

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В статье рассматриваются состояние отечественной психологии. Анализируются причины «потери» в психологии человека, замены души на психику, диалога на монолог. Предлагается рассмотреть психологию повседневности в качестве методологического основания кризисной психологии. Представлена формула психологии повседневности, теоретические источники и методы изучения психологии повседневности.

Ключевые слова: потеря человека, диалог, душа, психология повседневности, кризисная психология, интерпретация, репрезентация.

PSYCHOLOGY OF EVERYDAY LIFE AS A METHODOLOGICAL BASIS FOR CRISIS PSYCHOLOGY

The article examines the state of domestic psychology. The reasons for the "loss" in human psychology, the replacement of the soul with the psyche, and dialogue with a monologue are analyzed. It is proposed to consider the psychology of everyday life as a methodological basis for crisis psychology. The formula of everyday psychology, theoretical sources and methods for studying the psychology of everyday life are presented.

Keywords: loss of a person, dialogue, soul, psychology of everyday life, crisis psychology, interpretation, representation.

Введение. В конце 80-х начале 90-х годов прошлого века автор этих строк возглавил черныбыльское направление в белорусской психологии. В 1997 году появился термин – кризисная психология. Со временем пришло понимание необходимости «выбрать» методологическое направление, которое могло бы объяснять как теорию, так и практику работы психологов по преодолению последствий Чернобыльской катастрофы, по преодолению любых кризисных событий [5].

К тому времени абсолютный диктат марксистской идеологии был слегка нарушен, но не поколеблен, и нам казалось, что мы свободны выбрать любое направление – главное, чтобы оно адекватно отражало и объясняло ту проблему, над которой ты работаешь.

Но как выбирать из того, что ты не знаешь? Диктат то был нарушен, но замены не произошло: да мы знали, что марксизм это что-то не совсем адекватное, но одновременно мы не знали, не были знакомы с более адекватными направлениями. В дальнейшем мы чаще перенимали не теоретические основы, а практику, технику работы и нам казалось, что этого достаточно. Мы искали практику оказания помощи и не обращали внимание из какой теории эта практика вышла.

В то же время в отечественной психологии в 1988 году в журнале «Вопросы психологии» прошло обсуждение состояния психологической науки и практики в форме круглого стола под названием «Перестройка психологии: проблемы, пути решения». 28 ученых и практиков из Москвы, Ленинграда, Киева и еще 8 областных педагогических институтов в четырех номерах журнала (1, 2, 3, 4) дали оценку состояния психологии, причины застоя и пути выхода из него.

Дискуссия на страницах журнала представила неприглядную картину состояния советской психологии к моменту начала выполнения «Программы по психологической помощи детям и подросткам пострадавшим от последствий Чернобыльской катастрофы», которая была обречена на провал из-за неготовности психологии к практической деятельности.

Я выбрал выступление трех психологов и предлагаю резюме их выступлений.

1. На сегодняшний день надо констатировать, – отмечает Е.В. Щедрина (журнал «Вопросы психологии»), – психология мало вторгается в реальную жизнь, при том, что люди нуждаются в ответе на интересующие их жизненные вопросы. (№1, с.12) Утверждение правильное, но очень мягкое, так как в действительности психология за общими словами, инструментарием забыла и не видела человека у нее другие задачи, к ней предъявляются другие требования. **Мало вторгается в реальную жизнь**

2. Л.А. Радзиховский (НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР) утверждал, что психология изучает – и уже очень давно – **не реальных людей, а некие схемы**, которые образуются, к сожалению, не в процессе свободного научного диалога, а путем угадывания, что в данный момент соответствует тем или иным указаниям «сверху», тем или иным идеологическим клише. Наши психологические исследования по большей части лежат вне реальной человеческой жизни. Этим и объясняется низкий авторитет нашей психологической науки (ВП №2, С 17).

3. А.У. Харащ (факультет психологии МГУ): психология изначально построена на замещении живой действительности абстрактными определениями и условными операцияльными «эквивалентами», которые несут с собой угрозу механистических редукций, засушивающих и затушевывающих сам по себе исследуемый предмет. (ВП № 3, С.15).

Итак, механистическая редукция, которая затушевывает предмет исследования

Итак, три авторитетных московских психолога утверждали, что человек (его жизнь) и наука о человеке (психология) принципиально разделены, не «мешают» друг другу существовать. Действительно, если от психологии отделить жизнь, то ее функционирование будет проходить бесконфликтно и успешно, что сейчас и происходит в нашей академической психологии: защищаются диссертация, пишутся статьи и книги.

На страницах журнала обратили внимание, что в советской психологии: 1. отсутствуют новые парадигмы; 2. отсутствуют дискуссии, диалог внутри психологического сообщества; 3. оторванность от мировой психологии 4. неудовлетворительное состояние практической психологии как в теоретическом, так и в методическом плане; 5. оторванность психологии от реальной жизни.

Прошло около тридцати лет. Психология конца 80 годов и психология первой четверти 21 века конечно имеет различия: студент психолог может читать любую литературу (но он читает учебники в лучшем случае), психолог может учиться психологической практики вне академической системы образования, но академическая психология и практика принципиально разделены, но никто не беспокоится и не обсуждают это не нормальное сосуществование.

Современная отечественная психологии:

– по-прежнему мало вторгается в реальную жизнь (идея гуманитарной экспертизы принимаемых решений не получила своего развития);

- изучает не реальных людей, а некие схемы (тем более статистика позволяет это делать). То, что сам человек – эксперт своей жизни (Х. Томэ) психологов не беспокоит -он о себе уважительного мнения. Психолог боится своего испытуемого, боится с ним говорить и поставил между собой и испытуемый буфер в виде теста – и делает выстрелы из засады – (Х. Томэ);

- замещает живую действительность абстрактными определениями и условными операцияльными «эквивалентами», которые несут с собой угрозу механистических редукций.

Почему перестройка отечественной психологии не завершилась?

На мой взгляд основная причина наличие двух непроработанных коллективных профессиональных травмы: 1) постановление о педологических извращениях в системе наркомпроса (1936 г.) и 2) павловская сессия (1950 г.).

Травмы не проработаны, закапсулированы и мы сейчас видим последствия не проработанных травм в научной прежде всего, в меньшей степени в практической деятельности отечественных психологов. Не проработанность коллективных травма привело к тому, что психология потеряла человека, сменила диалог на монолог, душу на психику.

Причина пропажи человека (обнаруживается) объясняется выбранной стратегии исследования и непризнание того неопровержимого факта, что между исследованиями вещи и исследованиями человека существуют непреодолимые границы. Есть разница между человеком и вещью? Несерьезный вопрос, но почему же мы изучаем человека как вещь?

Методологической основой (целью) естественно-научного познания является объяснение – выявление сущности познаваемого объекта, его причин и закономерностей развития. Т.е. естественные науки, которые изучают вещь, пытаются объяснить свой объект, тем самым подвести все природные процессы под общие законы, абстрагируясь от всего единичного, уникального как от чего-то несущественного.

Гуманитарные науки, к которым мы считаем относиться психология, напротив, фокусируются на неповторяющихся, уникальных событиях, процессах, поступках, характерах. Иными словами, специфический методологический прием гуманитарных наук – не генерализация, а конкретизация.

Бахтин М.М. (вслед за Г. Риккером) [2], обоснованно утверждал, что при познании личности применение генерализации и формализации затруднено, а часто и вовсе невозможно, поскольку они оставляют за скобками все, что делает человека человеком – его личностную неповторимость. Итак, мысль ученого: за обобщением мы теряем человека, к которому уже не удастся вернуться.

Поэтому Бахтин М.М. в центр гуманитарной науки предложил поставить не формальный принцип, а **поступок** как единичный и неповторимый акт самовыражения человека. В основе кризисной психологии мы также ставим поступок (интерпретация и репрезентация поступка) по отношению к фрагменту действительности (событию), которое требует ответа в мысли, слове, переживании, поведении.

Итак, пропажу человека можно объяснить стремлением психологии непременно стать наукой по естественно-научному образцу. Методологической основой естественно-научного познания является объяснение – выявление сущности познаваемого объекта, его причин и закономерностей развития, тогда как гуманитарная наука психология может надеяться на понимание.

Замена души на психику, диалога на монолог. Если греки утверждали, что **чужая душа – потемки**, то зачем нам наука, которая будет блуждать в потемках, лучше поменять предмет психологии, отказаться от познания души – заниматься познанием психики. Это первая, но поверхностная интерпретация пословицы.

В познание чужой души – следует акцент сделать не на познание души, а на такое ее освещение, при котором преодолевается чуждость (Братусь Б.С.) другого. (М. Бубер: душа не внутри человека – она между Я и ТЫ и пропадает, когда Ты меняется на Они).

Однако высветить внутренний мир другого человека до предела, превратить **все чужое в свое невозможно и не нужно, поскольку у личности нет пределов**. Для наук о человеке, где каждый смысл уникален, полнота **понимания** характеризуется **глубиной** проникновения во внутренний мир.

Для психологии глубина – аналог точности в естественных науках.

Психология никогда не станет “точной наукой”: в этом её слабость, которая не может быть раз и навсегда устранена хитрым методологическим изобретением (точными методиками), но которую приходится вновь и вновь перерабатывать напряжением научной воли; в этом же её сила и гордость.

Психология конечно “строгая” в кавычках наука. (напомню у Бахтина М.М. строгость аналог термина глубина). Её строгость состоит не в искусственной точности

математизированного мыслительного аппарата, но в постоянном нравственно-интеллектуальном усилии, преодолевающем произвол и высвобождающем возможности человеческого понимания.

Мы должны гордиться, что мы участвуем в решении одной из главных задач человека на земле – понять другого человека, не превращая его ни в поддающуюся “исчислению” вещь, ни в отражение собственных эмоций.

Эта задача стоит перед каждым отдельным человеком, перед всем человечеством. Чем выше будет строгость науки психологии, тем вернее сможет она помочь выполнению этой задачи. Психология есть служба понимания (Василук Ф.Е.)

Так как в отличие от науки о вещи (естественно-научное познание) наука о человеке (гуманитарное познание) реализует себя в понимающей парадигме, то и к ней (психологии) требования другие. Надо иметь как минимум два субъекта, которые вступают в диалог. Диалог есть единственно возможная форма существования человека. Слова существуют только в столкновении, споре с другими словами, идеи развиваются во взаимодействии с противоположными идеями. Человек может понять самого себя только тогда, когда сумеет посмотреть на себя чужими глазами: **«Быть – значит общаться диалогически. Когда диалог кончается – все кончается»** [2, с. 280].

В отличие от объяснительной парадигмы – психология понимания позволяет сохранить человека, после того как мы завершили процесс встречи психолога с другим – встреча не заканчивается, она переходит из режима актуального в режим само проговаривания. Уровень квалификации психолога определяется: остается ли он с человеком тогда, когда встреча заканчивается.

Итак, замена души на психику, диалога на монолог завершило победу в психологии естественно-научного подхода. Но есть ли у психологии шанс вернуть потерянное – человека, стать подлинной наукой?

В 2003 году Василук Ф.Е. отмечал, что у психологии еще есть шанс стать подлинной наукой для это ей надо **радикально измениться**. Это изменение, по его глубокому убеждению заложено в генотипе отечественной психологии. Ей, по сути, нужно всего-то стать самой собою, не зарыть свой, именно свой, талант в землю, а пустить его в оборот, реализовать заложенные в ней потенции, из психологии деятельности превратиться в деятельную и **жизненную психологию** [3].

Прошло двадцать лет и Соколова Елена Евгеньевна (проф. МГУ), цитируя Василука пишет: требуются новые усилия, чтобы это превращение не прекратилось, иначе на сцене психологии XXI века, говоря словами Ж. Политцера, в качестве «действующих лиц» останутся все те же отдельные процессы, а сам целостный, действующий и конкретный человек будет окончательно «упразднен. Опасность не исчезла – она усилилась [4].

На запрос отечественной психологии впервые ответила в знаковой статье Анцыферова [1], опубликованной в 1993 году в Психологическом журнале, но не замеченная достойным образом. Автор пишет, что в психологии во второй половине XX столетия возникла проблема совладания личности с трудными ситуациями. В отечественной психологии вопросы поведения и переживания людей в экстремальных ситуациях не получают своей разработки, поскольку в них не сформировалась соответствующая система понятий. Итак, чтобы, приступить к ответу на запросы жизни, требовалось отечественной психологии предложить новую систему понятий, а если более точно – новую теорию психологии, так как существующая не занималась этой проблемой, не интересовалась и системы понятий естественно не было. Но давайте пойдем за текстом Анцыферовой и рассмотрим какие понятия следует внедрить в отечественную психологию, что возможно позволит нам обнаружить психологическую теорию, которая этими понятиями оперирует. Система понятий Анцыферовой: **жизненный путь, жизненный мир, событие,**

негативные события, стратегии совладения, переживание, биографический метод, когнитивно-феноменологическая ориентация.

Загадки тут нет – это психология повседневности, сформулированная немецко-американским ученым, учеником Гуссерля – А. Щюц и которая позволяет человеку быть (оставаться) даже в процессе его изучения, потому что в ее инструментальной основе стоит диалог, рамки исследования – психобиографический подход (Х. Томэ), исследуется реальность, которая **интерпретируется** людьми и имеет для них субъективную значимость в качестве цельного мира» [Бергер, Лукман], и человек не теряется так как внимание психолога обращено на субъективные **репрезентации** жизненного мира человека.

Нашли ли мы методологические основания кризисной психологии?

Общая формула психологии повседневности

Психологи повседневности изучает субъективные репрезентации жизненного мира человека.

Описать понятие «психология повседневности» можно восьмью признаками:

- 1) **нет бытия без отношения к этому бытию**
- 2) **психология повседневности изучает субъективные репрезентации жизненного мира человека**
- 3) **повседневная жизнь есть реальность, которая интерпретируется**
- 4) **единица измерения в повседневной психологии есть событие, которое переживается и интерпретируется.**
- 5) **мир человека изменчив и неопределен и требует активности совладания**
- 6) **есть возможность восстановить жизненную повседневную идентичность и целостность жизненного пути.**
- 7) **уровень повседневности – это уровень привычной жизнедеятельности, изучение которого обозначается понятием человека как субъекта деятельности.**
- 8) **внимание не к отдельным чертам и свойствам личности, а к ее интегральным характеристикам таким, как понятие стиля или опыта жизни.**

Рассмотрим основные точки пересечения психологии повседневности и кризисной психологии.

1) Смысл и интерпретация событий. Как человек интерпретирует свои переживания и придает смысл происходящему? В Психологии повседневности люди осмысливают свои действия и взаимодействия в рутинных ситуациях – цель поддержать идентичность. В кризисной психологии – кризисы разрушают привычный жизненный мир и требуют переосмысления себя, своей нарушенной идентичности и реальности

2) Интерсубъективность и социальная поддержка. Отмечается важность социального взаимодействия и коллективных смыслов: В психологии повседневности каждый человек существует в социально структурированном мире, где типизация и роли упрощают взаимодействия и обеспечивают предсказуемость. Кризисная психология рассматривает социальную поддержку – важнейшим фактором преодоления кризиса. Интерсубъективные связи – ресурсы для восстановления идентичности.

3) Роль адаптации и сопротивления изменениям. Психология повседневности включает анализ адаптивных механизмов, которые помогают людям поддержать стабильность и комфорт в повседневной жизни. Кризисная психология исследует механизмы адаптации в условиях нарушения стабильности и возникновения стресса.

4) Повседневные стратегии преодоления – как ресурсы в кризисе – сохранить частичное ощущение контроля и стабильности, что особенно важно в условиях кризиса

5) Концепция жизненного мира и нарушение его целостности. Для психологии повседневности – мир структурированный и предсказуемый, в котором Я находит свое место и опирается на устойчивые культурные и социальные элементы. Кризис вынуждает

человека пересматривать свою картину мира и искать новые способы восстановления внутренней целостности.

б) Восстановление идентичности после кризиса. Психология повседневности поддерживает стабильную идентичность через рутинные практики и привычные действия. Кризисная психология рассматривает идентичность в динамике, где важной задачей становится восстановление и пересборка идентичности после нарушающего события, предлагает средства для нормальности или возвращения к новой форме нормальности

Экзистенциальное измерение. Обе дисциплины также пересекаются в экзистенциальных аспектах: осознание конечности жизни, смысла существования и выбора. Если психология повседневности предлагает взглянуть на то, как люди находят смысл в рутинных аспектах жизни, избегая экзистенциальные тревоги через привычные действия и закреплённые ритуалы, то кризисная психология сталкивает человека с экзистенциальными вопросами в ситуациях, где рутины больше не помогают, и где возникает потребность в новом понимании и в экзистенциальном росте.

Пример теоретической связи. Когнитивные схемы и стереотипы. В психологии повседневности когнитивные схемы помогают человеку справиться малозначительными трудностями повседневной жизни, активизируются в кризисных ситуациях, в более интенсивной форме. Опыт как источник ресурсов. В кризисной психологии копинги находят свои истоки в повседневной практике адаптации.

Теоретическими источниками аналитики повседневности служат идеи Э. Гуссерля, А. Шюца, Н. Элиаса, К. Гегена, Г. Шпета, этнометодологии Г. Гарфинкеля и интерпретативной антропологии К. Гирца.

В области повседневности психологическая наука стремится, с одной стороны, ответить на новые вызовы, на ходу перестраивая и изобретая исследовательские стратегии, а с другой – использовать наработанные **методы антропологических наук, чтобы отыскать человека, потерянного за изучением отдельных психических процессов, функций и ведущих деятельностей. Найти потерянное – задача современной психологии, вызов, требующий ответа.**

Методы изучения повседневности: интервью (феноменологическое, нарративное) герменевтический анализ источников, интерпретация символических форм (слов, образов, поступков), case studies, включённое наблюдение, изучение фокус-групп и биографий.

Список использованной литературы:

1. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. – Том 14. – №2 март-апрель 1993. – С. 3–17.
2. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества / 2-е изд. – М.: Искусство, 1986. – 445с.
3. Василюк Ф.В. Методологический анализ в психологии. – М.: МГППУ, Смысл 2003, 240 с.
4. Соколова Е.Е. О психотехническом характере исследований школы А.Н. Леонтьева 1940-х гг. / Культурно-историческая психология 2024. Том 20. № 3. С. 109–118.
5. Пергаменщик Л.А. По следам истории создания и развития кризисной психологии в Беларуси // «Адукацыя і выхаванне» – Минск, 2022, №17 – С. 65–71