УДК 159.922

Ищенко Виктория Викторовна

адъюнкт кафедры психологии и педагогики Краснодарского университета МВД России

СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация:
Статья посвящена анализу стратегий и особенностей психологических механизмов как компонентов стратегий преодоления кризиса личности в экстремальных условиях с точки зрения регулятивного, регулятивно-деятельностного и системного подходов. В ней выделяются несколько важных аспектов в изучении стратегий преодоления кризиса личности, которые представляют психологические механизмы, раскрываются их структурно-образующие признаки и взаимосвязи между компонентами регуляции.

Ключевые слова:
стратегия, кризис личности, компоненты стратегии, психологические механизмы, экстремальные условия.

Ishchenko Victoria Viktorovna

PhD student, Psychology and Education Science Department, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF COPING WITH IDENTITY CRISIS IN EXTREME CONDITIONS

Summary:
The article analyses the features of psychological mechanisms as components of strategies for coping with identity crisis in extreme conditions in the framework of regulatory, regulatory-activity and system approaches. The author discusses several important aspects in the study of strategies coping with identity crisis, which represent psychological mechanisms, describes their backbone characteristics and relationships between the components of the regulation.

Keywords:
strategy, identity crisis, strategy components, psychological mechanisms, extreme conditions.

Подходя к рассмотрению стратегий преодоления кризиса личности в экстремальных условиях, целесообразно обратить внимание на смысловое наполнение самого слова «стратегия». Понятие «стратегия» (др.-греч. στρατηγία – «искусство полководца») в новейшем философском словаре трактуется как общий, не детализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели [1].

Стратегия как способ действий становится необходимой в ситуации, когда для прямого достижения основной цели недостаточно наличных ресурсов. Ее задачей является эффективное использование наличных ресурсов для достижения основной цели. Стратегия может пониматься как план, как ловкий прием, как паттерн (принцип поведения, устойчивая схема действий), как позиция и как перспектива, а также некоторые их взаимосвязи [2]. Данное определение можно применять, когда необходимо охватить сложный круг взаимодействующих феноменов и представить их в системе. Таким образом, сущностными признаками стратегии при употреблении ее в смысловом контексте психологии можно считать: устойчивость содержания и реализации, многокомпонентность, процессуальность и системность. Причем содержательное наполнение зависит от контекста исследования: стратегии совладания, мышления, поведения в конфликтных ситуациях, самореализации, целеполагания, жизни и т. п.

В результате анализа первоисточников обнаружено, что такой сложный феномен, как кризис личности, а также процесс его определения не рассматриваются с позиций стратегий. Учеными лишь отмечаются некие общие линии преодоления, зависящие от жизненной программы, жизненного плана, жизненного мира и Я-концепции личности, которые обобщенно имеют смысл конструктивности или деструктивности (Р.А. Ахмеров, Ф.Е. Василюк, F.-D. Muller и др.) [3, с. 460]. В основном авторы уделяют внимание проблемам, касающимся механизмов и путей преодоления кризиса, причем исследования осуществляются относительно какой-либо подсистемы регуляции (эмоциональной сферы, волевой и интеллектуальной активности, ценностно-смысловых образований и рефлексии), хотя, на наш взгляд, сущностные признаки стратегий охватывают систему регуляции личности и обозначают ее специфику в процессе преодоления кризиса, позволяя более четко выделить механизмы преодоления, их взаимосвязи и роль в данном процессе.

При этом сама проблема исследования регуляции и саморегуляции является особо актуальной для психологии и развивается в рамках сложившихся подходов: регулятивного, регулятивно-деятельностного и системного (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анциферова, В.А. Бодров, О.А. Конопкин, Т.Л. Крюкова, Б.Ф. Ломов и др.). Истоки разработки данной проблемы традиционно связывают с психофизиологией, а именно со взглядами И.М. Сеченова. Наибольший же вклад в

развитие идей регуляции внесен П.К. Анохиным в рамках теории функциональных систем, все функционирование которых направлено на получение полезного результата в виде адаптации организма. Все элементы или компоненты данной системы понимаются как относительно самостоятельные и независимые образования, обязательно подчиненные общему плану функционирования системы, направленному на получение полезного результата. В плане психологическом О.А. Конопкин понимает саморегуляцию как «системно организованный процесс внутренней активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [4, с. 25]. При этом практически все исследователи указывают на то, что процесс саморегуляции имеет закономерную внутреннюю структуру, где каждый компонент выполняет специфическую регуляторную функцию во взаимосвязи с другими компонентами. Именно системное сочетание этих функций обеспечивает эффективность целенаправленного регулирования деятельности. Особенности саморегуляции будут определяться функциональной сформированностью и содержательными характеристиками компонентов данного процесса.

Таким образом, с позиций регулятивного подхода стратегия преодоления кризиса представляется как устойчивое сочетание механизмов преодоления, которые функционируют в системе регуляции, включают в себя все ее компоненты и направлены на восстановление или изменение данной системы в соответствии с внешними условиями. При этом в данной стратегии будут задействованы все компоненты регуляции: ценностно-смысловая сфера личности, активность и рефлексия.

Проведенный нами анализ позволяет выделить несколько важных аспектов в изучении стратегии преодоления кризиса личности, которые, по сути, представляют ее ведущие компоненты:

– защитные механизмы и механизмы совладания как реализация активности в процессе преодоления кризиса,

– рефлексивные механизмы в процессе преодоления кризиса личности,

– механизмы функционирования ценностно-смысловой сферы личности в процессе преодоления кризиса.

Следуя логике и предмету нашего исследования, выделим особенности вышеперечисленных психологических механизмов как компонентов стратегий преодоления кризиса личности в экстремальных условиях исходя из позиций авторов.

Характеризуя особенности активности в процессе преодоления кризиса личности в экстремальных условиях, обратимся к пониманию защитных механизмов и механизмов совладания.

Защитные механизмы определяются как механизмы, обеспечивающие охрану психики с помощью бессознательных психических процессов, которые не позволяют негативным факторам окружающей среды и действиям человека разрушить или коренным образом изменить структуру личности (З. Фрейд, А. Фрейд, В. Райх, К. Хорни, К. Роджерс и др.). На сегодняшний день защитные механизмы понимаются как многоуровневая система (Р.М. Грановская, Г. Келлерман, Р. Плутчик). Синтез психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика и структурной теории личности Г. Келлермана предполагает наличие взаимосвязи между эмоциями, психологическими защитами и диспозициями личности [5, с. 151]. Причем определенные механизмы защиты предназначены для регуляции соответствующих эмоций. Существуют восемь основных механизмов защиты (рационализация, реактивные образования, отрицание, замещение, регрессия, компенсация, проекция, подавление). Эти механизмы взаимодействуют с восемью основными эмоциями: ожидание, радость, принятие, гнев, удивление, печаль, отвращение, страх.

При этом основной функцией защитных механизмов признается регулятивная (Р.М. Грановская, Ф.Е. Василюк, Б.Д. Карвасарский, Д.А. Леонтьев, В.В. Столин, В.А. Ташлыкова, Р. Плутчик), которая заключается в устойчивом типе «восприятия и осознания личностно значимой информации, который позволяет трансформировать отдельные сегменты образа мира с целью устранения или преобразования информации, субъективно оцениваемой как угрожающая» [6]. Данная функция обеспечивается целым рядом защитных механизмов, которые находятся во взаимосвязи, встроены в систему регуляции жизнедеятельности. «Нормальное функционирование защитных механизмов обеспечивает стабильность упорядоченной индивидуальной картины мира, истинной или искаженной в соответствии с принятыми в субъективном восприятии стандартами. Комбинации защитных механизмов могут быть эффективными или неэффективными относительно времени, пространства, ситуации общения» [7].

Степень эффективности защитных механизмов в процессе регуляции зависит от продолжительности их воздействия и определенной комбинации. Так, Л.Д. Дёмина пишет: «Действие защит обычно не продолжительно и длится до тех пор, пока нужна “перезарядка” для новой активности. Однако если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и, по сути, заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности или самообманом» [8, с. 62]. Таким образом, защитные механизмы выступают как средство, которое помогает человеку решить ситуацию в данный момент. Эффективность защиты может укрепляться такими механизмами, как сублимация, замещение, рационализация, и способ-

ствовать нормализации самочувствия человека. А такие механизмы, как проекция, отрицание, вытеснение, вызывающие искаженное понимание действительности и своих возможностей, могут способствовать усугублению ситуации и развитию ее по деструктивному пути [9].

Следующим важным аспектом в понимании стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях, а именно особенностей разворачивания активности, является проблема типов (стратегий) совладающего поведения. Отметим, что совладание в большинстве случаев понимается как поведенческая активность личности, направленная на регуляцию поддержания или сохранения баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Но при этом совладающее поведение отличается от защитного большей гибкостью, целенаправленностью, ориентированностью на реальность и дифференцированностью. В соответствии с этим выделяются конкретные механизмы или стратегии совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство – избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка [10, с. 93–112].

Регулятивная функция механизмов совладающего поведения заключается в целенаправленном социальном поведении, позволяющем субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией (в нашем случае с кризисом личности) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, заключающиеся в изменении либо приспособлении к ситуации [11]. Большое значение здесь приобретают сознательные усилия личности, которые предпринимаются в ситуации, препятствующей самореализации, и направлены на регуляцию человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их изменения в соответствии со своими намерениями.

В связи с этим нам кажется особо заслуживающей внимания линия понимания данного круга проблем в трудах таких ученых, как Л.М. Веккер, Л.С. Выготский, В.К. Калин и др., занимавшихся изучением волевой регуляции и оказавших существенное влияние на понимание совладающего поведения в современной отечественной психологии. По мнению В.И. Селиванова, волевое усилие является механизмом создания побуждения для преодоления препятствий. Критерий сознательного преодоления трудностей является основополагающим для всех волевых актов человека, отличающим волевую регуляцию от других форм регуляции. Благодаря воле осуществляется пуск и торможение действий, создание дополнительного к основной мотивации побуждения. Таким образом, в процессе волевой регуляции человек сознательно управляет собой, своей психикой за счет усиления побуждений при отсутствии явно выраженной потребности и желания к действию, а также совершает волевое усилие, за счет чего становится возможным преодоление препятствий и доведение действия до намеченной цели. Важно отметить, что при изучении проблем преодоления кризиса учеными напрямую практически не исследуется роль волевой регуляции в данном процессе, что, на наш взгляд, является существенным упущением и обедняет представление о механизмах его преодоления. Однако при исследовании проблематики совладания все же подчеркивается роль сознательной регуляции в этих процессах.

Исходя из понимания регулятивной функции механизмов совладания, можно сказать, что степень их эффективности зависит от степени осознания личностью трех важных условий: 1) достаточно полно осознавать возникшие трудности, 2) знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа, 3) уметь своевременно их применить на практике [12, с. 352]. Данные условия определяются взаимодействием среды и личности и способствуют адекватному выбору способа преодоления за счет системы оценок. Во-первых, это оценка потенциального вреда или вызова, исходящего от стрессора, то есть оценка угрозы неблагоприятного воздействия. Во-вторых, это оценка своих возможностей по преодолению сложившейся ситуации. Таким образом, выбирая стратегию совладания, личность может фокусироваться на проблеме, когда у нее есть понимание, что возможно изменить ситуацию, либо фокусироваться на своем внутреннем состоянии, когда внешнюю ситуацию изменить невозможно [13, с. 528]. В современных исследованиях указывается на то, что выбор стратегий совладания зависит от специфики саморегуляции, гендерных особенностей, оценки личностью степени тяжести событий, профессиональной деятельности, социальных ролей, культурно-исторических и экстремальных условий. Так, чем тяжелее оцениваются экстремальные условия, тем чаще выбираются эмоционально-ориентированные стратегии совладания, избегание, социальное отвлечение и неадаптивные формы когнитивного и эмоционального совладания. Частота использования проблемно ориентированной стратегии совладания зависит от того, насколько развита произвольная саморегуляция и интернальный локус контроля.

Особо отметим, что в психологии предприняты попытки изучения особенностей проявления совладающего поведения в экстремальных условиях жизнедеятельности, а именно природно-климатических. В данном случае выявлена взаимосвязь совладающего поведения как с внешними условиями, так и с уровнем развития личности. Так, чем выше уровень развития личности, тем более выражены адаптивные механизмы совладания. При этом экстремальность условий жизнедеятельности способствует активизации внутренних ресурсов личности, что приводит к выбору ею адаптивных копинг-стратегий. Это оказывает противоречивое влияние на личность, с одной стороны стимулируя ее развитие, с другой – предъявляя более высокие требования к мобилизации

личностных ресурсов, что может приводить к психологическому истощению. В целом же в экстремальных условиях личность имеет более широкий репертуар стратегий совладания [14].

Обобщая вышесказанное относительно специфики активности личности в процессе преодоления кризиса в экстремальных условиях, отметим следующее.

Во-первых, при исследовании защитных механизмов личности авторами отмечается их аффективная природа и регулятивная функция, которая заключается в снятии эмоционального напряжения и сохранении целостности психики в ситуации напряженности и, как правило, создается при воздействии различного рода экстремальных условий. При этом степень эффективности защитных механизмов в процессе преодоления кризиса личности будет зависеть: во-первых, от длительности их актуализации, во-вторых, от комбинации их видов.

Во-вторых, при исследовании механизмов совладания авторами отмечается их сознательно-волевая природа и регулятивная функция, которая заключается в осознанном выборе и целенаправленной реализации способа поведения, субъективно наиболее соответствующего сложившимся внутренним и внешним условиям. При этом эффективность механизмов совладающего поведения в процессе преодоления кризиса личности в экстремальных условиях будет зависеть от степени осознанности внешних и внутренних факторов, а также от адекватного выбора и своевременной реализации какого-либо механизма.

В-третьих, в современных исследованиях отмечается тенденция системного исследования защитных и совладающих механизмов личности, довольно прочно вошло в научный оборот понятие «защитно-совладающее поведение». Данные явления являются близкородственными в системе регуляции в плане организации активности и сходных задач, заключающихся в сохранении ее целостности и соответствии внешним условиям.

Вторым важным аспектом (компонентом) системы регуляции, определяющим стратегию преодоления кризиса личности, являются рефлексивные механизмы. При исследовании кризиса личности рефлексия выделяется как системное свойство, механизм регуляции, который главным образом будет определять ход преодоления [15, с. 36–48]. Рефлексивные механизмы – сложные образования, которые включают в себя различные качества, виды рефлексии и оформляют, изменяют, простраивают элементы ценностно-смысловой сферы посредством обращения человека на себя, свой внутренний мир, а также за счет выхода «за пределы деятельности» [16]. Ряд исследователей, таких как Н.Г. Алексеев, И.Н. Семенов, Б.И. Хасан и др., отмечают, что активизация рефлексивных механизмов происходит при наличии препятствий или значительной сложности деятельности, когда человек находится в экстремальных условиях, переживает кризис и необходимость изменений в структуре ценностно-смысловых составляющих его образа мира. Специфику рефлексивных механизмов будут обусловливать направленность их во времени (прошлое, будущее, настоящее), общий уровень рефлексивности личности, направленность на социальные объекты.

Регулятивная функция рефлексивных механизмов в преодолении кризиса личности заключается в переоформлении значимых ценностно-смысловых образований с целью организации жизнедеятельности и взаимодействия с окружающим миром. Особенности регуляции при этом имеют следующие характеристики: во-первых, это невозможность совершать прежнюю деятельность, которая выражается в «остановке», «разрыве» деятельности, проблемно-конфликтной ситуации, отсутствии желаемого результата; во-вторых, это занятие человеком рефлексивной позиции: «отстранение», «рефлексивный выход», «Я-рефлексивное», с которой он может отслеживать свою деятельность и себя в ней, обращаться на себя; в-третьих, это возможность встраивания рефлексивного опыта в уже имеющийся опыт и апробация результатов рефлексирования в реальности; в-четвертых, переоформление внутреннего мира человека, а именно его ценностно-смысловых образований: «рефлексивное осмысление деятельности», «актуализация смысловых структур», «реализация заново обретенного смысла». За счет переоформления значимых ценностно-смысловых образований через процессы проживания, переживания и проигрывания событий происходит мобилизация совладающего поведения [17, с. 158].

Эффективность рефлексивных механизмов в процессе преодоления кризиса личности в экстремальных условиях зависит от того, каким образом и насколько глубоко переработан внутренний опыт личностью, каким образом определяются дальнейшая жизненная перспектива, реализация, адаптация и оформление отношений человека с внешним миром.

Например, рефлексивные механизмы могут быть конструктивными и деструктивными по отношению к переработке своего жизненного опыта, осмыслению и выстраиванию дальнейшей жизненной перспективы. Отмечено, что в ситуации кризиса такие составляющие биографической рефлексии, как когнитивная и личностная, повышаются, но в целом биографическая рефлексия в процессах осмысления жизни снижается и осуществляется с трудом. Причем у субъективно благополучных людей преобладает рефлексия жизненного пути, а у людей, находящихся в кризисе, – рефлексия жизненного опыта, когда они стремятся осмыслить собственный уникальный опыт прожитой (не приносящей удовлетворение) жизни, обнаружить новый смысл жизни.

Кроме того, рефлексивные механизмы могут носить саногенный и патогенный характер для личности. Патогенный характер рефлексия носит в тех случаях, когда нарушается равновесие в

соответствии взаимодействия личности со средой. В этих случаях рефлексия как механизм характеризуется такими признаками, как зацикливание на проблеме, неумение выйти на более широкие контексты осмысления проблемы при общем высоком уровне. Отсюда и преобладание защитно-деструктивного способа поведения, отсутствие конструктивных стратегий преодоления кризиса. Однако при «умелом» (конструктивном) рефлексивном анализе и его глубине происходит наибольшее воздействие на изменение характеристик своего психического состояния [18, с. 154] и перестройку ценностно-смысловых образований, то есть осуществляется саногенная рефлексия. В целом саногенная рефлексия направлена на уменьшение страдания от действия негативных эмоций, благодаря чему обеспечивается сознательный выбор конструктивных программ поведения. Именно саногенная рефлексия способствует развитию способности личности к противостоянию неблагоприятным жизненным обстоятельствам, с одной стороны, через осознание собственных деструктивных стратегий мышления, которые порождают негативные переживания, с другой стороны, через построение внутренней конструктивной модели проблемной ситуации и на этой основе формирование позитивной аффективно-когнитивной структуры [19, с. 172].

Основываясь на вышеизложенном, отметим, что при исследовании рефлексивных механизмов в процессе преодоления кризиса личности авторами отмечается ее онтологическая природа и регулятивная функция, которая заключается в переработке опыта и оформлении внутреннего мира главным образом за счет простраивания значимых ценностно-смысловых образований с целью организации взаимодействия личности с окружающей действительностью, за счет построения жизненных планов, программ. При этом эффективность рефлексивных механизмов в процессе преодоления кризиса личности в экстремальных условиях будет зависеть от конструктивности переработки жизненного опыта с опорой на дальнейшее построение жизненной программы, выстраивания линии времени (прошлое – настоящее – будущее).

Третьим компонентом стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях являются механизмы функционирования ценностно-смысловой сферы (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.С. Шаров и многие другие). Ценностно-смысловая сфера является содержательным «ядром» личности, задающим направленность и определяющим отношение «человек – мир». Составляющие данной сферы оказываются под угрозой в кризисной ситуации, а преодоление кризиса и его исход будут зависеть от того, насколько продуктивные изменения там возникли.

Регулятивная функция механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы представляет собой сложный процесс внутреннего соотнесения конкретных ситуаций с жизнью в целом, с социокультурными ценностями либо, наоборот, высших смыслов с конкретной ситуацией, в результате которого происходит повышение либо понижение значимости определенных ценностей и смыслов в зависимости от складывающихся условий [20]. В основе данного процесса лежит внутренний конфликт личности, заключающийся в расхождении между значимостью и доступностью какой-либо ценности. Соответственно, механизмы функционирования ценностно-смысловой сферы представляют собой «задачи», возникающие в затруднительных условиях и заключающие в себе противоречия по возникновению смысла: «задача на личностный смысл», «задача на смыслопорождение», «задача на Я-потенциальное», «задача на конфликтный смысл» [21].

Эффективность механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы в процессе преодоления кризиса в экстремальных условиях будет зависеть от того, насколько конструктивно представлена значимость и доступность особо актуальных ценностей личности. В кризисе происходит столкновение субъекта с самим миром, реальностью, реальными жизненными отношениями, которые противоречат их смысловой репрезентации в структуре личности, то есть нарушается соответствие внутреннего и внешнего миров. Это запускает особую внутреннюю деятельность по преодолению данных противоречий, направленную на изменение ценностно-смысловой сферы [22, с. 255]. Так, при крайне высокой значимости какой-либо ценности и крайне низкой ее доступности может возникать глубокий внутренний конфликт, который в целом будет делать стратегию преодоления неэффективной. Однако крайне низкая значимость какой-либо ценности и чрезмерно завышенная ее доступность могут вызывать «внутренний вакуум» у личности, который будет проявляться в бездействии и опустошенности, потере интереса к жизни [23, с. 128]. Таким образом, соотношение значимости и доступности должно иметь некий оптимальный «зазор», который будет неким стимулом и даст возможность личности двигаться дальше, преодолевать кризис.

Обращаясь к вышеизложенному, отметим, что при исследовании механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы в процессе преодоления кризиса личности авторами отмечается ее содержательная составляющая и регулятивная функция, которая заключается в определении стратегии преодоления за счет соотнесения значимых ценностно-смысловых образований с тем, что предоставляют складывающиеся условия. При этом эффективность механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы будет зависеть от того, насколько продуктивным был данный процесс соотнесения, обнаружились ли новые смыслы или трансформировались старые и определилась дальнейшая линия жизни.

Обобщая вышеприведенные данные теоретического анализа проблемы стратегии преодоления кризиса личности, необходимо выделить следующие ключевые моменты.

Во-первых, наряду с вышесказанным в исследованиях отмечаются уже достаточно четко оформленные тенденции в изучении механизмов преодоления кризиса личности, в рамках которых выявляются взаимосвязи между компонентами регуляции. Например, при изучении защитно-совладающего поведения, где раскрываются взаимосвязи защитных механизмов и механизмов совладания; при изучении рефлексивных механизмов, где обозначается их взаимосвязь с функционированием ценностно-смысловой сферы; при изучении процесса переживания как особого рода деятельности, где за счет рефлексии происходит изменение ценностей и смыслов. Таким образом, данные тенденции условно можно обозначить как активно-деятельностную, которая охватывает целостность компонентов внутренней и внешней активности и волевой регуляции, и содержательно-рефлексивную, которая охватывает целостность ценностно-смыслового и рефлексивного компонентов системы регуляции.

Во-вторых, в процессе преодоления кризиса система регуляции направлена, с одной стороны, на внутренний мир человека как самодетерминация, а с другой – на отношения со сложившимися внешними условиями через определенные действия и поведение. В этих направлениях и будет разворачиваться стратегия преодоления кризиса. При этом в данной стратегии будут задействованы все компоненты регуляции: ценностно-смысловая сфера, аффективный, когнитивный и поведенческий аспекты активности, рефлексивные процессы. Каждый из этих компонентов представлен не статично, а в виде специфических механизмов. Защитные механизмы в процессе преодоления кризиса начинают функционировать, когда человек воспринимает угрожающую ситуацию через призму защит. Механизмы совладающего поведения актуализируются, когда человек предпринимает определенные попытки, чтобы не только оградить себя от трудностей, но и по возможности эффективно с ними справиться. Здесь немаловажное значение имеет волевая регуляция, благодаря которой личность осознает происходящее и в высокой степени осознанности предпринимает волевое усилие по преодолению. Степень осознанности напрямую связана с рефлексивными механизмами, с тем, насколько личность может оценивать себя и ситуацию, анализировать, прогнозировать ход событий и т. п. Усиленное рефлексирование ведет человека к тем значимым ценностям и смыслам, которые находятся под угрозой в кризисе, и здесь начинается усиленная «работа» механизмов ценностно-смысловой сферы, которые содержательно участвуют в процессе регуляции и, соответственно, в процессе преодоления кризиса, задавая направление активности за счет особо значимых ценностей. Оформление и трансформация ценностей и смыслов приводит к новому переосмыслению ситуации и себя в ней. Далее может запускаться тот же цикл механизмов (рис. 1).

Необходимо отметить, что все эти механизмы функционируют в процессе преодоления кризиса, но особенности стратегии преодоления могут качественно определяться доминированием каких-либо механизмов, а также внешними условиями, в которых разворачивается сам процесс преодоления. Значимость контекста в преодолении кризиса личности неоднократно указывалась в работах различных исследователей. Вероятно, что нахождение человека в экстремальных условиях будет сказываться на особенностях функционирования всей системы регуляции и саморегуляции и, соответственно, на стратегии преодоления личностного кризиса.

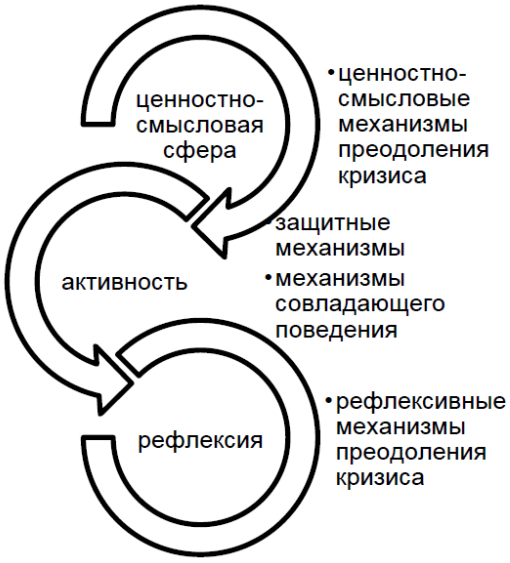

Рисунок 1 – Компоненты стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях

В-третьих, понимая стратегию преодоления кризиса личности в экстремальных условиях как достаточно устойчивое сочетание и взаимосвязь защитных механизмов, механизмов совладания, рефлексивных механизмов и механизмов функционирования ценностно-смысловой

сферы, которые функционируют в системе регуляции и включают в себя все ее компоненты, направлены на восстановление или изменение данной системы в соответствии с внешними условиями, предполагаем, что исследование характера этих взаимосвязей позволит сложить представление о целостной стратегии преодоления кризиса.

Ссылки:

1. Новейший философский словарь / сост. и гл. науч. ред. А.А. Грицанов. 3-е изд., испр. Минск, 2003.
2. Mintzberg H. Five Ps for Strategy // California Management Review. 1987. Fall.
3. Muller F.D. Ziele und Schritteeiner Krisen intervention // Z arztl Fortbild. 1991. № 10.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 2011.
5. Алмаев Н.А., Малкова Г.Ю. Оценка психометрических свойств методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика – Келлермана // Вопросы психологии. 2006. № 4.
6. Салихова Н.Р. О механизме, составляющем «внутреннюю логику» развития личности в периоды взрослости // Современные проблемы психологии личности: теория и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф. М. ; Воронеж, 2008.
7. Субботина Л.Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : автореф. дис. … д-ра психол. наук. Ярославль, 2006.
8. Дёмина Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул, 2005.
9. Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах : автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2004.
10. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3.
11. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. … д-ра психол. наук. Кострома, 2005.
12. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2010.
13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
14. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. … канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008.
15. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2013. Т. 5, № 1.
16. Деева Н.А. Роль рефлексивных механизмов переживания личности в формировании профессиональных компетенций [Электронный ресурс] // Концепт. 2014. № 6 (июнь). URL: http://e-koncept.ru/2014/14155.htm (дата обращения: 26.11.2015).
17. Кочкарёва И.В. Рефлексивный механизм мобилизации ресурсов совладающего поведения : дис. … канд. психол. наук. Омск, 2013.
18. Савинкина Л.А. Рефлексивный механизм саморегуляции психических состояний человека : дис. … д-ра психол. наук. Новосибирск, 2000.
19. Адамян Л.И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности : дис. … канд. психол. наук. М., 2012.
20. Братусь Б.С. Анатомия личности. М., 1988.
21. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
22. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М., 2000.
23. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Электронный ресурс]. Самара, 2001. URL: http://psychlib.ru/mgppu/PhDp-2001/FDP-001.HTM (дата обращения: 26.11.2015).

References:

1. Gritsanov, AA (ed.) 2003, *Newest Philosophical Dictionary,* 3rd ed., Minsk.
2. Mintzberg, H 1987, ‘Five Ps for Strategy’, *California Management Review*, Fall.
3. Muller, FD 1991, ‘Ziele und Schritteeiner Krisen intervention’, *Z arztl Fortbild*, no. 10.
4. Konopkin, OA 2011, *Psychological mechanisms of regulation of the activity*, Moscow.
5. Almaev, NA & Malkova, GY 2006, ‘Evaluation of psychometric properties methodology "Index lifestyle" Plutchika – Kellerman’, *Questions of psychology*, no. 4.
6. Salikhova, NR 2008, ‘On the mechanism, constitute the "inner logic" of personality development in adulthood’, *Modern problems of the psychology of personality: Theory and Practice: Proceedings of the international. scientific and practical. conf.,* Moscow; Salikhova, NR 2008, ‘On the mechanism, constitute the "inner logic" of personality development in adulthood’, *Modern problems of the psychology of personality: Theory and Practice: Proceedings of the international. scientific and practical. conf.,* Voronezh.
7. Subbotina, LY 2006, *Structural and functional organization of psychological protection of the person*: D.Phil. thesis abstract, Yaroslavl.
8. Demina, LD 2005, *Psychological health and defense mechanisms of the individual*, Barnaul.
9. Postylyakova, YV 2004, *Psychological Assessment Resources condominium with stress in professional groups*: PhD thesis abstract, Moscow.
10. Kryukova, TL & Kuftyak, EV 2007 ‘Questionnaire methods of coping (adaptation techniques WCQ)’, *Journal of Practical Psychology*, no. 3.
11. Kryukova, TL 2005, *Psychology of coping in different periods of life*: D.Phil. thesis, Kostroma.
12. Nikolskaya, IM & Granovskaya, RM 2010, *Psychological protection of children*, St. Petersburg.
13. Bodrov, VA 2006, *Psychological stress: development and overcome*, Moscow.
14. Kamynina, IV 2008, *Coping strategies of the person in extreme conditions of life*: PhD thesis, Petropavlovsk-Kamchatsky.
15. Kruzhkova, OV 2013, ‘Psychological security and coping: A phenomenological relationship and structure’, *Bulletin of the Leningrad State University named after AS Pushkin*, vol. 5, no. 1.
16. Deeva, NA 2014, ‘The role of reflexive mechanisms experiences of the individual in the formation of professional competencies’, *Concept*, no. 6 (June), retrieved 26 November 2015, <http://e-koncept.ru/2014/14155.htm>.
17. Kochkareva, IV 2013, *Reflective mechanism for resource mobilization coping*: PhD thesis, Omsk.
18. Savinkina, LA 2000, *Reflective self-regulation mechanism of human mental states*: D.Phil. thesis, Novosibirsk.
19. Adamyan, LI 2012, *Sanogennykh reflection of psychological stability as a factor in the personality*: PhD thesis, Moscow.

20. Bratus, BS 1988, *Anatomy of a person*, Moscow.
21. Stolin, VV 1983, *Self-consciousness*, Moscow.
22. Leontiev, DA 2000, *Psychology of sense*, Moscow.
23. Fantalova, EB 2001, *Diagnosis and therapy of internal conflict*, retrieved 26 November 2015, Samara, <http://psychlib.ru/mgppu/PhDp-2001/FDP-001.HTM>.