности. Кроме того, по некоторым пунктам шкалы «Поддержка» ответы испытуемых СБ и НБ также оказались контрастными.

Обращение к теоретическим основаниям теста личностных ориентаций Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom) и сопоставление полученных данных с результатами нашего исследования позволило понять причину недостаточной дифференциальной валидности шкалы «Поддержки» САТ. Согласно экзистенционально-гуманистической теории личности, на которую опирал-

[129] Проведенные нами исследования с представителями других профессиональных групп не обнаружили существенного изменения значимости этого фактора: увеличение расхождений между субъективными оценками собственной дружелюбности и собственной автономии коррелировало с увеличением симптомов психосоматического и эмоционального неблагополучия испытуемых. Некоторой спецификой группы «людей искусства» (дизайнеров) было увеличение удельного веса фактора «разницы между Самопринятием и Саморазвитием», а группы «людей бизнеса» (частных предпринимателей) – фактора «разницы между Целедостижением и Управлением средой» [228, 241, 243, 244, 248, 249].).

ся Э. Шостром, вопросы теста должны раскрывать ментальные и поведенческие особенности личности, склонной и не склонной к самоактуализации. По определению автора, «актуализатор» может реализовать свои способности опоры на себя так же, как и свои способности поддерживать позитивные взаимоотношения с окружением; его «автономия» не является инверсией его «дружелюбности». Противоположный тип «манипулятора», который не актуализирует себя в коммуникации, совсем не обязательно должен подчиняться чужому мнению: его склонность к контролю может проявляться и в «категорической независимости» от мнения окружающих.

Согласно Э. Шострому, «актуализатор» может быть определен как личность, которая принимает себя и других как субъектов с уникальным потенциалом, как выразителей своего уникального «Я». Актуализирующаяся личность верит своим чувствам, знает свои потребности и предпочтения. Актуализатор способен быть честным в своих чувствах, какими бы они не были. Он обладает глубокой верой в себя и других, чтобы установить связь с жизнью и справиться с трудностями здесь и теперь. У человека много актуализационных потенциалов. Некоторые человек может ценить больше, чем другие. Чем больше актуализационных аспектов или сторон самого себя принимает человек, тем более актуализированным он становится.

Манипулятор может быть определен как личность эксплуатирующая, использующая или контролирующая себя и других в целях самозащиты. В противоположность актуализатору, манипулятор ломает комедию, разыгрывает роли, чтобы произвести впечатление. Его реальные переживания остаются скрытыми, прежде всего от него самого, он выражает только те чувства, которые считает правильными в данных обстоятельствах. Манипулятор не доверяет себе и другим, к тому же в глубине души он не доверяет и самой человеческой природе. В отношениях между людьми он видит две альтернативы: контролировать или быть контролируемым. Поэтому манипулятор «не живёт в общении», не допускает настоящей Встречи с Другим, не использует возникающие расхождения для развития своей жизнеспособности. Ему очень редко удаётся ощутить полноту жизни и радость открытий (личностного роста).

Самоактуализация является одним из проявлений (феноменов) полноценного функционирования личности, отсутствия блоков в реализации человеком своих смыслотворческих возможностей при осуществлении жизненных выборов. Эти выборы будут саногенными, если в них достигается согласие с собой и с миром (социумом). Поэтому способность «опираться на себя» не может исключать способности «заботится об окружающих» (см. 3. 5). В методике CAT шкала «Поддержки» строится так, что каждый выбор испытуемого в пользу «Дружелюбия» вычитается из суммы баллов его «Автономии», тогда как полноценное функционирование личности (обеспечивающее психологическое благополучие) включает оба эти фактора [113, 372, 378, 422, 442]. Исходя из научных положений о том, что для самоактуализации одинаково важна реализация обоих «потенциалов» личности (внутренней и внешней направленности), целесообразным представлялось разделить пункты шкалы «Поддержки» на две самостоятельные шкалы: «Ориентированность на себя» и «Ориентированность на других»[130].

Из 91 пункта шкалы «Поддержки» нами было отобрано две группы по 15 вопросов в каждой. Вопросы, отнесенные нами к шкале «Ориентированность на себя» (ОС), содержали утверждения о степени самодетерминированности личности; вопросы, отнесенные к шкале «Ориентированность на других» (ОД), – утверждения о субъективной значимости позитивных отношений с окружающими. Индивидуальный показатель разницы между баллами, набранными испытуемым по шкалам ОС и ОД, значимо коррелировал с выделенным нами ранее индексом разницы между «Дружелюбием» и «Автономией» по методике ШПБ ($r = 0{,}57$, $\rho < 0{,}01$). Разница между выраженностью ОС и ОД в группе учителей-фасилитаторов (СБ) была значимо меньше, чем в группе НБ ($\rho < 0{,}05$). Наличие статистически значимой положительной корреляции между соответствующими показателями методик CAT и ШПБ позволяет выбрать «индекс разности шкал «Дружелюбие» и «Автономия» анкеты ШПБ как более информативный (поскольку степень согласия

[130] К такому же решению пришёл и А. А. Рукавишников, разработавший свой вариант теста личностных ориентаций Шострома (ЛиО). Автор выделяет «отношения внешней и внутренней направленности», которые должны сохранять некую пропорцию (1/3) [303].

респондентов с оцениваемыми утверждениями включала 6-балльную градацию).

На основе проведенной серии исследований можно заключить, что учителя, которые выбирают фасилитирующую модель общения, имеют не только более высокие уровни психологического благополучия, но и более зрелую субъективную концепцию себя-в-мире. Теоретически это объясняется тем, что полноценность смыслотворческой коммуникации личности с происходящим проявляется и в особенностях состояний человека (здоровье, удовлетворённость, степень включённости в мир) и в характеристиках системы его отношений к действительности (структура и содержание субъективных репрезентаций себя, мира и взаимодействия). Критериями зрелости этой концептуальной модели себя-в-мире является степень интегрированности / дифференцированности, когерентности / противоречивости её компонентов [52, 55, 127, 203, 317, 384, 437].

У испытуемых группы НБ были выявлены недостаточная интегрированность и высокая внутренняя противоречивость субъективных моделей себя, мира и взаимодействия. Эти особенности личностных репрезентаций действительности, с одной стороны, являются результатом ограниченного функционирования личности, а с другой – фактором нарушения процесса смыслотворческой коммуникации. Тот факт, что Я-концепция у испытуемых группы СБ обнаруживала большую внутреннюю согласованность, свидетельствует о том, что они актуализуют (реализуют и развивают) больший спектр своих личностных потенциалов, осваивают возникающие в КС смысловые противоречия и создают смысловые конструкты более высокого порядка.

В практическом плане результаты проведенного исследования показывают, что выбор испытуемыми фасилитирующей модели общения является саногенным (в группе учителей-фасилитаторов все проявления развития СПЛ оказываются значимо более высокими). Соответственно, учителя группы НБ, которые сами страдают от противоречивости своей модели общения, нуждаются не в критике их «стиля педагогического общения», а в снятии личностных самоограничений, препятствующих развитию их СПЛ. Предполагается, что только путём снятия этих блоков, ограничивающих смыслотворческую коммуникацию личности с проис-

ходящим, человек может сменить патогенные способы взаимодействия с собой и миром на саногенные.

Дальнейшее исследование особенностей субъективной репрезентации испытуемыми действительности (себя, окружающих и взаимодействия) имело *целью выявить интраперсональные корреляты выбора фасилитирующей модели общения*. Исследование специфики субъективных представлений о себе-в-мире у педагогов с различными моделями общения проводилось путём сопоставления эмпирических данных ряда диагностических методик: глубинное интервью, ШПБ, САТ, СКС[131] («Самооценка стиля руководства коллективом» Н. П. Фетискина) и СППК («Субъективное переживание профессиональных конфликтов»)[132].

Структурно-содержательные особенности личностной концепции себя-в-мире у испытуемых изучались по следующим параметрам:

1) структура относительного распределения баллов оценки своего психологического благополучия по шкалам методики ШПБ;

2) особенности соотношения между оценками испытуемыми своего «Дружелюбия» и «Автономии» как главных векторов самоактуализации личности в общении (направленность «на других» и «на себя»);

3) взаимосвязь типа дисбаланса в Я-концепции испытуемых с типом их субъективных затруднений в общении;

4) зависимость психосоматического и эмоционального благополучия испытуемых от типа их субъективных затруднений в общении и от выбранной модели общения.

---

[131] Некоторые вопросы анкеты методики СКС были модифицированы нами в соответствии со спецификой исследовательских задач (20%). Новый вариант методики обладал большей дискриминативностью при меньшем количестве вопросов (45 вместо 60) и достаточной внешней валидностью.

[132] Анкета СППК составлена автором на основе контент-анализа текстов, описывающих субъективные переживания испытуемыми двух типов коммуникативных трудностей (поведенческие и ценностные конфликты). Тенденция выбирать один из двух альтернативных ответов на вопросы анкеты СППК показывает, какой тип коммуникативных конфликтов является для испытуемого более стрессогенным [242, 243, 244].

На первом этапе исследования изучались особенности самооценки испытуемыми уровня реализации своего саногенного потенциала по шести векторам, измеряемым методикой ШПБ. Изучаемые нами особенности самореализации личности не могли измеряться через общую сумму баллов самооценки, так как, во первых, у разных испытуемых представления о максимуме и минимуме своей самоактуализации не могут совпадать (у каждого будет своя точка отсчёта). Соответственно, тот уровень психологического благополучия, который одни респонденты оценивают как средний (3 балла), другие могут воспринимать как максимально или минимально возможный. И, во-вторых, при всей связанности векторов самореализации личности, связь между ними не является линейной [288, 303, 334, 378, 406]. В частности, как показали наши исследования, у испытуемых может наблюдаться эффект компенсации: ощущение некомпетентности в одних аспектах самоактуализации приводит к повышению самооценки по «сопутствующим» шкалам.

Таких связанных по принципу компенсации шкал было выделено три пары: «отношение к людям» (Дружелюбие-Автономия), «отношение к себе» (Самопринятие-Саморазвитие) и «отношение к деятельности» (Ориентированность на цель – Ориентированность на процесс: «наличие цели» и – «управление средой»). Если самооценка испытуемого по одной из этих шкал была недостаточной (на треть меньше его среднего балла самооценки), то по сопутствующей шкале в большинстве случаев (81%) он оценивал себя значимо выше. Именно наличие таких дисбалансов (компенсированных или нет) отличало испытуемых нашей контрастной группы НБ от группы СБ, а не суммарный балл самооценок по всем шкалам.

Статистический анализ эмпирических данных, полученных по методике ШПБ, проводился путём выявления индивидуального индекса разности между самооценками испытуемых по «сопутствующим» шкалам. В этих исследованиях (см. 5. 2) мы обнаружили, что у учителей группы СБ индекс разницы между самооценками по отдельным шкалам значимо меньше, чем в группе НБ, а также то, что величина этого «индекса» отрицательно коррелирует с показателями психосоматического здоровья и психологического благополучия испытуемых.

На втором этапе исследования предполагалось выявить не просто факт влияния коммуникативных самоограничений личности на психологическое благополучие испытуемых, а механизм этого влияния: каким образом определённые самоограничения блокируют развитие СПЛ. Для этого отбирались группы испытуемых с подобными показателями дисбаланса. В нашей выборке педагогических работников (236 чел.) наиболее распространённым оказался дисбаланс между самооценками «Дружелюбности» (Др) и «Автономии» (Ав), что позволило отобрать из целой выборки две группы испытуемых со специфическим типом этого дисбаланса.

Критерием для отнесения испытуемого к группе «Др>Ав» (34 чел.) выступало значимое преобладание его самооценок по шкале Др относительно самооценок по шкале Ав. В группу «Ав > Др» (34 чел.) включались испытуемые, которые оценивали свою «Автономию» значимо выше, чем свою «Дружелюбность». Эти две группы отбирались как контрастные (экстремальные) по признаку того, что их индексы разницы Др и Ав были самыми высокими в выборке и явно превышали индивидуальные индексы разницы по другим шкалам методики ШПБ. Третья группа испытуемых «Сбалансированная» (24 чел.) имела самые низкие по выборке индексы разницы по всем измеряемым шкалам, включая Др и Ав. Предполагалось, что структурные особенности Я-концепции испытуемых должны проявляться в их ожиданиях и опасениях по поводу трудностей в общении с окружающими.

На третьем этапе исследования проводился контент-анализ текстов, которыми испытуемые заканчивали неоконченные предложения. Каждое из 12 предложений, которые предлагались испытуемым, актуализировало негативные переживания по поводу проблем взаимодействия с участниками образовательного процесса (администрацией, коллегами, детьми и их родителями). Например, «В отношениях с начальством наиболее проблемным для меня является…», «В общении с учениками меня больно ранит то, что…», «При разговоре с родителями школьников я болезненно реагирую на…» и т. п.

Среди коммуникативных конфликтов, описываемых педагогами как наиболее психотравмирующие, было выделено два типа, которые имели разную представленность в группах «Ав > Др» и «Др > Ав». Испытуемые, считавшие себя недостаточно дружелюб-

ными, болезненно реагировали на проявления недружелюбия со стороны коммуникативных партнёров, а испытуемые, оценивающие себя как неавтономных, – на наличие у партнёров «неприемлемых мнений». Соответственно, испытуемые группы «Ав > Др» чувствовали свою неспособность справиться с «недружелюбием» окружающих, а испытуемые группы «Др > Ав» – с «инакомыслием» Другого. Это подтверждается и данными анкеты СППК, отвечая на вопросы которой, респонденты выбирали одного из двух трудных партнёров: с неприемлемыми формами общения или с неприемлемыми убеждениями.

Результаты сопоставления субъективных отношений к коммуникативным трудностям в группах «Ав > Др» и «Др > Ав» показали, что болезненное переживание определённых ситуаций общения зависит от особенностей Я-концепции личности и сохраняется во всех сферах взаимодействия учителя с окружающими (а не только с учениками). Это подтверждает то, что мы имеем дело не со «стилем педагогического общения», а с субъективной моделью себя-в-мире, которая объективируется в общении. Поскольку избежать субъективно стрессогенных коммуникативных ситуаций в профессиональной деятельности педагога не представляется возможным, то учителям остаётся либо выбирать «безличностную» модель общения (формально-ролевое функционирование в учебно-дисциплинарном стиле), либо страдать от хронической психотравматизации (от психосоматического и эмоционального неблагополучия).

На четвёртом этапе исследования изучалась зависимость психосоматического здоровья и удовлетворённости жизнью у испытуемых групп «Ав > Др» и «Др > Ав» от того, какую модель общения они выбирали. При том, что эти группы испытуемых были в целом менее психологически благополучны, чем «Сбалансированная» группа (Ав = Др), их показатели психосоматического здоровья и субъективной удовлетворённости жизнью варьировали в зависимости от того, какую модель общения они выбирали. Как и следовало ожидать, более высокие показатели психосоматического здоровья и большая удовлетворённость жизнью (по методикам УДЖ, СПТ и MBI) наблюдались у тех испытуемых, которые выбирали защитную модель формально-ролевого общения (по методике СКС это «авторитарный» стиль управления коллективом). Таких

испытуемых оказалось меньше трети (19 из 68 человек) и они преимущественно представляли группу «Ав > Др» (12 человек из 34). По-видимому, для того чтобы сознательно оставаться приверженцем такой «непопулярной» сегодня модели общения, необходимо ценить и развивать в себе умение «не поддаваться» давлению социума.

Обратимся теперь к теоретическому анализу выявленных зависимостей. Они, естественно, не означают, что выбор учителем учебно-дисциплинарной модели общения является оптимальным для решения профессиональных задач, так как самые высокие показатели развития СПЛ проявлялись у школьников в классах учителей-фасилитаторов. Но даже эта неоптимальная модель общения имеет преимущества над внутренне-противоречивой, которую реализуют учителя группы НБ, выделенной по признаку самых низких среди параллельных классов показателей психологического благополучия их учеников. Хотя все 18 педагогов группы НБ входили в общую выборку испытуемых (и у всех них наблюдался дисбаланс между шкалами Др и Ав), ни один из них не отдал явного предпочтения учебно-дисциплинарной модели общения (по методике СКС).

В практическом плане полученные в исследовании данные свидетельствуют о том, что противоречивая модель общения отражает не только наличие дисбаланса в Я-концепции личности, но и отказ учитывать эти «внутренние обстоятельства» при выборе способов решения своих жизненных задач. В результате человек не может решить ни задачи управления взаимодействием, ни задачи управления своим здоровьем (что проявляется в неудовлетворённости деятельностью и в психосоматических проблемах). Здесь мы имеем дело с очевидным тиражированием тех выборов, которые оцениваются субъектом как не удовлетворяющие его, что является главным признаком нарушения процесса развития СПЛ. Блокируя реализацию своего смыслотворческого потенциала, человек не только не развивает свои представления о собственных возможностях самореализации (считая себя недостаточно дружелюбным или недостаточно автономным), но и не позволяет себе выбрать соответствующие этим представлениям способы общения (защищающие его от «непереносимых» проявлений коммуникативных партнёров).

Если задаться вопросом о том, что мешает этим испытуемым выбрать аутентичную для их Я-концепции модель общения, то оказывается, что это предубеждения против «авторитаризма». Эти предубеждения обнаруживались в процессе глубинного интервью и представляли собой «интроекты», так как отличались недифференцированностью и слабой осознанностью. Испытуемые не могли обосновать своё неприятие такой модели общения, ограничиваясь оценками её как «неправильной», «негуманной», «подавляющей личность Другого». Как только удавалось выйти на личный опыт респондента (неприятные воспоминания об общении с авторитарными людьми), то открывалась возможность отделить цель от формы директивного общения: для этих испытуемых неприемлемыми были именно формы, а цели не вызывали протеста. Из этих наблюдений, подкреплённых индивидуальной психотерапией с желающими (5 человек), можно заключить, что, если бы не навязанная извне идея о порочности учебно-дисциплинарной модели межличностного общения, они бы с удовольствием выбирали и последовательно реализовали её.

Поскольку у тех испытуемых (19 чел), которые имели подобный дисбаланс в Я-концепции, но придерживались учебно-дисциплинарой модели общения, выявились лучшие показатели психологического благополучия и их самих и их учеников, то получается, что при определённых дисбалансах в развитии Я-концепции эта модель оказывается более ресурсной. В практическом плане это означает, что, навязывая человеку самую лучшую модель общения, которая не соответствует его картине мира, можно добиться только нарушений развития – функционирования его личности, ухудшить взаимодействие его с собой и окружающими, испортить здоровье и ему и его коммуникативным партнёрам.

Для того чтобы выбрать фасилитирующую (личностно-развивающую) модель общения, человек нуждается не в знаниях о её преимуществах, а в личном опыте более полноценной коммуникации с собой и с миром. Такой опыт позволяет снять личностные самоограничения в реализации своего смыслотворческого потенциала и в развитии своих представлений о себе-в-мире (см. 5. 1). Снятие самоограничений в выборе индивидуального способа решения жизненных задач (рост самопонимания и самоподдержки) может привести к выбору не «самой лучшей», но аутентичной мо-

дели общения. Аутентичная модель коммуникации отличается от интроектированной тем, что автор искренне принимает её цели и ценности, самостоятельно создаёт средства целедостижения и может их пересматривать и совершенствовать в зависимости от результатов. Интроектированная модель общения, напротив, остаётся разрозненным набором чуждых автору техник, которые только мешают человеку решать свои коммуникативные задачи, поскольку он не может адаптировать их к ситуации.

Пользуясь «правильными», но не соответствующими принятым задачам, техниками взаимодействия, человек чаще всего приходит к выводу о своей коммуникативной некомпетентности, так как не понимает, почему ему не удаётся достигать желаемых целей. Личностная трансформация негативного коммуникативного опыта, как правило, укладывается в привычные схемы: человек объясняет свои неудачи ранее наработанным способом: «это потому, что я такой…», или «это оттого, что они такие…». Таким образом, все последующие коммуникативные неудачи только укрепляют субъективную модель «своей недостаточности» или «неправильности окружающих». Поэтому эмоционально-негативный опыт общения очень редко способствует личностному росту, хотя сильно портит человеку жизнь и здоровье[133].

Для того чтобы перейти к новой модели общения, человек должен открыть в себе новые возможности (а не вменять себе в вину их отсутствие). В частности, испытуемым группы «Ав > Др» нужно извлечь из прошлого или текущего жизненного опыта подтверждения своих способностей строить тёплые отношения, а испытуемым группы «Др > Ав» – придерживаться собственных ценностей. Для такого восполнения пробелов в Я-концепции личности человек нуждается в особом коммуникативном пространстве, которое способствует более полноценной реализации его смыслотворческого потенциала.

Психологические практики фасилитации личностного роста (групповые или индивидуальные) создают условия для того, чтобы участники общения могли снять самоограничения в репрезентации

[133] Недопустимость негативных подкреплений (при обязательности позитивных) является главным правилом в терапии поведения (А. Бандура, А. И. Захаров, В. Оклендер, К. Прайор, К. Флейк-Хобсон).

себя и мира. Результатом достройки (гармонизации) Я-концепции становится выбор личностью новой модели общения, которая направлена не на «защиту от роста» (прерывание контакта с происходящим для создания иллюзии благополучия), а на саморазвитие (достижение более полной самоактуализации во взаимодействии). Тот факт, что именно к этой модели общения сдвигаются выборы участников Т-групп (см. 5. 1), свидетельствует об обусловленности принятия личностью позиции фасилитатора – её опытом полноценной коммуникации с окружающими.

Положение о том, что фасилитирующая (личностно-ориентированная) модель общения является саногенной (развивающей жизнеспособность коммуникантов), нуждается в уточнении. Саногенной является только та модель общения, которая соответствует личностной модели себя-в-мире. В нашем исследовании у испытуемых группы СБ, которые последовательно выбирали и реализовали фасилитирующую модель общения, были обнаружены не только самые высокие показатели психологического благополучия, но и более сбалансированная Я-концепция (позволяющая им принимать цели и ценности фасилитации). Если вместо модели изучать «стиль общения» (способы решения коммуникативных задач), то возникает высокая вероятность того, что внутренне противоречивые модели общения (в которых принятые цели не соответствуют выбираемым способам) могут расцениваться как фасилитирующие.

Внутренне противоречивые модели общения, в отличие от фасилитирующей, являются наиболее патогенными, что подтверждается самыми низкими в нашей выборке показателями биопсихо-социального благополучия этих испытуемых и их учеников. Развитие саногенного потенциала личности при такой модели общения блокируется на двух уровнях: и на репрезентативном (ограничения в представлениях о себе-в-мире), и на поведенческом (ограничения спектра допустимых вариантов коммуникативных действий). Поэтому, ставя перед собой чисто директивные цели (например, заставить партнёра извиниться), человек пытается достичь их «разрешёнными» средствами (например, спрашивая его о том, почему он так поступил). Ставя перед собой неразрешимую задачу (достичь своих целей несоответствующими этому техниками), педагоги тиражируют свои коммуникативные неудачи, что

приводит к хронической фрустрации, ухудшениям психосоматического здоровья, к неудовлетворённости собой, другими и жизнью в целом. По сравнению с такой «внутренне противоречивой», любая последовательная модель общения (даже авторитарная) оказывается более саногенной.

Само по себе «безличностное» (формальное) общение, естественно, не развивает жизнеспособность человека, поскольку «защищает» его представления о себе-в-мире от изменений. Однако, как бы человек не избегал коммуникативных конфликтов, они всё равно возникают (если он не уходит в «отшельники»). Поэтому даже формально-ролевое общение оставляет место для личностного роста – если в каких-то коммуникативных ситуациях субъект выбора сможет выявить и освоить возникающие смысловые противоречия. Новые личностные смыслы, создаваемые личностью, будут постепенно изменять субъективную модель действительности, что приведёт к пересмотру модели общения. По крайней мере, трое из наших учителей-фасилитаторов утверждали, что они «раньше придерживались» учебно-дисциплинарной модели общения.

Возникает вопрос о том, почему «внутренне противоречивая» модель общения препятствует личностному росту (тогда как «авторитарная» просто не содействует ему). В гуманистической психологии для объяснения этого факта существует теория инконгруэнтности личности (рассогласования представлений человека о себе с его реальным «организмическим» опытом) [295, 296]. Согласно этой теории, инконгруэнтность свойственна всем людям, но если степень несоответствия слишком высока, то личность теряет не только динамику развития, но и психологическую устойчивость [203]. Следствием потери такой устойчивости (самоподдержки) становится невозможность доверять своим чувствам при выборе целей и способов взаимодействия с миром, что приводит к дезориентации (утрате чувства реальности), невротизации (страху жить), переживаниям своей неспособности понимать и управлять происходящим [94, 127, 363, 378, 408, 432]. В таком психологически неблагополучном состоянии человек будет избегать любых изменений, так как боится утратить остатки своего внутреннего равновесия. Соответственно, прежде чем помогать таким людям «изменяться», им нужно помочь сначала «стабилизироваться»: обрести точку опоры «для сохранения равновесия в движении» (см. 4. 2).

Теория развития СПЛ объясняет патогенность внутренне-противоречивой модели общения тем, что в ней объективируются неосвоенные личностью расхождения между альтернативными вариантами конструирования действительности. Для осуществления выборов в пользу развития своей жизнеспособности человеку необходимо и опираться на свою модель себя-в-мире, и модернизировать её с учётом нового опыта смыслотворческой коммуникации. Внутренняя противоречивость модели действительности не позволяет ни того, ни другого: не имея точки опоры в себе, человек не может преобразовывать ни себя ни мир. Для того чтобы исследовать происходящее и выбирать лучшие для себя способы быть в КС, личность должна поддерживать полноценный контакт с выявленными обстоятельствами (внутренними и внешними) и использовать их изменения как обратную связь для оптимизации своих выборов.

Люди, имеющие внутренне-противоречивую модель общения, при выборе способов взаимодействия и при оценке его результатов ориентируются не на победу (как последователи авторитарной модели) и не на консенсус (как фасилитаторы), а на «соблюдение абсолютных стандартов», которые «все должны знать и выполнять». Поэтому они не живут и не творят в общении, а совершают тяжёлую и бессмысленную работу, направленную на то, чтобы не нарушить эти правила самому и не позволить это другим. Результатом таких непродуктивных усилий оказывается хроническое недовольство окружающими (которые постоянно нарушают правила) и собой (из-за невозможности понять, что сделано «не так» и как можно исправить ситуацию).

Люди, ориентированные на соответствие стандартам, часто ищут подтверждения «правильности» своего общения у тех, кто не участвовал в конфликте, обращаясь к окружающим с вопросами: «Но ведь я правильно сказал ему?», «Ведь он же неправильно повёл себя?», «А как надо было ему ответить?»… При этом они просто не задаются вопросом о том, чего они реально хотели добиться и как их партнёры в действительности восприняли их действия. А без таких вопросов к себе не представляется возможным корректировать ни цели, ни средства взаимодействия. Остаётся только искать виноватых в конфликте, сопоставляя их действия с обезличенными «эталонами стандартов». А обвинения других (как и самооб-

винение) не способствует открытию новых смыслов и не развивает СПЛ. Отсюда следует, что внутренне-противоречивая модель общения является более «безличностной», чем учебно-дисциплинарная, так как в первой нивелируется личность не только партнёров, но и самого коммуникатора.

Результаты эмпирического исследования закономерностей развития СПЛ в процессе общения позволяют сделать следующие выводы:

1. Личный опыт решения коммуникативных задач на основе нахождения консенсуса обеспечивает изменение личностной модели общения участников Т-групп. Эти изменения проявляются в легитимации ими целей и ценностей фасилитирующего общения и в росте способности реализовать эмпатию, принятие и конгруэнтность в межличностных интеракциях.

2. Учителя начальных классов, последовательно реализующие фасилитирующую модель общения, создают такой опыт взаимодействия в своих классных коллективах. Выпускники этих педагогов сохраняют более высокий, по сравнению со своими сверстниками, уровень психологического благополучия в течение, как минимум, восьми лет. Этот пролонгированный эффект свидетельствует о том, что учителя-фасилитаторы не просто поддерживают благоприятный психологический климат в классах, а развивают у учеников личностные способности управлять ресурсами своего здоровья (СПЛ).

3. Учителя-фасилитаторы, как показало наше исследование, имеют значимо более высокие, по сравнению с коллегами, уровни психосоматического здоровья, субъективной удовлетворённости жизнью и самоактуализации, что являются феноменологическими проявлениями развития СПЛ. Это подтверждает теоретическое положения о том, что фасилитирующее общение представляет собой объективацию интегральной способности личности полноценно коммуницировать с происходящим (осваивать возникающие смысловые противоречия).

4. Наиболее низкие показатели развития СПЛ (как и уровни психологического благополучия учеников) были выявлены у педагогов с внутренне противоречивой моделью общения. Неосвоенные смысловые противоречия обнаруживались как в неоднозначности представлений этих испытуемых о желаемых моделях общения, так

в несогласованности их коммуникативных действий с личностными позициями и принятыми целями взаимодействия. Эти эмпирические данные свидетельствуют о том, что испытуемые, реализующие такую патогенную для себя и Других модель общения, имеют определённые коммуникативные самоограничения, блокирующие полноценное функционирование личности и развитие СПЛ.

5. Исследование характера коммуникативных самоограничений, нарушающих реализацию и развитие смыслотворческих способностей личности, обнаружило два контура таких блоков. На уровне Я-концепции у испытуемых с противоречивой моделью общения наблюдается дисбаланс в актуализации одного из векторов саморазвития («опоры на себя» или «опоры на других»), что препятствует принятию задачи солидаризации разногласий, возникающих в межличностных конфликтах. Вторым контуром самоограничений оказался самозапрет на экспериментирование со способами решения коммуникативных задач, что приводило к постоянным разочарованиям в связи с невозможностью достичь своих целей (даже слабо осознанных) чужими (интроектированными) средствами.

6. Наряду с первичными проявлениями полноценности развития СПЛ (феноменологией состояний), субъективная модель себя-в-мире является вторичным его проявлением. Зрелость этой модели у испытуемых-фасилитаторов проявилась в значимо меньших расхождениях между субъективными оценками своих способностей опираться на себя и опираться на других. Такая сбалансированность векторов самоактуализации, с одной стоны, является следствием полноценности функционирования личности, а с другой – позволяет этим испытуемым искать согласия и с собой, и с другими при возникновении разногласий. Следовательно, именно такая Я-концепция необходима людям для того, чтобы «быть собой» в общении и давать такую возможность Другим, чтобы не бояться возникающих конфликтов, а использовать их как ресурс личностного роста (причём, как показывают эмпирические данные, не только собственного, но и партнёров).

7. Главным практическим выводом о путях развития СПЛ средствами общения является необходимость, прежде всего, помочь человеку выбрать не «правильную», а соответствующую его субъективной концепции действительности модель общения. Этим

обеспечивается снятие блоков самоактуализации личности второго (поведенческого) контура. Дальнейшая психологическая помощь в оптимизации функционирования личности должна направляться на повышение её конгруэнтности (первый контур репрезентативных блоков), на восполнение Я-концепции за счёт открытия человеком в себе тех интенций и возможностей, которые позволят ему более полно реализовать свой смыслотворческий потенциал при конструировании КС. Этот позитивный опыт более полноценного самоосуществления в общении запускает процесс личностного роста и, как следствие, приводит к выбору человеком новой, развивающей жизнеспособность, модели взаимодействия с собой и с окружающими.

Фасилитирующее общение является социально-психологическим механизмом развития СПЛ. В процессе общения с фасилитатором в любом контексте социальных коммуникаций, направленных на развитие жизнеспособности личности, происходят те же трансформации субъективной концепции действительности, которые достигаются в ходе экспириентальной психотерапии: прирост самопонимания и возможности понимать других; прирост самопринятия и уважения к инаковости Другого; прирост способности достигать согласия с собой и с миром при осуществлении жизненных выборов. Эти изменения в способах смыслотворческой коммуникации с происходящим делают человека не только более жизнеспособным (способным осуществлять экзистенциальные выборы в пользу личностного роста), но и позитивно влияющим на развитие жизнеспособности своих коммуникативных партнёров. Подтверждением этому является сопутствующая личностному росту легитимация субъектом целей и ценностей фасилитации и соответствующие изменения в его личностной модели общения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прежде чем представлять научные результаты проведенного теоретико-эмпирического исследования и предлагать пути развития жизнеспособности личности в практике социальных коммуникаций, приведём основные положения системно-коммуникативной теории развития СПЛ в коротких тезисах:

- СПЛ – это динамическая характеристика функционирования системы отношений человека к действительности, определяющая саногенность осуществляемых им жизненных выборов (саногенными являются выборы, развивающие жизнеспособность).
- СПЛ развивается в процессе принятия человеком решений о том, как упорядочить свои многозначные отношения к отдельным обстоятельствам происходящего, чтобы определить свой способ быть с этим.
- Коммуникативные партнёры всегда влияют на процесс конструирования личностью смысловой основы выбора, но это влияние может как способствовать, так и препятствовать развитию СПЛ.
- Если коммуникативные партнёры «помогают» личности принять «правильное» решение, убеждая, направляя, подталкивая к своему выбору, они ограничивают реализацию её смыслотворческих способностей и этим препятствуют их развитию.
- Для того чтобы средствами общения активизировать развитие СПЛ, коммуникативные партнёры должны способствовать более полной самореализации личности в процессе смыслотворчества: создавать условия для сознавания, понимания и освоения выявленных ею при осуществлении выборов смысловых противоречий.
- Такое общение, называемое фасилитирующим (содействующим личностному росту), развивает СПЛ и фасилитатора, и его коммуникативных партнёров. Развивающий эффект фасилитирующего общения определяется созданием партнёрских взаимоот-

ношений участников и направленностью интеракций на поддержку самоосуществления личности. Первые создают благоприятные условия для перерастания личностью «защит от роста», вторые – объективируют саногенные способы обхождения с выявленными смысловыми противоречиями.

- Саногенным способом обхождения с противоречиями, возникающими при конструировании выборов, является создание новых личностных смыслов более высокого порядка, которые позволяют принимать решения путём солидаризации разногласий, а не борьбы с ними. Эта вертикальная динамика смыслообразования выступает психологическим механизмом развития СПЛ и основой укрепления жизнеспособности человека – его умения управлять ресурсами своего здоровья так, чтобы жить полноценно и в согласии с собой и с миром.
- Проблема внедрения фасилитирующей модели общения в практику социальных коммуникаций заключается в том, что для её действенности необходимо, чтобы те, кто её реализуют, были фасилитаторами по внутренним убеждениям, а не по принуждению извне. Личность может последовательно реализовать и конструктивно развивать только ту модель общения, которая вытекает из её субъективной концепции себя-в-мире.
- Эта концептуальная модель себя-в-мире вычерпывается человеком из опыта взаимодействия с окружающими; именно из своих представлений о себе и мире он исходит при выборе ценностей-целей, задач и способов общения. Поэтому, чтобы субъект выбора мог прийти к новой для него (фасилитирующей) модели общения, ему необходимо сначала открыть в себе новые потребности и возможности. А для этого нужен личный опыт общения с фасилитатором – опыт более полноценной самоактуализации в коммуникации с собой и миром.
- В пространстве фасилитирующих взаимоотношений люди с разным коммуникативным опытом склонны легитимировать ценности фасилитации и осваивать способы реализации этих ценностей в общении. Тот факт, что такая переориентация личности на фасилитирующую модель общения происходит самопроизвольно (без внешнего принуждения), свидетельствует о том, что выбор этого способа взаимодействия с собой и с миром является закономерным следствием личностного роста (роста потребности и спо-

собности более полноценно реализовать свой смыслотворческий потенциал в процессе жизнеосуществления).

- Подтверждением тому, что личный опыт общения с фасилитатором развивает умение человека управлять ресурсами своего здоровья, является статистически значимое преобладание всех показателей психологического благополучия у людей, имевших такой опыт в прошлом над показателями тех, кто не имел такого опыта.
- Способность более полноценно реализовать свой психологический потенциал в процессе смыслотворчества отражается не только на росте жизнеспособности человека, но и на структурных особенностях его системы репрезентаций себя-в-мире. Так, в Я-концепции испытуемых, последовательно реализующих фасилитирующую модель общения, нет заблокированных аспектов (векторов) самоактуализации: они чувствуют потребность и возможность развития своего личностного потенциала по всем линиям включённости в мир.
- Наименьшие показатели психологического благополучия обнаруживаются у людей с внутренне противоречивой моделью общения. Эта противоречивость проявляется у них и на уровне представлений о себе-в-мире: часть аспектов самоактуализации они закрывают для себя как неприемлемые или недоступные. Такие самоограничения (защиты от роста) препятствуют полноценности функционирования личности и нарушают процесс развития СПЛ.
- Поскольку коммуникаторы с противоречивой моделью общения очень негативно влияют на своих коммуникативных партнёров, препятствуя их самоактуализации и развитию их жизнеспособности, то встаёт вопрос о путях оптимизации социальных практик воспитания, обучения, социальной работы, психологического консультирования и т. п. Решением этой проблемы, как следует из авторской теории развития СПЛ, может стать только включение этих людей в пространство фасилитирующих взаимоотношений, в такое взаимодействие с другими, в котором создаются условия для их более полного самопринятия, самопонимания и самоосуществления.
- К сожалению, никакие технологии просвещения, убеждения, осуждения не позволяют «оздоровить» субъективную модель действительности личности и её модель взаимодействия с собой и с

миром. Для решения этих задач действенным является только личный опыт взаимодействия с фасилитатором – человеком, принимающим и реализующим ценности содействия личностному росту: принятие, эмпатию и конгруэнтность.

- К счастью, процесс развития СПЛ неизбежно приводит к выбору личностью саногенных способов обхождения не только с внутренними, но и с интерперсональными противоречиями. Это позволяет людям самим реализовывать в общении цели и ценности фасилитации, а также осваивать соответствующие способы взаимодействия с коммуникативными партнёрами. Когда человек не боится расхождения мнений, а искренне стремиться углубиться в их основания, то он неизбежно научается не блокировать своими интеракциями процесс самоосуществления Другого, а поддерживать его.
- Создавая в своём общении возможность настоящей «Встречи» с Другим, субъект коммуникации открывает себе неограниченный доступ к ресурсам развития СПЛ – к освоению смысловых противоречий. При этом средствами фасилитирующего общения человек развивает не только свою жизнеспособность, но и СПЛ своих коммуникативных партнёров, которые получают личный опыт более полноценной самореализации во взаимодействии с собой и с миром.

Результаты проведенного многомерного синтеза научных знаний об онтологической природе и феноменологии развития СПЛ позволяют сформулировать следующие теоретические постулаты:

– Здоровье человека определяется комплексом генетических, экологических и социальных ресурсов его жизнеспособности, а также его умением управлять этими ресурсами (использовать и приумножать их). Эта психологическая составляющая здоровья представляет собой феномен саногенного потенциала личности (СПЛ).

– Умение человека управлять ресурсами своего био-психо-социального здоровья зависит от полноценности функционирования личности – динамической системы ее отношений к действительности, обеспечивающей смысловую регуляцию взаимодействия с очеловеченным миром.

– Процесс взаимодействия человека с миром, в котором СПЛ формируется и проявляется, рассматривается наукой в разных масштабах обобщённости: от процесса жизнеосуществления до процесса обхождения личности с выявленным в КС смысловым противоречием. Солидаризация многоуровневых методологических подходов к изучению саногенеза личности легла в основу разработанной автором интегративной объяснительной модели (концепции) СПЛ. *Интегративная теоретическая модель СПЛ* включает следующие масштабы его методологической концептуализации:

1. СПЛ – это динамическая система отношений человека к действительности, опосредующая такие экзистенциальные выборы, которые ведут к полноценному самоосуществлению себя в мире (к максимальной реализации себя как «проекта» при конструировании себя и мира).

2. СПЛ – это феномен полноценного функционирования личности, который проявляется в способности человека совершать выборы, развивающие его жизнеспособность (умение управлять ресурсами своего здоровья, выбирая для этого социально-приемлемые способы и увеличивая степень самоосуществления в мире).

3. На уровне процесса смыслообразования (конструирования выбора) СПЛ проявляется в полноценной реализации личностью своих смыслотворческих способностей. Критерием полноценности процесса смыслотворческой коммуникации личности с происходящим является динамическая стабильность роста её способности конструировать саногенные выборы (не тиражировать неудовлетворяющие).

4. На уровне «микропроцессов» (операций) смыслотворческой коммуникации, определяющих её полноценность, СПЛ проявляется в динамических характеристиках сознавания, понимания и освоения выявленных личностью альтернатив выбора. Углубляя контакт с теми аспектами прошлого и текущего опыта, которые подталкивают к несовместимым выборам, полноценно функционирующая личность каждый раз «перерастает себя»: создаёт смысловые конструкты более высокого порядка, что и ведёт к развитию СПЛ.

– Многоуровневость научного изучения феномена СПЛ обусловливает и выделение разномасштабных систем коммуникативных средств (механизмов) содействия развитию личностных основ жизнеспособности человека. В качестве коммуникативных механизмов развития СПЛ рассматриваются: на философском уровне – *со-эволюция* систем «Человек» и «Мир»; на общепсихологическом – *общение*; на уровне гуманистической теории личности – *фасилитация*; на уровне технологии психологической поддержки развития СПЛ – *«организационные» и «операциональные» способы активизации* процессов самоактуализации и саморазвития личности.

– Согласно предлагаемой автором *системно-коммуникативной теории развития СПЛ*, в процессе общения объективируются психологические механизмы и изменяемости, и стабилизации личности, которые определяют динамику становления системы смысловой регуляции осуществляемых человеком экзистенциальных выборов. Поскольку полноценное функционирование / развитие личности представляет собой гомеорез (изменяемость без потери стабильности), то в общении, содействующем развитию СПЛ, должны объективироваться обе интенции личностного роста: самоактуализация и саморазвитие. В противном случае коммуникативные партнёры содействуют тому, чтобы личность нарабатывала потенциал «управляемости» или «конфронтации», вместо потенциала жизнеспособности.

– Онтологической основой развития СПЛ – способности человека осуществлять жизненные выборы, усиливающие его жизнеспособность, выступает полноценное функционирование личности. При осуществлении выбора своего способа быть в КС полноценность функционирования личности проявляется в реализации доступных ей возможностей сознавания, понимания и освоения выявленных смысловых противоречий.

– Ограниченное функционирование личности в процессе смыслообразования (упорядочивания многозначности отношений к происходящему при конструировании КС) обусловлено прерыванием контакта с определёнными аспектами своего прошлого или непосредственного опыта и проявляется в повторяющемся принятии неудовлетворяющих субъекта выборов. Такие самоограничения не только приводят к тиражированию патогенных жизненных

выборов, но и препятствуют личностному росту (поскольку тот смыслотворческий потенциал, который не реализуется, не может развиваться).

– Причиной отказа субъекта коммуникации от сознавания, изучения или освоения выявленных при конструировании КС смысловых противоречий выступает стремление сохранить иллюзию благополучия. Восприятие смысловых расхождений как угрозы благополучию порождается тем, что человек оценивает происходящее по патогенным критериям «соответствия должному или идеальному». Оценивая себя, других и взаимодействие по степени соответствия стандартам, своё благополучие человек начинает связывать с мерой своего «совершенства». Поэтому сам факт возникновения расхождений переживается им как неудача, а не как возможность саморазвития, что и ведёт к нарушению саногенеза личности.

– Системный анализ многомерного научного знания о саногенезе личности показал системообразующую роль процесса смыслотворческой коммуникации личности с обстоятельствами КС в порождении феноменов психологического благополучия и личностной зрелости (когерентности, интегрированности и дифференцированности системы отношений человека к действительности).

– Полноценность процесса коммуникации личности с происходящим в КС определяется мерой реализации субъектом выбора своего смыслотворческого потенциала. Результатом полной включенности личности в процесс конструирования КС становится динамическая стабильность её саморазвития и прирост СПЛ. Чтобы интерсубъектное взаимодействие поддерживало рост СПЛ его участников (а не актуализацию их самоограничений), в нём должны создаваться условия для максимальной реализации личностью своих смыслотворческих способностей.

– Коммуникативные механизмы развития СПЛ (организационные и операциональные) объективируют основные психологические механизмы личностного роста. «Организационные» запускают перерастание личностью блокирующих самоактуализацию самоограничений; «операциональные» обеспечивают вертикальную динамику смыслообразования, интенсифицируя процесс освоения выявленных смысловых противоречий.

– Фасилитирующая модель общения ориентирована на поддержку личностного роста участников взаимодействия. Создаваемое фасилитатором пространство взаимоотношений и характер интеракций отвечают задачам активизации процессов самореализации и саморазвития личности. Эффект прироста СПЛ всех участников такого взаимодействия (включая и самого фасилитатора) свидетельствует о том, что фасилитирующее общение является специальным коммуникативным механизмом развития личностных основ здоровья человека.

– Личностная модель общения неотделима от субъективной концепции себя-в-мире. Из представлений человека о себе, окружающих, о целях и ценностях взаимодействия с миром, вытекает и принятый им способ обхождения с внешними или внутренними смысловыми противоречиями, возникающими при конструировании жизненных выборов.

– Личностная модель общения неотделима от субъективной концепции себя-в-мире. Из представлений человека о себе, об окружающих, о целях и ценностях взаимодействия с миром вытекает и принятый им способ обхождения с внешними или внутренними смысловыми противоречиями, возникающими при конструировании жизненных выборов. Поэтому коммуникативным пространством развития СПЛ являются такие взаимоотношения, в которых возникающие разногласия становятся объектом заинтересованного и доброжелательного изучения с целью достижения консенсуса.

– Ориентированность личности на сознавание, понимание и освоение выявляемых смысловых противоречий (вместо их избегания) позволяет ей изменяться без потери стабильности (расти, опираясь на ресурсы и прошлого, и текущего опыта). Процесс развития СПЛ приводит и к изменению личностной модели общения: саногенные способы обхождения с внутренними противоречиями экстериоризируются на отношения человека к инакомыслящим Другим, что позволяет ему содействовать росту жизнеспособности своих коммуникативных партнёров.

Для решения практических задач развития здоровья человека средствами общения базовыми являются следующие обнаруженные закономерности:

- Развитие здоровья человека определяется тем, как он коммуницирует с собой и с миром при осуществлении жизненных выборов. Объективированной формой этой коммуникации выступает общение с окружающими. Неготовность слышать себя или других в процессе взаимодействия свидетельствует об актуализации личностных самоограничений, которые препятствуют развитию СПЛ и росту жизнеспособности человека.
- То, как человек общается с другими, определяется всей системой его отношений к действительности, которая выращена им из его опыта взаимодействия с миром. Заставить человека изменить способ общения можно, но если новый способ не соответствует его представлениям о себе-в-мире, то такие изменения будут патогенными и для него, и для окружающих.
- Субъективная концепция себя-в-мире обеспечивает устойчивость личности, её опору на прошлый жизненный опыт при определении неопределённости происходящего. Изменить эту концепцию путём переубеждения её носителя невозможно, но она постоянно саморазвивается в процессе обретения человеком нового жизненного опыта.
- Опыт более полноценного самоосуществления (реализации психологического потенциала) в общении с фасилитатором активизирует динамику личностного роста: система отношений человека к действительности изменяется без потери стабильности. Это происходит путём освоения смысловых расхождений, выявляемых при конструировании выборов и создания новых смыслов более высокого порядка, в которых «снимаются» противоречия альтернатив выбора.
- Развитие СПЛ в процессе такого общения проявляется в росте жизнеспособности человека: в позитивной динамике биопсихо-социального благополучия, ощущения удовлетворённости жизнью, степени самоосуществления во взаимодействии с миром. Рост жизнеспособности – умения человека управлять ресурсами своего здоровья – приводит к выбору им таких способов общения, которые позволяют «оставаться собой, не ущемляя самоосуществ-

ление других», двигаться к достижению согласия с собой и с миром.

- Таким образом, те коммуникаторы, которые последовательно реализуют фасилитирующую модель общения, помогают становиться более жизнеспособными не только себе и своим партнёрам, но и их непосредственному окружению. Имея личный опыт более полноценной коммуникации, люди уже не могут общаться по-старому, они склонны сами строить фасилитирующие взаимоотношения с другими.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : «Деловая книга» ; М. : Изд. центр «AKADEMIЯ», 1995. – 128 с.
2. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М. : Изд. центр «Академия», 1997. – 368 с.
3. Абульханова К. А. Идеальность или реальность субъекта / К. А. Абульханова // Субъект и личность в психологии саморегуляции : сб. научн. трудов / под ред. В. И. Моросановой. – М. – Ставрополь : Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. – С. 31-45.
4. Абульханова К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 138 с.
5. Аверина А. Ж. Личностный потенциал. Структура и диагностика [Электронный ресурс] / А. Ж. Аверина, Л. А. Александрова, И. А. Васильев и др. ; ред. Д. А. Леонтьев. – Электронные данные. – М. : Смысл. – 2011. – 610 с. – Режим доступа: http://www. e-reading. club/bookreader. php/1037510/Lichnostnyy_potencial. _Stru (дата обращения: 20. 06. 2016).
6. Адамьянц Т. З. В поисках эмоционального и смыслового контакта / Т. З. Адамьянц // Мир психологии. – 2007. – №4. – С. 13-16.
7. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. – К. : Port-Royal. – 1997. – 79 с.
8. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Ф. Александер ; пер. с англ. С. Могилевского. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
9. Александров А. А. Современная психотерапия : курс лекций / А. А. Александров. – СПб. : Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. – 335 с.
10. Алексеев А. В. Инструментальная оценка эмоционально-стрессового самовнушения / А. В. Алексеев // Исследование механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических расстройствах : сб. научных работ НИПНИ им. В. М. Бехтерева. – СПб. : НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1998. – С. 21-24.
11. Алёшина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алёшина. – М. : РИЦК «Социальное здоровье России», 1993. – 192 с.

12. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалёва. – М. : Изд-во «Ин-т практической психологии» ; Воронеж : НПО «Модек», 1996. – 384 с.
13. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – 384 с.
14. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : наука, 1980. – 196 с.
15. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3-19.
16. Анцыферова Л. И. Социальная психология : хрестоматия, учебное пособие для студентов вузов / Л. И. Анцыферова ; сост. Е. П. Белинская и др. – М. : Аспект Пресс, 2003. – 471 с. – С. 130-179.
17. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
18. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е. Ю. Артемъева. – М. : Смысл, 1999. – 350 с.
19. Аршава І. Ф. Саморегуляція поведінки як умова збереження здоров'я і сучасні підходи до її моделювання / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко // Медицинська психологія. – 2009. – №2-3. – С. 71-77.
20. Аршава І. Ф. Саногенегична парадигма у дослідженні особистості / І. Ф. Аршава, О. Г. Рєпіна // Медична психологія. – 2010. – №2. – С. 16-21.
21. Асмолов А. Г. Некоторые перспективы исследования смысловых образовании личности / А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Б. В. Зейгарник и др. // Вопросы психологии. – 1979. – №4. – С. 35-46.
22. Асмолов А. Г. Парадигмы развития в психологии / А. Г. Асмолов, М. С. Гусельцева // Мир психологии. – М. : Изд-во Моск. психол. - соц. ун-т, 2006. – №2. – С. 18-31.
23. Асмолов А. Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2002. – 480 с.
24. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 367 с.
25. Ассаджиоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджиоли. – М. : РЕФЛ-бук ; Ваклер, 1994. – 219 с.
26. Афанасьєва Н. Є. Методологія соціально-психологічного тренінгу : посібник / Н. Є. Афанасьєва. – Х. : УЦЗУ, 2008. – 106 с.

27. Ахола Т. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия, фокусированная на решении) / Т. Ахола, Б. Фурман. – СПб. : Речь, 1996. – 142 с.
28. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній психологічній сферах) / Г. О. Балл. – К. ; Рівне : Видавець Олег Зень, 2007. – 172 с.
29. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – М. : Евразия, 2000. – 320 с.
30. Банкрофт Дж. Вмешательство в кризис / Дж. Банкрофт // Введение в психотерапию / под ред. С. Блоха. – Амстердам – К. : Сфера, 1997. – С. 116 -135.
31. Барабанщиков В. А. Коммуникативный подход к исследованию когнитивных процессов / В. А. Барабанщиков // Психологические и психоаналитические исследования / под ред. А. Н. Лебедева. – М. : Институт психоанализа, Изд. Воробьев А. В. , 2009. – С. 8-21.
32. Бартлетт Ф. Человек запоминает / Ф. Бартлетт // Психология памяти : хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2002. – С. 292-303.
33. Бассин Ф. В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – №2. – С. 118-126.
34. Батурин Н. А. Психология оценивания и оценки: теоретические и прикладные аспекты / Н. А. Батурин, И. В. Выбойщик. – Челябинск : Изд. центр ЮУрГУ, 2011. – 243 с.
35. Бахтин М. М. Работы 1920-х годов / М. М. Бахтин. – К. : «Next», 1994. – 384 с.
36. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Аарон Бек, Артур Фримен. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.
37. Беляускайте Р. Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка / Р. Ф. Беляускайте // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / под ред. И. В. Дубровиной. – М. , 1987. – С. 67-80.
38. Бендлер Р. Семейная терапия / Р. Бендлер, Дж. Гриндер, В. Сатир ; пер. с англ. – СПб. : Институт общегуманитарных исследований, 1993. – 63 с.
39. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений ; Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы / Эрик Берн ; пер. с англ. – М. : ЭКСМО, 2007. – 576 с.
40. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Э. Берн ; пер. с англ. – СПб. : Братство, 1992. – 224 с.

41. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
42. Бернштейн Н. А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
43. Берталанфи Л. фон. Общая теория систем: критический обзор / Л. фон Берталанфи // Исследования по общей теории систем : сборник переводов / ред. В. Н. Садовского и Э. Г. Юдина. – М. : Изд-во «Прогресс», 1969. – С. 23-82.
44. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – №3(16). – С. 9-21.
45. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : навч. -метод. посіб. / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
46. Библер В. С. Мышление как творчество. Введение в логику мыслительного диалога / В. С. Библер. – М. : Политиздат, 1975. – 400 с.
47. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. – М. , 1982. – 198 с.
48. Бодров В. А. Психология стресса / В. А. Бодров. – М. : Інститут психологи РАН, 1995.
49. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
50. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Харків : «Фоліо», 1996. – 237 с.
51. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. – №3. – С. 26-33.
52. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
53. Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологи / Б. С. Братусь // Психология с человеческим лицом. Гуманистическая перспектива в постсоветской психологи / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – 335 с. – С. 67-92.
54. Братченко С. Л. Личность. Общение. Диалог [Электронный ресурс] / С. Л. Братченко // Экзистинциальная и гуманистическая психология. – Электронные данные. – Режим доступа: http://hpsy. ru/public/x2895. htm (дата обращения: 05. 09. 2014). – Название с экрана.
55. Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бьюджентала / С. Л. Братченко. – М. : Смысл, 2001. – 197 с.

56. Брушлинский А. В. Мышление и общение / А. В. Брушлинский, В. А. Поликарпов. – 2-е дораб. изд. – Самара : Самарский дом печати, 1999. – 128 с.
57. Бубер М. Проблема человека / Мартин Бубер ; пер. с нем. – К. : Ника-Центр, 1998. – 132 с.
58. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – 2-е изд. – К. – М. : «Ника-Центр», 2001. – 320 с.
59. Бурменская Г. В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей / Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, А. Г. Лидерс. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 136 с.
60. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб. : Питер, 2001. – 304 с.
61. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь ; пер с англ. – М. : «Класс», 1998. – 336 с.
62. Бюлер К. Теория языка. Репрезентативная функция языка / К. Бюлер. – М. : Прогресс, 1993. – 502 с.
63. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
64. Васильева О. С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Рн/Д : Мини Тайп, 2005. – 479 с.
65. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы / Ф. Е. Василюк // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. – 2005. – №2005. – 204 с.
66. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 240 с.
67. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / С. В. Васьківська, П. П. Горностай. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
68. Введение в психотерапию / Под ред. С. Блоха. – Амстердам – К. : Сфера, 1997. – 280 с.
69. Величковский Б. М. Когнитивная наука : основы психологии познания : в 2 т. / Б. М. Величковский. – М. : Смысл ; Издательский центр «Академия», 2006. – Т. 2. – 432 с.

70. Величковский Б. М. Когнитивная наука : Основы психологии познания : в 2 т. / Б. М. Величковский. – М. : Смысл ; Издательский центр «Академия», 2006. – Т. 1. – 448 с.
71. Виноградова М. Е. Смысловая регуляция познавательной деятельности при истерическом расстройстве личности : автореф. дисс. на соскание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19. 00. 04 «Медицинская психология (психологические науки)» / М. Е. Виноградова. – М. , 2004. – 25 с.
72. Власова О. І. Програма оптимізації становлення самодетермінації підлітка / О. І. Власова, А. С. Бастракова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2014. – №3(24). – С. 104-110.
73. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. на соскание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19. 00. 04 «Медицинская психология (психологические науки)» / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
74. Воронович Б. Сообщество Анонимных Алкоголиков (АА) и его программа «12-ти шагов» / Б. Воронович // Психотерапия: от теории к практике. – СПб. , 1995. – С. 107-111.
75. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Смысл, ЭКСМО, 2006. – 1136 с.
76. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982-1984.
77. Габдулина Л. И. Личностный и ролевой аспекты профессионального общения педагогов / Л. И. Габдулина // Психология обучения. – 2015. – №1. – С. 90-104.
78. Гегель Г. В. Ф. Феноменология Духа. Философия истории / Г. В. Ф. Гегель. – М. : Эксмо, 2007. – 880 с.
79. Гингер С. Гештальт – терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер ; пер. с фр. Е. В. Просветиной. – СПб. : Специальная Литература, 1999. – 287 с.
80. Гиппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – 1993. – №4. – С. 61-68.
81. Глейтман Г. Основы психологии / Г. Глейтман и др. ; пер. с англ. ; под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. – СПб. : Речь, 2001. – 1247 с.
82. Гозман Л. Я. Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. – М. : Рос. пед. агентство, 1995. – 43 с.
83. Горбунова М. Ю. Социальная психология / М. Ю. Горбунова. – М. : Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2006. – 223 с.

84. Горностай П. П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 390 с.
85. Гофман И. Анализ фреймов: эссе об организации повседневного опыта / Ирвинг Гофман ; пер. с англ. – М. : Институт социологии РАН, 2003. – 752 с.
86. Гошовський Я. О. Ресоціалізація депривованої особистості : [монографія] / Я. Гошовський. – Дрогобич : Коло, 2008. – 480 с.
87. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1987. – 286 с.
88. Гринсон Р. Р. Техника и практика психоанализа. – М. : «Когито – Центр», 2003. – 478 с.
89. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
90. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / С. Гроф. – М. : Изд. дом «Ганга», 2001. – 444 с.
91. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб. : Издательство «Речь», 2001. – 352 с.
92. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.
93. Дергачева О. Е. Позитивная психология самодетерминации: теория каузальных ориентации Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – 608 с.
94. Джендлин, Ю. Фокусирование: новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Юджин Джендлин ; пер. с англ. – М. : Класс, 2000. – 448 с.
95. Добрович А. Б. Общение: наука и искусство / А. Б. Добрович. – М. : Знание, 1980. – 160 с.
96. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – М. : Политиздат, 1973. – 272 с.
97. Доскин В. А. Тест дифференциальной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьев и др. // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141-145.
98. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е. Л. Доценко. – М. : ЧеРо; Изд-во МГУ, 1997. – 345 с.
99. Дридзе Т. М. От герменевтики к семиосоциопсихологии: от «творческого» толкования текста к пониманию коммуникативной интенции автора / Т. М. Дридзе // Социальная коммуникация и социальное управление в экоантропоцентрической и семиосоциопсихологической парадигмах. – М. : ИС РАН, 2000. – Кн. 2. – С. 115-137.

100. Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2010. – 156 с.
101. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В. М. Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2002. – Том 4, частина 3. – С. 57-63.
102. Дьяконов Г. В. Психология диалога: теоретико-методологическое исследование / Г. В. Дьяконов. – Кировоград : РВЦ КГПУ им. Винниченко, 2006. – 696 с.
103. Емельянов Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности. – М. : Просвещение, 1995. – 183 с.
104. Життєва компетентність особистості / Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков, Г. М. Несен. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.
105. Запорожец А. В. Психическое развитие ребёнка / А. В. Запорожец // Избранные психологические труды : в 2-х томах. – М. : Просвещение, 1986. – Т. 1. – 320 с.
106. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез / А. И. Захаров. – Л. : Медицина, 1988. – 248 с.
107. Зейгарник Б. В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии / Б. В. Зейгарник // Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. – 1981. – №2. – С. 9–15.
108. Зинченко В. П. Работа понимания / В. П. Зинченко // Психологическая наука и образование. – 1999. – №3. – С. 42-52.
109. Знаков В. В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии / В. В. Знаков. – М. : Ин-т психологии РАН, 2007. – 479 с.
110. Знаков В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия / В. В. Знаков // Психологический журнал. – 2003. – №2. – Т. 24. – С. 95-106.
111. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2013. – 576 с.
112. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб. : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
113. Кабрин В. И. Коммуникативный мир и транскоммуникативный потенциал жизни личности: теория, методы исследования / В. И. Кабрин. – Томск : ТГУ, 2005. – 217 с.
114. Каган М. С. Мир общения. Проблема межсубъектных отношений / М. С. Каган. – М. : Изд-во политической литературы, 1988. – 319 с.

115. Казміренко В. П. Засади когнітивної психології спілкування / В. П. Казміренко // Наукові студії із політичної та соціальної психології : зб. статей. – К. : Міленіум, 2009. – Вип. 23(26). – С. 140-164.
116. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека / В. П. Казначеев. – М. : Изд-во «Наука», 1983. – 364 с.
117. Калитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию / Е. Р. Калитеевская // Психология с человеческим лицом / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – 336 с. – С. 231-238.
118. Калмыкова Е. С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности / Е. С. Калмыкова // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М. , 1988. – С. 63-76.
119. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. – М. : ВНИИМИ, 1988. – 220 с.
120. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения / Майкл Кан. – СПб. : Б. С. К. , 1997. – 147 с.
121. Кан-Калик В. А. Грамматика общения / В. А. Кан-Калик. – М. : Роспедагентство, 1995. – 108 с.
122. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / Пер. с англ. ; под ред. Дэвида Брэзиера. – М. : Когито-Центр, 2005. – 315 с.
123. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2009. – 512 с.
124. Карпенко З. С. Герменевтика психологічної практики : [монографія] / З. С. Карпенко. – К. : Рута, 2001. – 160 с.
125. Карпенко З. С. Ціннісно-ієрархічна модель духовного здоров'я особистості в захисному і копінговому модусах [Електронний ресурс] / З. С. Карпенко, Є. В. Карпенко. – Електронні дані. – Режим доступу: http://scienceandeducation. pdpu. edu. ua/journals/2011/NiO_11_2011/1_rozd/Karp. htm (дата звернення: 24. 06. 2016). – Назва з екрану.
126. Карпинский К. В. Человек как субъект жизни / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 280 с.
127. Келли Дж. А. Теория личности. Психология личных конструктов / Дж. А. Келли. – СПб. : Речь, 2000. – 250 с.
128. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Академический проект, 2009. – 943 с.

129. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації : монографія / В. О. Климчук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 290 с.
130. Клочко В. Е. Самоорганизация личности: системный взгляд / В. Е. Клочко, Э. В. Галажинский. – Томск : Изд-во Томского ун-та, 1999. – 154 с.
131. Клочко В. Є. Самоорганізація в психологічних системах: проблеми становлення ментального простору особистості (введення в трансспектівний аналіз) / В. Є. Клочко. – Томськ : Томський держ. ун-т, 2005. – 174 с.
132. Ковалев Г. А. О системе психологического воздействия (к определению понятия) / Г. А. Ковалев // Психология воздействия (проблемы теории и практики) / ред. А. А. Бодалев. – М. : НИИ ОПП АПН СССР, 1989. – 153 с. – С. 4-43.
133. Козлов В. В. Иинтегративная психология: пути духовного поиска, или освящение повседневности / В. В. Козлов. – М. : Психотерапия, 2007. – 528 с.
134. Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушение и патология психики / Р. Комер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 608 с.
135. Кон И. С. Ребёнок и общество / И. С. Кон. – М. : Наука, 1988. – 270 с.
136. Кононко Е. Л. Чтобы личность состоялась / Е. Л. Кононко. – К. : Рад. школа, 1991. – 224 с.
137. Кононко О. Л. Емоційне благополуччя особистості: суть та умови забезпечення / О. Л. Кононко // Життєві кризи особистості. – К. : ІЗМН, 1999. – С. 95-127.
138. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (системний підхід) / О. Л. Кононко. – К. : Стилос, 2000. – 336 с.
139. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5 -12.
140. Корнилова Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т. В. Корнилова // Вестник Московского университета. – 2010. – Серия 14. Психология. – №1. – С. 46-57.
141. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности / Т. В. Корнилова // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – №1. – С. 74-86.
142. Коростелева И. С. Психологические предпосылки и последствия отказа от поиска в норме и при психосоматическом заболевании /

И. С. Коростелева, В. С. Ротенберг // Психологічний журнал. – 1990. – Т. 11. – №4. – С. 84-90.
143. Кочарян А. С. Теория процесса в клиентцентрированной терапии: попытка проблематизации / А. С. Кочарян // Психотерапия. – 2011. – №10. – С. 69-75.
144. Кочубейник О. М. Автентичність особистості у її життєвому світі: модуси, процеси, статуси : [монографія] / О. М. Кочубейник. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 272 с.
145. Кочубейник О. М. Замкнені простори: симптоми недіалогічності дискурсу / О. М. Кочубейник // Педагогічний процес: теорія та практика. – 2015. – Психологія. Вип. 1. – С. 59–64.
146. Кочубейник О. М. Соціальний діалог: соціальні та психологічні передумови комунікативності / О. М. Кочубейник // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2014. – №34(37). – С. 150-160.
147. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Римас Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 208 с.
148. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Издательство «Питер», 2000. – 992 с.
149. Кроник А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
150. Кроник А. Психология человеческих отношений / А. Кроник, Е. Кроник. – Дубна – М. : Феникс ; Когито-Центр, 1998. – 224 с.
151. Кузнецов М. А. Психологические механизмы и детерминанты поддержания здоровья человека / М. А. Кузнецов, Л. Н. Зотова // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2016. – Вип. 53. – С. 102-125.
152. Кузьмин В. П. Исторические предпосылки и гносеологические основания системного подхода / В. П. Кузьмин // Психологический журнал. – 1982. – №3. – Т. 3. – С. 5.
153. Кулаков С. А. Основы психосоматики / С. А. Кулаков. – СПб. : Речь, 2003. – 288 с.
154. Куликов Л. В. Психогигиена личносги: основные понятия и проблемы : учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – 420 с.
155. Куликов Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, О. В. Иванов [и др.] // Теоретические и прикладные вопросы психологии : матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». – 1997. – Вып. 3. – Ч. 1. – С. 342-350.

156. Кун Т. Структура наукових революцій / Томас Кун. – К. : Port-Royal, 2001. – 228 с.
157. Лазоренко Б. П. Засоби допомоги при психотравматизації / Б. П. Лазоренко // Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – С. 231-254.
158. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 344 с.
159. Леонтьев А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев. – 2-е изд, испр. и дополн. – М. : Смысл, 1997. – 365 с.
160. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
161. Леонтьев А. Н. Образ мира / А. Н. Леонтьев // Избранные произведения. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 2. – С. 251-261.
162. Леонтьев Д. А Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – 2002. – Вып. 1. – С. 56-65.
163. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
164. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
165. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американських традицій / А. В. Либин. – 2-е изд. , перераб. – М. : Смисл ; Per Se, 2000. – 549 с.
166. Линдеманн Э. Клиника острого горя / Э. Линдеманн // Психология эмоций / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984.
167. Линдерман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х. Линдерман ; пер. с нем. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
168. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. –Воронеж : Институт практической психологии: НПО «МОДЭК», 1997. – 383 с.
169. Ліщинська О. А. Соціально-психологічні механізми культової психічної залежності особистості в деструктивних тоталітарних організаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19. 00. 05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / О. А. Ліщинська ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. , 2010. – 31 с.

170. Логинова И. О. Психология жизненного самоосуществления / И. О. Логинова. – М. : Изд-во СГУ, 2009. – 279 с.
171. Лозова О. М. Психосемантика в освітньому полі України: реалії та перспективи / О. М. Лозова // Науковий вісник кафедри ЮНЕСКО. – 2007. – Вип. 13. – С. 209-213.
172. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов ; ред. Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова. – М. : Наука, 1984. – 465 с.
173. Лоуэн А. Предательство тела / А. Лоуэн. – М. : ЗАО «Академия-Центр», 1999. – 400 с.
174. Луман Н. Поняття цілі і системна раціональність: щодо функції цілей у соціальних системах / Н. Луман ; пер. з нім. М. Бойченко, В. Кебуладзе. – К. : Дух і літера, 2011. – 336 с.
175. Лурия А. Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека / А. Р. Лурия ; под общ. ред. В. И. Белопольского. – М. : «Когито-Центр», 2002. – 527 с.
176. Лушин П. В. Два измерения принципа «не навреди» и кодекс экологичности / П. В. Лушин // Психотерапия. – 2013. – №10(130). – Выпуск №4. – С. 8-12.
177. Лушин П. В. Психология личностного изменения / П. В. Лушин. – Кировоград : Полиграфическо-издательский центр ООО «Имэкс ЛТД», 2002. – 360 с.
178. Лушин П. В. Экоцентрированный подход к оказанию психологической помощи (экофасилитация): история об истоках / П. В. Лушин // Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологи : материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2013. – С. 123-129.
179. Лэндеретт Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндеретт. – М. : Междунар. пед. академия, 1994. – 365 с.
180. Мазилов В. А. Психология на пороге XXI века: методологические проблемы : [монография] / В. А. Мазилов. – Ярославль : МАПН, 2001. 112 с.
181. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс / Д. Майерс. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2000. – 512 с.
182. Макклеланд М. Мотивация человека / М. Макклеланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с. (David McClelland Human Motivation, 1987).
183. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
184. Максимова Н. Ю. Основи дитячою патопсихології / Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун. – К. : Перун, 1996. – 463 с.

185. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо ; СПб. : Сва, 2003. – 928 с.
186. Маралов В. Г. Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми / В. Г. Маралов, И. А. Бучилова, Е. Ю. Клецова и др. – М. : Академический проект: Парадигма, 2005. – 288 с.
187. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 479 с.
188. Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков / А. В. Махнач // Психологический журнал. – 2006. – №2. – Т. 27. – С. 131-132.
189. Маховер К. Проективный рисунок человека / К. Маховер. – М. : Смысл, 1996. – 156 с.
190. Мелибруда Е. М. Я – Ты – Мы: психологические возможности улучшения общения / Е. М. Мелибруда ; перевод Е. В. Новиковой. – М. : Прогресс, 1986.
191. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности / Н. Н. Мельникова. – Челябинск : Изд-во ЮурГУ, 2004. – 65 с.
192. Менделевич В. Д. Неврозология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
193. Менегетти А. Психосоматика / А. Менегетти ; пер. с итал. ННБФ «Онтопсихология». – М. : ННБФ «Онтопсихология», 2004. – 360 с.
194. Меннингер К. Война с самим собой / К. Меннингер ; пер. с англ. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000.
195. Мерфі Т. Енциклопедія постмодернізму / Т. Мерфі ; за ред. Ч. Вінквіста, В. Тейлора. – К. : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2003. – С. 361-362.
196. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями : пособие / Вассерман Л. И. [и др.]. – СПб. : Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 40 с.
197. Мид М. Культура и мир детства. Избранные произведения / М. Мид ; пер. с англ. – М. : «Наука», 1988. – 429 с.
198. Минюрова С. А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С. А. Минюрова, И. В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2013. – №1. – С. 94-101.
199. Монтессори М. Самовоспитание и самообучение в начальной школе / М. Монтессори. – К. : КМІУВ, 1995. – 108 с.

200. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова ; Рос. акад. образования ; Психол. ин-т. – М. : Наука, 2001. – 191 с.
201. Мотков О. И. О парадоксах процесса самоактуализации личности / О. И. Мотков // Магистр. – 1995. – №6. – С. 84-95.
202. Моховиков А. Н. Психическая боль: природа, диагностика и принципы гештальт-терапии [Электронный ресурс] / А. Н. Моховиков // Сайт «У психолога Киселевской Светланы». – Электоронные данные. – Режим доступа: http://psiholog-dnepr. com. ua/view-and-read/knigi-po-geshtalt-terapii (дата обращения: 24. 06. 2016). – Название с экрана.
203. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Педагогіка, 1994. – 189 с.
204. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. – М. : Класс, 2001. – 378 с.
205. Мясищев В. Н. Психология отношений. Избранные психологические труды / В. Н. Мясищев; ред. А. А. Бодалёва. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 456 с.
206. Налчаджан А. А. Социально-психическая адаптация личности : (формы, механизмы и стратегии)/ А. А. Налчаджан. – Ереван : Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 263 с.
207. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал / Ред. А. В. Брушлинский, И. О. Александров, И. И. Чеснокова. – 1997. – №5. – Т. 18. – С. 20-30.
208. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. ид. центр ВЛАДОС, 2001. – 528 с.
209. Неретина С. С. Слово и текст в средневековой культуре. Концептуализм Петра Абеляра / С. С. Неретина. – М. : Гнозис, 1994. – 216 с.
210. Низовских Н. А. Человек как автор самого себя / Н. А. Низовских. – М. : Смысл, 2007. – 255 с.
211. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебник для вузов / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
212. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : РВВ ДНУ, 2003. – 159 с.
213. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – К. : Лыбидь, 1990. 168 с.
214. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. – М. : Флинта ; Наука, 2015. – 296 с.

215. Олександров Ю. М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я / Ю. М. Олександров // Психологічні перспективи. – Луцьк: Вежа, 2009. – Вип. 14. – С. 67 – 75.
216. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М. : «Смысл», 2002. – С. 166-216.
217. Орлов А. Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход / А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 2002. – май-июнь. – С. 3-19.
218. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.
219. Орлов А. Б. Человекоцентрированный подход в психологии, психотерапии, образовании и политике (к 100-летию со дня рождения К. Роджерса) [Электронный ресурс] / А. Б. Орлов. – Электоронные данные. – 2002. – Режим доступа: http://hpsy. ru/public/x1100. htm (дата обращения: 14. 02. 2014). – Название с экрана.
220. Осадько О. Ю. Методика «взаємооцінка» як засіб соціальної адаптації підлітків / О. Ю. Осадько // Соціальна педагогіка і адаптивність особистості. – К. : КМІУВ, 1994. – С. 431-435.
221. Осадько О. Ю. Психологічний тренінг як метод підготовки практичних психологів до консультування / О. Ю. Осадько // Психологічні стратегії в освітньому просторі : збірник наукових праць / Редкол: С. Д. Максименко та ін. – К. : КМІУВ, 2000. – С. 111-120.
222. Осадько О. Ю. Динаміка особистісної готовності до «прийняття, емпатії та конгруентності» в Т-групі / О. Ю. Осадько // Феноменологія щирості : зб. матер. конф. / за ред. І. А. Слободянюка. – Вінниця : «Поділля-2000», 2002,а. – С. 187-198.
223. Осадько О. Ю. Особистісні диспозиції підлітків з девіантною поведінкою / О. Ю. Осадько // Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-27 листопада 2002 р. , м. Київ). – К. : Міленіум, 2002,б. – 424 с. – С. 124-128.
224. Осадько О. Ю. Професійна підготовка соціальних працівників засобами тренінгу / О. Ю. Осадько // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць / За ред. С. Д. Максименка. – 2003, а. – Т. V. – Ч. 1. – С. 174-180.
225. Осадько О. Ю. Умови збереження психофізичного здоров'я дітей в освітньому процесі / О. Ю. Осадько // Національна освіта: провідні тенденції та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. , 2003,б. – С. 167-178.

226. Осадько О. Ю. Динаміка психологічного благополуччя учнів в освітньому процесі / О. Ю. Осадько // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. – К. : 2003,в. – Вип. 3. – Т. VI. – С. 242-245.
227. Осадько О. Ю. Профілактика психосоматичних розладів у педагогічних працівників : метод. реком. / О. Ю. Осадько. – К. : КМПУ, 2004,а. – 18 с.
228. Осадько О. Ю. Взаємозв'язок самооцінки та ціннісних орієнтацій особистості / О. Ю. Осадько // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. – К. , 2004,б. – Вип. 1. – Т. VI. – С. 240-245.
229. Осадько О. Ю. Механізми впливу особистісної позиції вчителя на психологічне благополуччя учнів / О. Ю. Осадько // Неперервна професійна освіта: теорія і практика : науково-методичний журнал. – 2004,в. – Вип. 2. – С. 83-90.
230. Осадько О. Ю. Психологічні передумови виникнення психосоматичних проблем у педагогічних працівників / О. Ю. Осадько // Біопсихосоціальні аспекти здоров'я: здоров'я здорових : матеріали конференції / Ред. Н. В. Рациборинська (21-22 жовтня 2004 р., м. Вінниця). – Вінниця, 2004,г. – С. 91-93.
231. Осадько О. Ю. Особистісні стандарти самооцінки високо тривожних учителів / О. Ю. Осадько // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. праць. – К. : «Екмо», 2004,д. – Вип. 2. – С. 377-384.
232. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю. Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004,ж. – 87 с
233. Осадько О. Ю. Ціннісні установки вчителя як чинник розвитку відчуття самоефективності молодших школярів / О. Ю. Осадько // Вісник Харківського університету №662. Серія «Психологія». – 2005,а. – Вип. 33. – С. 119-122.
234. Осадько О. Ю. Розширення особистісних можливостей клієнта як умова дієвості психотерапії / О. Ю. Осадько // Теорія і практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / ред. кол: З. Ф. Сіверс та ін. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2005,б. – С. 86-88.
235. Осадько О. Ю. Методи діагностики та шляхи забезпечення психологічного благополуччя особистості в навчально-виховному процесі : методичні рекомендації / Упорядник О. Ю. Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2005,в. – 44 с.

236. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування / О. Ю. Осадько. – К. : Ред. загальнопед. газ. , 2005,г. – 128 с.
237. Осадько О. Ю. Малюнкові методи діагностики особливостей соціальної адаптації школярів / О. Ю. Осадько // Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вінниця, 2007,а. – С. 110-118.
238. Осадько О. Ю. Науково-практичні засади діагностики психологічного благополуччя особистості / О. Ю. Осадько // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2007,б. – №8. – С. 101-106.
239. Осадько О. Ю. Особистісні ставлення першого вчителя як чинник психологічного благополуччя учнів / О. Ю. Осадько // Наукові студії із політичної та соціальної психології : збірник статей. – 2008,а. – Вип. 19(22). – С. 93-101.
240. Осадько О. Ю. Психологічна профілактика адаптаційних проблем молодших школярів / О. Ю. Осадько // Тренінгові, соціально-реабілітаційні та навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді : метод. посібник / за. ред. В. Г. Панка та ін. – К. : Ніка-Центр, 2008,б. – С. 16-26.
241. Осадько О. Ю. Інтраперсональні детермінанти професійної соціалізації вчителя / О. Ю. Осадько // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць. – К. , 2009,а. – Т. XI. – Ч. 1. – С. 366-375.
242. Осадько О. Ю. Методологічні засади вивчення когнітивних детермінант успішності професійного спілкування вчителя / О. Ю. Осадько // Наукові студії із політичної та соціальної психології : збірник статей. – 2009,б. – Вип. 20(23). – С. 189-198.
243. Осадько О. Ю. Стиль спілкування як поведінковий прояв системи стабілізації особистості [Електронний ресурс] / О. Ю. Осадько // Когнітивна психологія спілкування : матеріали Інтернет-конференції. – К. : ІСПП НАПНУ, 2009,в. – Електронні дані. – Режим доступу: http://www. ispp. org. ua/forum/viewtopic. php?f= (дата звернення: 20. 05. 2010). – Назва з екрану.
244. Осадько О. Ю. Субъективные затруднения в общении: когнитивно психологический подход / О. Ю. Осадько // Психология общения XXI век: 10 лет развития : материалы международной конференции : в 2-х т. (8-10 октября 2009, г. Москва). – М. – Обнинск : ИГСОЦИН, 2009,г. – Т. 2. – С. 235-239.
245. Осадько О. Ю. Когнітивні складові життєвої компетентності особистості: методи діагностики та розвитку / О. Ю. Осадько // Експериментальне дослідження позитивного ставлення учнів і студентів до

здорового способу життя : метод. посібник / за. ред. В. Г. Панка і ін. – К. : Ніка-Центр, 2009,д. – С. 6-18.
246. Осадько О. Ю. Когнітивна опосередкованість психологічного захисту як умова ефективності саморегуляції психологічного благополуччя особистості / О. Ю. Осадько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2010. – Вип. 82. – Т. 2. – С. 86-91.
247. Осадько О. Ю. Критерії ефективності когнітивної регуляції міжособистісного спілкування / О. Ю. Осадько // Наукові студії із політичної та соціальної психології. – 2011,а. – Вип. 29(32). – С. 118-127.
248. Осадько О. Ю. Психологічні умови активізації когнітивної регуляції комунікативної діяльності особистості / О. Ю. Осадько // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – 2011,б. – Т. XIII. – Ч. 5. – С. 268-275.
249. Осадько О. Ю. Когнітивно опосередковані засоби «психологічного захисту» вчителя у психотравмуючих ситуаціях професійного спілкування / О. Ю. Осадько // Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : метод. посібник / за ред. В. П. Казмиренка. – К. : Міленіум, 2011,в. – С. 76-120.
250. Осадько О. Ю. Теоретичні засади оптимізації функціонування особистості як основа консультаційної практики / О. Ю. Осадько // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012,а. – Вип. 30. – Т. VII. Екологічна психологія. – С. 269-278.
251. Осадько О. Ю. Механізми впливу фасилітаційних стосунків на процес саморозвитку особистості / О. Ю. Осадько // Регістри стосунків : збірник матеріалів науково практичної конференції УСП (8-9 грудня 2012, м. Київ). – К. КНУ ім. Т. Шевченка, 2012,б. – 156 с. – С. 116-126.
252. Осадько О. Ю. Особливості внутрішнього діалогу як саногенного способу аутокомунікації / О. Ю. Осадько // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013,а. – Вип. 34. – Т. VII. Екологічна психологія. – С. 138-146.
253. Осадько О. Ю. Психологічні виміри спілкування як простору саморозвитку особистості / О. Ю. Осадько // Наукові студії із політичної та соціальної психології. – 2013,б. – Вип. 32(35). – С. 174-183.
254. Осадько О. Ю. Роль внутрішнього діалогу в становленні саногенного потенціалу особистості / О. Ю. Осадько // Четверті Сіверянські

соціально-психологічні читання : матеріали Всеукраїнської наукової конференції (13 листопада 2013 р. , м. Чернігів). – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013,в. – 156 с. – С. 112-113.

255. Осадько О. Ю. Організація когнітивного спілкування в контексті психологічного консультування / О. Ю. Осадько // Засади когнітивної психології спілкування : [монографія] / за наук. ред. В. П. Казміренка ; НАПНУ ; ІСПП. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013,г. – С. 271-330.
256. Осадько О. Ю. Роль діалогічної інтенції в розвитку саногенного потенціалу особистості професійного комунікатора [Електронний ресурс] / О. Ю. Осадько // Соціально-психологічні ресурси освітніх організацій: досвід, сучасність, перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Електронні дані. – Запоріжжя, 2013,д. – Режим доступу: http://sites. znu. edu. ua/sppconf (дата звернення: 14. 016. 2014). – Назва з екрану.
257. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини / О. Ю. Осадько // Особистість у сучасному світі. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014,а. – С. 64-68.
258. Осадько О. Ю. Фасилітаційно-орієнтоване спілкування як спосіб психологічної допомоги особистості в освоєнні соціальних протиріч / О. Ю. Осадько // Реєстри стосунків ІІ : матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції / заг. ред. І. А. Слободянюка (13-14 грудня 2014 р. , м. Київ). – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2014,б. – 170 с. – С. 67-80.
259. Осадько О. Ю. Экзистенциально-психологический подход к проблеме развития жизнеспособности человека [Электронный ресурс] / О. Ю. Осадько // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований : сборник матер. конф. , посвященной 60-летию со дня рождения В. Н. Дружинина. – 2015,а. – Электронные данные. – Режим доступа: http://creativity. ipras. ru/drujinin2015/texts/drujinin_abstracts. pdf (дата обращения: 24. 06. 2016). – Название с экрана.
260. Осадько О. Ю. Актуальні проблеми надання психологічної допомоги потерпілим від конфлікту на сході України / О. Ю. Осадько // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. – К. , 2015,б. – С. 77-87.
261. Осадько О. Ю. Саногенный потенциал личности как объект системно-психологического исследования [Электронный ресурс] // Olesia Osadko / GESJ: Education Sciences and Psychology. – Электронные данные. – 2016,а. – №3(40). – P. 20-26. – Режим доступа: http://gesj.

internet-academy. org. ge/download. php?id=2760. pdf (дата обращения: 24. 06. 2016). – Название с экрана.
262. Осадько О. Ю. Психологическая модель развития жизнеспособности человека в интерсубъектном взаимодействии / О. Ю. Осадько // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2016,б. – IV (41). – Issue: 86. – С. 69-73.
263. Осин Е. Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия №14. Психология. – 2013. – №2. – С. 147-165.
264. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
265. Основи практичної психології : підручник для студентів вищих закладів освіти / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
266. Осорина М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. Осорина. – СПб. : Питер-Пресс, 1999. – 256 с.
267. Панина Н. В. Индекс жизненной удовлетворенности / Н. В. Панина // LifeLine и др. новые методы психологии жизненного пути / сост. , ред. А. А. Кроник. – М. : Прогресс-Культура, 1993. – С. 107-114.
268. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. — К. : Ніка-Центр, 2006. — 280 с.
269. Панферов В. Н. Человекоцентризм в современном обществе и науке // Перспектива человека: векторы трансформации личности в пространстве современной культуры. – СПб. , 2013.
270. Парыгин Б. Д. Анатомия общения : учеб. пособие / Б. Д. Парыгин. – СПб. : Изд-во В. А. Михайлова, 1999. – 301 с.
271. Пезешкиан Х. Психосоматика и позитивная психотерапія / Х. Пезешкиан ; пер. с нем. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
272. Перлз Ф. Гештальт-Подход и Свидетель Терапии [Электронный ресурс] / Ф. Перлз. – Электронные данные. – М. , 2007. – Режим доступа: http://www. koob. ru (дата обращения: 04. 10. 2015). – Название с экрана.
273. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз, П. Гудмен. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 384 с.
274. Петрова В. Н. Модель существования и развития образа будущего в процессе транскоммуникации / В. Р. Петрова // Транскоммуникация: преобразование жизненных миров человека / под ред. В. И. Кабрина. – Томск : ТГУ, 2011. – 400 с. – С. 74-101.
275. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг: избранные труды / Л. А. Петровская. – М. : Смысл, 2007. – 688 с.

276. Петровский А. В. Новое педагогическое мышление / А. В. Петровский. – Москва : Педагогика, 1989. – 280 с.
277. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. [пер. с фр.]. - М. : Просвещение, 1969. - 659 с.
278. Погодин И. А. Классическая концепция цикла контакта в методологии гештальт-терапии / И. А. Погодин // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2011. – №2.
279. Польстер И. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – 204 с.
280. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности : [монографія] / С. Т. Посохова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. Герцена, 2001. – 240 с.
281. Поттер-Эфран Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Т. Поттер-Эфран. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.
282. Практическая психология образования : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. – М. : ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.
283. Пригожин И. Порядок из беспорядка / И. Пригожин, И. Стенгерс. – М. : Смысл, 1983. – 350 с.
284. Приходько Ю. О. Генезис провідних ставлень дитини дошкільного віку як основи її особистісного розвитку : дис. . . . докт. психол. наук : 19. 00. 07 / Приходько Юлія Олександрівна. – К. , 1997. – 428 с.
285. Пріц А. Психотерапія – наука про суб'єктивне / А. Пріц, Г. Тойфельгарт // Психотерапія – нова наука про людину / за ред. Альфреда Пріца. – Львів : ІНВП «Електрон», 1998. – 392 с. – С. 7-26.
286. Проскура О. В. Психологічна підготовка вчителя до роботи з першокласниками : навч. посібник / О. В. Проскура. – К. : Освіта, 1998. – 199 с.
287. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб. : Питер, 2006. – 1096 с.
288. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.
289. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
290. Психотерапія – нова наука про людину / За ред. Альфреда Пріца. – Львів : ІНВП «Електрон», 1998. – 392 с.
291. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості : навч. посібник / В. В. Рибалка. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.

292. Робин Ж. -М. Гештальттерапия / Ж. -М. Робин. – М. : Мир Гештальта, 1998.
293. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учебное пособие / Е. И. Рогов. – М. : ВЛЛАДОС, 1995. – 529 с.
294. Роговин М. С. Структурно-уровневые теории в психологии: методологические основы / М. С. Роговин. – Ярославль : ЯрГУ, 1977. – 79 с.
295. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
296. Роджерс К. Р. Клиентоцентрированная терапия / Карл Роджерс ; пер. с англ. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
297. Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Дж. Фрейберг. – М. : Смысл, 2002. – 527 с.
298. Роменец В. А. Жизнь и смерть: постижение разумом и верой [Текст] / В. А. Роменець. — 2-е изд. К. : Лыбидь, 2003. — 232 с
299. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
300. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2012. – 224 с.
301. Рудаков А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте : [монография] / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.
302. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1998. – 398 с.
303. Рукавишников А. А. Опросник личностной ориентации (ЛиО): руководство / А. А. Рукавишников – 2-е изд. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 27 с.
304. Рыжов В. В. Личностный потенциал / В. В. Рыжов // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования : межвуз. сб. науч. трудов. – 2004. – Вып. 5. – С. 7-20.
305. Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека / Е. А. Рыльская. – Челябинск : ЧГПУ, 2009. – 361 с.
306. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 103 с.
307. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
308. Серый А. В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А. В. Серый ; науч. ред. М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 272 с.

309. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2006. – 207 с.
310. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19. 00. 05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Ж. В. Сидоренко. – К. , 2011. – 20 с.
311. Сіверс З. Ф. Методика застосування вербальних патернів для оптимізації мовленнєвого впливу і підвищення якості спілкування педагогів / З. Ф. Сіверс // Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : метод. посіб. / за ред. В. П. Казміренко. – К. : Міленіум, 2011. – С. 60-74.
312. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека. Введение в психологию субъективности : учеб. пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Н. А. Исаев. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
313. Слободянюк І. А. Основи клієнт центрованої терапії : навч. посіб. / І. А. Слободянюк. – К. : Навч. -метод. центр «Консормціум з удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2012. – 136 с.
314. Смульсон М. Л. Інтелект і ментальні моделі світу / М. Л. Смульсон // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Сучасні дослідження когнітивної психології». – Острог : Вид-во Національного університету «Острог», 2009. – Вип. 12. – С. 38-49.
315. Смульсон М. Л. Категорія розвитку в сучасній психології [Електронний ресурс] / М. Л. Смульсон. – Електронні дані. – Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/68 (дата звернення: 24. 06. 2016). – Назва з екрану.
316. Снетков В. М. Монистическая парадигма наук о человеке как развитие идей Б. Г. Ананьева / В. М. Снетков // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. – 2008. – Серия 12. – Вып. 1. – С. 60-87.
317. Соколова Е. Т. Аффективно-когнитивная дифференцированность как диспозиционный фактор личностных и поведенческих расстройств / Е. Т. Соколова // Дифференционно-интеграционная парадигма / сост. Н. И. Чуприкова. – М. : Языки славянских культур, 2009. – С. 151-166.
318. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.

319. Соловьёв В. С. Философские основы цельного знания / В. С. Соловьев // Сочинения : в 2-х т. – М. : «Мысль», 1988. – Т. 2. – С. 140-288.
320. Сосновский Б. А. Мотив и смысл / Б. А. Сосновский. – М. : Прометей, 1993. – 197 с.
321. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : [монографія] / За ред. Н. В Чепелєвої. – К. : Педагогічна думка, 2008. – 256 с.
322. Спивак И. М. Сущность и структура саногенного поведения с позиции онтологического подхода к обучению (the essence and the structure of behavior sanogennykh from the position of the ontological approach to learning) / Игорь Маратович Спивак // International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología. – 2013. – №1. – Vol. 2. – P. 469-482.
323. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция) / А. С. Спиваковская. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.
324. Старовойтенко Е. Б. Культурная психология личности / Е. Б. Старовойтенко. – М. : Академический проект, 2007. – 320 с.
325. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений / Е. Б. Старовойтенко. – М. : Академический Проект; Трикста, 2004. – 256 с.
326. Степанов А. М. Основы медицинской гомеостатики / А. М. Степанов. – Воронеж : Модэк, 1994. – 272 с.
327. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1983. – 284 с.
328. Стресс и тревога в спорте / Под ред. Ю. Л. Ханина. – М. : Фізкультура и спорт, 1983. – 288 с.
329. Схолтен Я. Гомеопатия и элементы / Я. Схолтен ; перевод с англ. – М. : Изд-во «Симилия» ; изд-во «ИМЕДИС», 2003. – 970 с.
330. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении : [монография] / В. А. Татенко. – К. : Видавничий центр «Просвіта», 1996. – 404 с.
331. Татенко В. О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину / В. О. Татенко // Соціальна психологія. – 2003. – Вип. 1. – С. 60 -72.
332. Творогова Н. Д. Поведение в направлении здоровья / Н. Д. Творогова // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации основа процветания России». – 2007. – Т. 3. – Ч. 1. – С. 133-137.

333. Теммл Р. Тест тревожности / Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен // Практикум по возрастной психологи / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2001. – 688 с.
334. Тиллих П. Патологическая тревога, витальность и мужество / П. Тиллих // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – №2. – С. 113-133.
335. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога / Т. М. Титаренко // Психологія життєвої кризи / відп. Ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – С. 8-69.
336. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
337. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.
338. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посібн. / Т. М. Титаренко. – 2-е вид. – К. : Каравела, 2013. – 372 с.
339. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу «Я» / С. П. Тищенко // Психологія : науково-методичний збірник. – К. : Рад. Школа, 1983. – 171 с.
340. Торчинская Е. Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу (на примере спинальных больных) / Е. Е. Торчинская // Психологический журнал. – 2001. – №2. – Т. 22. – С. 27-35.
341. Транскоммуникация: преобразование жизненных миров человека / Под ред. В. И. Кабрина. – Томск : ТГУ, 2011. – 400 с.
342. Трофимова Ю. В. Суверенизация личности как предмет постнеклассической психологии [Электронный ресурс] / Ю. В. Трофимова // Педагогика и психология. – Электронные данные. – С. 64-68. – Режим доступа: http://izvestia. asu. ru/2012/2-1/psyh/TheNewsOfASU-2012-2-1-psyh-06. pdf (дата обращения: 24. 06. 2016). – Название с экрана.
343. Уотсон Дж. Психология как наука о поведении / Дж. Уотсон. – М. ; Л. , 1926.
344. Ушаков Д. В. Системность в психологии интеллекта – теория, подход, методология / Д. В. Ушаков // Идея системности в современной психологии / под ред. В. А. Барабанщикова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – С. 236-261.

345. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е. Б. Фанталова. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2001. – 128 с.
346. Фейдимен Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р. Фейдимен, Дж. Фрейджер. – СПб. : Пройм – ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
347. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности / Д. И. Фельдштейн. – М. : ИПП ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 512 с.
348. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дисс. … канд психол наук : 19. 00. 00 / Фесенко Павел Петрович. – М. : МГГУ, 2005. – 370 с.
349. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб. : Речь, 2000. – 320 с.
350. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Манойлов. – М. , 2002. – С. 360-362; 426-433.
351. Флейк-Хобсон К. Мир входящему: развитие ребёнка и его отношений с окружающими / К. Флейк-Хобсон, Б. Е. Робинсон, П. Скин ; пер. с англ. – М. : Центр общечеловеческих ценностей, 1992. – 511 с.
352. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии: наука о душе / Т. А. Флоренская. – М. :Владос, 2001. – 208 с.
353. Форверг М. Характеристика социально-психологического тренинга поведения / М. Форверг, Т. Альберг // Психологический журнал. – 1984. – №4. – Т. 5. – С. 57-64.
354. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
355. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
356. Фрейд З. Психоаналитические этюды / З. Фрейд. – Минск : Беларусь, 1991. – 606 с.
357. Фрішеншлягер О. Комунікація і стосунок як специфічний предмет психотерапії / О. Фрішеншлягер // Психотерапія – нова наука про людину / за ред. Альфреда Пріца. – Львів : ІНВП «Електрон», 1998. – 392 с. – С. 300-322.
358. Фролов П. Д. Громадська думка: критерії та моделі консолідації / П. Д. Фролов // Наукові студії з соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України ; ІСПП. – К. : Міленіум, 2014. – Вип. 34(37). – С. 233–246.
359. Фромм Э. Иметь или быть? / Э. Фромм. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.

360. Хамитов Н. Философия: Бытие. Человек. Мир : курс лекций / Н. Хамитов. – К. : КНТ, Центр учебной литературы, 2006. – 456 с.
361. Хараш А. У. Личность в общении / А. У. Хараш // Общение и оптимизация совместной деятельности. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – С. 30-41.
362. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
363. Хломов Д. Динамическая концепция личности в гештальт-терапии / Д. Хломов // Гештальт-96 : сборник материалов Московского Гештальт Института. – М. , 1996. – С. 46–51.
364. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 384 с.
365. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни ; пер. с англ. – М. : Издат. группа «Прогресс-Универс», 1993. С. 5-220.
366. Хохлова К. А. Характеристики саногенного потенциала личности наркозависимых : дисс. … канд. психол. наук : 19. 00. 04 / Хохлова Ксения Александровна. – СПб. , 2007. – 234 с.
367. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Н. Ю. Хрящева. – СПб. : Речь ; Институт тренинга, 2004. – 256 с.
368. Хьелл Л. Теории личности. (Основные положения, исследования и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
369. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелєва // Актуальні проблеми сучасної української психології : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15-24.
370. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
371. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности / Р. Х. Шакуров / Вопросы психологии. – 2001. - № 1. – С. 3-18.
372. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность / Д. Шапиро. – М. : Независимая фирма «Класс», 2009. – 160 с.
373. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания / Ю. М. Швалб. – К. : Стилос, 1997. – 240 с.
374. Швалб Ю. М. Психологічні моделі соціалізації особистості [Електронний ресурс] / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології. – Електронні дані. – 2015. – Вип. 38. – Т. 7. – С. 503-517. – Режим доступу: http://nbuv. gov. ua/UJRN/appsuh_2015_7_38_45 (дата звернення: 24. 06. 2016). – Назва з екрану.

375. Швалб Ю. М. Свідомість як відношення людини до світу / Ю. М. Швалб // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С. 160-169.
376. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – М. : Прогресс, 1969. – 536 с.
377. Шлиппе А. Учебник по системной терапии и консультированию / Арист фон Шлиппе, Йохан Швайтцер ; пер. с нем. – М. : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 356 с.
378. Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Брамер ; пер. с англ. – СПб. : Сова ; М. : Эксмо, 2002. – 624 с.
379. Шульц Д. П. История современной психологии / Д. П. Шульц, С. Э. Шульц ; пер. с англ. А. В. Говорунов, В. И. Кузин, Л. Л. Царук ; под ред. А. Д. Наследова. – СПб. : Изд-во «Евразия», 2002. – 532 с.
380. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей / Г. Эберлейн ; пер. с нем. – М. : Знание, 1981. – 192 с.
381. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный поход / Альберт Эллис ; пер. с англ. – М. : ЭКСМО, 2002. – 272 с.
382. Эльконин Д. Б. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л. С. Выготского) / Д. Б. Эльконин. – М. : Тривола, 1994. – 168 с.
383. Эриксон М. Стратегия психотерапии / М. Эриксон ; пер. с англ. – СПб. : «Ювента», 1999. – 544 с.
384. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон ; пер. с англ. – Изд. 2-е, перераб. и дополн. – СПб. : «Речь», 2002. – 416 с.
385. Эткинд А. М. Цветовой тест отношений / А. М. Эткинд // Общая психодиагностика / ред. А. А. Бодалёв, В. В. Столин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 304 с. – С. 221-226.
386. Юдин Э. Г. Системный подход и принцип деятельности. Методологические проблемы современной науки : [монография] / Э. Г. Юдин. – М. : «Наука», 1978. – 380 с.
387. Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг ; сост. и вступ. ст. А. М. Руткевича. – М. : Ренессанс, 1991. – 304 с.
388. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации / К. Г. Юнг. – М. : Наука, 1996. – 269 с.
389. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности / П. М. Якобсон // Психологический журнал. – 1981. – №4. – С. 142-147.
390. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

391. Яценко Т. С. Глубинная психология. Тенденция к психологической смерти: диагностика и коррекция : монография / Т. С. Яценко, А. В. Глузман; под ред. Т. С. Яценко. — К. : Вища школа – XXI, 2010. — 231 с.
392. Aish A. – M. Does Beck's Hopelessness Scale really measure several components / A. – M. Aish, D. Wasserman // Psychological Medicine. – 2001. – Vol. 31. – P. 367-372.
393. Akhtar S. Identity diffusion syndrome / Salman Akhtar // Amerscan Journal of Psychiatry. – 1984. – Vol. 141(11). – P. 1381-1384.
394. Antonovsky A. Health, stress and coping / A. Antonovsky. – San-Francisco : JosseyBass Publ. , 1979. – 255 p.
395. Aspy D. N. A study of Three Facilitative Conditions and Their Relationship to the Achievement of Third Grade Students : Ph. D. diss. / D. N. Aspy. – USA : University of Kentucky, 1965.
396. Aspy D. N. The Relationship of Teacher-offered Conditions of Meaning to Behaviors Described by Flanders' Interaction Analysis / D. N. Aspy, F. N. Roebuck // Education. – 1975. – Vol. 95. – P. 216-222.
397. Bandura A. Self-evaluative and self- efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems / A. Bandura, D. Cervone // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. – Vol. 45. – P. 1017-1028.
398. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs / A. Bandura. – NJ : Prentice- Hall Inc, 1986.
399. Bergman D. V. Counseling method and client responses. J. Consult / D. V. Bergman // Psychol. – 1951. – Vol. 15. – P. 216-224.
400. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co. , 1969. – 320 p.
401. Brems C. Dimentionality of Empathy and its Correlates / C. Brems // Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. – 1989. – Vol. 123(4). – P. 329-337.
402. Brophy J. Teacher Behavior and Student achievement / J. Brophy, T. Good // Handbook of Research of Teaching / ed. by M. Wittrock. – New York, 1986.
403. Butler J. M. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling / J. M. Butler, G. V. Haigh // Psychotherapy and Personality Change / C. R. Rogers, F. Dymond Rosalind (Eds.). – USA : University of Chicago Press, 1954. – P. 55-75.
404. Carpenter B. N. Issues and advances in coping research / B. N. Carpenter // Personal coping: Theory, research and application. – 1992. – Westport : Praeger. – P. 1-13.

405. Chomsky A. N. A Review of B. F. Skinner's Verbal Behavior / A. N. Chomsky // Readings in the Psychology of Language / Leon A. Jakobovits, Murray S. Miron (eds.). – 1967. – P. 142-143.
406. Coyne J. C. Cognitive style, stress perception and coping / J. C. Coyne, R. S. Lazarus // Handbook of stress and anxiety / Eds. J. L. Kutash, L. B. Schlesinger. – 1980. – P. 144-158.
407. Deci E. Handbook of self-determination research / E. Deci, R. Ryan (Eds.). – Rochester, N. -Y. : University of Rochester Press, 2002.
408. Deci E. L. Facilitating internalization: The self-determination theory perspective / E. L. Deci, H. Eghrari, B. C. Patrick, D. R. Leone // Journal of Personality. – 1994. – Vol. 62. – P. 119-142.
409. Deci E. L. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.
410. Deiner E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Deiner, E. Suh, R. E. Lucas, H. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125. – P. 276-302.
411. Dogan T. The role of self-esteem, psychological well – being, emotional self – efficacy, and affect balance on happiness: a path model / T. Dogan, T. Totan, F. Sapmaz // European Scientific Journal. – July 2013. – Vol. 9. – No. 20. – P. 31-42.
412. Dryden W. Individual Therapy: f handbook / W. Dryden. – London : Open University Press, 1990. – 344 p.
413. Festinger L. Conflict, decision, and dissonance / L. Festinger. – Stanford, 1964.
414. Furnham A. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Concept, Its Measurement and Applications / A. Furnham, T. Ribchester // Current Psychology. – 1995. – Vol. 14(3). – P. 179-199.
415. Gelso C. J. The relationship in counseling and psychotherapy: components, consequences and theoretical antecedents / C. J. Gelso, J. A. Carter // The Counseling Psychologist. – 1985. – Vol. 13. – P. 155-243.
416. Gergen K. J. Construction in contention: Toward consequential resolutions / K. J. Gergen // Theory & Psychology. – 2001. – Vol. 11. – P. 419-432.
417. Heider F. The psychology of interpersonal relations / F. Heider. – New York : John Wiley & Sons, 1958.
418. Herbert M. Working with Children and their families / M. Herbert. – London : BPS in association with Routledge, 1988. – 345 p.
419. Herbert V. Psychology for Social Workers / V. Herbert. – London : BPS in association with Macmillan, 1988. – 387 p. – P. 90.

420. Higgins E. T. Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience / E. T. Higgins // Social Psychology: Handbook of basic principles / E. T. Higgens, A. W. Kruglanski (Eds.). – New York : Guilford, 1996. – P. 133-168.
421. Houston D. A. Empathy and the Self: Cognitive and Emotional Influences on the Evaluation of Negative Affect in Others / D. A. Houston // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59. – No. 5. – P. 859-868.
422. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. – New York : Basic Books, 1958. – 172 p.
423. Kanfer F. H. Helping people change / F. H. Kanfer, A. P. Goldstein. – New York : Pergamon press, 1975. – 536 p.
424. Katz D. A preliminary statement to a theory of attitude structure and change / D. Katz, E. Stotland // Psychology: A study of a science / ed. S. Koch. – New York : McGraw Hill, 1959. – Vol. 3. – P. 423-475.
425. Kelly G. A. A brief introduction to personal construct theory / G. A. Kelly // Perspectives in personal construct theory / D. Bannister (ed.). – New York : Academic Press, 1970. – P. 1-29.
426. Korbei L. Person-centered understanding of dreams / Lore Korbei, Joachim Sauer // Теорія і практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії : матеріали міжнародної наук. -практ. конфер. – К. : КМПУ, 2005. – С. 61-63.
427. Lazarus R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York, 1984. – 218 p.
428. Loevinger J. Development of the self as subject / J. Loevinger, A. Blasi // The self: Interdisciplinary approaches / J. Strauss, G. R. Goethals (eds). – New York : Springer-Verlag, 1991.
429. Losoya S. Developmental issues in the study of coping / S. Losoya, N. Eisenberg, R. A. Fabes // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – Vol. 22(2). – P. 231-237.
430. Luhman N. The Unity of the Legal System / N. Luhman // Autopoietic Law : A New Approach to Law and Society / G. Teubner (ed.). – Berlin, 1988. – 420 p.
431. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions / S. Maddi // The Human Search for Meaning / ed. by P. T. P. Wong, P. S. Fry. – Mahwah : Lawrence Erlbaum, 1998. – P. 1-25.
432. Maddi S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – No. 2. – P. 265-274.
433. Marks D. Health Psychology: Theory, Research and Practice / D. Marks, M. Murrey, B. Evans, C. Willing. – London, 2000. – P. 7–28.

434. Miller J. G. Living Systems: Basic Concepts / J. G. Miller // General System Theory and Psychiatry / ed. W. Gray, F. J. Duhl, N. D. Rizzo. – Boston : Little, Brown, 1969.
435. Plutchik R. A structural theory of ego defence and emotions / R. Plutchik // Emotions in personality and psycopathology / R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte ; ed. by E. Izard. – New York, 1979. – P. 229-257.
436. Pollock L. R. Problem solving and suicidal behavior / L. R. Pollock, J. M. Williams // Suicide and Life-Threatening Behavior. – 1998. – Vol. 28. – P. 375-387.
437. Raskin N. J. An objective study of the locus-of-evalution factor in psychotherapy / N. J. Raskin // Sucess in Psyhotherapy / W. Wolff, J. A. Precker (eds.). – New York : Grune & Stratton, 1952. – Chap. 6.
438. Robinson J. P. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes / J. P. Robinson, P. R. Shaver, L. S. Wrightsman. – New York : Academic Press, 1991. – 753 p.
439. Rogers C. R. Psychotherapy and Personality Change / C. R. Rogers, R. Dymond (Eds.). – Chicago : University of Chicago Press, 1954.
440. Rogers C. Inside the World of the Soviet Professional / C. Rogers // Journal of Humanistic Psychology, Vol. 27, No. 3, Summer 1987. – P. 277-304.
441. Rokeach M. Belief, Attitudes, and Values: A Theory of Organization and Change / M. Rokeach. – San Francisco : Jossey-Bass Inc, 1968.
442. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.
443. Seligman M. E. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M. E. Seligman, J. Weiss, M. Weinraub, A. Schulman // Behav. Res. Ther. – 1980. – Vol. 18. – No. 5. – P. 459-512.
444. Sheehan D. V. The classification of phobic disorders / D. V. Sheehan, K. H. Sheehan // J. Psychiat. Med. – 1983. – No. 12. – P. 243-266.
445. Thetford W. N. An objective measurement of frustration tolerance in evaluating psychotherapy / W. N. Thetford // Success in Psychotherapy / W. Wolff, J. A. Precker (eds.). – New York : Grune & Stratton, 1952. – Chapter 2.
446. Thrower P. Social skills and mental health / P. Thrower, B. Bryant, M. Argyle. – London : Methuen, 1978. – 308 p.
447. Tomasello M. The cultural origins of human cognition / M. Tomasello. – Cambridge, MA : Harvard University Press, 1999. – 256 p.
448. Totan T. Emotional self-efficacy, emotional empathy, and emotional approach coping as sources of happiness / T. Totan, T. Doğan, F. Sap-

maz // Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2013. – Vol. 8(2). – P. 247-256.
449. Ungar M. Pathways to resilience across cultures and contexts. Thousands Oacs-L : Handbook for working with children and youth / M. Ungar (ed.). – New Delhi : Sade Publications Inc, 2005.
450. Vaillant G. E. Adaptation to life / G. E. Vaillant. – Boston ; Toronto : Little, Brown, 1977. – 396 p.
451. Walberg H. Synthesis of Research on Teaching / H. Walberg // Handbook of research on teaching / Ed. be M. Wittrock. 3d ed. N. Y., 1986. – P. 300-315.
452. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonsc enjoyment / A. S. Waterman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – No. 64. – P. 678-691.
453. Watson D. Development and validation of a brief measure of positive and negative affect The PANAS scales / D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen // II Journal of Personality and Social Psychology. – 1988. – Vol. 54. – P. 1063-1070.
454. Wheeler G. Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance / Gordon Wheeler. – Cambridge, Massachusetts : The Gestalt Institute of Cleveland Press, 1998. – 181 p.
455. Williams P. G. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health / P. G. Williams, D. J. Wiebe, T. W. Smith // Journal of Behavioral Medicine. – 1992. – Vol. 15. – P. 237-255.
456. Zucker K. B. Empathy, Others-Concept and Prosocial Orientation / K. B. Zucker, M. E. Fakouri, C. Fakouri // Perceptual and Motor Skills. – 1991. – Vol. 72. – P. 743-747.

Научное издание

Осадько Олеся Юрьевна

ОБЩЕНИЕ КАК ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ (КОММУНИКАТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ САНОГЕНЕЗА ЛИЧНОСТИ)

Монография

Литературный редактор *З. Ф. Городиская*

Подписано к печати 20.10.2016 р. Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.
Заказ № 1189. Тираж 300 экз.

Издательство “Миллениум”
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела в государственный реестр
ДК №535 от 19.07.2001 г.
г. Киев, ул. Фрунзе, 60. Тел./факс 222-74-35