

Профессионально-нейтральное отношение личности к кризисам приводит к профессиональной стагнации, равнодушию и пассивности. Личность стремится реализовать себя вне профессиональной деятельности; в быту, различного рода хобби, садоводстве и т.п.

Деструктивные последствия кризисов выражаются в нравственном разложении, профессиональной апатии, пьянстве, безделье.

Таким образом, кризисы профессионального развития имеют место на различных его фазах. На более поздних стадиях определяющее значение имеют субъективные факторы. Действие этих факторов приводит к необходимости перестройки ценностно-смысловой сферы личности.

Список цитированных источников

1. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М., АCADEMIA, 2004. – 304 с.
2. Психология развивающегося профессионально-образовательного пространства человека: коллективная монография / под ред. Э.Ф. Зеера. Екатеринбург: ГОУ ВПО « Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2008. – 239 с.

ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ САМОАНАЛИЗА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

С.Л. Богомаз

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Попытки конструктивного самоанализа имеют большое значение прежде всего для самого человека. Они дают ему возможность самореализации, под которой понимается не только развитие определенных способностей, которые никак не используются, но и развитие его потенциальных возможностей. Каждый человек может и обязан полностью реализовать свои потенции. Помогая это осуществить, самоанализ не может избавить личность от неприятностей, но он может прояснить истоки слабостей и уязвленных сторон, причиной и следствием которых являются эти неприятности.

Самоанализ протекает быстрее и эффективнее при «сотрудничестве» со стороны человека. Указывая на «сотрудничество», мы имеем в виду и вежливое принятие всего, что предлагает психолог, и сознательное желание личности рассказать о себе. Под «сотрудничеством» мы понимаем способ самовыражения личности, который не подчинен сознательному контролю. Личность, несмотря на все ее желания сотрудничать, становится непродуктивной, как только ее усилия наталкиваются на определенное сопротивление. Но чем чаще периоды, когда она способна

выражать себя, чем больше она способна работать над решением своих проблем, тем большее значение имеет самоанализ.

Во многих исследованиях предполагается, что познать себя – дело относительно простое, но это иллюзия. Личность, которая ступает на такую дорогу, либо приобретает ложное чувство самодовольства, полагая, что она о себе все знает, либо разочаровывается, столкнувшись с серьезными трудностями. Ничего подобного не происходит, если человек знает, что самоанализ – это тяжелый, постоянный, постепенный, временами болезненный и неприятный процесс, требующий всегда конструктивной деятельности.

Постановка позитивной цели имеет реальную ценность лишь тогда, когда у личности имеется стимул, достаточно сильный, чтобы на него можно было рассчитывать, – развить имеющиеся способности, реализовать свои потенциальные возможности, серьезно взяться за разрешение своих проблем, несмотря на все трудности, которые ему приходится при этом выдерживать. Даже если допустить, что имеется достаточный стимул к самоанализу, по-прежнему остается открытым вопрос, может ли самоанализ быть проделан «дилетантом», у которого нет нужных знаний, подготовки и опыта.

Как показывают наши многолетние исследования, чтобы прийти к верной оценке возможностей самоанализа, необходимо представлять себе, чем может и должен быть оснащен профессиональный психолог. Во-первых, анализ других людей требует обширных психологических знаний (особенно проблем личности и самопознания). Во-вторых, самоанализ требует определяемых навыков, которые должны развиваться путем накопления опыта в работе с собственным «Я». В-третьих, анализ других людей требует тщательного самопознания. Работая с человеком, психологу приходится проецировать себя в особый мир. И здесь имеется значительная опасность того, что он что-то неправильно истолкует, ошибется, нанесет определенный вред. Это происходит не по злой воле, а по невнимательности, по неведению или вследствие самонадеятельности. Поэтому психолог не только должен исчерпывающе знать и владеть своим профессиональным инструментарием, но и быть в ладах с самим собой и другими.

Нами установлено, что эти требования нельзя автоматически относить к самоанализу, поскольку анализ себя в определенных моментах отличается от анализа других. Основное различие заключается в том, что мир, который каждый из нас представляет, не является для нас незнакомым; по существу, это единственный мир, который мы достаточно хорошо знаем. Всегда есть опасность, что человек воспринимает в себе определенную систему важных факторов как нечто само собой разумеющееся. Однако установленным фактом остается то, что это его мир, все знания об этом мире находятся в нем самом и ему

нужно только наблюдать и размышлять, а затем использовать эти феномены, чтобы получить к нему доступ. Если личность заинтересована в нахождении причин своих проблем, если она способна справиться со своим сопротивлением и осознать его, то в определенных отношениях она может наблюдать себя лучше, чем посторонний человек. Психолог, безусловно, располагает лучшими методами для наблюдения и более готовыми позициями, с которых он может вести наблюдение и делать выводы, но личность всегда имеет возможности для более широких наблюдений и выводов на этой основе.

Этот факт составляет важное преимущество самоанализа. Действительно, он ослабляет первое требование к профессиональному психологу и устраняет второе: при самоанализе не нужно иметь столь глубоких психологических знаний, как при анализе другого человека, и совсем не надо умения выстраивать стратегию поведения, которое необходимо в работе с другими людьми. Основная трудность самоанализа связана не с этой областью, а с эмоциональными факторами, то, что основная трудность связана скорее с эмоциями, а не с интересом, подтверждается исследованиями К. Хорни. Она установила, что психологи, анализирующие себя, не имеют большого преимущества перед дилетантами, как можно было бы предположить.

Наши исследования свидетельствуют о том, что с теоретических позиций нет весомых причин, по которым самоанализ был бы невозможен. Признавая, что многие люди слишком глубоко вовлечены в свои жизненные проблемы, чтобы быть способными анализировать себя; признавая, что самоанализ не может сравниться по скорости и точности с работой, проводимой в этой области специалистом-психологом; признавая, что существуют определенные трудности, которые можно преодолеть лишь с посторонней помощью – все же необходимо отметить, что все это не является доказательством того, что такая работа невозможна.

Однако вопрос о самоанализе обсуждается нами не только с теоретических посылок, но и на основании результатов экспериментальной работы, проведенной как самим автором, так и данных, полученных в других исследованиях. Исследование показало, что самоанализ возможен, но при одном важном условии: личность, прежде чем решиться анализировать себя самостоятельно, поработала с профессиональным психологом. Это значит, что она была знакома с механизмами и навыками, и по опыту знала, что при самоанализе ничто не может помочь, кроме правды по отношению к себе. Возможен ли самоанализ без такого предварительного опыта – вопрос пока остается открытым. И все же есть обстоятельства, которые вселяют оптимизм – многие люди достигают глубокого понимания проблемы своего «Я» еще до работы с психологом. Естественно, это понимание недоста-

точно, но важен сам факт, что оно было достигнуто без предшествующего опыта работы. Таковы возможности самоанализа при условии, что человек вообще способен анализировать себя.

Признав, что самоанализ возможен, необходимо ответить и на вопрос: а нужен ли он? Не является ли анализ себя слишком опасным инструментом. Проанализируем возможные опасности при самоанализе, которые нам удалось выявить в ходе многолетних исследований.

Во-первых, многие считают, что самоанализ может усилить нездоровую склонность к «самопониманию». Неодобрение, выраженное в опасениях, как бы самоанализ не сделал человека «обращенным внутрь», возникло из определенной жизненной философии, в которой не остается места индивидуальности человека. Важно только, чтобы он был приспособлен к внешнему миру, полезен для общества и выполнял свои обязанности. Однако ему следует держать под контролем все возникающие у него индивидуальные проявления. Самодисциплина является высшим критерием. С другой стороны, люди обладающие навыками самоанализа, подрывают не только ответственность человека перед другими, но также и перед самим собой. Поэтому они всегда говорят о том, что человек имеет право на достижение личного счастья, включая и его право серьезно относиться к развитию у себя внутренней свободы. Любая личность должна определиться для себя, какая из этих двух жизненных философий ее устраивает.

Личность, убеждения которой отвечают другой философии, возможно и не будет считать, что интроспекция как таковая заслуживает порицания. Для нее понимание себя так же важно, как и понимание внешнего мира; искать правду о себе так же ценно, как и искать правду в других областях жизни. Основной вопрос, который обычно ее интересует: эта интроспекция конструктивна или бесполезна? Нами установлено, что она конструктивна, если это ответственная попытка понять и изменить себя. Если же она является самоцелью, т.е. если ею занимаются лишь из абстрактного интереса к установлению психологических связей, то она легко вырождается. Она также бесполезна, если состоит из самолюбования или жалости к себе, из бесплодных размышлений о самой себе и пустых самообвинений.

Исходя из этого, может возникнуть проблема: не вырождается ли самоанализ именно такого рода в бесцельную деятельность? Наше исследование показало, что эта опасность не настолько распространена, как можно предположить. Только та личность подвергается опасности, которая склонна постоянно заходить в тупик подобного рода, но даже в этом случае самоанализ едва ли нанесет вред, так как не он является причиной бесплодных раздумий. Такой человек еще до того, как впервые прибегнет к самоанализу, подолгу размышляет о том, что было им или по отношению к нему неправильно сделано. Он пользует-

ется самоанализом как оправданием непрекращающегося движения по замкнутому кругу, при этом анализ создает иллюзию, что подобное движение является тщательным исследованием себя, но это скорее ограничения, а не опасности самоанализа.

При анализе возможных опасностей самоанализа возникает вопрос: не содержит ли он риск нанесения определенного вреда индивиду? В нашем исследовании в случаях самоанализа подобных неблагоприятных последствий не возникало, но эти наблюдения пока слишком ограничены, чтобы привести статистические данные. Однако есть основания считать, что такая опасность возникает очень редко. Наблюдения показывают, что люди прекрасно умеют защищаться от инсайтов, поэтому естественно предположить, что эти силы самозащиты будут действовать и при самоанализе. Личность, предпринявшая попытку самоанализа, просто не сможет сделать таких самонаблюдений, которые привели бы к инсайтам, выдержать которые она не способна. Им она просто попытается быстро и поверхностно скорректировать мысль, заставившую ее задуматься, как ошибочную, и, следовательно, избежать ее дальнейшего исследования. Поэтому при самоанализе реальная опасность будет малой, поскольку личность интуитивно знает, чего ей избегать; опасность, скорее, заключается в бесполезности самоанализа из-за чрезмерного уклонения от проблем, нежели в причинении какого-либо вреда.

Даже если личность достигает определенного инсайта, то имеется ряд посылок, на которые можно положиться. Первая – это то, что столкновение с правдой вызывает не только волнение и тревогу, оно одновременно обладает и освобождающим свойством. В таком случае немедленно появляется чувство облегчения. Открытие правды о себе означает пробуждающееся осознание способа избавления; даже если он не всегда ясен, то чувствуется интуитивно и, таким образом, придает силы для дальнейшего развития.

Другой фактор, который необходимо учитывать, состоит в следующем: даже если правда глубоко мучает, то этот испуг является здоровым. Если личность обладает достаточным мужеством, чтобы открыть неприятную правду о себе, то можно не сомневаться и в ее решимости быть мужественным в исследовании себя. Уже само то, что она продвинулась так далеко, свидетельствует о ее серьезном желании взяться за себя, что не позволит ей отойти от данной позиции. Но период от начала работы над проблемой до ее разрешения и интеграции при самоанализе может быть продолжительным.

Наконец, в-третьих, если личность сталкивается с неприятным инсайтом самостоятельно, ей ничего не остается, как продолжать бороться с собой. Искушение отбросить этот инсайт, перекладывая ответственность на других, уменьшается; если тенденция возлагать от-

ветственность на других за свои недостатки достаточно сильна, она проявляется и при самоанализе, когда человек осознал свой недостаток, но еще не принял необходимость отвечать за себя.

Таким образом, учить вниманию к самому себе, понять самого себя, правильно оценивать собственные качества, пристально себя «читать», различать опасности не только извне, но и внутри себя, отчетливо представлять свое «могу» и «не могу», спрашивать с себя, а не ссылаться на кого-то и что-то – все это означает учить самоанализу и рефлексии. Это задачи первостепенной важности.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

В.П. Волчок

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

В большинстве исследований, анализирующих психологические детерминанты поведения в момент катастрофы, отмечается, что для сохранения адекватности в экстремальной ситуации немаловажное значение имеет стремление помочь людям, ответственность за сохранение жизни окружающих [12]. По мнению Ю.И. Дерюгина [4], на способность сохранить адекватное поведение в экстремальных ситуациях влияет также уровень психологической устойчивости, ориентация на соблюдение моральных норм поведения, чувство сострадания, наличие жизненного опыта. Этому же мнению придерживается В.А. Моляко [7], добавляя к этому состояние психологической готовности или неготовности. Е.С. Мазур с соавторами [6] считает, что немаловажное место в опосредовании поведения играют различные психологические защиты и смысловая саморегуляция.

Однако весьма удивительным является то, что даже в самых тяжелых условиях около 25% людей сохраняют самообладание, правильно оценивают ситуацию, четко и решительно действуют в соответствии с обстоятельствами. Причем показатель в 25% в отношении людей сохранивших контроль за своим поведением в условиях реальной витальной угрозы встречается в целом ряде исследований.

О 25% военных летчиках, сохранивших способность к самообладанию и выполнивших в полном объеме профессиональные обязанности, когда остальные отказались от выполнения профессиональной деятельности говорят американские психологи, изучавшие особенности поведения летчиков во время войны в Индокитае. Именно эту величину в 25% называют израильские психологи изучавшие поведение своих солдат в различных экстремальных условиях и военных конфликтах. Существуют и другие исследования, в которых авторы