

Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины  
Государственное учреждение  
«ЮЖНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К. Д. УШИНСКОГО»

На правах рукописи

РЯЗАНЦЕВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

УДК:159. 922

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС**

19.00.01. – общая психология, история психологии

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель  
кандидат психологических наук, доцент  
Брынза И.В.

Одесса – 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ТАБЛИЦА УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	9
РАЗДЕЛ 1.	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС.....	16
1.1. Теоретические концепции и подходы в исследовании ресурсов личности в современной психологии.....	16
1.2. Феноменология ключевых экзистенциальных ресурсов личности.....	23
1.3. Психологический кризис как ситуация утраты и накопления экзистенциальных ресурсов личности.....	54
Выводы к первому разделу.....	64
РАЗДЕЛ 2.	
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	67
2.1. Организация и этапы эмпирического исследования.....	67
2.2. Описание методик, включенных в психодиагностический комплекс.....	70
2.3. Этапы разработки и результаты апробации тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности.....	77
Выводы по второму разделу.....	89
РАЗДЕЛ 3.	
РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА.....	92
3.1. Математико-статистический анализ результатов изучаемых явлений.....	92
3.1.1. Корреляционный анализ взаимосвязей между показателями	

экзистенциальных ресурсов и психологического кризиса.....	92
3.1.2. Соотношение показателей экзистенциальных ресурсов с индивидуально-типологическими свойствами личности (ведущими тенденциями).....	96
3.1.3. Соотношение показателей экзистенциальных ресурсов с индивидуально-психологическими характеристиками личности.....	101
3.1.4. Иерархический кластерный анализ изучаемых явлений.....	115
3.2. Качественный анализ изучаемых явлений.....	130
3.2.1. Проявления экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса.....	130
3.2.2. Возрастные различия в проявлении экзистенциальных ресурсов личности.....	143
3.2.3. Психологические характеристики личности с разным уровнем переживания кризиса и выраженностью экзистенциальных ресурсов.....	154
3.3. Рекомендации для практических психологов по раскрытию экзистенциальных ресурсов личности.....	169
Выводы по третьему разделу.....	177
ВЫВОДЫ.....	184
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	186
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	213
Приложение А. Мануал, инструкция, текст и регистрационный бланк тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности (ЭРЛ).....	214
Приложение Б. Матрицы статистических характеристик изучаемых показателей.....	221
Приложение В. Древо кластеризации изучаемых показателей.....	223
Приложение Д. Значения t-критерия Стьюдента.....	232

## ТАБЛИЦА УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

№ п/п	Условные сокращения	Название показателей
----------	------------------------	----------------------

Показатели психологического кризиса (по методике О.П. Санниковой,  
И.В. Брынзы)

1	ПБ	Переживание беспокойства
2	ЭН	Эмоциональная напряженность
3	ЭВ	Эмоциональное выгорание
4	ЭД	Эмоциональные деструкции
5	ОС	Отношение к себе
6	ОДР	Отношение к другим
7	ОД	Отношение к деятельности
8	ОБ	Отношение к будущему
9	ПД	Поведенческие деструкции
10	САМ	Самочувствие
11	ОППК	Общий показатель психологического кризиса

Показатели экзистенциальных ресурсов личности  
(по методике И.В. Брынзы, Е.Ю. Рязанцевой )

12	РСв	Ресурс свободы
13	РСм	Ресурс смысла
14	РМ	Ресурс милосердия
15	РП	Ресурс принятия
16	РВ	Ресурс веры
17	ОПЭР	Общий показатель экзистенциальных ресурсов

## Компоненты жизнестойкости (по методике Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

18	В	Вовлеченность
19	К	Контроль
20	ПР	Принятие риска
21	ЖС	Общий балл жизнестойкости

## Духовные свойства личности (по методике Г.А. Аминова, Е.Г. Аминова)

22	С	Скромность
23	Э	Эмпатичность
24	К	Кротость
25	П	Правдивость
26	Мил	Милостивость
27	Ч	Чистосердечность
28	Мир	Миролюбивость
29	Спр	Справедливость
30	ГМ	Готовность к мученичеству
31	РП	Радость подвижничества

Индивидуально-типологические особенности личности  
(по методике Л.М. Собчик)

32	Э	Экстраверсия
33	Спон	Спонтанность
34	Агр	Агрессивность
35	Р	Ригидность
36	И	Интроверсия

37	Сен	Сензитивность
38	Тр	Тревожность
39	Эм	Эмотивность

Смысложизненные ориентации (по методике Д.А. Леонтьева)

40	Ц	Цели в жизни
41	ПЖ	Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни
42	РЖ	Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией
43	ЛК-Я	Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)
44	ЛК-Ж	Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни
45	ОЖ	Осмысленность жизни

Терминальные ценности (по методике Е.Б. Фанталовой)

Значимость ценности

46	Ц1	Активная, деятельная жизнь
47	Ц2	Здоровье
48	Ц3	Интересная работа
49	Ц4	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
50	Ц5	Любовь
51	Ц6	Материально-обеспеченная жизнь
52	Ц7	Наличие хороших и верных друзей

53	Ц8	Уверенность в себе (отсутствие сомнений)
54	Ц9	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора)
55	Ц10	Свобода как независимость в поступках и действиях
56	Ц11	Счастливая семейная жизнь
57	Ц12	Творчество
		Доступность ценности
58	Д1	Активная, деятельная жизнь
59	Д2	Здоровье
60	Д3	Интересная работа
61	Д4	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
62	Д5	Любовь
63	Д6	Материально-обеспеченная жизнь
64	Д7	Наличие хороших и верных друзей
65	Д8	Уверенность в себе (отсутствие сомнений)
66	Д9	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора)
67	Д10	Свобода как независимость в поступках и действиях
68	Д11	Счастливая семейная жизнь
69	Д12	Творчество

## Шкалы самоактуализации (по методике Н.Ф. Калиной)

70	C1	Ориентация во времени
71	C2	Ценности
72	C3	Взгляд на природу человека
73	C4	Потребность в познании
74	C5	Креативность (стремление к творчеству)
75	C6	Автономность
76	C7	Спонтанность
77	C8	Самопонимание
78	C9	Аутосимпатия
79	C10	Контактность
80	C11	Гибкость в общении
81	C12	Общий показатель самоактуализации

## Шкалы самооотношения (по методике В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева)

82	S	Глобальное самооотношение
83	SI	Самоуважение
84	SI	Аутосимпатия
85	SIII	Ожидаемое отношение от других
86	SIV	Самоинтерес
87	S1	Самоуверенность
88	S2	Отношение других
89	S3	Самопринятие
90	S4	Саморуководство, самопоследовательность

91	S5	Самообвинение
92	S6	Самоинтерес
93	S7	Самопонимание

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Интенсивность жизненных событий, рост социально-экономических трудностей, духовные трансформации, происходящие в современном мире способствуют возникновению психологических кризисных явлений. В таких условиях для успешного функционирования личности необходимы высокая социальная активность, мобильность, адаптивность, которые, по большей части, возможны за счет осознанного использования своих психологических ресурсов.

Проблеме изучения ресурсов личности, помогающих конструктивно переживать и преодолевать кризисы посвящены труды отечественных и зарубежных авторов (А.Г. Амбрумова, Р.А. Ахмеров, А.А. Баканова, В.А. Бодров, С.Л. Братченко, А.А. Бреусенко, И.В. Брынза, В.Н. Буганова, Г.А. Вайзер, Е.А. Донченко, Л.Г. Дикая, В.П. Казмиренко, Н.Ф. Калина, В.В.Козлов, Д.А. Леонтьев, С.Д. Максименко, А. Н.Моховиков, К.А. Муздыбаев, Н.Г. Осухова, Е.И. Рассказова, В.А. Романец, М.Е. Сандомирский, Г.В. Старшенбаум, Т.М. Титаренко, В.А. Татенко, А.А. Фурман, А.В. Фурман, Б.Г. Херсонский, Н.В. Чепелева, В.Э. Чудновский, В.М. Ямницкий, J. Bugental, E. Erikson, S. Folkman, V. Frankl, K. Jaspers, A. Längle, R. Lasarus, S. Maddi, R. May, I. Yalom и др.). В трудах этих авторов отмечается, что позитивное преодоление кризисных явлений становится возможным лишь в том случае, если внешние и внутренние ресурсы личности оказываются достаточными. Именно характер и мера "наличия" или "доступности" ресурсов человека определяют результат выхода из кризиса.

В то же время, сам феномен психологических ресурсов нуждается в глубоком научном анализе и исследовании, в частности тот его аспект, что связан с экзистенциальной сферой личности. Сложность данного психологического явления требует изучения существенных характеристик, категоризации и терминологического обоснования, уточнения компонентного состава показателей, разработки диагностического инструментария оценки ресурсов личности. Кроме того, в контексте поиска путей преодоления пси-

хологического кризиса особенно важным выступает вопрос индивидуальных отличий в проявлении экзистенциальных ресурсов личности.

Выбранное направление исследования позволяет осуществить эффективный научно обоснованный подход в практике психологической помощи лицам, переживающим кризис используя приемы, направленные на поиск, раскрытие и сознательную актуализацию личностью внутренних ресурсов.

Актуальность проблемы исследования и недостаточная его разработанность обусловили выбор темы диссертационной работы "Экзистенциальные ресурсы лиц, переживающих психологический кризис".

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Диссертационное исследование проводилось в рамках научной темы кафедры общей и дифференциальной психологии "Теоретико-методологические основы исследования типичного и индивидуального в структуре личности профессионала" (номер госрегистрации 0109U000193), входящий в план научно-исследовательской работы Государственного учреждения "Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского". Тема исследования утверждена ученым советом Южноукраинского государственного педагогического университета имени К.Д. Ушинского (протокол № 8 от 26 марта в 2009 г.), согласована в Совете по координации научных исследований в отрасли педагогики и психологии в Украине (протокол № 4 от 26 мая в 2009 г.). Автором исследовались индивидуально-психологические особенности экзистенциальных ресурсов лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса.

**Цель работы:** теоретико-методологическое обоснование и эмпирическое исследование индивидуально-психологических особенностей экзистенциальных ресурсов лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса.

**Задачи исследования :**

1. На основании теоретико-методологического анализа проблемы экзистенциальных ресурсов личности определить психологическое

содержание феномена, исследовать основные его компоненты и особенности проявления в кризисе.

2. Разработать программу эмпирического исследования, подобрать комплекс психодиагностических методик, направленных на изучение экзистенциальных ресурсов личности и ее психологических характеристик, гипотетически связанных с ними; разработать психодиагностическую методику, измеряющую показатели экзистенциальных ресурсов личности.

3. Выявить соотношение между показателями экзистенциальных ресурсов личности, психологического кризиса и определенным спектром характеристик личности.

4. Изучить специфику экзистенциальных ресурсов и характеристик личности, их сопровождающих у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса.

**Объект исследования:** экзистенциальная сфера личности, переживающей психологический кризис.

**Предмет исследования:** компоненты экзистенциальных ресурсов личности и их индивидуально-психологические проявления в кризисе.

Методы исследования: теоретические (анализ литературы по избранной научной проблеме, обобщение, систематизация научных данных); эмпирические (наблюдение, тестирование, беседа); статистические методы обработки данных (корреляционный, факторный, кластерный анализ) с использованием компьютерной программы SPSS 11.5 for Windows; методы качественного анализа данных (метод "профилей", "асов"). В психодиагностический комплекс методик вошли: "Тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности" (И.В. Брынза, Е.Ю. Рязанцева), предназначенный для оценки показателей экзистенциальных ресурсов личности; "Тест-опросник диагностики показателей переживания профессионального кризиса" (О.П. Санникова, И.В. Брынза) - для диагностики психологического кризиса. Для изучения характеристик личности, связанных с экзистенциальными ресурсами отобраны: "Индивидуально-типологический опросник"

Л.М. Собчик, методика "Уровень соотношения "ценности" и "доступности" в разных жизненных сферах" О.Б. Фанталовой, "Тест оценки уровня самоактуализации личности" Н.Ф. Калыной, "Тест-опросник самоотношения" В.В. Столина, С.Р. Панталева, "Тест жизнестойкости" Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, "Тест смысложизненных ориентаций" Д.А. Леонтьева, опросник "Заповеди блаженства" Г.А. Аминова, Е.Г. Аминова.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения "Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского", Одесского национального политехнического университета, локомотивного депо станции "Одеса-Сортировочная", КУ "Одесский областной наркологический диспансер". Выборку исследования составили 325 лиц обоего пола в возрасте от 18 до 50 лет, из них 205 студентов и слушателей, 50 железнодорожников, 30 медработников, 40 учителей. Отдельная выборка стандартизации охватывала 255 лиц.

**Научная новизна** диссертационного исследования заключается в том, что:

впервые теоретически обоснованны и эмпирически определены составляющие экзистенциальных ресурсов личности, среди которых ключевыми выступают: свобода, смысл, милосердие, принятие, вера и др.; доказано, что определенное их сочетание отображает индивидуально-психологическое проявление экзистенциальной сферы личности в кризисе; описаны интегральные характеристики системы экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса, характеризующие специфику структурной организации и содержательного наполнения; установлен круг психологических свойств личности, выступающих в качестве источников экзистенциальных ресурсов и сопровождающих их проявления в кризисе; выявлены возрастные различия в проявлении экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания кризиса, развивающихся в процессе накопления жизненного опыта;

уточнено содержание понятие экзистенциальных ресурсов личности

как проявлений экзистенциальной сферы, выступающих в качестве средств достижения жизненной цели, обеспечивающие специфические формы саморегуляции и адаптации; расширено и дополнено представление о процессе переживания психологического кризиса, который сопровождается активизацией всех ресурсных компонентов экзистенциальной сферы личности;

Дальнейшее развитие приобрела система представлений о специфике потери, мобилизации и накопления экзистенциальных ресурсов личностью во время переживания психологического кризиса.

**Практическая значимость полученных результатов.** Создано в соавторстве с научным руководителем "Тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности", результаты апробации которого позволяют использовать его не только в научных, но и в практических целях (во время психологического консультирования, психотерапии). Разработаны рекомендации относительно раскрытия экзистенциальных ресурсов лиц, переживающих психологический кризис.

Результаты исследования экзистенциальных ресурсов личности внедрены в учебный процесс подготовки специалистов в Одесском национальном университете имени И.И. Мечникова (акт внедрения № 06.08-01-2096 от 12.10.2011 г.), в Одесском областном институте совершенствования учителей (акт о внедрении № 265 от 08.04.2011 г.), также использован в процессе психологического консультирования пациентов КУ "Одесский областной наркологический диспансер" (акт внедрения № 387 от 12.04.2011 г.).

**Личный внос автора** в трудах, выполненных в соавторстве. На основании анализа теоретико-эмпирических исследований автором описан феномен экзистенциальных ресурсов личности, определены его ключевые компоненты, осуществлена постановка промежуточных исследовательских заданий, проведена апробация методики, собран эмпирический материал, проведена математико-статистическая обработка данных и их интерпретация.

**Апробация результатов диссертации** осуществлялась на Международных научно-практических конференциях: "Проблемы духов-

ности в психологии развития личности" (Нежин, в 2008 г.); "Культурно-исторический и социальнопсихологический потенциал личности в условиях трансформационных изменений в обществе" (Одесса, в 2009 г., в 2010 г.), "Проблемы переживания жизненного кризиса" (Нежин, в 2011 г.); на II Всеукраинском психологическом конгрессе, посвященном 110 годовщине со дня рождения Г.С. Костюка (Киев, в 2010 г.); на Всеукраинских научно-практических конференциях молодых ученых: "Психологические проблемы современности" (Львов, 2008 г.), "Актуальные проблемы современной психологии" (Одесса, в 2008 г.) "Теоретические и практические проблемы развития и реализации потенциала личности" (Одесса, в 2008 г., в 2009 г.), "Проблемы психологической адаптации личности в разных видах жизнедеятельности" (Одесса, в 2009 г.); на Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна "Психология человека в современном мире" (Москва, в 2009 г.); на Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии (Москва, в 2010 г.); "Ананьевские чтения - 2009: Современная психология: методология, парадигмы, теории" (Санкт-Петербург, в 2009 г.); на IV Бехтеревской психологической конференции, посвященной 125-летию открытия первой психологической лаборатории "Бехтерев В.М. и современная психология" (Казань, в 2010 г.); на заседаниях кафедры общей и дифференциальной психологии Института психологии (2007-2011) и научного семинара Государственного учреждения "Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского" (2011).

**Публикации.** Результаты исследования отражены в 18 публикациях, из них 10 статей в профессиональных научных изданиях Украины, 1 авторское свидетельство, 7 тезисов докладов на научных конференциях.

**Структура и объем диссертационной работы.** Диссертация состоит из вступления, трех разделов, списка использованных источников и дополнений. Общий объем работы составляет 238 страниц компьютерного текста, основной текст изложен на 174 страницах. Диссертация проиллюстрирована

7 таблицами и 17 рисунками. Дополнения 4 размещены на 22 страницах. Список использованных источников содержит 270 работ, представленных на 26 страницах.

## РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ  
ИССЛЕДОВАНИЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ,  
ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС1.1. Теоретические концепции и подходы в исследовании ресурсов  
личности в современной психологии

Анализ исследований, посвященных проблеме ресурсов личности, выявил сложность и многогранность данного феномена, неоднозначность в его понимании, классификации, подходах изучения.

Обобщение литературных данных [3, 7, 25, 33, 49, 54, 76, 77, 122, 129, 131, 147, 150, 154, 157, 164, 165, 181, 184, 212, 220, 231, 244, 258, 265, 270 и др.] показало, что в категориальном аппарате психологии нет однозначного описания понятия «ресурс», семантически отождествляются понятия «ресурс» и «потенциал», по-разному трактуются понятия «ресурс личности», «личностные ресурсы».

Обращение к толковому словарю русского языка под редакцией Д.Н. Ушакова дает определение слову «ресурс» (от франц. *ressource* - вспомогательное средство): 1) средство, к которому обращаются в нужном случае; 2) запас или источник средств [211].

Н.В. Водопьянова определяет «ресурс» как возможности, средства, запасы, источники чего-либо, используемые в особых или исключительных случаях для достижения желаемого результата [49].

К.А. Муздыбаев понимает под термином «ресурсы» средства к существованию, возможности людей и общества в общем смысле представленные как «жизненные ценности, которые могут быть осязаемыми и символическими, материальными и моральными» [129].

В общеупотребительном значении понятие «ресурсы» используется как

синоним к словам «ценности», «резервы», «источники», «фонды», «капитал», «потенциал» [5, 63].

В процессе теоретического анализа психологической литературы возникла необходимость в дифференциации понятий «ресурс» и «потенциал». Идентификация понятий произведена по параметрам объема и содержания: по объему понятие «ресурс» - единичное, состоящее из одного элемента, объем понятия «потенциал» - общее, т.е. класс, состоящий более чем из одного элемента; по содержанию: понятие «ресурс» - конкретное, «потенциал» - абстрактное.

Интересен взгляд В.А. Бодрова на размежевание данных понятий. Так, по его мнению, личностный потенциал представляет собой совокупность личностного ресурса и уровня развития самопознания, обеспечивающих процесс саморегуляции и самореализации, личностный ресурс есть запас различных структурно-функциональных характеристик человека, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы адаптации [25].

Обобщение работ В.А. Бодрова, Б.С. Братуся, Г.М. Зараковского, М.С. Когана, Д.А. Леонтьева, А.Г. Маклакова, И.П. Манохи, В.И. Подшивалкиной, С.Л. Рубинштейна, В.И. Слободчикова, В.А. Спивака и др., позволяют рассматривать понятие «потенциал» как «модус возможностей личности» [33], «ресурсы» как структурные компоненты, источники, возможности, условия, раскрытие которых приводит к доступу и максимальной реализации потенциала личности.

Уточнение понятий «ресурсы личности» и «личностные ресурсы» в контексте задач эмпирического исследования показало, что в качестве личностных ресурсов выделяют: навыки, способности индивида (М. Аргайл, К.А. Муздыбаев и др.), особенности личности, входящие в системы самооценки, представлений о себе, «Я»-образа, «Я»-концепции и т.д., которые определяют эффективность процесса социальных взаимодействий (С.А. Багрецов, Н.О. Белорукова, Т.В. Гущина, М.С. Замышляева,

Е.Ю. Кожевникова, Е.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова, Е.А. Петрова, О.Б. Подобина, Ю.В. Постылякова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова, И.П. Шкуратова и др.).

К ресурсам личности в общепсихологическом смысле относят широкий круг биогенетических, темпераментальных, характерологических, эмоциональных, волевых, мотивационных, когнитивных, интеллектуальных, духовных и др. свойств человека (О.Г. Власова, В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, А.Н. Дёмина, М.С. Замышляева, О.А. Конопкин, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, Д.А. Леонтьев, А.В. Махнач, В.И. Моросанов, К.А. Муздыбаев, А.К. Осницкий, Ю.В. Постылякова, В.А. Толочек, С.А. Хазова, М.А. Холодная, С.А. Шапкина S. Folkman, R. Lazarus, S. Maddi, R. Moos и др.)

Дифференцировать рассматриваемые понятия, возможно опираясь на концепцию личности В.С. Мерлина [2]. Так, «личностные ресурсы» охватывают группу психических характеристик и свойств только личностного уровня, выражающие направленность, характер и способности человека; «ресурсы личности» - группу психических свойств относящихся к индивидуальному и личностному уровню, например нейродинамические, темпераментальные, когнитивные, мотивационные, эмоциональные, моральные, духовные и др.

В нашем исследовании использовано понятие «ресурсы личности» как, в большей степени, отражающее психологическую сущность и характеристики изучаемого феномена «экзистенциальные ресурсы личности».

В ходе теоретического обобщения существующих в зарубежной и отечественной психологии классификаций ресурсов личности было установлено, что чаще всего их различают по следующим признакам:

1) материальные ресурсы: финансовые возможности и материальные фетиши, в частности дом, одежда, драгоценности, автомобили и др. (Е.М. Аврамова, Е.М. Бабосов, Д. Логинов, С. Хобфолл и др.);

2) внешние (интраперсональные) ресурсы: физические, социальные, профессиональные, культурные, политические, институциональные возможности, в частности поддержка социальных сетей, семьи, друзей,

значимых других, социальные институты, социальные, профессиональные группы, к которым принадлежит личность и отношения в них, также межпоколенные отношения (Н.О. Белорукова, Л.Г. Дикая, А.Н. Демин, Т.В. Гущина, Е.Ю. Кожевникова, Е.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова, К.А. Муздыбаев, Е.А. Петрова, О.Б. Подобина, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова и др.);

3) внутренние (интерперсональные) ресурсы: физиологические, психофизиологические, психические, психологические, личностные, экзистенциальные и т.д. (В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, А.Н. Дёмина, М.С. Замышляева, О.А. Конопкин, Т.Л. Крюкова, Д.А. Леонтьев, А.В. Махнач, В.И. Моросанов, К.А. Муздыбаев, А.К. Осницкий, Ю.В. Постылякова, В.А. Толочек, С.А. Хазова, М.А. Холодная и др.)

Ключевой особенностью многочисленных исследований, появившихся в последние годы является изучение ресурсов личности в трудных жизненных, кризисных ситуациях, которые дают возможность уловить индивидуальную и ситуационную специфичность рассматриваемого феномена [77, 164].

Анализ данных исследований позволил условно выделить три основных подхода, объединивших концепции и теории преодоления, адаптации и изменения личности [164].

В первом подходе, с позиции теории преодоления (coping или совладания) ресурсы личности включены в описание стратегий жизни и рассматриваются: 1) как факторы, обуславливающие эффективность содержания процесса преодоления жизненных трудностей (Л.И. Анцыферова, К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, Е.С. Балабанова, А.К. Белоусова, А.В. Брушлинский, А.Н. Дёмин, В.В. Знаков, Б.Ф. Ломов и др.); семейных трудностей (А.С. Кочарян, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, Е.А. Петрова, Э.Г. Эйдемиллер и др.); трудностей в учебной и профессиональной деятельности (В.А. Бодров, Э.Ф. Зеер, В.И. Моросанова и др.); 2) как возможности и средства преодоления стрессов (В.А. Абабков, Л.И. Анцыферова, П.Б. Балтес, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, Р. Лазарус,

И.М. Никольская, Ю.В. Постылякова, С. Фолкман, С. Хобфолл); 3) как факторы, лежащие в основе способов преодоления жизненных кризисов (А.Г. Амбрумова, Н.М. Когутяк, В.А. Лабунская, Т.М. Титаренко, Н.С. Труженикова, И.П. Шкуратова и др.); 4) как элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения (Л.Г. Дикая, К.А. Муздыбаев, А.К. Осницкий, Е.И. Рассказова, С.А. Шапкин и др.); 5) как возможности, используемые в качестве средств достижения позитивных результатов в разных видах деятельности: спортивной (И.Е. Мельникова), музыкальной (Е.А. Белан), предпринимательской (Е.К. Климов) и др.

Во втором подходе, с позиции теорий и концепций адаптации, ресурсы личности рассматриваются как адаптационные ресурсы, включенные в понятие адаптационного, адаптивного и личностного потенциалов (Л.А. Александрова, Е.К. Завьялова, Г.М. Зараковский, М.С. Каган, Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, Г.Б. Степанова, П.Г. Щедровицкий и др.); как нарушения во взаимоотношениях психических инстанций (О.В. Кузнецова, К. Роджерс, Э. Эриксон, Х. Хартманн). В данном подходе круг изучения адаптационных ресурсов личности безгранично широк, и точкой преломления интереса исследователя может стать любая жизненная ситуация из любой сфер жизнедеятельности человека.

Третий подход объединяет концепции и теории, объясняющие участие ресурсов в процессе изменений личности. Отечественными и зарубежными учеными они рассматриваются в двух основных направлениях: 1) в направлении развития личности, в частности: возрастное и психосоциальное (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, З. Фрейд, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.), профессиональное (В.А. Бодров, И.В. Брынза, Э.Ф. Зеер; Е.А. Климов, О.П. Саникова, Э.Э. Сыманюк, В.Д. Шадриков и др.); личностное (А. Маслоу, В.А. Петровский, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм и др.); духовно-нравственное (А.А. Андрушкевич, Л.Н. Антилогова, М.Й. Боришевский, Б.С. Братусь, М.С. Коган, С.Л. Рубинштейн, М.В. Савчин и др.); 2) в направлении личностной динамики, где ресурсы изменений выступают: как

возможности и средства развития личности в процессе образования и на пути социализации (К.А. Альбуханова-Славская, В.В. Давыдов, И.А. Зимняя, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломов, В.П. Тигров, А.А. Фурман и др.); как условия, способствующие реализации субъектной потребности «*gnoti si auton*» в процессе личностного развития и личностного роста (С.Л. Братченко, Д.А. Леонтьев, П.В. Лушин, Д.Ф. Швецов и др.); как факторы эффективности в процессе психотерапии «как специально организованной ситуации, ведущей к изменениям личности» (Дж. Бьюдженталь, Р. Бэндлер, Д. Гриндлер, Б.Д. Карвасарский, Д. Морено, П. Пезешкиан, Ф. Перлз, О.В. Шведовский и др.) [165].

Представленный выше обзор исследований авторов, изучавших внутренние ресурсы преодоления, адаптации и изменений личности в трудных жизненных ситуациях и кризисе позволил установить, что все они относятся к ценностно-смысловому, духовно-нравственному измерению личности, обуславливающему мировоззренческую позицию и способ существования человека. Данные измерения включает в себя экзистенциальная сфера личности, ставшая предметом изучения отечественных ученых (Г.А. Балл, И.Д. Бех, М.Й. Боришевский, А.А. Бреусенко, И.В. Брынза, Н.Ф. Калина, З.С. Карпенко, В.П. Москалец, Э.А. Помиткин, В.А. Роменец, М.В. Савчин, В.А. Татенко, А.А. Фурман, А.В. Фурман, Б.Г. Херсонский, Ю.М. Швалб и др.), российских ученых (С.Л. Рубинштейн, С.Л. Братченко, Б.С. Братусь, Р. Кочунас, Д.А. Леонтьев, Е.Б. Фанталова, Н.И. Шевандрин, А.В. Шершнева и др.), зарубежных ученых (Дж. Бьюдженталь, А. Ленгли, С. Мадди, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, И. Ялом, К. Ясперс и др.)

Так, Д.А. Леонтьев выделяет в трехуровневой иерархической структуре личности высший уровень - экзистенциальный, уровень ядерных структур, который позволяет управлять своим характером, способностями, ролями, побуждениями и смыслами, также произвольно менять значимость и побудительную силу различных альтернатив в ситуации выбора [95].

Е.Б. Фанталова, наряду с двумя онтологическими уровнями «индивида» и «личности» выделяет уровень «души», который характеризует как «экзистенциальный», поскольку этим подчеркивается уникальность внутреннего мира человека с присущей ему системой ценностей, «внутренних опор», «внутренних авторитетов». Этот уровень во многом определяется мировоззрением, мироощущением, рефлексией личности; включает иерархию ценностей, смыслов, категориально-нравственный императив (мораль, совесть, этика и т.д.), типы ведущих переживаний, компоненты самосознания и др [216].

По мнению Н.И. Шевандрина, экзистенциальная сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей самости, свойствах личности, обусловленных самопричастностью к своему бытию в мире; выступает базовой площадкой способности к самодетерминации, самосовершенствованию, принятию авторства своей жизни. В экзистенциальной сфере формируется отношение к жизни и к себе, жизненная позиция человека [241].

Также в работах Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева, В.П. Москальца, М.В. Савчина, О.П. Санниковой, В.И. Слободчикова, С.Л. Рубинштейна, Е.Б. Фанталовой, А.В. Шершневой и др. подчеркивается, что экзистенциальная сфера выполняет функцию нравственного выбора и морального регулирования поведения человека, во многом выполняет побудительную и исполнительную функции, определяет целостную индивидуальность, является движущей силой развития человека [32, 95, 103, 105, 128, 162, 183, 186, 193, 216, 241, 242 и др.].

Обобщая знания, накопленные в психологической науке и собственный опыт работы практического психолога, считаем целесообразным проводить изучение ресурсов личности, переживающей психологический кризис, во-первых, как ресурсов экзистенциальной сферы, во-вторых, в рамках экзистенциально-гуманистического подхода, т. к. человек в кризисе (пограничной ситуации) и есть, собственно, центральная проблема

экзистенциальной психологии [237], и только эта третья сила в психологии способна противопоставлять внешнему фасаду жизни (оптический Мир) глубинные, собственно человеческие ее основы (онтологический Мир) [18, 34, 35, 41, 84, 93, 112, 125, 210, 217, 222, 246, 249, 252, 255, 256].

Таким образом, изучаемые экзистенциальные ресурсы являются разновидностью ресурсов личности, которые выступают в виде внутренних мировоззренческих опор (смыслов, ценностей, потребностей, мотивов, убеждений, личностных позиций, духовных свойств и др.), позволяющих перед лицом кризиса сохранять внутреннюю устойчивость, находить новые модели жизнедеятельности.

## 1.2. Феноменология ключевых экзистенциальных ресурсов личности

Экзистенциально-гуманистический подход, в рамках которого проводится эмпирическое исследование, основывается на воззрениях древних философов Сократа, Платона, отечественных мыслителей Г. Сковороды, М.А. Бердяева, М.М. Бахтина, Ф.М. Достоевского, М.К. Мамардашвили, Л.И. Шестова и др., западных философов С. Кьеркегора, Э. Гуссерля, М. Хайдеггера, Ж.П. Сартра, М. Бубера и др.

Современными зарубежными представителями данного подхода в психологии являются Л. Бинсвангер, Дж. Бьюдженталь, М. Босс, Э. ван Дорцен, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл, И. Ялом, К. Ясперс и др. На постсоветском пространстве он приобретает активное развитие благодаря трудам А.А. Бакановой, А.Е. Алексейчик, С.Л. Братченко, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюка, С.Б. Есельсона, Е.С. Мазур, Р. Кочунаса, С.В. Кривцовой, Д.А. Леонтьева, В.В. Летуновского и др.

К экзистенциальной теме обращены работы таких украинских ученых, как А.Г. Балл, М.Й. Боришевский, А.А. Бреусенко, И.В. Брынза, Н.Ф. Калина, З.С. Карпенко, А.П. Колисник, И.П. Маноха, В.П. Москалец, М.В. Папуча, Э.А. Помиткин, Е.Ю. Пурло, В.А. Роменец, М.В. Савчин, В.А. Татенко,

А.А. Фурман, А.В. Фурман, Ю.М. Швалб, В.М. Ямницкий и др.

Данный подход интересен тем, что с одной стороны, его гуманистическая составляющая заключается в признании сути природы человека - быть в процессе становления (обуславливающая активность, самоактуализацию, самоизменение). С другой стороны, экзистенциальная составляющая раскрывает сущность человека не как заданную изначально, а обретаемую в процессе индивидуального поиска собственной уникальной идентичности. С.Л. Братченко подчеркивает, что в природе человека есть не только позитивный потенциал, но и негативный, т.е. деструктивные возможности – поэтому все зависит от личных выборов самого человека [34].

Многочисленные работы исследователей экзистенциально-гуманистического направления [13, 16, 18, 31, 44, 47, 84, 93, 125, 210, 249, 252, 253, 259 и др.] показали, что зачастую именно кризисный период оборачивается «моментом истины». Перед человеком встают фундаментальные вопросы бытия («основные данности существования» по И. Ялomu [252], «экзистенциалы человеческого бытия» по Л. Бинсвангеру [23], «экзистенциальные дихотомии» по Э. Фромму [224]), в пространстве которых необходимо делать свой выбор или отказаться от него, происходит встреча с собой подлинным, своей субъективностью («кто я», «где мое место», «чего я стою»). Кризис выступает проверкой на устойчивость, и исход кризиса всегда есть выбор человека - в сторону жизни (переформатирование внутреннего содержания, активность, оптимизм) или в сторону смерти (замирание, уход из реальности, саморазрушающее поведение) [78, 87, 136, 139, 146, 208, 205, 256 и др. ].

Именно в субъективном решении этих вопросов заложен глубинный ресурс личности, ее аутентичного бытия в мире, что имеет для психотерапевтической практики большое значение. В практическом плане, раскрываются глубинно-вершинные внутренние источники, заключенные в экзистенциальной сфере человеческого сознания, представленной совокупностью ценностных ориентаций, моральных, духовных позиций

человека, посредством которых строятся дальнейшие отношения с миром, самим собой и другими людьми.

Итак, в пространстве описанных классиками экзистенциальной психологии и психотерапии (Дж. Бьюдженталь, И. Ялом, Р. Мей, В. Франкл, Э.В. Дорцен В.П. Москалец, М.В. Савчин, В.А. Татенко и др.) универсальных экзистенциальных данностей бытия, которые «какими бы мрачными ни казались, содержат в себе семена мудрости и искупления» [252], на основе опыта практикующих коллег (Е.С. Мазур, С.Б. Есельсон, С.Л. Братченко, Р. Кочюнас, Д. Леонтьев и др.) и собственный, выделены пять ключевых экзистенциальных ресурсов личности: 1) в данности свободы, выбора, ответственности или детерминизма, зависимости и - «ресурс свободы»; 2) в данности смысловой устремленности, ценностных ориентиров или бессмысленности, экзистенциального вакуума - «ресурс смысла»; 3) в данности чувства открытости бытию, принятия или отвержения, изоляции – «ресурс принятия»; 4) в данности любви, человеческого милосердия или жестокости, бессердечия – «ресурс милосердия»; 5) в данности духовности и веры или безверия и деструкции - «ресурс веры».

Рассмотрим кратко феноменологию выделенных экзистенциальных ресурсов личности.

Категория свободы является одним из фундаментальных понятий в науке, центральным объектом исследования как мыслителей прошлого (Н.А. Бердяев, Ф. Вольтер, Г. Гегель, Р. Декарт, Ф.М. Достоевский, И. Кант, С. Кьеркегор, Э. Роттредамский, Б. Спиноза, Ф. Ницше, М. Хайдеггер, Л.И. Шестов, А. Шопенгауэр и др.), так и современных ученых-психологов (А.Г. Асмолов, Г.А. Балл, Н.А. Бернштейн, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, Дж. Келли, Г.С. Костюк, Е.И. Кузьмина, Д.А. Леонтьев, М.К. Мамардашвили, Р. Мей, В.П. Москалец, В.А. Петровский, В.А. Роменец, С.Л. Рубинштейн, В.А. Татенко, Т.М. Титаренко, В. Франкл и др.).

Анализ исторических этапов изучения чрезвычайно сложного и

важного в контексте филогенеза и онтогенеза феномена свободы показал, что содержание и понимание свободы и обратной ее стороны - детерминизма (несвободы, зависимости) менялось на протяжении веков.

Феномен «свободы» приобрел психологический статус и активный интерес со стороны ученых-психологов в начале XX века и, являясь, по сути, философской категорией привнес в психологическую науку глубочайший багаж философского осмысления. К теме свободы обращались ученые-психоаналитики З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер. Лидер бихевиоризма, Б. Скиннер осуществил попытку в 50-е годы опровергнуть существование и необходимость свободы и достоинства для человека в индустриальном обществе, что вызвало мощную волну психологических исследований, доказывающих, что свобода и достоинство — реальные явления, высшие человеческие ценности, хотя и не всем доступные (И. Дейч, Дж. Истербрук, А. Маслоу, Г. Олпорт, Дж. Рейчлек, К. Роджерс, Э. Фромм) [97].

За последнее столетие в зарубежной психологии накоплен богатый материал по изучению «свободы», в то время как период развития советской психологии характеризовался запретом на свободную мысль и свободное действие, и изучение проблемы «свободы» на постсоветском пространстве стало возможным только в последние десятилетия.

Наиболее полно и содержательно тема свободы раскрыта у таких экзистенциально ориентированных психологов, как Э. Фромм, В. Франкл, Р. Мэй и др., в 80-90-е гг. под разными именами получила «прописку» и в академической психологии [104].

На современном этапе развития психологии феномен свободы человека изучается в разных направлениях: социально-когнитивном (А. Бандура, Дж. Келли, Ю. Козелецкий, У. Найссер, Дж. Роттер и др.), рефлексивно-деятельностном (В.П. Зинченко, Е.И. Кузьмина, В. Левефр, Э.П. Утлик, Г.П. Щедровицкий и др.), субъектно-деятельностном (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, В.П. Москалец, В.А. Роменец, А.В. Петровский, В.И. Слободчиков, В.А. Татенко,

Т.М. Титаренко и др.), экзистенциально-гуманистическом (Л. Бинсвангер, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл и др.).

В экзистенциально-гуманистическом направлении свободу определяют как осознанную активность (Д.А. Леонтьев) [97, 99, 104]; самоопределение (СЛ. Рубинштейн) [163]; креативность, жизнотворчество (С. Мадди, Д.А. Леонтьев) [97, 104, 264]; способность осознавать, быть открытым миру (Л. Бинсвангер) [23]; возможность изменения, возможность быть самим собой, способность быть живым (Дж. Бьюдженталь) [41, 42]; способность к самодистацированию, самотрансценденции, способность выходить за пределы своей природы и занимать позицию по отношению к чему-либо (В. Франкл) [222, 259] и др.

Вместе с тем следует отметить, что, несмотря на значимость проблематики, до сих пор не выработано единой общепринятой дефиниции «свободы». Под «свободой» понимается достаточно широкий спектр феноменов: способность самостоятельно принимать решения, осуществлять свободный выбор, быть причиной самого себя и своих действий, способность желать, самостоятельно выбирать стиль жизни, выбирать путь добра, когда стоит альтернатива между добром и злом, ответственность и т.п.

С представлением о свободе часто ассоциируют такие понятия, как «активность», «автономность», «воля», «конгруэнтность», «нонконформизм», «ответственность», «открытость», «самореализация», «саморегуляция», «спонтанность», «самодетерминация» и т.п. Свободу часто амбивалентно сопоставляют с анархией, произволом, вседозволенностью, своеобразием. Данные феномены и понятия составляют единое семантическое пространство, в рамках которого изучают «свободу» человека как сложное и многогранное явление.

Постепенно в психологии, в процессе поиска определения и сути феномена свободы произошло размежевание феноменов, близких по смыслу, тесно связанных и включающих в себя элементы свободы. Так, например, проблема воли, которая понимается как произвольное управление

поведением на основе сознательных решений была выделена в отдельную область исследования. Были дифференцированы свобода и выбор, под последним подразумевают сложно организованную деятельность, конкретный акт выбора альтернатив на основе рефлексии ситуации. Вместе с тем, свобода и личностный выбор имеют тесные взаимосвязи и дополняют друг друга [97].

Сегодня ученые единодушны в понимании человеческой свободы как одной из насущных характеристик, требующих внимания и осмысления как для теории, в плане дальнейшей разработки психологического содержания понятия «свободы», так и для психотерапевтической практики.

Ряд психологов [41, 70, 88, 97, 99, 120, 126, 128, 160, 162, 171, 206, 221, 224, 252, 254 и др.] подчеркивают важность сохранения индивидуальной свободы для психологического здоровья личности и рассматривают ее как необходимое условие духовного, социального и личностного роста, саморазвития, самореализации. Свобода также выступает необходимым условием самоопределения личности, формирования и трансляции личностной позиции в системе межличностного взаимодействия, творчества.

По мнению Д.А. Леонтьева, свобода есть глобальная антропологическая характеристика человека и его поведения, феноменологически представляющая собой базовое состояние, относящееся более к возможности, чем к акту ее осуществления, конкретному событию [97].

В многоуровневой модели личностной саморегуляции Е.Р. Калитеевской, Д.А. Леонтьева свобода рассматривается как форма активности, характеризующаяся тремя признаками: осознанностью, опосредованностью ценностным «для чего» и возможностью инициации, изменения или прекращения субъектом своей деятельности в любой точке ее протекания, также отказа от нее. Свобода подразумевает возможность преодоления всех форм и видов детерминации активности личности, внешних по отношению к действующему «экзистенциальному Я», в том

числе собственных установок, стереотипов, сценариев, черт характера и психодинамических комплексов. Авторы полагают, что дефицит свободы может быть связан с непониманием воздействующих на субъекта сил, с отсутствием четких ценностных ориентиров, с нерешительностью или неспособностью вмешиваться в ход собственной жизни [97, 104].

Свобода формируется в онтогенезе в процессе обретения личностью внутреннего права на активность и ценностных ориентиров. Критическим периодом для трансформации детской спонтанности в свободу как осознанную активность является подростковый возраст, когда при благоприятных обстоятельствах осуществляется интеграция свободы (формы активности) и ответственности (формы регуляции) в единый механизм автономной самодетерминации зрелой личности. Психологически неблагоприятные условия развития личности в онтогенезе, связанные с нестабильным самоотношением и отсутствием права на собственную активность, напротив, приводят к переживанию жизни как всецело обусловленной внешними требованиями, ожиданиями и обстоятельствами. Степень развития индивидуальной свободы проявляется в основаниях личностных выборов [97, 104].

Э. Фромм также рассматривает свободу не как черту или диспозицию, а как текущее, динамичное состояние, акт самоосвобождения в процессе принятия решений на основе ясного осознания ситуации, этических аспектов, альтернатив и их последствий, своих возможностей и истинных мотивов. [224]. Автор предлагает понимать свободу как составную часть структуры характера зрелой, полностью развитой, продуктивной личности. Он констатирует, что все же многие предпочитают бежать от свободы, выбрав тем самым путь наименьшего сопротивления и различает «свободу от» (негативную) и «свободу для» (позитивную), которую считает главным условием роста и развития человека, связывая ее со спонтанностью, в основе которой лежит любовь и творческий труд, также с целостностью и креативностью [223].

В.А. Татенко, рассматривая свободу человека как субъект жизнедеятельности указывает, что именно дефицит или утрата субъектной свободы, угнетенность чувства "Я-хочу" и "Я-могу" порождает трагизм человеческого бытия, драму личной жизни, утрату смысла существования [204].

Понятие "свобода" имеет исключительную значимость и в научных воззрениях В.А. Роменца. Так, по мнению ученого, свобода воли скрыта в выборе как самоутверждении, высоко возносит душу, придает ей внутреннее удовлетворение, осознание своего достоинства [206].

В.П. Москалец считает внутреннюю аутентичную свободу центральным звеном духовности личности, которая является ведущим фактором гармоничного, возвышенно-одухотворенного, оптимистичного состояния человека. Экзистенциальную ответственность автор также определяет как существенную составляющую духовности личности, которая представляет собой, прежде всего желание и способность к аутентичному определению значимых духовных ценностей (Бога, морали, добропорядочности, справедливости, красоты) и неуклонном обращении к ним, даже вопреки угрожающему давлению извне и инстинкту самосохранения [127].

Для В. Франкла духовное начало является главным постулатом свободы человека. Духовное - это то, что может противостоять всему социальному, телесному и даже психическому в человеке; то, что отличает человека от животного и присуще ему одному; это высшее измерение человеческого бытия, противопоставленное психофизическому уровню, и контаминация уровней бытия недопустима. Собственно человеческое бытие начинается там, где есть личностная позиция, установка, личное отношение ко всему, к любой витальной основе и к любой ситуации. В духовности как ноэтическом измерении локализуются фундаментальные онтологические характеристики человека — способность к самотрансценденции и самоотстранению. Данные способности позволяют в определенных пределах

быть самодетерминирующим существом, т.е. человек свободен в своей экзистенциальности, свободен стать иным [218, 249].

Возможность становиться иным означает способность быть живым, и именно это свойство Дж. Бьюдженталь считает важнейшей характеристикой свободы. Способность быть живым означает возможность следовать своему внутреннему чувству жизни, быть процессом своего бытия, своим внутренним осознанием. «...«Я» по-настоящему существую лишь в момент осознания, переживания, выбора, действия» [41, С.41]. В этом представлении лежит глубокая философская основа понимания свободы: «Синоним свободы – это жизнь... Живое ведь отличается от мертвого тем, что живое всегда может быть иным» [114, С.10].

Свобода в представлении Р. Мей есть характеристика действий личности, обладающей центром и действующей как целое [124]. Свободного человека отличает способность знать, что он детерминирован, способность делать паузу между стимулом и реакцией, делать сознательный выбор одной реакции из нескольких возможных. Автор говорит о том, что свобода всегда включает в себя социальную ответственность, у свободы есть границы; свобода не есть ни вседозволенность, ни даже простое «делание того, что нравится». Человек ограничен телом, болезнями, социальным контролем и многим другим, но свобода человека есть способность сознательно противостоять ограничениям и быть свободным, означает не уклоняться от тревоги, а переносить ее. Бежать от тревоги автоматически означает отказываться от свободы [там же].

И. Ялом разделяет представление Жан-Поль Сартра о том, что человеческое существо не только свободно, но и обречено на свободу [252]. На самом глубоком уровне человек свободен в сотворении своих переживаний, своих выборов, а значит, является «неоспоримым автором события или вещи» [253]. И. Ялом ставит акцент на принятии персональной ответственности: «...мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать, и так же, как

человек один отвечает за то, каков он есть, он один отвечает и за изменение того, каков он есть» [там же]. Осознание своих истинных желаний запускает процесс волеизъявления, т.е. необходимостей в принятии решения или выбора, что способствует возвращению здоровья и целостности личности.

На основе представлений экзистенциально ориентированных авторов и собственных практических наблюдений можно заключить, что свобода является одним из ключевых экзистенциальных ресурсов личности. Признание своей свободы как неотъемлемой данности придает человеку чувство личной силы, человеческого достоинства, позволяет сохранить свою целостность, как в сложных критических ситуациях, так и при переживании психологического кризиса. Ресурсным становится понимание своих истинных желаний и стремлений, осознание объективных внутренних и внешних ограничений или возможностей, то есть того, что не в силах или в силах изменить, осознание последствий своих выборов и действий, принятие экзистенциальной позиции и ответственности в отношениях с миром и окружающими.

В психологической науке проблема смысла как научной категории обозначилась в начале XX столетия, благодаря развитию философии (А. Камю, С. Кьеркегор, Ж.П. Сартр, Г. Сковорода, М. Хайдеггер, К. Ясперс и др.), стала активно исследоваться как западными (А. Адлер, Г. Олпорт, З. Фрейд, В. Франкл, Э. Фромм, К. Юнг и др.), так и советскими учеными (Б.Г. Ананьев, Г.А. Балл, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, С.Я. Рубинштейн, В.Э. Чудновский и др.).

Исследование феномена смысла широко распространилось в зарубежной психологии в 40-50 г.г. и заняло одно из ведущих мест в логотерапии В. Франкла, психологии личностных конструктов Дж. Келли, этогеническом подходе Р. Харре, феноменологической психотерапии Ю. Джендлина, теории поведенческой динамики Ж. Нюттена, гуманистической психологии К. Роджерса.

С середины 70-х годов началось активное исследование феномена

смысла в советской психологии на основе разработок А.Н. Леонтьева понятия «личностный смысл», начатых еще в конце 30-х годов XX столетия [103].

Вопросы смысла являются центральными в экзистенциально-ориентированной психологии и психотерапии. Так, в работах Дж. Бьюдженталя, Э. Ван Дорцен, А. Ленгле, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Р. Мэя, В. Франкла, И. Ялома и др. смысл рассматривается как осознанная и ценная возможность, осуществление которой наполняет жизнь индивидуальным содержанием, переживается как включенность и осмысленность жизни [41, 44, 92, 100, 103, 125, 142, 221, 236, 260, 261, 262 и др.].

В украинской психологии проблема смысла раскрывается в работах таких ученых, как Г.А. Балл, В.П. Казмиренко, З.С. Карпенко, А.П. Колисник, И.П. Маноха, О.В. Осичка, М.В. Папуча, В.А. Роменец, Л.В. Сохань, Е.Б. Старовойтенко, В.А. Татенко и др.

Сегодня большинством ученых признается факт, что теоретический потенциал понятия «смысл» неисчерпаем. В современной психологической науке данный феномен приобретает новый методологический статус, становится центральным понятием неклассической психологии [103].

Наиболее полный анализ феномена смысла приводится в монографии Д.А. Леонтьева [там же], где показана вся его сложность, неоднозначность, многомерность, полифункциональность. По заключению автора, смысл обретает вид все более интегрального и полиморфного понятия, не удерживающегося в жестких границах, постоянно изменяющегося, и включенного во взаимодействие с другими психологическими категориями.

В своих исследованиях Д.А. Леонтьев весь спектр определений смысла как интегральной основы личности дифференцирует на три группы. В первой группе понятие «смысл» рассматривается как жизненная цель или задача; вторая группа включает в себя первую и представляет более широкое рассмотрение понятия смысла как объяснения или интерпретации жизни;

третье определение включает второе и рассматривает смысл как интеграцию личной и социальной действительности. Такая множественность определений позволила автору предположить, что за понятием «смысл» скрывается не конкретная психологическая структура, допускающая однозначную дефиницию, а сложная многогранная смысловая реальность, которая проявляет себя в разных формах, разных структурах, на разных уровнях психики и регуляции деятельности, которая включена одновременно в несколько систем отношений и функционирует по особым законам данных систем [103].

Обзор современной литературы показал [1, 14, 15, 19, 90, 92, 98, 103, 142, 148, 163, 221, 236, 260 и др.], что понятие «смысл» в психологии трансформируется в такие понятия как «жизненный смысл», «онтологический смысл», «экзистенциальный смысл».

По мнению А.Г. Асмолова, понятие «жизненный смысл» определяется жизненным миром человека и служит динамической адаптацией «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (А.Г. Асмолов, 1990); В. Франкл рассматривает «смысл жизни» как субъективный конструкт, отождествление с истинной целью (В. Франкл, 1990); И. Ялом - как важный психологический конструкт, который ослабляет тревогу, вызываемую конфронтацией с жизнью и миром (И. Ялом, 1999); А. Адлер как объективную направленность жизни (А. Адлер, 1980); М. Чикзентмихали как эмоциональный феномен, чувство включенности, переживание богатства жизни и ее осмысленности (М. Csikszentmihalyi, 1990); Д.А. Леонтьев под «смыслом жизни» понимает стержневую динамическую смысловую систему, определяющую общую направленность жизни субъекта [100, 103]; в представлении С.Л. Рубинштейна, смысл жизни человека определяется соотношением содержания того отношения к миру, которое он осуществляет с общечеловеческими ценностями [163].

Создатель экзистенциального анализа и ученик В. Франкла А. Ленгле считает, что смысл – это своеобразный контракт с жизнью, согласно

которому человек душой и телом посвящает себя тому, что является для него важным. Он учит, что обретая смысл, человек открывает новый путь, где жизненным ориентиром выступает ценность, ради которой стоит продолжать жить, и что в настоящем смысле содержится истинность person, ее аутентичность, ее чутье, ее знание [221].

Основоположник экзистенциальной персонологии С. Мадди также считает смысл интегральной основой личности, которая пронизывает все стороны ее существования. Он отмечает, что «экзистенциальная болезнь» происходит от «всеобъемлющей неудачи поиска смысла жизни» и описывает «экзистенциальный невроз», когнитивным компонентом которого является «бессмысленность» как хроническую неспособность проникнуться истинностью, важностью, полезностью или интересностью чего-либо, в чем человек участвует или может представить себя участвующим» [264].

Создатель экзистенциально-гуманистического подхода в психологии и психотерапии Дж. Бьюдженталь считает, что смысл (sense) является ключом к более полной, витальной жизненности. Это «внутреннее чтение», которое позволяет осознавать, насколько внешний опыт экзистенциально согласуется с внутренней природой и настроено на уникальную жизнь. Выборы должны находиться в гармонии с внутренним смыслом для того, чтобы они имели силу [41, 257].

Обобщение работ авторов, посвященных проблеме смысла, позволяет сделать следующее заключение: смысл является интегральной основой личности, имеющий свое содержание, строение, функции, динамику и механизмы; смысл выступает системным качеством взаимоотношений субъекта с жизненным миром; смысл устанавливает соответствие между объектом и потребностью индивида, т.е. непосредственным источником смыслообразования, которыми являются потребности и мотивы личности; смысл конструируется субъектом и структурирует деятельность и бытие личности (субъективно обосновывая его); смысл выступает как высший интегральный регулятор человеческой жизни, задающий ее направленность;

смысл интенционален (смысл всегда есть смысл чего-то); смыслы порождаются и изменяются в деятельности; смысловые образования не существуют изолированно, а образуют единую систему; смыслы могут быть как осознанными, так и полностью неосознаваемыми [14, 35, 65, 92, 100, 103, 112, 137, 148, 162, 153, 221].

Проведенный обзор психологической и психотерапевтической литературы, достаточно полно и широко раскрывающий суть, роль и значение смысла в человеческой жизни, дал основание рассматривать данный феномен как один из ключевых экзистенциальных ресурсов личности, позволяющий пробуждать, сохранять интерес или «вкус к жизни».

Феномен принятия также является сложным, многосторонним, многоуровневым явлением, включающим широкий круг значений, имеет глубокие философско-религиозные, культурологические и социально-коммуникативные корни.

Впервые проблема внутреннего принятия была поставлена и успешно решена в философско-психологической школе С.Л. Рубинштейна, выступила предметом исследования в школах Г.С. Костюка, А.Н. Леонтьева, В.В. Давыдова. Сегодня к теме «принятия» обращаются ведущие украинские ученые Г.А. Балл, Н.Ф. Калина, Ю.И. Машбиц, В.А. Моляко, А.В. Фурман и др.

В зарубежной психологии «принятие» приобрело центральное значение в начале 60-х годов XX века в экзистенциально-гуманистической психологии и нашло свое отражение в работах (Дж. Бьюдженталя, Ш. Бюлер, С. Джуларда, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мэя, К. Роджерса, В. Франкла и др.).

Семантический анализ слова «принятие», выражающего окончательное действие глагола «принять» обнаружил его многозначность. В толковом словаре под редакцией В. Даля «принятие» интерпретируется как: «брать в уважение, во внимание или уважить, согласиться, слушать, верить; противоположность - отвергать, отрицать» [55]. В толковом словаре русского языка Д.Н. Ушакова «принятие» трактуется как: «воспринять, отнестись к

чему-нибудь или реагировать на что-нибудь каким-нибудь образом, выразить свое согласие с чем-нибудь» [211].

В литературных источниках близкими по значению понятия «принятие» выступают: «толерантность», «открытость», «мудрость», «понимание», «терпимость», «доверие», «любовь» [5].

В общепсихологическом плане «принятие» — это мировоззренческая позиция (выбранный человеком определенный образ мышления и отношения, взгляд с определенной стороны), выражающаяся в безусловно-ценностном отношении к жизни, к себе и другим, которая вырабатывается в процессе становления жизненного опыта на основе сознательного выбора уважения к многообразию окружающего мира.

В системе отношений личности «принятие» реализуется на разных уровнях: в бытийно-онтологическом плане - принятие субъектом мира и субъекта миром; в социально-коммуникативном плане - принятие субъектом других и субъекта другими, в личностном плане - принятие субъектом самого себя (самопринятие).

Обзор психологических источников [30, 119, 123, 159, 203, 230, 266 и др.] позволил установить, что «принятие» является сложным психологическим явлением. По мнению А. Маслоу, в основе феномена принятия лежит базовая (онтологическая) открытость бытию, обусловленная как филогенетически, так и онтогенетически (А. Маслоу, 1999).

Принятие - это не пассивный акт, а активность, связанная с поиском форм сосуществования, положительных аспектов, новых возможностей, осознанием жизненных уроков и извлечением мудрости. В принятии заключено переживание подлинности жизни, оно умиротворяет, избавляет от бесплодной борьбы и страданий, избавляет от страхов, позволяет спокойно переносить неопределенность. Однако принятие не дается легко, барьером на пути может стоять собственная ограниченная система представлений, социальных и фиксированных установок, в формировании которых участвует много факторов (культурные традиции, индивидуальные особенности,

условия воспитания, личный опыт и др.) [130, 187, 219, 230 и др.].

Аспектами «принятия» являются «потребность в принятии окружающими (аффилиация)» (С. Ксензкий, Г. Меррей, А. Мехрабиан, Х. Хекхаузен и др.), «безусловное принятие» (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), «самопринятие» (С.Л. Братченко, Ю.З. Гильбух, С.М. Колкова, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р.С. Пантлеев, А.О. Реан, К. Роджерс, В.В. Столин, Т.М. Титаренко, М.А. Хазанова, Е.С. Штепа и др.). А.В. Фурман предлагает различать следующие разновидности принятия: «внутреннее», «психологическое», «субъектное» «личностное» [227].

Феномен «принятие-непринятие» может представлять собой континуум, на одном полюсе которого лежит полное принятие, выражающееся в слиянии, утрате себя, своих границ, своей индивидуальности, на противоположном - полное непринятие в форме отвержения, уничтожения, либо суицида — как высшей формы непринятия действительности и себя в ней.

Ряд психологов (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, А.В. Фурман, Э. Эриксон, К. Юнг и др.) подчеркивают тот факт, что способность к принятию свойственна зрелой, целостной личности с устойчивой идентичностью и является показателем душевного здоровья. Позиция принятия даёт возможность адекватно реагировать на жизненные ситуации, трезво принимать решения, это обязательный спутник осознанности. Принятие прекращает сопротивление и борьбу, на которые затрачивалось много сил и, высвобождаясь, они становятся внутренним ресурсом развития и изменений. Внутренний мир человека с позицией принятия гармоничен, ему не свойственна болезненная рефлексия, характерны открытость, доверие миру, фокус внимания направлен вовне – на созидающую деятельность и построение взаимоотношений.

Атмосфера безопасности, доверия, понимания, обусловленная принятием во взаимоотношениях редуцирует страх отвержения, негативных оценок, определяет право быть таким, как есть, способствует искреннему

предоставлению права другому быть. По мнению М.А. Хазановой, равноценное отношение к собственной возможности быть и возможности быть другого воплощается в сложной взаимосвязанности обеих сторон принятия (самопринятии и принятии другого), образуя «кольцо принятия» [230].

Внешнее и внутреннее разрешение быть самим собой углубляет самопринятие, оно переживается как чувство самоуважения, согласия с собой, обращение к своему внутреннему «Я». Тогда, по наблюдениям И.С. Кона, происходит «принятие себя как уникальной индивидуальности, обладающей не только достоинством, но и слабостями и недостатками» [82, С.69].

Многие экзистенциально ориентированные психологи [84, 93, 95, 105, 119, 120, 133, 160, 219, 230, 231, 234, 253, 255, 266 и др.] отмечают, что важной характеристикой человека с высоким уровнем принятия и самопринятия, проживающего аутентичную, подлинную жизнь является открытая личностная позиция, экзистенциальный способ жизни, экзистенциальное мировоззрение.

Так, открытая личностная позиция, по мнению О.Н. Финогеновой есть тип мировоззрения личности, существующий в форме системы ценностей, установок и мотивов, реализующийся в деятельности и общении как тенденция к образованию определенного отношения к значимым сферам действительности (другим людям, себе, деятельности). Это отношение характеризуется, в первую очередь, общим позитивным отношением к себе и к миру, внеличностной системой ценностей, бескорыстным интересом к миру и другим людям, непрагматичным типом мотивации деятельности и, как считает автор, является фактором общей одаренности [219] .

К признакам «экзистенциального мировоззрения» Д.А. Леонтьев относит феноменологическую установку принятия, связанную с максимально возможной непредвзятой открытостью к той реальности, с которой взаимодействуем; открытость не только фактическому, но и возможному;

высокую толерантность к неопределенности; рефлексивное сознание, включая которое «мы начинаем видеть различные возможности, различные альтернативы — в отличие от существования в режиме обусловленности, когда рефлексивное сознание выключено и нашим поведением полностью управляют предсказуемые внешние и внутренние механизмы: причины, стереотипы, установки, влечения, внешние стимулы и т.д.» [105].

А. Ленгле также считает способность к принятию признаком экзистенциальной зрелости (идти по жизни с открытыми глазами), целью экзистенциального анализа - помощь в обретении внутреннего согласия с фундаментальными условиями экзистенции: принятие данности бытия, своей жизни (ее качество), права быть самим собой, принятие своего будущего. Существовать, по мнению автора, т.е. иметь экзистенцию, означает обнаружить внутреннее согласие по четырём аспектам: да - миру; да - жизни; да - person; да - смыслу; такое четырехкратное внутреннее согласие свидетельствует об исполненной человеческой экзистенции [93].

Важным аспектом проблемы принятия выступает положение Ф.Е. Василюка о мужестве принятия своих переживаний, их ценности как механизма развития и изменения личности [47]. Автор подчеркивает, что необходимость в переживании возникает у субъекта в особых, критических жизненных ситуациях как некая восстановительная работа, как внутренняя деятельность по принятию фактов и событий жизни, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней, смысловой разрешенности действия [там же].

По мнению К. Роджерса, именно безусловное принятие является одной из ключевых фасилитирующих психологических установок, создающих определенный климат, при котором возможен доступ к огромным ресурсам для самопознания, изменения Я-концепции, целенаправленного поведения, обеспечивающим рост и развитие; идет ли речь об отношении между терапевтом и клиентом, родителем и ребенком, лидером и группой, учителем и учащимся, руководителем и подчиненным» [160].

Обобщая обзор работ, посвященных феномену «принятия», также на основании собственного практического опыта, следует заключение: принятие выступает важным условием аутентичного существования и самораскрытия личности, «Да»- реакцией жизни во всей полноте ее проявлений, является признаком экзистенциальной зрелости, механизмом развития и изменения личности и, таким образом, одним из ключевых экзистенциальных ресурсов личности.

Феномен милосердие является сложным, многогранным явлением, имеет глубокие философские, религиозные, этические, культурологические корни. Философская основа понимания милосердия заложена в трудах древних мыслителей Аристотеля, Конфуция, Пифагора, Платона, Сократа и др., относивших данное качество к важнейшим человеческим добродетелям.

Как социокультурное явление, милосердие нашло свое отражение в философских учениях мировых религий. В частности, христианство с принятием 10 заповедей Ветхого Завета, дополнило их учением о милосердной любви к «ближнему», ставшее сутью нравственного закона человеческого общежития и общечеловеческой ценностью, регулирующей социальные и межличностные взаимоотношения. По христианскому учению, в милосердии человек посвящает себя Богу, и тем самым выбирает путь добра, любви, служения людям и духовного самосовершенствования.

На протяжении многих веков милосердие осмыслялось как важное условие человеческого существования, но в середине 20-х годов XX столетия само слово «милосердие» было изъято из общего употребления как не соответствующее классовой борьбе тех лет и более полувека функционировало только в духовной литературе. В середине 80-х годов XX века оно вновь было введено в публицистическую речь, при этом значительно утратив свой первоначальный объем значения, который практически был сведен к одному семантическому варианту, связанному со словом «благотворительность» (Н.С. Чохонелидзе, 2007).

В психологическую науку понятие «милосердие» вошло в последние

годы с активным развитием линии нравственной психологии. Так, по мнению Б.С. Братуся, «сейчас идет постепенно обозначаящийся поворот – если не к душе в ее полном понимании, то, по крайней мере, к душевности, к душевным проявлениям человека» [32].

В современных философских (И.А. Ильин, В.В. Зеньковский, В.А. Малахов, Н.О. Лосский, В.В. Розанов, Г. Сковорода, В.С. Соловьев и др.), а позже и в психологических концепциях (Р.Г. Апресян, И.Д. Бех, М.Й. Боришевский, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Е.И. Головаха, Р.Г. Гусейнов, В.Н. Куницына, В.П. Москалец, К.А. Муздыбаев, Н.В. Панина, М.В. Савчин, Г.М. Свидерская, В.И. Слободчиков, С.П. Суровягин, С.Л. Рубинштейн и др.) милосердие рассматривается как характерная черта духовного, психического и психологического здоровья личности.

В семантический круг понятия «милосердие» входят: добросердечность, душевность, отзывчивость, сердобольность, сопереживание, сострадательность, чувствительность, чуткость, участливость, также близкими по смыслу - гуманность, человеколюбие, великодушие, доброта, терпение, любовь [5].

С милосердием часто ассоциируют такие понятия, как «благотворительность», «альтруизм», «самотрансценденция», отражающие разные аспекты данного явления, однако более глубокого и емкого. Так, отличаясь от благотворительности, «милосердие» требует не только щедрости, но духовной чуткости и нравственной зрелости, человеку надо самому возвыситься до добра, искоренить в себе зло, чтобы суметь другому сделать добро. Милосердие, так же как и альтруизм требует самоотречения, жертвенности, но в понимании милосердия заключено большее — сила любви, прощающая обиды, призывающая любить врагов и т.п. Как и самотрансценденция, милосердие есть исключительно человеческая способность выходить за пределы личных интересов, но отличается такой любовью и искренностью в сердце человека, которой свойственно радоваться

при оказании любого вида помощи «ближнему» (Р.Г. Апресян, 1997).

По мнению ученых (В.К. Вилюнас, Н.В. Вишневская, К.В. Гавриловец, Н.А. Дементьева, А.В. Запорожец, В.Н. Куницына, Л.П. Стрелкова, С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон и др.) источником возникновения и условием развития милосердия становятся способность к состраданию и эмпатийному переживанию, которые закладываются в детстве.

Обзор исследований [58, 140, 189, 202 и др.], посвященных воспитанию милосердия установил: младший школьный возраст является сензитивным к развитию гуманности и милосердия (М.И. Боришевский, Н.В. Вишневская, Л.С. Ощепкова, Л.П. Пилипенко, В.А. Шутова и др.); в подростковом возрасте происходит активное становление духовно-ценностной (просоциальной) ориентации, включающей милосердие как нравственную позицию (Л.И. Анцыферова, В.А. Белоусова, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник, Д.Б. Эльконин и др.); в старшем юношеском возрасте ценность милосердия снижается, уступая ценности успеха, любви, достижений; далее выявляется прямая линейная зависимость возраста и частоты выбора ценности «милосердие»; в зрелом возрасте - милосердие, альтруизм и другие формы самотрансцендирующего поведения усиливаются (Н. Хан, Дж. Блок и др.) [243].

Психологический анализ особенностей феномена милосердия позволил ряду ученых (И.Д. Бех, М.А. Дедюлина, Л.С. Ощепкова, С.П. Суровягин, Л.Р. Уварова, В.А. Шутова и др.) выделить два существенных аспекта: духовно-эмоциональный, в основе которого лежит способность к состраданию, сопереживанию, эмпатии и конкретно-практический, выражающийся в инициативном действенном участии. Отсутствие одного из них может приводить либо к холодной филантропии, либо к пустой сентиментальности [58].

Так, И.Д. Бех отмечает, что милосердие есть поступок, выражающий чувства человека, направленные на благополучие другого. В поступке-милосердии обязательно наличие открытости внутреннего мира человека к

себе подобным, в противном случае такой поступок не может быть осуществлен. По мнению автора, различаются два вида поступка-милосердия. Первый - это поступок, в котором личность осуществляет акт благодеяния, мотивируемый переживанием жалости к другому человеку. Другой вид связан с актом оправдания или прощения человека человеком [22].

Л.С. Ощепкова определяет милосердие как интегративное, нравственное качество личности, в структуре которого выделяет следующие компоненты: когнитивный, чувственный, поведенческий. Когнитивные компоненты отражаются в знаниях и суждениях о проявлениях милосердия; чувственно-эмоциональные проявления выражаются в сострадании, любви к «ближнему», в сопереживании и сочувствии; поведенческие - в наличии способов сотрудничества, в бескорыстном отношении к окружающим, в помощи на деле, в способности поступать адекватно своим знаниям и чувствам [140].

В работах В.Н. Куницыной милосердие рассматривается как личностная направленность, проявляющаяся в поведении, являющаяся выражением системы ценностных ориентаций и особенностей взаимоотношений с другими людьми. По определению автора, милосердие как направленность личности, проявляется в виде помощи, часто анонимной и может ограничиться словесной поддержкой или словесным переживанием. Милосердно направленная личность характеризуется высокой потребностью в доверительных дружеских отношениях, высоким уровнем оптимизма и эмпатии. В тесной взаимосвязи с милосердием находятся чувствительность и высокая нормативность поведения, определенное в большей степени стремлением к социальной справедливости, полезности, честности и внутренней гармонии [88].

В экзистенциальной психологии милосердие рассматривается в контексте трансценденции, выражающейся в направленности не на себя, а на что-то иное. Если суть бытия заключается в качестве Человека, его пути к

аутентичности и милосердию, то акт самотрансценденции выражается в соучастии, в бытии других живых существ, где человек обнаруживает смысл и основу собственного бытия [37].

По мнению Р. Мэя (May, 1981; С. 147), милосердие лежит в основе подлинной любви, путь к которой, к сожалению, далеко не прост: для нее необходимо особое качество зрелости — уверенность в себе и способность раскрыть себя. Подлинная любовь требует одновременно нежности, принятия и утверждения личности другого человека, освобождение от чувства соперничества, иногда — отказа от себя во имя интересов любимого, также таких старинных добродетелей, как милосердие и способность прощать» [223].

А. Ленгле утверждает, что милосердие лежит в основании по сути интуитивного мировоззрения, исходя из которого, живет и действует глубоко верующий человек. Благодаря именно этому основанию становится возможным принятие правильных решений, в чем и выражается сущность человеческой свободы [92].

Э. Дорцен также утверждает, что когда в жизни появляется что-то, что обогащает не только свою жизнь, но также и жизни других людей, то это становится источником энергии и энтузиазма; отдавая помощь тем, кто в этом нуждается, человек становится сильнее. Понимание себя, признание собственной ранимости и уязвимости, раскаяние в высокомерии способствуют обретению скромности и великодушия, помогают достигать большей близости с собой и другими [44].

Итак, анализ литературных данных, раскрывающий психологическую суть феномена милосердия, позволил рассматривать его как один из ключевых экзистенциальных ресурсов личности. В результате раскрытия ресурса милосердия возможно возрождение лучших человеческих черт: способности творить добро, приносить пользу другим, прощать и любить, что в конечном результате позволит личности реализовать свою человеческую сущность.

Феномен веры является сложным, многоаспектным, многофункциональным и высокозначимым для существования человека феноменом с множественностью проявлений, охватывающих все стороны человеческого бытия.

Сегодня «вера» имеет статус междисциплинарной категории, многоплановый подход стал основой ее изучения и вопросы, связанные с верой как религиозной, так и нерелигиозной активно разрабатываются в области философии, психологии, медицины и других дисциплин.

Вера как религиозный феномен выступает одним из базовых понятий богословия (П. Абеляр, Г. Богослов, И. Златоуст, У. Оккам, Тертуллиан и др.). Категория веры раскрыта в трудах западных (М. Бубер, И. Кант, С. Кьеркегор, Х. Ортега-и-Гассет, М. Хайдеггер, К. Ясперс и др.), русских философов (Н. Бердяев, И. Ильин, В. Соловьев, П. Флоренский, С. Франк и др.). Значительный вклад в изучение веры внесли такие психологи, как А. Маслоу, З. Фрейд, В. Франкл, Э. Фромм, К. Юнг и др.

Однако еще два десятилетия назад понимание веры несло исключительно негативную культовую окраску и являлось идеологически нецелесообразным для научного исследования. Только происшедшее в начале 90-г. XX в. разрушение идеологических концепций и убеждений привело к смене приоритетов в духовной сфере человека, одной из важнейших основ которой выступает вера, что актуализировало острый интерес к данному феномену, его сущности, природе, основаниям, психологическим источникам возникновения, механизмам, функциям и др. Сегодня феномен веры, принадлежащей духовному миру личности активно разрабатывается такими украинскими учеными как И.Д. Бех, М.Й. Боришевский, О.А. Войновская, Н.Ф. Калина, В.П. Москалец, Е.А. Помиткин, В.А. Роменец, М.В. Савчин и др.

Сложность изучаемого феномена отражена в его многозначности. Так, вера по определению в толковом словаре Д.Н.Ушакова [211] может выступать: 1) как состояние сознания; 2) как религиозное учение; 3) как

мировоззрение; 4) как убеждение в реальном существовании предметов религии или фантазии; 5) как твердое убеждение в непременном осуществлении, неизбежности чего-то предстоящего; 6) как уверенность в исполнении возлагаемых надежд, ожиданий; 7) как доверие в партнерских отношениях.

Обзор психологической литературы показал, что универсальной дефиниции понятия веры не существует, среди исследователей нет согласия во взглядах на природу феномена веры, его психологические особенности. Например, Ю.Ф. Борунков относит веру к элементам сознания; К.К. Платонов определяет как «чувство, окрашивающее образы фантазии и создающее иллюзию реальности и познания их»; В.Р. Букин и Б.А. Ерунов как коренную способность человека, связанную с его отношением к окружающим людям и природе; Т.П. Скрипкина как «феномен сознания, психологически связанный с актом принятия». Некоторые психологи справедливо указывают, что вера представляет собой весьма сложное психическое образование, в котором определенную роль играют все психические процессы, включая воображение, чувства и волю [213]. В основе веры лежит общая способность человека верить в определенную действительность, будь то земную, будь то Божественную [57].

Большинство ученых [20, 22, 27, 28, 31, 37, 48, 53, 56, 57, 68, 72, 101, 147, 152, 182, 213, 250 и др.] говорят о том, что вера есть самостоятельное явление внутреннего мира (и не только религиозное) не сводимое к другим явлениям, свойственно всем людям, вне зависимости от степени сформированности у них убеждений. Так, Д.М. Угрингович пишет: «...вера есть естественная тенденция, и выступает духовной потребностью человека. Все люди нуждаются в вере и бесполезно думать, будто кто-либо из нас сможет быть счастливым, будучи скептиком» [213]. Он также выделяет общие для всякой веры (как нерелигиозной, так и религиозной) психологические особенности: во-первых, это чувства человека - вне эмоционального отношения вера невозможна; во-вторых, вера невозможна вне личностной оценки предмета

веры - человек верит в то, что соответствует его идеалам, принимаемой им системе ценностей, что приносит ему субъективное моральное удовлетворение; в-третьих, вера предполагает активное личностное отношение к своему предмету, которое захватывает волевые процессы и проявляется в той или иной степени в поведении человека. Верующий (или верящий) вступает с иллюзорным предметом своей веры в особые отношения, которые можно назвать иллюзорно-практическими. Иллюзорны они в том смысле, что сам предмет веры реально не существует, однако они оказывают воздействие на поведение человека [там же].

Исследуя веру как социально-психологический феномен, Т.А. Казанцева пришла к выводу, что в основе формирования веры лежит ментальная потребность, и главным условием формирования веры является соответствие содержания веры особенностям ментальности. В ее определении вера есть комплекс когнитивных, ценностных, мотивационных, установочных и аффективных образований, являющихся производными специфической ментальности и практической деятельности, позволяющей фильтровать, принимать и актуализировать информационное содержание вне рациональной аргументации. В данной работе было установлено, что вера является механизмом нейтрализации состояния неопределенности и когнитивного диссонанса, т.е. в процессе формирования веры происходит удовлетворение ментальной потребности - разрешается ментальный диссонанс [68].

А.М. Двойнин определяет веру как внутреннее отношение человека к миру, при котором происходит построение субъективной реальности, т.е. такого мира каким он является для человека и который может быть как объективно существующим, так и иллюзорным (мифологизированным). Субъективная реальность, наполненная личностными смыслами и ценностями, представляет собой «точку опоры» (в понимании К. Мамардашвили), является залогом и условием «нераспада личности», которая в случае утраты веры — разрушается. Психологической продукцией веры выступает не представленность образа будущего в сознании, а переживание будущего в

настоящем, и потеря веры ведет к самым негативным последствиям. Автор также утверждает, что вера есть системное психическое образование, не сводимое к элементам психики, и представляет собой интегральное качество человека [56, 57].

Вера в представлении Н.А. Калужной есть одновременно и сущностное качество человека и его экзистенциально-духовное, познавательное и эмоциональное состояние, обращенное к установлению связей с окружающим бытием. По мнению автора, вера открывает человеку его всеобщую сущность как основу морали, реализует творческий потенциал, способствует духовному постоянству в любви и творчестве, также направляет на обретение устойчивости в мире как целом. Структура веры представляет собой единство ее уровней (эмоционального, этического и теологического) и веровательных интенций (уверенности, верности, доверии) [72].

Анализ феномена веры с позиций личного, социального, духовного измерений человеческого бытия, позволил получить интересную информацию.

В личном измерении, вера в себя, свои возможности, удачу, планы («я справлюсь», «у меня получится» и т.д.) часто основана на оценке собственной самооффективности, выступающей важной составляющей любого начинания и высокой вероятности успеха. В исследованиях А. Бандуры показано, что самооффективный человек демонстрирует преимущественно такое поведение, которое сам от себя ожидает и видит именно те последствия, которых ждет [223]. На формирование рациональной веры в себя влияют опыт и знания, полученные человеком в процессе развития и взросления.

Вера в социальном измерении, основана на уверенности в другом, без нее не возможны более близкие отношения между людьми. Социальная вера это существенная поддержка и фасилитирующая установка, помогающая раскрыть личностный потенциал другого человека. В ее основе лежит чувство глубокого базисного доверия миру как фундаментальная

психологическая предпосылка всей жизни. Э. Эриксон подчеркивает, что чувство глубокого доверия к себе, к людям, к миру - это краеугольный камень здоровой личности [248].

Вера в духовном измерении, надстраиваемая над всеми остальными измерениями человеческого бытия и их опосредующем - это сила духа, стержень личности человека. По словам В.Ф. Простомолотова «...без этой объединяющей и мобилизующей силы человек лишен цельности, аморфен, слаб, он готов поверить, во что угодно и является легкой добычей для разного рода манипуляторов в быту, бизнесе, политике, везде» (В.Ф. Простомолотов, 2000, С.126).

Большинство исследователей подчеркивает [20, 22, 32, 38, 53, 57, 72, 101, 152, 182, 183, 213, 247, 250 и др.], что духовная вера есть подлинный фундамент человеческого существования, жизненный ориентир широкого спектра общечеловеческих и трансцендентных духовных ценностей. Духовная вера дает чувство гармонии, связанности с миром, самим собой, вечностью и определяет границы нравственного поведения человека.

М.И. Боришевский, Н.А. Калюжная, Н.Ф. Калина, З.С. Карпенко, Д.А. Леонтьев, В.П. Москалец, Е.А. Помиткин, В.А. Роменец, М.В. Савчин, О.П. Санникова, А.В. Фурман и др. утверждают, что духовная вера выступает высшим уровнем человеческой саморегуляции, присуща зрелой личности, становится вектором, направляющим духовно-практическую деятельность, посредством которой осуществляется собственное преобразование в сторону самосовершенствования и самосозидания. Такие явления как суеверие и фанатизм не имеют ничего общего с духовной верой (В.Ф. Простомолотов, 2000)

Вера духовного измерения включает в себя религиозную, которая выражает сущность общепсихологической, но в наиболее концентрированно-напряженном виде, что делает ее уникальным явлением во всей психической жизни человека и самым важным фактором человеческого мировоззрения [57].

Вера религиозная - это вера в существование Высшего личностного начала бытия, глубокая эмоциональная связь с которым, принципиально важна для жизни человека. Эти взаимоотношения всегда носят глубоко интимный, доверительный характер, дают ощущение защищенности, отеческого принятия, связанности с целым, ведут к «душевному очищению», эмоциональной разрядке, духовной радости.

Э. Фромм в своих работах упоминает, что термин «вера», первоначально употребляемый в Ветхом Завете как «эмуна» означает стойкость, устойчивость, постоянство [221], т.е. способность сопротивляться внешним обстоятельствам и достаточно быстро возвращаться в состояние равновесия.

По мнению В.М. Снеткова, «...человек открывает и укрепляет в своей душе Бога как идеал и вектор своего развития, как «духовную точку опоры»; как внутренний источник веры и надежды на лучшую жизнь; как духовно-нравственный закон и смысл своей настоящей и будущей жизни» (В.М. Снетков, 2008).

Вера религиозная по самой своей сути, как замечает Б.С. Братусь, всегда восходит, проясняет связь с конечными, предельными вопросами жизни и смерти; такая вера придает жизни смысл, который не уничтожается смертью [29].

В работах Г. Олпорт (G. Allport, 1966) акцентирует внимание на том, что следует различать внешний и внутренний тип религиозной ориентации. Внешний тип ориентации используется для удобства, личного комфорта, как защита от реальности, коррелирует с наличием большого количества предрассудков. Внутренний тип ориентации направлен на поддержание душевного здоровья человека, посредством самосовершенствования (духовной работы), принятия и реализации духовно-нравственных ценностей [220].

Религиозная вера берет на себя значительную психотерапевтическую функцию. В исследованиях М. Аргаил (M. Argyle, 1997) установлено, что при обращении к Высшим духовным помощникам происходит редукция тревоги, прямое удовлетворение потребностей (исполнение желаний или исцеление);

возможно достижение самоидентичности, через чувство принадлежности, интернализация Супер-Эго (восприятие Бога как отца), разрешение внутренних конфликтов, также понимание смысла бытия.

В современных психологических исследованиях религиозности как фактора преодоления кризиса установлены такие факты: аутентичная (внутренняя) религиозность является значимым ресурсом преодоления кризисов, проживания горя, выхода из психотравмирующих ситуаций и решения конфликтов (С.А. Черняева, 2008 и др.); индивидуумы с сильной религиозной верой отмечают высокую степень жизненной удовлетворенности, личного счастья и низкие уровни последствий травмирующих жизненных событий [21]; усиление внутренней религиозной ориентации и активное продвижение на пути к достижению религиозных идеалов служит надежной внутренней опорой, обеспечивающей эмоциональный комфорт и позволяющей адаптироваться в различных обстоятельствах, находя для себя во всем важный смысл, осознание которого помогает преодолеть жизненные кризисы (З.А. Агеева, 2008 и др.).

Особое место проблема веры занимает в экзистенциально-гуманистических исследованиях (Дж. Бьюдженталь, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм и др.), где отмечается, что вера обуславливает уникальность бытия каждого человека, его целостность, ценность переживаний, устремленность в будущее.

Итак, на основе анализа литературы установлено: феномен веры имеет в психологии фундаментальное значение, рассматривается как интегральное качество человека; как системное психическое образование; как феномен сознания; как высший уровень саморегуляции; как базисная, духовная потребность; как критерий зрелой личности; как фасилитирующая установка. Вера раскрывается в ментальности, определяет мировоззрение и оказывает влияние на всю внутреннюю организацию человека (мысли, чувства, установки, ценности), обуславливает поведение, действия, поступки.

Несомненна роль веры как экзистенциального ресурса для сохранения

психологической устойчивости и целостности личности, вплоть до физического выживания. Так, в условиях критических, кризисных, стрессовых, т.е. перед лицом угрозы разрушения, вера человека остается единственным бастионом, опорой, ресурсом, способным сохранить личность от внутреннего морально-нравственного и духовного разрушения. Потеря веры в себя, в других людей, в идеалы добра приводит к невозможности дальнейшего целенаправленного осуществления своей экзистенции, вследствие утраты ориентиров и смыслов жизни, которые порождаются этими «живыми образами будущего, освещающими и животворящими настоящее» [32].

Восстановление веры, ее строительство требуют специальной психологической работы. Во-первых, необходимо наличие целостного образа будущего; во-вторых, в этот образ человек должен поверить, принять его как уже существующий, сопровождающий сегодняшнюю жизнь. Здесь вера должна преодолевать неверие, сохранить образ, вопреки неизбежным сомнениям, и вера победившая становится наиболее адекватной и основной помощью, как в достижении успеха в сложной жизненной деятельности, так и при неопределенном исходе в критические, кризисные периоды [там же].

Таким образом, обобщая вышесказанное, под *экзистенциальными ресурсами личности* мы понимаем специфические проявления экзистенциальной сферы личности, отражающие способ взаимодействия с миром и обуславливающие полноценность экзистенции. Экзистенциальные ресурсы рассматриваются нами как система взаимосвязанных компонентов, среди которых ключевыми являются: свобода, смысл, милосердие, принятие, вера и другие. Определенное их сочетание отображает индивидуально-психологические проявления экзистенциальной сферы личности, раскрывающиеся в субъективной позиции, основанной на мировоззрении, мироощущении и миропонимании человека. Система компонентов экзистенциальных ресурсов связана с представленной в сознании человека системой ценностей, смыслов, потребностей, самоотношения, качеств и свойств, которые в свою очередь можно рассматривать как источники

экзистенциальных ресурсов.

*Ресурс свободы* раскрывается в принятии ответственности за свою жизнь, понимании собственной ограниченности, осознании каждого своего поступка как выбора (в пользу чего-то одного, значит отказ от другого). *Ресурсом смысла* становится поиск и нахождение того, ради чего стоит жить; человек может находить смысл в созидании (творчестве, своей работе), в переживаниях (чувство любви, заботы и др.), в своем отношении к чему-либо (личностная позиция). *Ресурс милосердия* проявляется в любви к ближнему, отдавании себя миру, обретении человечности. *Ресурсом принятия* становится признание многогранной реальности, инаковости других и права быть собой. *Ресурс веры* раскрывается в нахождении высших ценностей, которые становятся «точкой отсчета» убеждений и поступков, «точкой опоры» в жизни.

### 1.3. Психологический кризис как ситуация утраты, мобилизации и накопления экзистенциальных ресурсов личности

Современный этап развития общества, характеризующийся тотальной нестабильностью, ростом техногенных и антропогенных катастроф генерирующих критические, кризисные ситуации актуализировал проблему исследования психологического кризиса.

Феноменология кризиса широко и многосторонне освещена такими исследователями как А.Г. Амбрумова, Л.И. Анцыферова, Р.А. Ахмеров, А.А. Баканова, А.А. Бреусенко, И.В. Брынза, Ф.Е. Василюк, Е.А. Донченко, Т. Йоманс, Э.Ф. Зеер, А.В. Кириленко, В.В. Козлов, Е.В. Либина и А.В. Либин, А.Н. Моховиков, Н.Г. Осухова, Л.А. Пергаменщик, О.П. Санникова, Е.Л. Солдатова, С.Л. Соловьева, Л.В. Сохань, В.А. Татенко, Т.М. Титаренко, Э. Эриксон и др.

Достаточно глубоко и всесторонне описаны разные типы и виды кризисов относительно источника возникновения, изучена динамика, фазы, этапы, характерные особенности протекания и паттерны переживания

кризисов, их возможные исходы.

По своему содержанию кризис в психологии традиционно разделяют на три группы: нормативные, ненормативные и невротические.

Нормативные кризисы неизбежно сопутствуют жизненному пути (онтогенезу), так как обусловлены качественной перестройкой физиологии, психологии, общественных отношений индивида, входящего в очередной системный период и являются необходимым механизмом личностного развития. В качестве нормативных или естественных кризисов выделяют кризисы развития: возрастные (К.А. Абульханова-Славская, П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Д. Рильке, Е.Л. Солдатова, Д.Б. Эльконин Э. Эриксон и др.); системные: семейные (Т.Л. Крюкова, Н.И. Олифренович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента, Е.А. Петрова и др.), профессиональные (И.В. Брынза, Л.Ф. Бурлачук, Э.Ф. Зеер, А.В. Кириленко, О.П. Санникова, Э.Э. Сыманюк и др.); личностные (Е.Ю. Коржова, Л.Г. Петрявская и др.), также жизненные (Л.И. Анцыферова, Е.А. Варбан, В.Ф. Василюк, Э. Йоманс, Г.И. Каплан, Н.М. Когутяк, Е.В. Осичка, Д. Тайарст, Т.М. Титаренко, Дж. Якобсон), психодуховные (Р. Ассаджиоли, В.В. Козлов, К. и С. Гроф, У.Джемс), биографические (Р.А. Ахмеров), экзистенциальные (А.А. Бреусенко, И.П. Маноха, Г.А. Вайзер, Е.Ю. Пурло, Н.С. Труженикова, В. Франкл, С. Мадди и др.).

Следующая группа кризисов - ненормативные, вторгающиеся в жизнь человека в виде критических жизненных ситуаций и отличающиеся высокой степенью травматизма. К ним относятся такие события как утраты, горе (О. Болноу, М. Босс, Э. Линдемманн, А.Н. Моховиков, Б. Якобсен и др.), фатальные болезни (А.А. Баканова, Л.А. Ерастова, Е.А. Фау и др.), природные и техногенные катастрофы, экстремальные и боевые ситуации, эмиграция, заключения (А.А. Баканова, Л.Г. Дикая, Н.Г. Осухова, Е.И. Рассказова и др.) и т.д.

Наконец, третья группа — невротические кризисы, определяемые как внутренний процесс, связанный с возобновляющимися время от времени

переживаниями внутриличностных психологических проблем, как правило, заложенных с детства в результате непродуктивного стиля воспитания в родительской семье (З. Фрейд, К. Хорни и др.).

По мнению С.Л. Соловьевой, несмотря на разнообразие факторов, вызывающих кризис существует сходство в структуре кризисного состояния, который включает четыре основных компонента: 1) информационную неопределенность, неизбежно порождающую тревогу; 2) эмоциональное напряжение, включающее в свою структуру тревогу, депрессию и враждебность; 3) потенциальную возможность развития и роста; 4) экзистенциальные аспекты переживания [197].

Обзор литературы показал, что сегодня в психологии не существует какого-либо единого, принятого всеми авторами определения кризиса. Наше толкование понятия «психологический кризис» основано на представлениях Л.И. Анцыферовой [13], А.А. Бакановой [18], Б.С. Братуся [31], И.В. Брынзы [36], М.Й. Варий [46], Ф.Е. Василюка [47], Е.А. Донченко [61], В.В. Козлова [78], Н.Г. Осуховой [139], Л.А. Пергаменщика [145, 146], О.П. Санниковой [185], С.Л. Соловьевой [87, 197], Т.М. Титаренко [208, 210] и др. о кризисе как ситуации невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, необходимости поиска новых внутренних оснований для бытия, пересмотра и преобразования собственной личности, своих жизненных целей, смыслов, стратегий, ценностей, также необходимости принятия фактов и событий жизни.

В исследовании Ф.Е. Василюка установлено, что кризис нельзя преодолеть, разрешить практической или познавательной деятельностью, можно только пережить, осуществляя в процессе переживания «перестройку мира в себе» и себя в мире. По его убеждению, продукт работы переживания всегда есть нечто внутреннее и субъективное - новое ценностное сознание, повышение осмысленности жизни, зарождение нового образа «Я», принятие бытия и себя в нем [47].

Закономерно возникает вопрос о том, что происходит с человеком и его

ресурсами, в том числе экзистенциальными в процессе переживания кризиса. Ответить на этот вопрос позволяет рассмотрение стадий, выделяемых в динамике кризиса с позиций, описанных П.К. Анохиным, М.Й. Варий, Ф.Е. Василюком, Дж. Капланом, Р. Лазарусом, Г. Селье, Т.М. Титаренко и др.

Первая стадия - вхождение личности в «проблему» или критическую ситуацию, острое противоречие, характеризующиеся невозможностью жить и реализовывать внутренние потребности своей жизни, т.е. свои основные потребности, установки, ценности при помощи имеющихся способов действия [47]. От данной ситуации нельзя уйти, она нарушает устойчивость и целостность привычного образа жизни, душевного комфорта, требует от человека активности — приложения значительных усилий, энергетических затрат, направленных вовне.

На данной стадии привлекаются в основном «поверхностные» ресурсы, те которые уже имеются у человека в наличии. В научных работах В.А. Бодрова [25], Л.Г. Дикой [60], Н.Е. Водопьяновой [49], Е.Ю. Кожевниковой [77], Д.А. Леонтьева [97], К.А. Муздыбаева [129], S.Folkman и R. Lazarus [258] и др. установлено, что характер и степень «наличных» или «доступных» ресурсов человека определяют его способы совладающего поведения, даже простое их наличие обеспечивает первичную адаптивную функцию, придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, стабилизирует самооценку и подкрепляет самоуважение .

Однако в кризисе, в отличие от трудных жизненных ситуаций и стресса нарушаются не просто привычные отношения человека с миром, но становятся невозможными все попытки совладания, преодоления, приспособления к происшедшим изменениям без серьезной работы во в внутреннем мире, без изменения глубинных внутренних установок [18, 45, 46, 47, 59, 136, 139, 146, 197, 208, 217, 244, 249, 256 и др.]. Расшатываются прежние смысловые ориентиры, возрастает неприятие происходящего, других, себя, появляется замкнутость, отчужденность, капсулирование. Человек постепенно теряет веру

в себя, может прибегать к инструментальному использованию религии для снижения чувства тревоги и неопределенности.

Привычных ресурсов становится недостаточно, вследствие чего еще более повышается тревожность (Е.В. Битюцкая, 2007), возникает риск нарушения адаптации (Л.А. Александрова, 2005), может сложиться пассивно-защитный стиль поведения, ведущий к отказу от активной деятельности, искажению реальности и усилению психологического дискомфорта [13, 21, 24, 25, 43, 69, 131, 168, 258].

Вторая стадия характеризуется дальнейшим ростом напряжения в условиях, когда привычные способы совладания (преодоления) оказываются безрезультатными, а ресурсы, «поверхностные» и «доступные» со временем растрачиваются полностью.

В этот период человек становится повышенно уязвимым, самооценка снижается, картина мира дестабилизируется, нарастает неопределенность, реакцией на которую служат обычно переживания тревожно-депрессивного типа. Актуализируются все компоненты так называемой «негативной аффективности» (С.Л.Соловьева, 2008) или склонности испытывать отрицательные эмоции и создавать негативную «Я-концепцию» (Watson, Clark, 1984). В такую структуру «Я-концепции», прежде всего, входят эмоции тревоги, депрессии и враждебности [196].

Эмоциональная напряженность сопровождается частичным сужением сознания, снижением контроля и регуляции поведения. Восприятие становится фрагментарным (Ф.С.Сафуанов, 1998), доминирует аффектогенная мотивация, которая обуславливает затруднения в осмыслении и понимании окружающего.

В период острого реагирования, работа всего организма перестраивается на режим траты сил, процессы восстановления и накопления ресурсов блокируются [191]. Кризис на этой стадии затрагивает глубинные слои личности; приводя к максимальной личностной дезинтеграции, дезорганизации субъективного образа мира, к утрате основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации), разрушению Я-концепции.

Исследователи кризиса отмечают характерные изменения, происходящие в когнитивной (Б.Г. Ананьев, Е.И. Степанова и др.), ценностно-смысловой (А.А. Бреусенко, Н.А. Деева, Д.А. Леонтьев), мотивационно-волевой, эмоциональной сферах (И.В. Брынза, Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко, О.П. Санникова, Н.С. Глуханюк), изменения в восприятии себя и своей жизни (И.С. Кон, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев), в самосознании и Я-концепции (Л.Ф. Бурлачук, Н.М. Когутяк, Е.Ю. Коржова). Утрачиваются те психические качества и свойства, которые выступали ресурсами личности.

На основе анализа исследований Н.А. Деевой [59], Т.Ю. Колошиной [79], Н.С. Тружениковой [212], работ М.Й. Варий [46], Н.Г. Осуховой [139], Л.А. Пергаменщика [146], С.Л. Соловьевой [197], Т.М. Титаренко [208] и др., также собственных наблюдений, в таблице 1.1 представлена картина изменений психологических характеристик лиц, остро переживающих кризис.

Итак, информационные данные таблицы отчетливо демонстрируют степень проникающего воздействия кризиса в субъективную реальность, глубинные конструкты субъективного образа мира и образа «Я», представлявшие собой «точки опоры» и их разрушение. Возникает ситуация, когда старые основания жизни (смыслы, ценности, отношения, самоотношение) утрачены, а новые еще «не родились».

*Таблица 1.1*

### **Влияние кризиса на психологические характеристики личности**

Экзистенциальная дихотомия	Наблюдаемые признаки
свобода	– отсутствие веры в свои силы и возможность контролировать события собственной жизни; пониженное стремление к саморазвитию, самоутверждению, самореализации; отказ от несения ответственности за свою жизнь (перекладывание ответственности за успешность дальнейшей жизни на других); сужение видения возможности самостоятельного жизненного вы-
несвобода	

бора; детерминированное поведение и способ суждений и др.

Экзистенциальная дихотомия

Наблюдаемые признаки

смысл отсутствие смысла	— непонимание, как и зачем жить; изменение ценностно-смысловой сферы жизни (ломка целей будущего, т.е. прежние жизненные цели утратили свою личностную ценность, а новые оказались не сформированными); утрата интереса к жизни в настоящем, снижение ее эмоциональной насыщенности и личностного смысла; потеря ценностных и мотивационных ориентиров в жизни; потеря общей витальности, скука, пустота, экзистенциальный вакуум и др.
милосердие черствость	- сознательная слепота по отношению к другим и себе; неспособность выйти за пределы узкоэгоистических потребностей; злость, мстительность, неспособность к прощению, жестокость; болезненный индивидуализм, проявляющийся в обостренной чувствительности к тому, что касается самого человека и закрытость к чувствам и ощущениям ближнего и др.
принятие- непринятие	нетерпимость, высокая внутренняя конфликтность; враждебность, подозрительность, доминирующая позиция в отношениях; закрытость, ригидные незрелые защитные механизмы, жесткие фильтры восприятия; личность теряет социальные связи, уменьшение коммуникативности; дефекты Я-концепции (видение в себе по преимуществу недостатков, реализация низкой самооценки); отчуждение от людей и самого себя; желание уйти из жизни и др
вера- отсутствие	эгоцентризм, себялюбие, цинизм, провозглашение утилитарных ценностей; базисное недоверие в форме

веры                      выраженного отчуждения; снижение общей устойчивости; неверие в свои силы, безнадежность; отчаяние, неверие в позитивное будущее; отсутствие планов на будущее и др.

Это время перехода на третью стадию - еще большего увеличения напряжения, осознания проблемы и мобилизации внешних и внутренних ресурсов. Однако Р. Ассаджиоли в своих работах подчеркивал, что страдания, особенно сопровождающиеся периодами депрессии и упадка внутренних сил, впоследствии компенсируются приливами сверхсознательных энергий. Действительно, боль, которую испытывает человек в кризисе подвигает на поиск новых решений, ресурсов, на приобретение новых навыков и, как следствие, на дальнейшее развитие [16, 196].

В соответствии с теорией стресса [191], на этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил психики, повышающих сопротивляемость организма. Помимо усиления энергетической мобилизации организма происходит активизация функций внимания, памяти, мыслительных процессов, что дает возможность четко и остро осознать переживаемое противоречие, смысл происходящего, необходимость внешних и внутренних изменений, поиска новых оснований жизни, появляется ощущение контроля над происходящим.

В нашем представлении вопрос мобилизации экзистенциальных ресурсов — это вопрос духовного становления личности, ее внутреннего преобразования в виде приобретения нового качества - духовно-этической модальности.

Мобилизация всегда требует ясного понимания ситуации, осознанного привлечения тех средств и инструментов, которые необходимы именно сейчас, обязательно волевых усилий и решительных действий. В качестве таких инструментов привлекаются «глубинные» ресурсы. Если человек открывает для себя эти ресурсы, начинает осознанно на них опираться, то дальнейшая жизнь переходит на более осмысленный уровень, человек принимает

ответственность, становится автором своей жизни, устойчивым к жизненным трудностям и новым кризисам.

Однако не всегда это происходит спонтанно и самостоятельно, не всегда возможна быстрая мобилизация глубинных экзистенциальных ресурсов и не всегда они могут быть осознаны как источники собственной внутренней силы.

На четвертой стадии выхода из кризиса происходит смена направления дальнейшего развития личности (прогресс или регресс) [151]. Переживание кризиса, есть потенциальная возможность развития личности, это работа самосознания по углублению самопонимания [13, 42, 46, 47, 50, 61, 78, 82, 87, 111, 136, 142, 160, 162, 210, 239, 249, 256 и др.]. На данной стадии многое зависит от открытости личности новому экзистенциальному опыту, принятия ситуации, согласия с изменениями, мужества этим изменениям следовать [16, 18, 105, 212, 219 и др.]. Если происходит выбор в пользу будущего (в котором много неопределенности и тревоги), есть желание жить и готовность к изменениям - открываются новые внутренние источники, накапливаются внутренние ресурсы, появляется способность справляться с новыми задачами [6, 95, 110, 111, 151, 207, 210, 245, 248, 249, 256 и др.]. Если выбирается привязанность к прошлому, сопротивление переменам - происходит усиление защитных механизмов, вплоть до личностной дезадаптации [1, 13, 16, 21, 31, 131, 166, 231, 255 и др.].

Общеизвестно, что из кризиса есть два выхода — конструктивный и деструктивный.

При конструктивном разрешении кризиса человек по новому определяет себя (создает новый «образ Я»), принимает новый жизненный замысел, новые ценности. Результатом сложной внутренней деятельности в кризисе становится «метаморфоза личности» (Ф.Е. Василюк), ее перерождение, «трансформация» (К.Г. Юнг, М.Ш. Магомед-Эминов).

Обнаруженные экзистенциальные ресурсы становятся внутренними источниками, ключом, родником, питающими бытие и саму личность, однако

сами требуют накопления, осознанного и деятельностного отношения.

Так, например, ресурс свободы может накапливаться, если человек каждый раз сознательно выбирает позицию принятия ответственности за свой собственный выбор, отстаивает его; ресурс смысла - в выработке навыков рефлексии, осмысления происходящего, умения выделять самое ценное и важное в конкретной ситуации, переживать радость, которую это осмысление доставляет; ресурс принятия накапливается, когда человек учится принимать непредсказуемость, неопределенность, многогранность реальности, инаковость других, доверять себе и своему организму; ресурс милосердия может раскрываться и накапливаться в таких поступках, как помощь нуждающимся (детям-сиротам, престарелым и больным, бездомным животным и т.д.), в прощении обид, дарении своей любви и др.; накопление ресурса веры у «верующих» происходит в искренней молитве, общении со святыми отцами, чтении духовной литературы, «делах веры», у остальных «верящих» - в принятии твердой оптимистической позиции в отношении событий жизни, себя, веры в потенциальную достижимость собственных замыслов.

В отличие от теории стресса, когда запас глубинных ресурсов организма имеет ограничение и со временем истощается, запас экзистенциальных ресурсов не имеет ограничений. Также в отличие от других видов ресурсов, однажды раскрытые экзистенциальные ресурсы не исчезают под воздействием кризиса, наоборот закаляются — это сила духа человека.

Глубинные экзистенциальные ресурсы становятся психологическим иммунитетом, основой устойчивости человека в процессе бытия, способностью сопротивляться, сохранять готовность к преодолению трудностей.

При деструктивном разрешении кризиса человек не хочет замечать происходящих изменений, противится принятию ситуации, избегает травмирующих переживаний, перекладывает ответственность и уходит от решений. При этом еще более нарастает чувство тревоги, депрессии,

беспомощности и безнадежности. Кризис переходит в хроническую стадию, личность характеризуется как «кризисная» [78].

При деструктивном разрешении кризиса личность «разобрана», дезинтегрирована, не имеет внутренних опор и ресурсов. Со временем проявляются деструктивные изменения, снижается общая устойчивость, витальность, наблюдается тенденция к социальной аутизации, психопатическим сдвигам, депрессиям, астении, психосоматическим болезням, иногда к суицидным намерениям и др. [46, 78, 197, 201 и др.]. Возможны спонтанные попытки «самопомощи», приводящие к наркотизации, алкоголизации и другим видам аддиктивного поведения. Сегодня нарастающий социальный вал аддиктивных расстройств может косвенно свидетельствовать о неспособности части населения к конструктивному переживанию кризисных явлений. Личность в кризисе, утратившая собственные ресурсы остро нуждается в помощи специалиста для осознания и мобилизации своих экзистенциальных ресурсов как возможности изменения и адаптации к новым условиям жизни.

Итак, рассмотрев динамику развития кризиса и «работы» экзистенциальных ресурсов можно заключить, что именно представленные экзистенциальные ресурсы (компоненты) определяют особенности совладания при переживании кризиса. Определенное сочетание этих компонентов отображает индивидуально-психологическую специфику проявлений экзистенциальных ресурсов личности в кризисе.

Выводы по первому разделу:

1. Анализ психологической литературы по избранной проблеме показал, что в психологии еще не описан категориальный аппарат ресурсов, нет однозначного и общепринятого понятия «ресурс». Чаще всего под термином «ресурсы» понимают средства, возможности, запасы и условия, которые имеются в потенциальном состоянии у человека и которые личность при необходимости может использовать для достижения желательного результата.

Разновидность ресурсов личности можно представить тремя классами: материальные (финансовые, материальные возможности и др.), внешние (социальные, профессиональные, культурные, политические, институциональные возможности и др.) и внутренние (физиологические, психофизиологические, психические, психологические, личностные, экзистенциальные и др.). В большинстве проанализированных источников психологические ресурсы личности изучаются в контексте теорий преодоления, теорий адаптации и теорий изменений, границы между ними условны. Установлено, что наименее изученными сегодня в психологии остаются экзистенциальные ресурсы личности.

2. Экзистенциальные ресурсы - это специфические проявления экзистенциальной сферы личности, обуславливающие аутентичный способ существования и полноценность экзистенции. Содержательно экзистенциальные ресурсы раскрываются в субъективной позиции личности при столкновении с экзистенциальными данностями.

3. Выделенные пять ключевых компонентов экзистенциальных ресурсов (свобода, смысл, принятие, милосердие, вера) связаны с представленной в сознании человека системой ценностей, смыслов, потребностей, отношений, качеств и свойств личности, которые в свою очередь можно рассматривать как источники экзистенциальных ресурсов. Определенное сочетание компонентов экзистенциальных ресурсов личности отображает индивидуально-психологические проявления экзистенциальной сферы личности, обусловленной и обуславливающей мировоззрение, мироощущение и миропонимание человека.

Ресурс свободы раскрывается в принятии ответственности за свою жизнь, понимании собственной ограниченности, осознании каждого своего поступка как выбора (в пользу чего-то одного, значит отказ от другого). Ресурсом смысла становится поиск и нахождение того, ради чего стоит жить; человек может находить смысл в созидании (творчестве, своей работе), в переживаниях (чувство любви, заботы и др.), в своем отношении к чему-либо (личностная

позиция). Ресурс милосердия проявляется в любви к ближнему, отдавании себя миру, обретении человечности. Ресурсом принятия становится признание многогранной реальности, инаковости других и права быть собой. Ресурс веры раскрывается в нахождении высших ценностей, которые становятся «точкой отсчета» убеждений и поступков, «точкой опоры» в жизни.

4. Обзор литературы показал, что существуют связи между экзистенциальными ресурсами и разнообразными характеристиками личности, в частности, типологическими особенностями (Н.В. Вишневская, К.В. Гавриловец, Л.Н. Собчик и др.), смысложизненными, ценностными ориентациями (Б.С. Братик, А. Ленгле, Д.А. Леонтьев, Р. Мэй, О.Б. Фанталова, О.М. Финогенова, Э. Фромм, В. Франкл и др.), самоактуализацией, самоотношением личности (А. Маслоу, В.П. Москалец, К. Роджерс, В.А. Роменец, В.И. Слободчиков и др.).

5. В процессе переживания психологического кризиса (имеющего определенную динамику развития), когда полностью растрачиваются «поверхностные», «доступные» ресурсы личности происходит (либо не происходит) мобилизация и накопление «глубинных» экзистенциальных ресурсов, обуславливающие исход психологического кризиса в сторону конструктивного разрешения либо деструктивного.

Основные положения первого раздела отражены в публикациях:

1. Рязанцева Е. Ю. Проблема исследования ресурсов личности в психологической науке / Е.Ю. Рязанцева, И.В. Брынза // Актуальні проблеми психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка: зб. наук. праць [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – Київ-Ніжин, 2008. – Т. 10. – Вип. 6. – С.126-130.

2. Рязанцева Е. Ю. Ресурсы изменений личности: психотерапевтический аспект : матеріали конф. молодих науковців „Розквітання” [“Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості”], (Одеса, 26 квітня 2008 р.) / М-во освіти і науки

України, ОНУ ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2008. – С. 129-131.

## РАЗДЕЛ 2.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 2.1. Организация и этапы эмпирического исследования

В соответствии с предметом и целью, эмпирическое исследование включило организационные шаги:

1) определение показателей, характеризующих экзистенциальные ресурсы личности, разработка диагностического инструмента для их изучения;

2) диагностика психологического кризиса, индивидуально-психологических особенностей личности (ценностных, смысловых, мотивационных, типологических и духовных свойств, самоотношения), гипотетически связанных с экзистенциальными ресурсами;

3) поиск взаимосвязей и комбинаций между всеми изучаемыми показателями (корреляционный, факторный, кластерный анализ);

4) выявление групп испытуемых: а) с разным уровнем переживания психологического кризиса; б) с разной выраженностью экзистенциальных ресурсов, в) с возрастными особенностями.

Эмпирическое исследование проходило в несколько этапов: *подготовительный, диагностический, математико-аналитический, интерпретационный.*

*На подготовительном этапе* разработан тест-опросник, диагностирующий экзистенциальные ресурсы личности, отобраны психологические методики, направленные на диагностику психологического кризиса, характеристик личности, гипотетически связанных с экзистенциальными ресурсами. Сформированы две выборки респондентов, первая – репрезентативная, для участия в основном исследовании, вторая -

выборка стандартизации для психометрической проверки конструкторской авторской методики. Кратко рассмотрим результаты данного этапа.

Диагностический комплекс составили психометрически надежные и валидные методики, направленные на: а) оценку экзистенциальных ресурсов личности «Тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности» (ЭРЛ), авторы И.В. Брынза, Е.Ю. Рязанцева (А. с. - № 34302; заявл. 31.05.2010); б) проверку конкурентной валидности авторской методики ЭРЛ («Тест жизнестойкости», авторы Д.А. Леонтьев, К.И. Рассказова, «Тест смысло-жизненных ориентаций», автор Д.А. Леонтьев, опросник «Заповеди блаженства», авторы Г.А. Аминев, Г.Е. Аминев; в) диагностику психологического кризиса «Тест-опросник показателей профессионального кризиса», авторы О.П. Санникова, И.В. Брынза; г) диагностику индивидуально-типологических свойств личности («Индивидуально-типологический опросник», автор Л.Н. Собчик); д) диагностику индивидуально-психологических свойств личности (методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», автор Е.Б. Фанталова; «Методика измерения уровня самоактуализации личности», авторы Н.Ф. Калина, О.В. Лазуркин; «Тест-опросник самоотношения», авторы В.В. Столин, С.Р. Пантеев).

При формировании выборок были учтены две важные в психодиагностике переменные: объем и репрезентативность выборки. Напомним, в соответствии с требованиями психометрики, выборка должна быть, во-первых, достаточно большой для обеспечения малой стандартной погрешности нормативных данных, во-вторых, точно отражать категорию лиц для которых предназначены тест-опросники [74].

Объем общей выборки составил 580 человек. Из них, в выборку стандартизации для психометрической проверки авторского тест-опросника на диагностическую эффективность вошли 255 человек. В исследовательскую, репрезентативную выборку вошли 325 человек.

Для получения репрезентативности выборки были привлечены в равных пропорциях респонденты-представители: а) социальных групп

населения (студенты, специалисты, рабочие); б) возрастных групп (от 18 до 50 лет); в) разного пола (мужской и женский); г) разного уровня образования (среднеспециальное, не законченное высшее, высшее).

Исследование проводилось на базе Южно-Украинского национального педагогического университета (49 студентов художественно-графического факультета дневной формы обучения в возрасте от 18 до 25 лет; 15 студентов математического факультета заочной формы обучения в возрасте от 20 до 40 лет; 56 слушателей отделения переподготовки кадров по специальности «Психология» заочной формы обучения в возрасте от 22 до 50 лет); Одесского национального политехнического университета (85 студентов заочной формы обучения в возрасте от 18 до 25 лет); локомотивного депо станции «Одесса-Сортировочная» (50 железнодорожников в возрасте от 21 до 50 лет); Одесского областного наркологического диспансера (30 медработников в возрасте от 27 до 50 лет); общеобразовательных школ города Одессы (40 учителей, школьных психологов в возрасте от 23 до 50 лет).

*На диагностическом этапе* проведено обследование респондентов по всем изучаемым показателям. При проведении диагностического обследования учитывались основные требования и принципы к процедуре проведения эмпирического исследования: унификация бланков, тестовых заданий; наличие инструкций, мотивационных установок на правдивость и откровенность ответов; невмешательство психолога в процесс опроса; избегание навязывания респондентам собственного мнения относительно выбора варианта тестовых ответов; одинаковое время и условия проведения обследования респондентов и т.д. После диагностических процедур с респондентами проводилась постдиагностическая беседа с целью уточнения, проверки достоверности и верификации результатов исследования.

*Математико-аналитический этап* предусматривал математический, статистический и аналитический анализ полученных эмпирическим путем данных.

Математический анализ позволил провести первичную обработку тестовых бланков по изучаемым показателям, сформировать матрицы первичных результатов основной исследовательской выборки респондентов и выборки стандартизации.

Статистический количественный анализ (корреляционный, факторный, кластерный) позволил установить наличие связей, их структуру и статистические закономерности между всеми изучаемыми показателями.

Аналитический анализ позволил выявить группы респондентов с разным уровнем переживания психологического кризиса, спецификой экзистенциальных ресурсов и возрастными особенностями.

*На интерпретационном этапе* получили психологическое объяснение результаты эмпирического исследования, в частности проанализированы связи между экзистенциальными ресурсами личности, психологическим кризисом и свойствами личности, связанными с ними. Интерпретированы проявления экзистенциальных ресурсов у лиц, различающихся по уровню переживания психологического кризиса, возраста, описаны их психологические портреты. Кроме этого, на данном этапе проводилось сопоставление результатов тестирования с результатами, полученными другими исследователями, сформулированы частные и общие выводы в пользу теоретико-эмпирических положений работы, проведена подготовка к печати научных статей и диссертационной рукописи.

## 2.2. Описание методик, включенных в психодиагностический комплекс

Для реализации задач эмпирического исследования отобран комплекс психометрических надежных и валидных диагностических методик.

Напомним, в него вошли: «Тест жизнестойкости» [102], «Тест смысложизненных ориентаций» [96], опросник «Заповеди блаженства» [9], «Тест-опросник показателей профессионального кризиса» [36], «Индивидуально-типологический опросник» [194], методика «Уровень

соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» [215], «Методика измерения уровня самоактуализации личности» [118], «Тест-опросник самоотношения» [200].

Кратко рассмотрим основные особенности каждой из приведенных методик, их диагностическую ценность для эмпирического исследования.

«Тест жизнестойкость» (ЖС) Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой представляет собой вариант модификации опросника «Hardiness Survey», разработанного американским психологом Сальваторе Мадди [263, 264]. В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности (Kobasa, Maddi, 1977; Maddi, 2005), выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом понятия «отвага быть», которая предполагает готовность действовать вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, ощущению заброшенности [207].

Тест жизнестойкости состоит из инструкции, 45 утверждений, включенных в три субшкалы (вовлеченность, контроль, принятие риска), «ключа», таблицы средних и стандартных отклонений общего показателя, субшкал теста. Русифицированный вариант «Теста жизнестойкости», предложенный Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, обладает сведениями о высокой психометрической надежности, валидности, проверки социальной желательности, региональных различиях [102].

Использование данного теста в контексте исследования обосновано необходимостью, во-первых, проверки и подтверждения конкурентной валидности шкал разработанного авторского «Тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности»; во-вторых, изучения особенностей корреляционных связей между показателями жизнестойкости и экзистенциальных ресурсов; в третьих, расширения знаний о характеристиках личности, отвечающих за способность противостоять давлению кризисных обстоятельств и предотвращать развитие симптомов психологической дезадаптации.

«Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика [96]. Методика разработана автором на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла [221, 222, 259], преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности, представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Тест-опросник представляет собой набор из 20 пар альтернативных утверждений, между которыми возможны семь градаций предпочтения, направлен на исследование степени осмысленности жизни (общий показатель ОЖ) и 5 субшкал: «Цели в жизни», «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией», «Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)», «Локус контроля – Жизнь или управляемость жизни». Кроме этого методика оснащена инструкцией, бланком для ответов, таблицей средних и стандартных отклонений субшкал и общего показателя смысложизненных ориентаций, имеются сведения о высокой эффективности психометрических характеристик теста.

Использование результатов данного тест-опросника, как и предыдущего позволят подтвердить конкурентную валидность шкал разработанного авторского «Тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности», уточнить и изучить спектр личностных смыслов у респондентов с разным уровнем переживаний психологического кризиса. Кроме этого, предполагается, что высокие результаты, полученные респондентами по субшкалам данного теста могут свидетельствовать об активной и зрелой жизненной позиции, связи с наличием достаточного запаса экзистенциальных ресурсов и наоборот, низкие результаты - свидетельствовать о незрелости личности, «бедности» экзистенциальных опор респондентов, неумении их накапливать и мобилизовать в кризисных жизненных ситуациях.

Опросник «Заповеди блаженства (высшего счастья)» (ЗБ) Г.А. Аминова, Г.Е. Аминова [9]. Данный опросник разработан на основе теологических

концепций о духовной личности протоиерея Ф. Хопко, в него внесены коррективы относительно разъяснений отдельных слов (исходя их словаря С.И. Ожегова). Группировка качеств производилась с учетом кластерной структуры родственных слов (В.Ф.Петренко, 1983; Л.В.Сахарный, 1989).

Опросник строился в соответствии с Нагорной проповедью (от Матфея, гл.5, ст.3-12, см. Библия, 1994) и имеет следующие шкалы: Нд - Нищие духом, Пл - Плачущие, Кр - Кроткие, Пв - Алчущие правды, Мл - Милостивые, Чс - Чистосердечные, Мт - Миротворцы, Ст - Страдалцы, Гн - Гонимые, РП - Радость подвижничества. Каждая шкала опросника имеет психологическое толкование.

Результаты, полученные с помощью данного опросника помогут расширить представления о духовных потребностях личности, содержательно интерпретировать спектр изучаемых экзистенциальных ресурсов, также проверить шкалы разработанного авторского «Тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности» на конкурентную валидность.

Тест-опросник диагностики показателей переживания профессионального кризиса (ПК), авторы О.П. Санникова, И.В. Брынза [36] включает систему индикаторов (160 утверждений), направленных на выявление особенностей профессионального и психологического кризиса у взрослых испытуемых. Данный тест-опросник оригинален, позволяет дифференцировано подойти к измерению психологического и профессионального кризиса, что в психологической практике порой сложно сделать, так как бытовые, профессиональные, семейные, личностные проблемы и ситуации, приводящие индивида к переживанию кризиса, накладываются друг на друга. Именно это в ряде случаев для большинства психологов-консультантов может составлять диагностическую проблему.

Данный тест-опросник имеет надежные сведения о психометрической эффективности, широко используется как в научных, так и практических целях [36, 168, 170, 185, 186 и др.]. Результаты, полученные с его помощью, позволяют подтвердить (или опровергнуть) наличие гипотетических связей с

экзистенциальными ресурсами личности, выявить респондентов с разным уровнем переживания психологического кризиса и изучить у них специфику в проявлении экзистенциальных ресурсов.

«Индивидуально-типологический опросник» разработан Л.Н. Собчик, является вариантом интерпретации данных русской версии теста ММРІ – СМІЛ [194], представляет собой инструмент исследования индивидуально-типологических свойств личности. В основе методики лежит теория ведущих тенденций. Опираясь на положение С.Л. Рубинштейна о врожденных индивидуальных свойствах, опосредующих социальный опыт, также на принцип единства социальных и биологических факторов в формировании личности, Л.Н. Собчик предлагает рассматривать типологию устойчивых личностных свойств как интеграцию ведущих тенденций, связанных с эмоционально-динамическими паттернами, уходящими корнями в тип высшей нервной деятельности, с индивидуально-личностными свойствами, придающими специфику стилю переживаний, межличностному поведению, мотивации [39]. Опросник диагностирует индивидуально-типологические особенности, определяющие индивидуальный тип переживания, силу и направленность мотивации, стиль межличностного общения и познавательных процессов, оценивает степень адаптированности.

Типология индивидуальности базируется на восьми тенденциях: четырех основных (экстраверсия — интроверсия, тревожность — агрессивность) и четырех промежуточных (лабильность — ригидность, эмотивность — импульсивность); результат сочетания двух соседствующих на схеме тенденций реализуется в виде восьми вариантов социального поведения.

Общеизвестно, что индивидуально-типологические особенности личности с особой яркостью проявляются в нестандартных ситуациях и в значительной степени определяют тип реагирования индивида на стресс и кризис [39, 194, 195 и др.]. Поэтому выбор данного опросника как высокоинформативного, надежного диагностического инструмента

продиктован прежде всего тем, что позволяет определить индивидуально-типологические особенности респондентов в рамках поставленных эмпирических задач, диагностировать интеграцию ведущих тенденций у лиц, переживающих психологический кризис в контексте их экзистенциального ресурсного запаса для дальнейшего индивидуального консультирования.

Методика «Уровень соотношения "ценности" и "доступности" в различных жизненных сферах» (УСЦД) [67, 215] разработана Е.Б. Фанталовой и предназначена для выявления внутренних конфликтов, вызванных расхождением желаемого и доступного в иерархии ценностей личности. При создании диагностического конструкта методики автором был использован список терминальных ценностей, разработанный М. Рокичем.

Методика состоит из инструкции, списка 12 ценностей, двух бланков с таблицами. В результате обработки можно получить следующие данные: желательность и доступность каждой терминальной ценности; их рейтинг по привлекательности и по доступности; интегральный показатель адаптированности личности; наличие (или отсутствие) внутренних конфликтов; наличие (или отсутствие) внутренних вакуумов [216].

Данная методика была использована для выявления статистических закономерностей между спектром ценностей, гипотетически связанных с экзистенциальными ресурсами личности; как инструмент изучения индивидуальной системы ценностей (рейтинг ценностей), внутренних конфликтов и вакуумов у лиц с разным набором экзистенциальных ресурсов. Результаты исследования планируется использовать при разработке психологических рекомендаций в консультационной работе с респондентами, остро переживающими психологический кризис.

Методика измерения уровня самоактуализации личности (САМОАЛ), Н.Ф. Калина, О.В. Лазуркин [118], является модификацией опросника личностных ориентаций РОІ Э. Шостром, который создавался на основе теории самоактуализации А. Маслоу, идей Ф. Перлза и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Данная

методика адаптирована с учетом специфических особенностей самоактуализации в современном украинском обществе, направлена на изучение 11 диспозиций самоактуализирующейся личности. Методика имеет сведения о достаточной валидности и надежности.

Так как основным и необходимым условием актуализации высших («вершинных») возможностей человеческой природы выступает психологическое здоровье следовательно, самоактуализация личности может рассматриваться в качестве критерия психологического здоровья человека. В рамках такого видения можно предположить наличие связей между показателями потребности в самоактуализации и экзистенциальными ресурсами личности. Кроме этого, выявить индивидуальные различия в проявлении экзистенциальных ресурсов у самоактуализирующейся (здоровой) личности и не самоактуализирующейся (кризисной) личности. Для эмпирической проверки теоретических предположений был выбран презентуемый психодиагностический инструмент.

Тест-опросник самоотношения (СО) разработан В.В. Столиным, С.Р. Пантилеевым, представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, созданный по принципу стандартизированного самоотчета [200]. Опросник включает 57 пунктов. Факторная структура опросника определена на выборке, которая включала студентов гуманитарных вузов Москвы, средний возраст респондентов составил 20 лет. Тест-опросник позволяет выявить три уровня самоотношения по степени обобщенности: глобальное, дифференцированное (по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданию положительного отношения к себе), и уровень конкретных действий (готовность к ним) в отношении к своему «Я».

Опросник оснащен инструкцией, бланком для ответов, таблицей перевода «сырых баллов» в стандартные, графическим отображением результатов и интерпретацией полученных данных. Отбирая опросник СО в диагностический комплекс предполагалось, что полученные с его помощью результаты позволят получить информацию не только об уровнях и

особенностях самооценки и интегрального «Я» респондента, но и изучить специфику в актуализации ключевых экзистенциальных ресурсов у лиц, переживающих и не переживающих кризис, также статистически проверить наличие корреляционных связей между базовыми и дифференцированными шкалам опросника и всеми изучаемыми показателями.

### 2.3. Этапы разработки и результаты апробации тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности

Обзор научных работ по вопросам психологической диагностики показал, что в настоящее время отмечаются методологические и методические трудности в измерении экзистенциальных ресурсов личности.

Изучение доступных методов и методик [98, 102, 106, 113, 117, 135, 149, 172, 173, 205, 241, 242, 245, 267, 268 и др.] выявил диагностические инструменты, позволяющие оценить отдельные экзистенциальные аспекты личности, среди которых выделяют: интернальность-экстернальность (Т. Андерсон, С. Карвер, М. Шейер), оптимизм (С. Карвер, К. Муздыбаев, К. Олдвин, М. Селигман), чувство связности с миром (А. Антоновски), смыслоутрату (Е.Н. Осин), осмысленность жизни, жизненные ценности, смысложизненные ориентации (О.И. Бабич, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, К. Рокич, В. Франкл), жизнестойкость (Л.А. Александрова, С. Мадди и С. Кобейса), решительность (Дж. Гринберг), систему верований, самоактуализацию, самооффективность, самоуважение (А. Бандура, Н.Ф. Калина, Т.А. Крюкова, Р. Моос, Д. Терри, Ш. Фолкман), духовный потенциал (Е.А. Помиткин), личностную зрелость (Е.С. Штепа), самодистанцирование, самотрансценденцию, свободу, ответственность (С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер и др.) и др.

Потребность в надежном психодиагностическом инструменте, направленном на изучение комплекса ключевых экзистенциальных ресурсов личности вызвала необходимость создания тест-опросника.

В качестве методологической основы теоретического конструкта создаваемого тест-опросника выступили представления экзистенциальных философов (М. Бубера, Э. Гуссерля, С. Кьеркегора, Ж.П. Сартра, М. Хайдеггера и др.), экзистенциальных психологов (Л. Бинсвангер, Дж. Бюдженталь, М. Босс, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл, И. Ялом, К. Ясперс и др.) о фундаментальных вопросах человеческого бытия или экзистенциальных данностях существования, в пространстве которых человек делает свой выбор [23, 41, 42, 85, 124, 125, 160 221, 252, 257, 259 и др.], а именно данность свободы, ответственности и данность зависимости; данность смысла, ценностных ориентиров и данность отсутствия смысла, абсурда; данность принятия, открытости и данность отвержения; данность человеческого милосердия и данность жестокости; данность веры, духовности и данность безверия, деструкции. Как было сказано ранее (параграф 1.1.), в субъективном решении этих фундаментальных вопросов заложены колоссальные ресурсы аутентичного существования, способствующие экзистенциальному изменению личности, ее духовному становлению, более полной реализации своей экзистенции.

Создание авторского тест-опросника в соответствии с требованиями психометрики проходило в несколько этапов [11, 39, 74, 192 и др.]. На первом этапе, на основе литературных описаний, бесед с психологами и экзистенциально ориентированными консультантами, также клинических наблюдений за людьми, переживающих психологический кризис и контент-анализа специально разработанной анкеты ответов опрашиваемых, осуществлялся поиск психологического содержания показателей экзистенциальных ресурсов личности

В результате проделанной теоретической работы выделены пять экзистенциальных ресурсов личности: *ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс милосердия, ресурс принятия и ресурс веры*. Напомним, что психологическое содержание каждого из рассматриваемых ресурсов представлено в параграфе 1.2 первого раздела диссертации.

Формой тестовых заданий для диагностики выделенных ресурсов были избраны утверждения. Для диагностики каждого экзистенциального ресурса было разработано 20 утверждений, представленных в виде шкал.

В целом тест-опросник включил 100 утверждений, которые составили пять шкал. Для респондентов вариативность ответов на утверждения предполагала вынужденный выбор из четырех предложенных: «безусловно, да»; «пожалуй, да»; «пожалуй, нет»; «безусловно, нет». Утверждения включали как прямой, так и обратный смысл ответов.

На втором этапе, для проверки очевидной валидности, составленный текст и инструкция «Тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности» (ЭРЛ) были предложены группе экспертов-психологов (15 человек в возрасте от 30 до 50 лет) и группе респондентов (240 человек в возрасте от 18 до 50 лет). По результатам проделанной работы некоторые из утверждений тест-опросника были отредактированы, заменены или удалены. После данной процедуры в тест-опроснике осталось 87 утверждений, которые проходили последующие статистические проверки.

Следующий, третий этап создания методики предусматривал проверку на дискриминативность, гомогенную надежность, конструктивную и конкурентную валидность.

Для проверки дискриминативности тестовых заданий и теста в целом, выбран статистический метод определения величины коэффициента линейной корреляции К. Пирсона между суммой баллов каждой шкалы и общим показателем (суммой всех пяти шкал тест-опросника) [78]. Значения коэффициентов корреляции и соответствующих им уровней значимости представлены в таблице 2.1.

Результаты корреляционного анализа наглядно демонстрируют положительные значимые (на  $p \leq 0,01$  уровне) корреляционные связи между всеми показателями шкал с общим показателем по тест-опроснику, что подтвердило его высокую дискриминативность, т.е. способность тестовых заданий дифференцировать ответы респондентов относительно

максимальных и минимальных баллов теста.

*Таблица 2.1.*

**Коэффициенты корреляций между значениями показателей тест-опросника**

№	Шкалы	ОПЭР
1	Ресурс свободы	430**
2	Ресурс смысла	584**
3	Ресурс милосердия	748**
4	Ресурс принятия	723**
5	Ресурс веры	628**

Примечание: 1) n=240; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; 3) нули и запятые опущены; 4) ОПЭР – общий показатель шкал тест-опросника.

Для проверки надежности тест-опросника ЭРЛ избран метод «расщепления пополам», позволивший выявить гомогенность (согласованность) частей тест-опросника. В соответствии с процедурой проверки, для каждого испытуемого вычислялись значения по первой половине каждой шкалы теста (X), так же и по второй половине шкалы теста (Y). Значения, полученные по двум частям теста, подверглись корреляционному анализу, результаты представлены в таблице 2.2.

*Таблица 2.2.*

**Значимые коэффициенты корреляций между половинками шкал**

	Ресурс свободы X	Ресурс смысла X	Ресурс милосерд X	Ресурс принятия X	Ресурс веры X
Ресурс свободы Y	550**				
Ресурс смысла Y		586**			
Ресурс милосердия Y			631**		
Ресурс принятия Y				591**	

Примечание: 1)  $n=240$ ; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; 3) нули и запятые пущены.

Визуальный анализ таблицы 2.2 позволил выявить положительные значимые (на  $p \leq 0,01$  уровне) коэффициенты корреляций между значениями половинок шкал (X) и (Y), что свидетельствует об однородности тестовых заданий и о внутренней согласованности тест-опросника в целом.

Для подтверждения конструктивной валидности тест-опросника ЭРЛ использовался факторный анализ. Напомним, что конструктивная валидность (construct validity) устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу теста [74]. В психологической диагностике для проверки методики на конструктивную валидность чаще всего используют факторный анализ [11, 39].

Для выявления факторной структуры тест-опросника ЭРЛ были использованы метод нахождения главных компонент и метод ротации (Extraction Method: Principal Component, Analysis and Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization) [11]. В результате факторизации массива данных по методу главных компонент выявлена 16-факторная модель, после ротации – 5-факторная модель. Полученная 16-факторная модель структуры тест-опросника ЭРЛ была громоздкой и не отвечала всем требованиям статистики, предъявляемой к объяснению полученных факторов, поэтому здесь не анализируется. Остановимся подробно на анализе 5-факторной модели тест-опросника ЭРЛ, представленной в таблице 2.3.

В результате ротации, группировка утверждений и структура самой факторной модели претерпели изменения. Тщательный отбор утверждений по принципу максимально-допустимого количества утверждений в каждом факторе, также величины факторного веса позволил сохранить пять факторов, каждый из которых наполнился 10 утверждениями, объясняющих в сумме 64% дисперсии каждого фактора. Вследствие этого, прояснилось общее количество утверждений, включенных в тест-опросник ЭРЛ, их осталось ровно 50. Далее представлен состав и содержание каждого фактора.

Таблица 2.3.

**Факторная модель шкал тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности**

№	Утверждение	Факторы				
		1	2	3	4	5
1	Свобода 1	,123	-,150	,005	<b>,653</b>	,056
2	Свобода 2	-,019	,405	,145	<b>,523</b>	-,037
3	Свобода 3	,073	,166	-,052	<b>,499</b>	-,017
4	Свобода 4	,159	,065	,030	<b>,452</b>	-,141
5	Свобода 5	,118	-,029	-,102	<b>,569</b>	-,045
6	Свобода 6	,009	,045	,184	<b>,474</b>	,119
7	Свобода 7	,154	,158	-,047	<b>,542</b>	-,056
8	Свобода 8	-,162	,231	-,090	<b>,442</b>	,189
9	Свобода 9	-,173	-,004	-,170	<b>,642</b>	,018
10	Свобода 10	,073	,162	,027	<b>,570</b>	,111
11	Смысл 1	,080	<b>,428</b>	,264	,059	-,092
12	Смысл 2	,177	<b>,633</b>	,060	-,057	-,001
13	Смысл 3	,362	<b>,543</b>	,031	,319	-,055
14	Смысл 4	-,073	<b>,639</b>	-,015	,035	,226
15	Смысл 5	,003	<b>,669</b>	-,118	,091	,200
16	Смысл 6	-,053	<b>,721</b>	,097	,078	,026
17	Смысл 7	-,115	<b>,517</b>	,055	,337	,205
18	Смысл 8	,503	<b>,394</b>	-,078	,023	-,062
19	Смысл 9	,246	<b>,501</b>	-,098	,237	-,089
20	Смысл 10	,087	<b>,453</b>	,072	,122	,105
21	Милосердие 1	<b>,549</b>	-,033	,201	-,007	,109

22	Милосердие 2	<b>,625</b>	,132	,171	,086	,178
23	Милосердие 3	<b>,676</b>	,141	,166	,054	,163
				Факторы		
№	Утверждение	1	2	3	4	5
24	Милосердие 4	<b>,507</b>	,143	,179	,090	,090
25	Милосердие 5	<b>,414</b>	,224	,177	-,240	,175
26	Милосердие 6	<b>,384</b>	,016	,153	,106	,147
27	Милосердие 7	<b>,428</b>	-,098	,249	,210	,219
28	Милосердие 8	<b>,536</b>	-,158	,200	,047	,007
29	Милосердие 9	<b>,599</b>	,007	,045	,028	,113
30	Милосердие 10	<b>,685</b>	,174	,121	,107	,064
31	Принятие 1	,245	-,051	,296	,147	<b>,302</b>
32	Принятие 2	,250	,293	-,056	-,006	<b>,552</b>
33	Принятие 3	,162	-,002	,038	,051	<b>,735</b>
34	Принятие 4	,099	,379	,012	-,011	<b>,439</b>
35	Принятие 5	,058	,245	,016	-,146	<b>,415</b>
36	Принятие 6	-,087	,058	,049	-,039	<b>,510</b>
37	Принятие 7	,286	-,073	-,017	-,003	<b>,382</b>
38	Принятие 8	,356	,255	,002	-,132	<b>,412</b>
39	Принятие 9	,175	-,117	,156	,212	<b>,677</b>
40	Принятие 10	,198	-,011	,293	,035	<b>,554</b>
41	Вера 1	,138	,135	<b>,606</b>	,186	,131
42	Вера 2	,206	-,031	<b>,632</b>	,053	,029
43	Вера 3	,170	,222	<b>,348</b>	,041	,307
44	Вера 4	,142	,159	<b>,605</b>	-,100	,071
45	Вера 5	,135	-,015	<b>,714</b>	-,192	-,097
46	Вера 6	,190	-,039	<b>,406</b>	-,047	,012
47	Вера 7	,044	-,082	<b>,627</b>	-,001	,134

						864
48	Вера 8	,050	,005	<b>,578</b>	-,037	-,009
49	Вера 9	,112	,116	<b>,584</b>	-,079	,160
				Факторы		
№	Утверждение	1	2	3	4	5
50	Вера 10	,142	,118	<b>,357</b>	,115	,423

Примечание: жирным шрифтом выделены значения коэффициентов корреляций утверждений, входящих в состав определенной шкалы.

Первый фактор «Милосердие-черствость» объединил 10 утверждений, раскрывающих способность или неспособность человека быть милосердным, приносить пользу другим, творить добро.

Респондентов, набирающих высокие значения по данному фактору, характеризует полная включенность в процесс и переживание полноты бытия, высокая самоорганизация личности, устойчивая самоидентичность, способность к преодолению себя, доброта, человечность, развитое сознание, совестливость, способность к эмпатии, состраданию, самоотдаче. Респондентов набирающих низкие значения - неспособность выйти за пределы узкоэгоистических потребностей, приводящей к самоизоляции, проявляющейся в разрыве человеческой солидарности, непонимании, замкнутости, отчужденности, внутренней пустоте.

Второй фактор «Смысл-отсутствие смысла» представлен 10 утверждениями, относящимися к проблеме личных смыслов человека - бессмысленности существования. Респондентов, набирающих высокие оценки по этому фактору, характеризует убежденность в ценности собственной жизни как возможности реализовать свой человеческий потенциал, максимальное раскрытие своей субъективности, осознанное и осмысленное проживание, «вкус к жизни», интерес, жизнелюбие, высокая жизнестойкость, переживание полноты и удовлетворенности жизнью. Респондентов, набирающих минимальные значения, отличает утрата интереса к жизни в настоящем,

снижение ее эмоциональной насыщенности и личностного смысла, изменение ценностно-смысловой сферы (ломка целей будущего, т.е. прежние цели утратили свою ценность, а новые оказались не сформированными). Для таких людей характерно ощущение скуки, бессмысленности, бесцельности, непонимание, как и зачем жить, экзистенциальный вакуум.

В третий фактор «Вера-неверие» вошли 10 утверждений, объединенных темой веры и неверия человека в высшие ценности, в Бога, в справедливость, в себя, в свои возможности и способности. Респондентов с высокими значениями по данному фактору отличает направленность на духовно-практическую деятельность, посредством которой осуществляется преобразование в сторону самосозидания и самоопределения, принятие высших духовных ценностей, дающих чувство гармонии, связанности с миром, самим собой и вечностью, также определяющих границы нравственного поведения. Низкие значения по данному фактору характеризуют респондентов как эгоцентричных, себялюбивых, склонных к высокому самомнению, циничных, провозглашающих утилитарные ценности, у которых на глубинном психологическом уровне превалирует базисное недоверие в форме выраженного отчуждения и скрытой враждебности.

В четвертый фактор «Свобода-несвобода» вошли 10 утверждений тест-опросника, отражающие отношение личности к вопросу экзистенциальной свободы – несвободы. Респондентов, набирающих максимальные значения по утверждениям данного фактора, отличает способность делать осознанный выбор и нести ответственность за последствия своего выбора, ощущение «авторства» собственной жизни, осознанность и удовлетворенность возможностью принимать собственные решения. Характерным для них является также вера в самоценность, стремление к саморазвитию, переживание внутренней свободы убеждений, осознание своих субъективных возможностей и моральных ограничений. Респондентов, набирающих минимальные значения по данному фактору, отличает суженность видения возможности самостоятельного жизненного выбора. Для них характерен отказ от несения

ответственности за свою жизнь, отсутствие веры в свои силы и возможности управлять событиями собственной жизни. Таких людей отличает пониженное стремление к саморазвитию, самореализации, детерминированное поведение и способ суждений.

Пятый фактор «Принятие-непринятие» включает 10 утверждений, отражающих отношение к миру, другим, к себе с позиций установки принятие-непринятие. Для респондентов, набирающих высокие значения по этому фактору, характерно переживание полного внутреннего согласия с тем что есть, принятие себя и других такими как есть. Такая экзистенциальная открытость способствует полному контакту с реальностью, установлению прочных межличностных связей на основе взаимного признания, доверия, уважения и любви, что может свидетельствовать о личностной зрелости и мудрости. Респондентов, набирающих низкие значения отличает эмоциональная незрелость, психическая неуравновешенность. Их характеризует нетерпимость, высокая внутренняя конфликтность, доминирующая позиция в отношениях, тенденция к аутизации личности.

Таким образом, статистический и психологический анализ 5-факторной модели тест-опросника ЭРЛ убедительно подтверждает его конструктивную валидность.

Для проверки конкурентной валидности выбран метод параллельного теста. Напомним, что в качестве параллельных тестов отобраны проверенные практикой методики, имеющие подтвержденную высокую степень надежности и валидности: «Тест жизнестойкости» (ЖС), авторы Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, диагностирующий три субшкалы: вовлеченность (В), контроль (К), принятие риска (ПР) и общий бал жизнестойкости; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО), автор Д.А. Леонтьев, измеряющий пять параметров: осмысленность жизни (ОЖ), цели жизни (ЦЖ), процесс жизни (ПЖ), результат жизни (РЖ), локус-контроля-Я (ЛКЯ), локус-контроля-Жизнь (ЛКЖ); опросник "Заповеди блаженства" (ЗБ), авторы Г.А. Аминев, Г.Е. Аминев, предназначенный для исследования десяти духовных потребностей: «Нищие духом» - скромность

(Скр), «Плачущие» - сочувствие, эмпатия (Соч), «Кроткие» - смирение (См), «Алчущие правды» - правдивость (Пр), «Милостивые» - милосердие (Мил), «Чистосердечные» - чистосердечность (Ч), «Миротворцы» - миролюбие (Мир), «Страдальцы» - справедливость (Спр), «Гонимые» - готовность к мученичеству (ГМ), радость подвижничества (П).

Конкурентная валидность измерялась с помощью корреляционного анализа по К. Пирсону. Результаты корреляционных связей между показателями «Тест-опросника диагностики экзистенциальных ресурсов личности» (ЭРЛ), «Теста жизнестойкости» (ЖС), «теста смысложизненных ориентаций» (СЖО) и опросника «Заповеди блаженства» (ЗБ) представлен в таблице 2.4.

Так, шкала *ресурс свободы* тест-опросника ЭРЛ обнаружила положительные связи ( $p \leq 0,01$ ) со всеми показателями тестов ЖС и СЖО и одну отрицательную ( $p \leq 0,01$ ) с шкалой *сочувствие* опросника ЗБ. Между шкалой *ресурс смысла* и показателями тестов ЖС и СЖО выявлены значимые положительные связи ( $p \leq 0,01$ ), однако с опросником ЗБ связи не обнаружены. Шкала *ресурс милосердия* обнаруживает положительные значимые связи с четырьмя показателями теста ЖС (кроме показателя *принятие риска*) и тремя показателями теста СЖО (кроме показателей *локуса контроля -Я и Жизнь*). Между шкалой *ресурс милосердия* и показателями опросника ЗБ обнаружены три положительные значимые связи ( $p \leq 0,01$ ) с показателями *сочувствие, правдивость и милостивость* и одна отрицательная ( $p \leq 0,01$ ), с показателем *смирение*. Шкала *ресурс принятия* положительно коррелирует с тремя показателями теста ЖС (кроме показателя *контроля*), теста СЖО (кроме показателей *процесс жизни и локализации контроля Я и жизни*). Также выявлены отрицательные значимые связи с показателями *смирение, справедливость, готовность к мученичеству* опросника ЗБ. Между последней шкалой *ресурс веры* и тестами ЖС и СЖО значимых связей не обнаружено. Ресурс *веры* обнаруживает только одну значимую положительную связь ( $p \leq 0,01$ ) с показателем *радость подвижничества* опросника ЗБ. Как видно из таблицы, проведенный корреляционный анализ между всеми показателями тест-

опросников выявил неоднозначные корреляционные связи ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Итак, совокупность связей, обнаруженная между шкалами экзистенциальных ресурсов и показателями жизнестойкости, смысложизненных ориентаций, духовных потребностей личности указывает не только на их психологическое родство, но и различие.

*Таблица 2.4.*

**Значимые коэффициенты корреляций между показателями  
выбранных методик**

	Ресурс свободы	Ресурс смысла	Ресурс милосердия	Ресурс принятия	Ресурс веры	ОПЭРЛ
Вовлеченность	512**	498**	338**	341**	-	497**
Контроль	614**	455**	181**	195**	-	371**
Принятие риска	392**	443**	-	281**	-	319**
Жизнестойкость	581**	526**	253**	305**	-	458**
Осмысленность жизни	482**	511**	202**	247**	-	420**
Цели жизни	395**	464**	203**	216**	143*	396**
Процесс жизни	395**	464**	210**	152*	-	348**
Результат жизни	405**	479**	234**	228**	-	394**
Локус-контроля-Я	477**	403*	140**	179**	-	356**
Локус-контроля- Жизнь	302**	360**	122*	129*	-	273**
Сочувствие	-190**	-	222**	-	-	-
Смирение	-	-145*	-182**	-288**	-142*	-264**
Правдивость	-	-	156*	197**	144*	192**
Милосивость	-	-	200**	169*	-	141*
Справедливость	-	-	-232**	-243**	-139*	-137*
Готовность к	-	-193**	-163*	-272**	-	-221**

мученичеству

Радость - 156\* 223\*\* 141\* 224\*\* 229\*\*  
подвижничества

Примечание: 1) n=240; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

Обзор психологической литературы [6, 102, 158, 209, 263, 264, 267 и др.] позволяет рассматривать концептуальные и прикладные аспекты жизнестойкости как категорию экзистенциального ресурса. Именно жизнестойкость, по мнению С. Мадди, позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации кризиса или экзистенциальной дилеммы (С. Мадди, 2005).

Смыслжизненные ориентации также могут быть представлены как экзистенциальные ресурсы, так как осмысленность жизни, ее процесс, результат, контроль и ответственность за события, происходящие с человеком в течение жизни, есть экзистенциальные категории [1, 14, 58, 92, 96, 103, 174, 175, 221, 261 и др.].

Выявленная малочисленность и неоднозначность связей ресурса веры с показателями анализируемых тестов можно объяснить сложностью и многомерностью самого явления веры, ее многоаспектностью (условно можно выделить духовную, социальную, религиозную, психологическую веру и т.д.), что указывает на разные грани проявления веры в жизнедеятельности человека [68, 180].

Таким образом, совокупность приведенных статистических доказательств подтверждает конкурентную валидность каждой шкалы и тест-опросника в целом, представленные результаты этапов апробации - его психометрическую эффективность.

В целом, «Тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности» измеряет пять ключевых экзистенциальных ресурсов личности

(ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс милосердия, ресурс принятия и ресурс веры), может использоваться как в научных, так и практических целях.

#### Выводы по второму разделу

По результатам программы исследования можно сделать следующие выводы:

1. Объем общей выборки составил 580 человек. Из них, в выборку стандартизации для психометрической проверки авторского тест-опросника на диагностическую эффективность вошли 255 человек. В исследовательскую выборку вошли 325 человек обоего пола в возрасте от 18 до 50 лет, из них 205 студентов и слушателей, 50 железнодорожников, 30 медработников, 40 учителей. Исследование проводилось на базе Государственного учреждения «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинського», Одесского национального политехнического университета, локомотивного депо станции «Одеса-Сортировочная», КУ «Одесский областной наркологический диспансер».

2. Анализ доступной научной литературы не обнаружил диагностического инструмента, измеряющего систему экзистенциальных ресурсов личности, с этой целью создан «Тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности» («ЭРЛ»). Результаты апробации доказали психометрическую эффективность созданной методики, позволяющую использовать ее не только в научных, но и в практических целях.

3. Для проверки конкурентной валидности авторской методики «ЭРЛ» использованы «Тест жизнестойкости» в модификации Д.А. Леонтьева, К.И. Рассказовой, «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, опросник «Заповеди блаженства» Г.А. Аминова, Г.Е. Аминова. Для диагностики психологического кризиса - «Тест-опросник показателей профессионального кризиса» О.П. Санниковой, И.В. Брынзы; для оценки индивидуально-типологических свойств личности - «Индивидуально-

типологический опросник» Л.Н. Собчик; для диагностики индивидуально-психологический свойств личности - методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой, «Методика измерения уровня самоактуализации личности» в модификации Н.Ф. Калиной, О.В. Лазуркина, «Тест-опросник самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева.

Основные положения второго раздела отражены в следующих публикациях:

1. Рязанцева О. Ю. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості / О. Ю. Рязанцева, І. В. Бринза // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2010. – Т. XII. – Ч. 3. – С. 66-74.

2. Рязанцева О. Ю. Вимірювання екзистенційних ресурсів особистості: матеріали II Всеукр. психол. конгресу, присвяч. 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (Київ, 19-21 квітня 2010 р.). – К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. – Т. II. – С. 280-282.

3. А. с. Тест-опитувальник “Діагностика екзистенційних ресурсів особистості” / І. В. Бринза, О. Ю. Рязанцева. – № 34302 від 29.07.2010.

РАЗДЕЛ 3  
РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ  
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА

3.1. Математико-статистичний анализ результатов изучаемых явлений

3.1.1. Корреляционный анализ взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов и психологического кризиса

В настоящем параграфе представлены результаты корреляционного анализа между показателями экзистенциальных ресурсов личности и психологического кризиса. Наличие и направление связей представлены корреляционной плеядой на рис. 3.1. и в таблице Б.1 Приложения Б.

Визуальный анализ рисунка 3.1. наглядно демонстрирует наличие исключительно отрицательных связей на ( $p \leq 0,01$ ) и ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости между показателями ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс милосердия, ресурс принятия, общий показатель ОПЭР и всех шкал психологического кризиса, что свидетельствует об их линейной обратной зависимости, т.е. обусловленности возникновения кризисных переживаний обнищанием экзистенциальных ресурсов личности

Детальное рассмотрение полученных корреляционных взаимосвязей, обнаруживает факт тесной отрицательной связи на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости *ресурсов смысла, принятия, общего показателя экзистенциальных ресурсов (ОПЭР)* со всеми без исключения шкалами тест-опросника (ППК), указывающий на глубокую личностно-смысловую дезинтеграцию человека в кризисе, что подтверждается в исследованиях [35, 46, 47, 59, 61, 76, 136, 139, 145, 197, 210, 217, 256 и др.]. В частности, Ф.Е. Василюк отмечает, в кризисе прежние смыслы становятся не

актуальными, перед личностью неумолимо встает задача поиска новых внутренних опор (жизненных целей, стратегий, смыслов, ценностей и т.д.) [47].

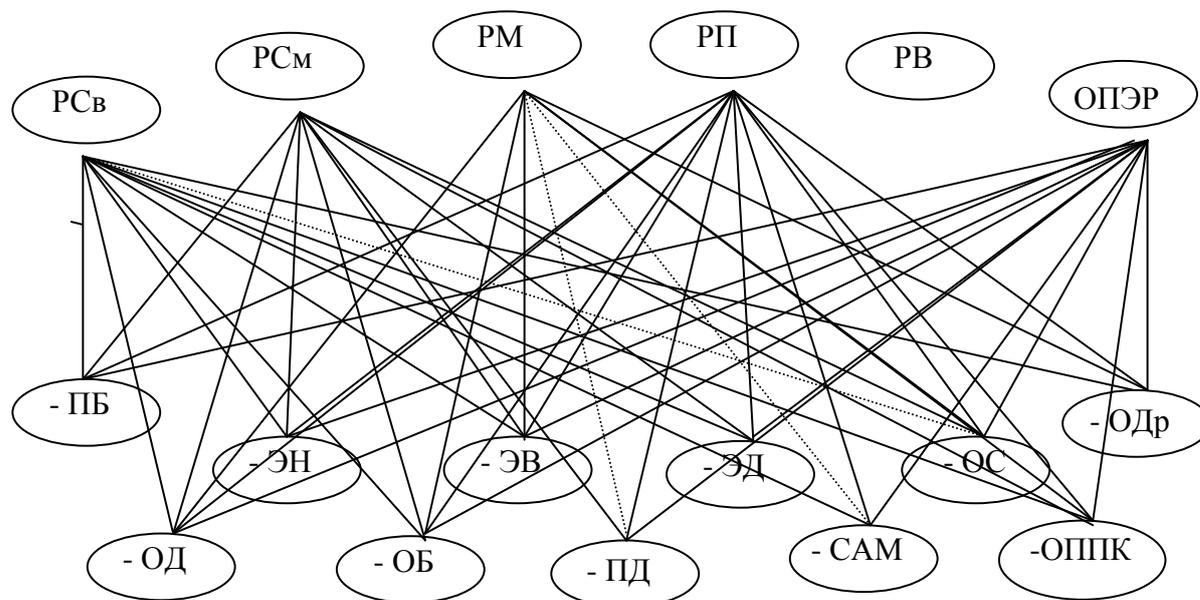


Рис.3.1. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов личности и психологического кризиса

Примечание, здесь и далее: 1)  $n=325$  респондентов; 2) — -  $p \leq 0,01$ ; .....  $p \leq 0,05$ ; 3) РС – ресурс свободы, РСм – ресурс смысла, РМ – ресурс милосердия, РП – ресурс принятия, РВ – ресурс веры, ОПЭР – общий показатель экзистенциальных ресурсов; 4) ПБ - переживание беспокойства; ЭН - эмоциональная напряженность; ЭВ - эмоциональное выгорание; ЭД - эмоциональные деструкции; ОС - отношение к себе; ОДР - отношение к другим; ОД - отношение к деятельности; ОБ - отношение к будущему; ПД - поведенческие деструкции; САМ - самочувствие; ОППК- общий показатель психологического кризиса.

При этом, острое аффективное переживание кризиса включает работу защитных механизмов психики в виде непринятия произошедших или происходящих изменений, сопротивления необходимости перемен [8, 13, 25,

40, 42, 43, 49, 69, 154, 168, 255]. Такие психологические характеристики личности как склонность к избеганию, отвержению, самоосуждению и другим формам неприятия, в свою очередь еще более усиливают интенсивность и длительность негативных переживаний, что приводит к «упадку духа», слому всех жизненных систем, в результате чего - ослаблению общей экзистенциальной позиции человека.

Между показателем *ресурс свободы* и практически всеми шкалами ПК (психологического кризиса) получены отрицательные статистически значимые корреляции на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости, кроме шкалы ОДР (отношение к другим), где обнаружена менее тесная связь на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости. Полученный результат объясняется тем, что в кризисе как «невозможности реализации собственных замыслов», личность теряет ощущение своей свободы, независимости, внутренней силы, рефлексивной, эмоциональной, поведенческой гибкости, что также подтверждается в работах И.В. Брынзы [34, 185], Е.А. Донченко [51], Н.Г. Осуховой [139], Л.А. Пергаменщика [146], О.П. Санниковой [185], С.Л. Соловьевой [87, 197], Т.М. Титаренко [208, 210], и др.

В ситуации кризиса аффективно-реактивное мышление преобладает над открыто-взвешенным, адекватным взглядом на жизнь и, таким образом, наблюдается временная потеря ориентации в жизненном пространстве. Так, Ф.С. Сафуановым (Ф.С.Сафуанов, 1998) установлено, что эмоциональная напряженность (ЭН) сопровождается частичным сужением сознания, снижением контроля и регуляции поведения; восприятие становится фрагментарным, доминирует аффектогенная мотивация, которая обуславливает затруднения в ориентации, понимании окружающего и тем самым ведет к потере ощущения свободы, независимости личности.

В работе С.Л. Соловьевой отмечается, что само ощущение несвободы сопровождается острыми переживаниями тревоги (ЭБ), депрессии и враждебности (ЭД), которые становятся причиной изменения отношение к себе (ОС), к деятельности (ОД), к будущему (ОБ) [197]. Таким образом, утрата

ощущения свободы (как способности влиять на происходящее, самоконтроль, самодетерминация) еще более усугубляет переживание психологического кризиса, личность замыкается, возникает угроза развития депрессии, отчаяния, отказа от борьбы.

Показатель *ресурс милосердия* имеет тесные отрицательные ( $p \leq 0,01$ ) связи с двумя шкалами динамики переживаний - эмоциональное выгорание (ЭВ), эмоциональные деструкции (ЭД); тремя шкалами системы отношений - отношение к другим (ОДР), отношение к деятельности (ОД), отношение к будущему (ОБ), также общим показателем переживания кризиса (ОППК); и отрицательные ( $p \leq 0,05$ ) связи со шкалами поведенческие деструкции (ПД), самочувствие (САМ).

В данных исследований В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.П. Ильина, В.Е. Орла, Г. Селье, Е.С. Старченкова и др. установлено: когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, возникает синдром психологического, эмоционального выгорания (ЭВ), который проявляется в нарастающем безразличии к деятельности (ОД), к своему будущему (ОБ), ухудшению самочувствия (САМ), главное — в отчуждении от людей, закрытости, дегуманизации и утрате душевной теплоты (РМ) [49].

Проведенный корреляционный анализ не выявил значимых статистических связей между показателем *ресурс веры* и шкалами тест-опросника (ППК), показаны тенденции. Отсутствие связей на данном уровне психической организации свойств личности не отрицает вероятности наличия связей на другом, качественном уровне, что будет установлено далее.

Подводя частный итог результатам корреляционного анализа, можно заключить: изучаемые показатели экзистенциальных ресурсов личности и психологического кризиса взаимосвязаны между собой, что дает основание использовать дифференциальный анализ для выявления специфики экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания

психологического кризиса.

3.1.2. Соотношение показателей экзистенциальных ресурсов с индивидуально-типологическими свойствами личности (ведущими тенденциями)

Опираясь на концепцию Л.Н. Собчик [194, 195] о ведущей индивидуально-личностной тенденции, как сквозной устойчивой личностной характеристике, проявляющейся на всех этапах развития личности и на всех уровнях самосознания, которая также определяет и тесно связана с конституцией человека, его темпераментом и индивидуальными особенностями мотивационных, познавательных, эмоциональных и коммуникативных аспектов человеческой психики, осуществлена попытка исследования биологических корней, спектра характерологических особенностей и свойств личности, гипотетически связанных и способствующих формированию тех или иных экзистенциальных ресурсов как сложных индивидуально-психологических образований. С этой целью использован корреляционный анализ, позволивший обнаружить связи между изучаемыми явлениями и проанализировать статистические закономерности. Результаты анализа представлены в виде корреляционной плеяды на рис.3.2. и в таблице Б.2 Приложения Б.

Визуальный анализ рис.3.2. наглядно демонстрирует наличие неоднозначных как положительных, так и отрицательных связей на ( $p \leq 0,01$ ) и ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости между показателями экзистенциальных ресурсов личности и ведущих тенденций, что позволяет говорить о сложности и неоднозначности изучаемых явлений.

Так, показатель *ресурс свободы* образует две группы статистически значимых связей, с одной стороны, положительные с шкалами, формирующими устойчивый комплекс типологических свойств «сильного» (гипертимного) типа поведения: на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с

спонтанностью (Спон), агрессивностью (Агр), ригидностью (Р), на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с экстраверсией (Э), с другой стороны, отрицательные с шкалами, соответствующими устойчивому комплексу «слабого» (гипотимического) типа поведения: на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с сензитивностью (Сен), тревожностью (Тр), на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с интроверсией (И).

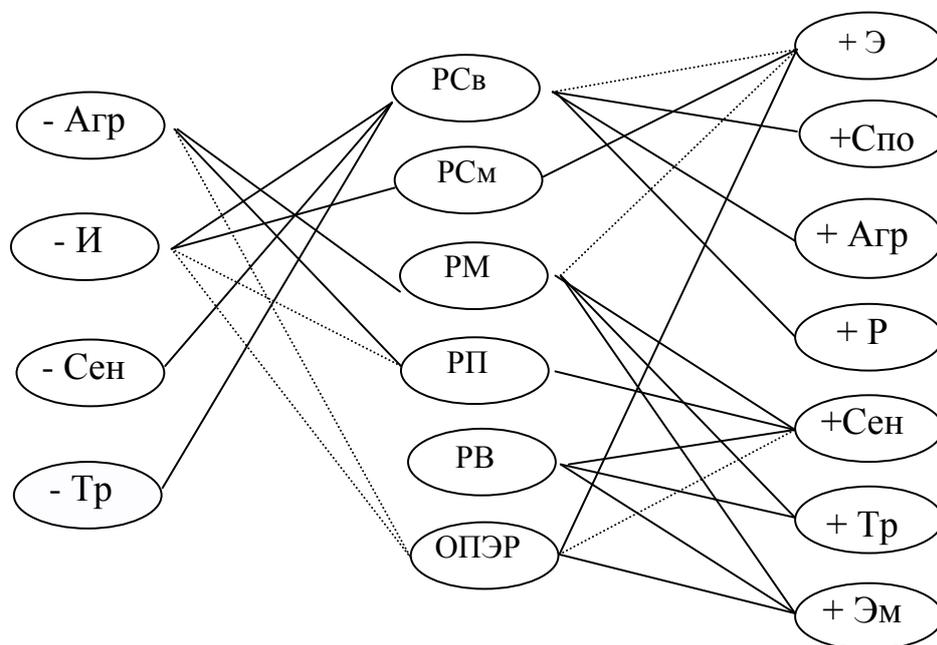


Рис. 3.2. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов и ведущих тенденций личности по Л.Н. Собчик

Примечание: 1) РС – ресурс свободы, РСм – ресурс смысла, РМ – ресурс милосердия, РП – ресурс принятия, РВ – ресурс веры, ОПЭР – общий показатель экзистенциальных ресурсов; 2) Э - экстраверсия, Спон - спонтанность, Агр - агрессивность, Р - ригидность, И - интроверсия, Сен - сензитивность, Тр - тревожность, Эм - эмотивность.

Сущность данных взаимосвязей раскрывается в понимании психологического содержания феномена свободы, который выражается в способности личности противостоять средовому воздействию, посягающему на собственный выбор убеждений, мужественно отстаивать право быть собой, быть конгруэнтным по отношению к своему «Я» [87, 88, 97, 104, 126,

161, 176, 205 и др.].

Так, для В.А. Роменца свобода воли сокрыта в выборе как самоутверждении [205]. Э. Фромм акцентирует внимание на том, что достижение позитивной свободы требует от людей спонтанной активности в жизни [224]. Е.Р. Калитеевская и Д.А. Леонтьев рассматривают свободу как осознанную активность [97, 99, 104]. В. Франкл свойством свободы называет упрямство духа, которое дает человеку возможность утвердить себя в своей человечности наперекор телесно-психическим состояниям и социальным обстоятельствам [221, 259]. Таким образом, реализация ресурса свободы требует от личности проявления ряда свойств, выраженных в норме: спонтанности (высокая поисковая активность), агрессивности (уровень энергичности, активной самореализации), ригидности (отстаивание собственного мнения) и экстраверсии (направленность на социум).

Показатель *ресурс смысла* демонстрирует всего две статистически значимые связи с ведущими тенденциями: одна положительная ( $p \leq 0,01$ ) с шкалой Э (экстраверсия) и одна отрицательная ( $p \leq 0,01$ ) с шкалой И (интроверсия). Психологическим объяснением полученного результата является понимание природы феномена смысла [92, 100, 103, 142, 221, 232, 236, 260, 261, 262 и др.]. Если интроверсия отражает стремление индивида к уходу в себя, в мир своего «Я», то экстраверсия — противоположное свойство, направленное на внешний мир, взаимодействие с другими, где существуют те ценности (творчества, переживания и отношения), благодаря которым жизнь наполняется смыслом. В. Франкл отмечает, что смысл нельзя дать, его нужно найти во внешнем мире, а не внутри себя [221]. В.А. Роменец считает, в единстве существования человек находит опору и смысл своего бытия [228]

Выявлены четыре положительные связи показателя *ресурса милосердия* с шкалами сензитивность (Сен), тревожность (Т), эмотивность (Эм) на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости, со шкалой экстраверсия (Э) на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости и одна отрицательная на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со шкалой

агрессивность (Агр). Такое сочетание свойств присуще гипотимной личности, для которой, по мнению Л.Н. Собчик, из всего спектра потребностей ведущей является аффилиативная, что проявляется в способности к сопереживанию, тенденции к затормаживанию эгоистических желаний, стремлении сблизить актуальный образ «Я» с идеальным. Мотивы деятельности «гипотимиков» отличаются гуманистической направленностью и возвышенностью интересов над обыденными проблемами повседневной жизни [194, 195].

Показатель *ресурс принятия* имеет одну положительную связь на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалой сензитивность (Сен) и две отрицательных с шкалами агрессивность (Агр) на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости и интроверсия (И) на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости. Характер выявленных связей достаточно точно раскрывает психологическую сущность феномена принятия, в основе которого лежит базовая (онтологическая) открытость бытию и безоценочное, неискаженное (страхом, иллюзиями, установками и др.) восприятие реальности [123, 179, 219, 227, 230 и др.]. Лица, с высокой сензитивностью отличаются повышенной и тонко дифференцированной чувствительностью, точностью восприятия, чуткостью, внимательностью, но в то же время, высокой ранимостью, склонностью к образованию защитных механизмов, приводящих к искажению восприятия реальности. При этом, такие свойства как агрессивность (человек слышит только себя) и интроверсия (замкнутость, закрытость от окружающих) затрудняют процесс принятия. Таким образом, можно заключить, что в основе ресурса принятия лежит сензитивность.

Показатель *ресурс веры* образует положительную связь на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с тремя ведущими тенденциями - Сен (сензитивность), Тр (тревожность) и Эм (эмотивность), сочетание которых характеризует гипотимный тип личности [194], который по мнению Л.Н. Собчик, изначально обладает базовыми свойствами, усиливающими вероятность императивной тяги к духовно насыщенному стилю жизни. Автор называет

такой вариант развития личности «первичной духовностью» [194, 195]. Исследователь духовности М.Й. Боришевский также считает, что процесс духовного развития существенно зависит от врожденных особенностей индивида [28].

Между *общим показателем экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) и ведущими тенденциями личности выявлены три положительные связи с шкалами Э (экстраверсия) и Эм (эмотивность) на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости, с шкалой Сен (сензитивность) на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости и две отрицательные на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалами Агр (агрессивность) и И (интроверсия). Полученный результат позволяет заключить, что в основе экзистенциального ресурсного запаса личности лежат такие базисные индивидуально-типологические свойства личности как открытость миру, душевная чуткость по отношению к другим, направленность во вне, а не на себя, неагрессивность.

Необходимо заметить, кроме заложенных природой генетических базисных свойств, человек приобретает определенные свойства под влиянием жизненных обстоятельств [70, 82, 101, 105, 128, 149, 162, 183, 186, 193, 195, 204]. В исследованиях Э.А. Помиткина установлено, многие из опрошенных осознали призыв к духовности под влиянием тяжелых жизненных событий [149]. По мнению Б.С. Братуся, человек, будучи длительный период бездуховным, под влиянием тех или иных причин может пережить Божественную благодать, стать духовным человеком [32]. Л.Н. Собчик, отмечает, что у людей, много страдавших, может возникнуть тяга к духовному обогащению, часто неосознанная как явление вторичное («вторичная духовность»); при всех вариантах такой душевной трансформации наблюдается усиление контроля над эгоистическими устремлениями, более выраженная обращенность к своему внутреннему «Я», происходит усиление гипотимных (в том числе альтруистических) тенденций и сглаживание гипертимных (в том числе эгоистических) черт [196].

Практическая значимость представленного корреляционного анализа

заключается в том, что позволяет психологам-консультантам осуществлять помощь лицам, переживающим психологический кризис по раскрытию (обретению) и накоплению экзистенциальных ресурсов не только посредством изменения мировоззрения, но и «изнутри», регулируя стиль реагирования, восприятия и поведения.

### 3.1.3. Соотношение показателей экзистенциальных ресурсов с индивидуально-психологическими характеристиками личности

В данном параграфе рассмотрены взаимосвязи показателей экзистенциальных ресурсов личности с мотивационно-потребностными (самоактуализация) и эмоционально-ценностными (самоотношение, ценностные ориентации) характеристиками личности.

Зарубежные исследователи проблемы самоактуализации К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, Е. Шострем и др., российские ученые К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и др., отечественные ученые И.Д. Бех, Г.А. Балл, М.Й. Боришевский, О.Е. Гуменюк, Н.Ф. Калина, З.С. Карпенко, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Л.В. Сохань, В.А. Татенко, Т.М. Титаренко, А.В. Фурман и др. утверждают, что потребность в самоактуализации, стремлении к самоосуществлению, т.е. полноценному и аутентичному бытию отличает психологически здоровую личность. Для самоактуализирующейся, зрелой личности характерен определенный набор ценностных, смысловых, мотивационных потребностей, которые также могут быть связаны с экзистенциальными ресурсами личности. В психологической литературе отмечено, что среди таких потребностей можно выделить: 1) потребность в свободном самоопределении и духовном развитии, 2) в нахождении и осуществлении собственных смыслов, 3) в установлении связей с другими, заботе, любви, 4) в принятии, признании и укорененности в реальности, 5) в вере и ценностных ориентирах [223].

Для проверки статистических связей между показателями экзистенциальных ресурсов и самоактуализации личности использован корреляционный анализ, результаты представлены на рис. 3.3. и в таблице Б.3 Приложения Б.

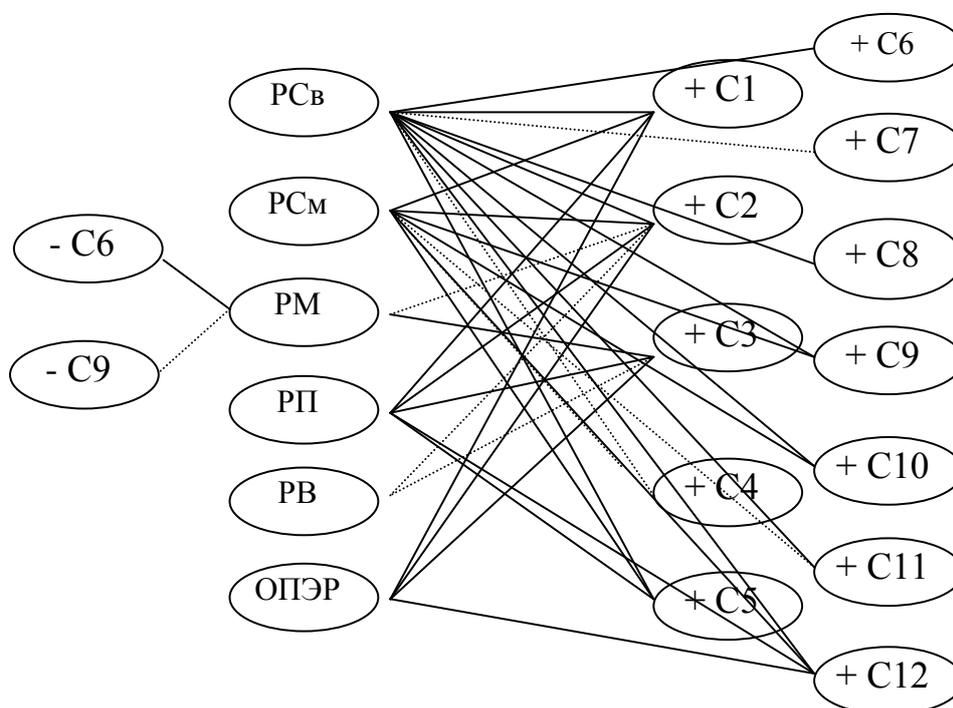


Рис.3.3. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов и потребности в самоактуализации личности

Примечание: 1) С1 - ориентация во времени; С2 — ценности; С3 - взгляд на природу человека; С4 — потребность в познании; С5 - креативность (стремление к творчеству); С6 — автономность; С7 — спонтанность; С8 — самопонимание; С9 — аутосимпатия; С10 — контактность; С11 — гибкость в общении; С12 — самоактуализация;

Наибольшее количество положительных статистически значимых связей с шкалами самоактуализации (одиннадцать из двенадцати) образует показатель *ресурс свободы*, что объясняется сходством его психологического содержания с такими характеристиками самоактуализирующейся личности как развитый уровень сознания и самосознания (С12), выражающийся в способности видеть свою жизнь целостно (С1), опираться на себя, быть

сензитивним к своим потребностям (С6, С8, С9), руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами (С2, С6, С7), стремление к творчеству (С4, С5), гармоничному бытию, аутентичному взаимодействию с окружающими (С10, С11). Именно переживание внутренней духовной свободы выступает базовым условием и необходимой предпосылкой удовлетворения потребности в самоактуализации, «обрекает» человека на ответственность перед самим собой за осуществление или не осуществление себя как личности, раскрытия своего человеческого потенциала [118, 229, 268 и др.].

Положительные связи показателя *ресурс смысла* на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с такими шкалами как ориентация во времени (С1), ценности (С2), креативность (стремление к творчеству) (С5), аутосимпатия (С9), контактность (С10), самоактуализация (С12) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалами потребность в познании (С4) и гибкость в общении (С11) означают, что самоактуализирующаяся личность никогда не страдает от бессмысленности своего существования [120, 229]. Для нее характерно хорошее понимание экзистенциальной ценности жизни, умение наслаждаться актуальным моментом, находить смыслы в стремлении к творчеству, направленность вовне — на контакт с другими людьми. Такая личность разделяет общечеловеческие ценности созидания, самоотдачи, отношений, имеет устойчивую осознаваемую позитивную Я-концепцию, открыта к новому, увлечена делом и испытывает глубокий интерес к жизни [42, 92, 93, 103, 119, 120, 125, 221, 261 и др.].

Показатель *ресурс милосердия* является единственным, который обнаруживает одновременно связи как положительные на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалой взгляд на природу человека (С3), на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалой ценности (С2), так и отрицательные на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалой автономность (С6) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалой аутосимпатия (С9). Полученный результат достаточно полно раскрывает грани феномена «милосердия» как человеколюбия [44, 58, 92,

125, 159, 162, 252 и др.], «в соучастии, бытии других живых существ» [37], принятии высших человеческих ценностей, ценой отказа от своих узкоэгоцентрических интересов. Избыточная автономность (С6) «делает» человека более независимым и потому менее чутким и милосердным, также как и избыточная аутосимпатия (С9), «приковывающая» интерес к себе.

Следующий показатель *ресурс принятия* образует тесные положительные связи на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с пятью шкалами самоактуализации, которые указывают на высокую способность принятия не только настоящего момента жизни во всей его полноте, но и ассимиляцию прошлого, открытость будущему (С1), принятие общечеловеческих ценностей и следование им (С2), принятие других людей, как имеющих в целом позитивную природу (С3), принятие себя, своей уникальности (С12), способность вырабатывать творческое отношение к жизни (С5).

Исследователи самоактуализации указывают на существенную роль феноменов принятия и самопринятия как необходимых условий, способствующих позитивному развитию личности [119, 120, 160, 266]. В выделенных А. Маслоу характерных особенностях самоактуализирующихся людей «принятие (себя, других, природы)» и «более эффективное восприятие реальности» занимают первые позиции [119].

Показатель *ресурс веры* образует положительные связи на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с двумя шкалами самоактуализации: ценности (С2) и взгляд на природу человека (С3), что в целом отражает суть данного ресурса, заключающегося в нахождении высших, нравственных, общечеловеческих ценностей, идеалов человечности и солидарности, которые становятся внутренней «точкой отсчета» убеждений и поступков, опосредующих развитие и самосовершенствование личности. Полученные результаты находят отражение в работах С.А. Белорусова [20], И.Д. Беха [22], М.И.Боришевского [27], Б.С. Братуся [33], Л.П. Буевой [38], В.М. Генковской [52], Р.М. Грановской [53], А.М. Двойнина [56, 57], Н.А. Калюжной [72], Д.А. Леонтьева [101], А. Маслоу [120], Э.А. Помиткина [149], Т.В. Ряховской

[182] М.В Савчина [183] и др.

*Общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) образует положительные связи на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалами ориентация во времени (С1), ценности (С2), взгляд на природу человека (С3), креативность (стремление к творчеству) (С5), самоактуализация (С 12). Характер выявленных статистических закономерностей между экзистенциальными ресурсами личности и шкалами потребности в самоактуализации указывают на выраженный аксиологический аспект изучаемых явлений.

Далее представлен анализ результатов, раскрывающих особенности взаимосвязей между экзистенциальными ресурсами и показателями самоотношения, которые по мнению А.А. Бодалева [155], А.М.Колышко [80], С.Р. Пантилеева [155], Н.И. Сарджвеладзе [187], В.В. Столина [199], И.И. Чесноковой [235] и др., определяют эмоционально-ценностное отношение личности к собственному «Я».

Личность как целостное образование характеризуется глубиной и разнообразием связей с миром, другими людьми, самим собой (А.Ф. Лазурский, Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.С. Мерлин и др.), выступает «субъектом отношений» [130]. Самоотношение является подструктурной единицей общей системы отношений и рассматривается как сложное универсальное образование, выражающее степень позитивного отношения индивида к собственному представлению о себе, интегрированному из частных самооценок, обеспечивающее целостность и единство личности [155, 187].

При изучении взаимосвязей между компонентами самоотношения и экзистенциальными ресурсами личности использована модель самоотношения В.В. Столина [198, 199]. Корреляционная плеяда взаимосвязей экзистенциальных ресурсов личности и шкал самоотношения представлена на рис. 3.4. и в таблице Б.4. приложения Б.

Визуальный анализ рисунка 3.4. демонстрирует наличие

исключительно положительных корреляционных связей на ( $p \leq 0,01$ ) и ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости между показателями экзистенциальных ресурсов и самооотношения, что указывает на прямую линейную зависимость данных явлений, т.е. с накоплением экзистенциальных ресурсов растет позитивное самооотношение, также с ростом позитивного самооотношения в результате внутренней работы, расширяющей самосознание, происходит рост экзистенциальных ресурсов личности.

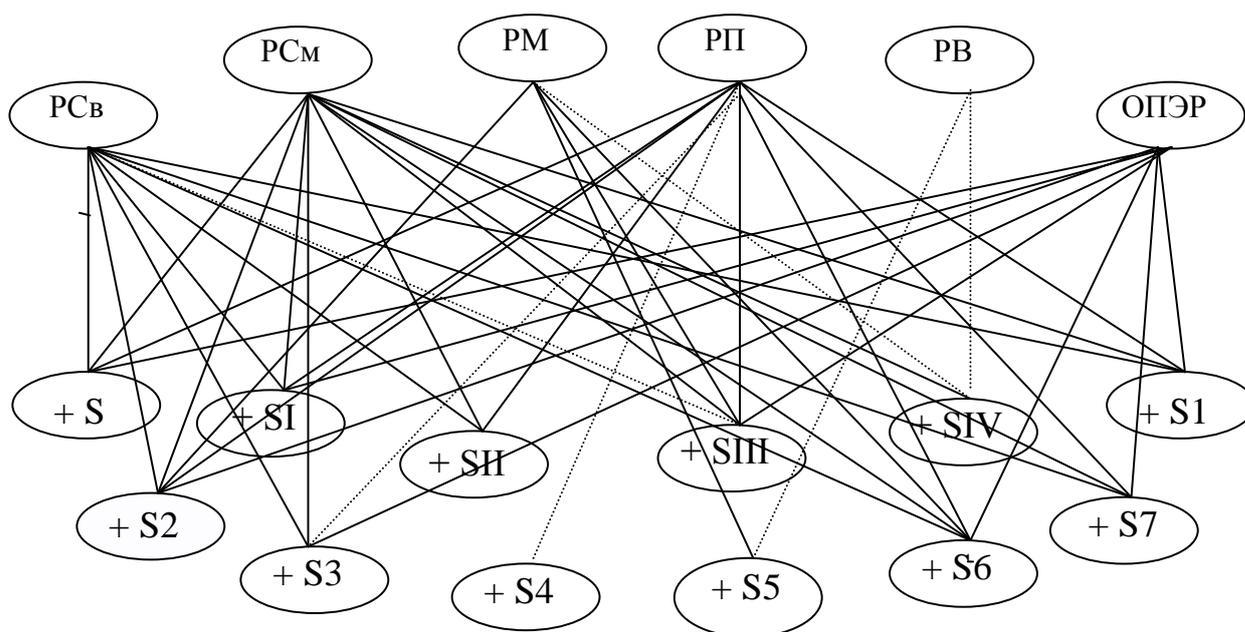


Рис.3.4. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов личности и самооотношения

Примечание: S - глобальное самооотношение; SI - самоуважение; SII - аутосимпатия; SIII - ожидаемое отношение от других; SIV - самоинтерес; S1 - самоуверенность; S2 - отношение других; S3 - самопринятие; S4 - саморуководство, самопоследовательность; S5 - самообвинение; S6 - самоинтерес; S7 — самопонимание.

Статистически значимые положительные связи между показателем *ресурс свободы* и с семью шкалами самооотношения на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости и двумя на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости позволяют утверждать,

что личность с развитым ресурсом свободы характеризуется высоким глобальным положительным самоотношением (S), самоуважением (SI), доверием и симпатий к себе, верой в свои силы и способностью контролировать собственную жизнь (SII, S1), безоценочным принятием себя (S3), развитой саморефлексией, самопониманием, интересом к себе (S6, S7), адекватным ожидаемым позитивным отношением от других (SIII, S2). Такая личность самостоятельна в своих выборах и решениях, ответственна, хорошо рефлексиирует свое поведение и отношение к себе окружающих.

Подтверждение тесной связи между отношением личности к себе и проявлением внутренней свободы представлено в ряде психологических исследований. Так, в работе А.И. Липкиной и Л.А. Рыбака установлено, что высокое самоуважение выступает условием активности и продуктивности деятельности в реализации творческого потенциала [238]. К. Роджерс считает высокий уровень самоуважения фактором, влияющим на свободу выражения чувства и уровень самораскрытия в общении [159]. По мнению А.П. Корнилова, позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности и самостоятельность, что в свою очередь связано с готовностью к риску и обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [238].

Показатель *ресурс смысла* положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости со всеми базовыми шкалами самоотношения: глобальным самоотношением (S), самоуважением (SI), аутосимпатией (SII), ожидаемым отношением от других (SIII), самоинтересом (SIV), также пятью дифференцирующими: самоуверенностью (S1), отношением других (S2), самопринятием (S3), самоинтересом (S6), самопониманием (S7). Полученный результат дает основание утверждать, что со смысловыми образованиями связана вся макроструктура самоотношения и специфическая активность субъекта, состоящая из определенных внутренних действий (установок на эти действия), что подтверждается в исследованиях М.И. Лисиной, С.Р. Пантилеева (1991), Е.Т. Соколовой (1995), В.В. Столина (1983, 1985) и

др., в которых раскрывается ценностно-смысловое содержание самоотношения личности. Так, в частности, С.Р. Пантлеев и Е.Т. Соколова определяют природу самоотношения через категорию личностного смысла и утверждают, что самоотношение может быть понято как лежащее на поверхности сознания непосредственно-феноменологическое выражение (или представленность) личностного смысла «Я» для самого субъекта. При этом, специфика переживания смысла «Я» производна от реального бытия субъекта, его объективной позиции в социуме [155, С.222]. М.И. Лисина также считает линию отношения к себе определяющей в системе отношений субъекта к миру и задающей смысловые ориентиры жизнедеятельности человека [238].

Интересную комбинацию корреляционных взаимосвязей выявляет показатель *ресурс милосердия*, положительно связанный на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалами ожидаемое отношение от других (SIII), отношение других (S2), самообвинение (S5), самоинтерес (S6) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалой самоинтерес (SIV), что позволяет выявить у личности с высоким ресурсом милосердия выраженную духовно-ценностную просоциальную ориентацию (SIII, S2), совестливость с тонкой душевной организацией (S5), стремление к совершенствованию себя через служение другим (S6, SIV). Действительно, в исследованиях, изучающих феномен милосердия, подчеркивается, что милосердие как компонент самосознания и личностная характеристика проявляется в поведении личности, связано с чувствительностью и высокой нормативностью поведения, включено в систему ценностных ориентаций и особенностей взаимоотношения личности с другими людьми [15, 58, 88, 140, 189, 202 и др.].

Показатель *ресурс принятия* образует максимальное количество связей со всеми шкалами самоотношения, за исключением одной S5 (самообвинение). Данный факт предсказуем и поясняется психологическим содержанием феномена принятия, выступающим противоположностью самообвинения, «непрощения» своих недостатков, ошибок, несовершенства.

В работе Т.И. Кочетковой установлено, что возрастание уровня самообвинения выступает критерием для изменения самоотношения [83].

Интеграция *ресурса принятия* со всеми компонентами самоотношения предполагает его особую роль. В современной психологии достаточно глубоко исследовано значение принятия для самоотношения. Так, в ряде работ установлено, что положительное самоотношение связано с полным принятием своей личности [80, 82, 83, 90, 120, 123, 190, 199, 208, 230, 234 и др] и наоборот, непринятие приводит к негативному самоотношению, проявляющемуся в социальной дезадаптации [12], внутренней дезинтеграции [30, 31, 130, 159, 179, 230, 255, 266 и др.].

Осознанное принятие себя (самопринятие), является основой принятия других, мира и свидетельствует о зрелости личности, об ее психологическом здоровье, направленности на раскрытие и самоактуализацию [119, 120, 159, 160, 162, 248 и др.]. В то же время, Т. Шибутани подчеркивает, если человек не может принимать себя таким, каков он есть на самом деле, тогда основные усилия будут направляться скорее на самозащиту, чем на самопознание [243].

Анализ корреляционных связей показателя *ресурс веры* выявил две положительные связи на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалами самоинтерес (SIV) и самообвинение (S5), которые объясняют духовное развитие личности, неусыпный интерес к собственному внутреннему миру, заботу о душе, поиск себя, веру в свои способности, силу, при этом достаточную самокритичность, способность признавать свои ошибки и искренне раскаиваться [155, 198, 199 и др.].

*Общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) образует восемь тесных связей на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалами самоотношения, дающих основание утверждать, что людей с богатым запасом экзистенциальных ресурсов отличает глобальное чувство «за» самого себя (S), высокий уровень самоуважения (SI), ориентация на других и интерес к себе как в целом (SIII, SIV), так и в частности (S2, S6 ),

уверенность в себе, своих силах (S1), хорошее самопонимание (S3) и полное самопринятие (S7).

Подводя частный итог результатам корреляционного анализа между показателями экзистенциальных ресурсов и самоотношения, можно заключить: получило статистическое подтверждение теоретическое предположение о взаимосвязи изучаемых явлений.

Дальнейший анализ направлен на изучение взаимосвязей, обнаруженных между показателями ценностных ориентаций (Е.Б. Фанталова) и экзистенциальными ресурсами личности. Напомним, в соответствии с диагностической направленностью методики, опросник оценивает терминальные ценности респондентов относительно их субъективной значимости «здесь и сейчас» (Ц) и доступности в будущем (Д). Результаты корреляционных взаимосвязей представлены в виде плеяды на рис.3.5. и в таблице Б.5 Приложения Б.

Визуальный анализ рисунка 3.5. наглядно демонстрирует наличие неоднозначных положительных и отрицательных связей на ( $p \leq 0,01$ ) и ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости между изучаемыми показателями, что свидетельствует о сложности и многогранности изучаемых явлений.

Так, *ресурс свободы*, с одной стороны положительно связан на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с показателем доступность «уверенности в себе (отсутствие сомнений)» (Д8) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с показателями ценность и доступность «свободы как независимость в поступках и действиях» (Ц10, Д10), что доказывает интеграцию и взаимообусловленность *ресурса свободы* с уверенностью в себе, ценностью свободы. Т.е. личность с высоким ресурсом свободы характеризует убежденность в своих силах, основанная на хорошем понимании и знании себя, способность владеть и управлять собой в любой ситуации; независимость в поступках, способность принимать ответственность и ощущать себя автором жизни, что находит свое подтверждение в научных исследованиях [88, 97, 99, 104, 126, 161, 205 и др.].

С другой стороны, *ресурс свободы* отрицательно связан на ( $p \leq 0,01$ )

уровне значимости с двумя шкалам - доступная «активная, деятельная жизнь» (Д1) и доступная «красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)» (Д4) и на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалой доступное «познание (возможность расширения своего образования, кругозора)» (Д9).

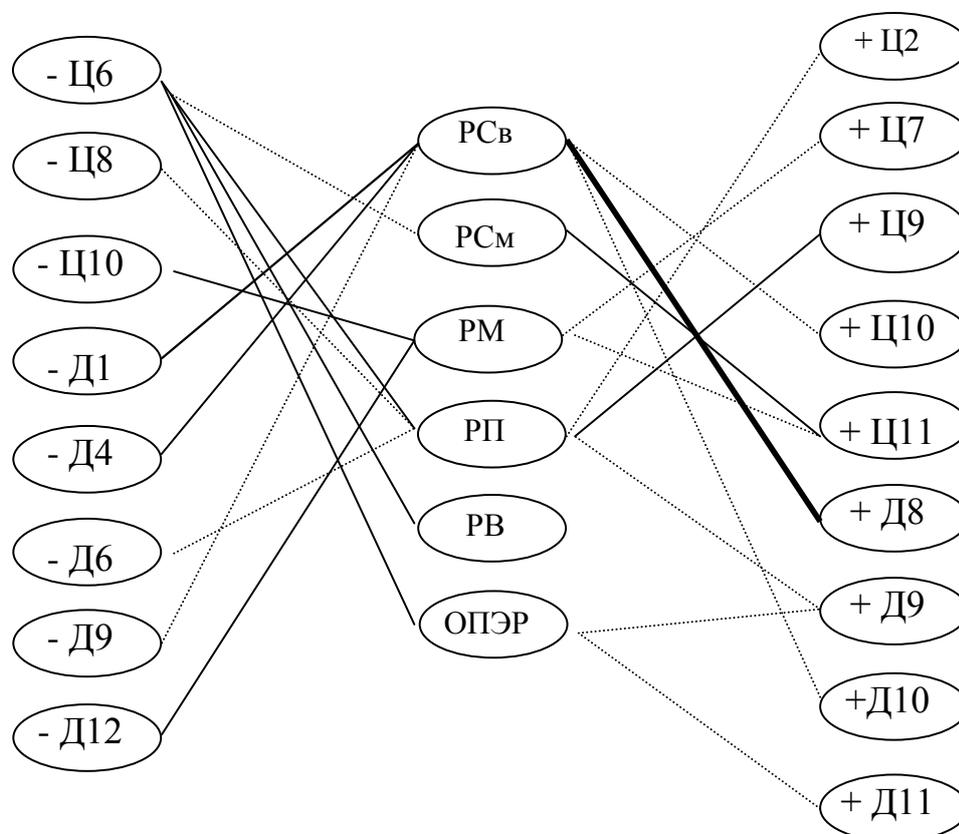


Рис.3.5. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов личности и терминальных ценностей

Примечание: Ц2 - здоровье, Ц6 - материально-обеспеченная жизнь, Ц7 - наличие хороших и верных друзей, Ц8 - уверенность в себе (отсутствие сомнений), Ц9 - познание (возможность расширения своего образования, кругозора), Ц10 - свобода как независимость в поступках и действиях, Ц11 - счастливая семейная жизнь; Д1 - активная, деятельная жизнь, Д4 - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве), Д6 - материально-обеспеченная жизнь, Д8 - уверенность в себе (отсутствие сомнений), Д9 - познание (возможность расширения своего образования, кругозора), Д10 - свобода как независимость в поступках и действиях; Д11 -

счастливая семейная жизнь; Д12 - творчество.

Данный факт свидетельствует о том, что при возрастании ощущения внутренней свободы утрачивается ценность данных жизненных сфер в будущем, т.к. они уже сейчас, в настоящий момент являются доступными.

Интересную комбинацию взаимосвязей обнаруживает показатель *ресурс смысла* - положительную на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалой «счастливая семейная жизнь» (Ц11) и отрицательную ( $p \leq 0,05$ ) с шкалой «материально-обеспеченная жизнь» (Ц6), что указывает на приоритет вечных общечеловеческих ценностей над материальными. Действительно, в счастливой семейной жизни реализуются все группы личностных смыслов - ценности переживания любви и близости, ценности созидания, самореализации, творчества, ценности отношений. Наличие материально-обеспеченной жизни не способно разрешить «экзистенциальный вакуум», т.е. удовлетворить экзистенциальные духовные потребности человека.

Взаимосвязь ценностей и смыслов раскрыта в многочисленных работах отечественных и зарубежных психологов [1, 14, 18, 19, 35, 58, 70, 73, 75, 92, 100, 137, 141, 148, 153, 160, 162, 193, 204, 221, 225, 226, 236, 247, 253, 257, 261]. Так, по мнению В. Франкла, человек находит смысл жизни, переживая определенные ценности [221]. Ф.Е. Василюк рассматривает смыслы как совокупность жизненных отношений, своего рода продуктом ценностной системы личности [47]. Для Д.А. Леонтьева личностные ценности являются одновременно и источниками и носителями значимых для человека смыслов [100]. А. Адлер, А. Ленгле, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, Э. Фромм, В.Э. Чудновский и др. считают, что человек обнаруживает смысл в обосновании собственного бытия и, как следует из результата проведенного анализа, счастливая семейная жизнь остается приоритетной ценностью, обосновывающей смысл жизни современного человека, как и тысячи лет назад.

Показатель *ресурс милосердия* положительно связан на ( $p \leq 0,05$ ) уровне

значимости с ценностью «наличие хороших и верных друзей»(Ц7) и доступной «счастливой семейной жизнью» (Д11), также отрицательно на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с ценностью «свобода как независимость в поступках и действиях» (Ц10) и доступным «творчеством» (Д12). Комментировать полученный результат можно так: в основе доступной счастливой семейной жизни и искренней дружбы лежат отношения милосердия, взаимопомощи, взаимной чуткости, человечности и подлинной любви. Активное стремление к свободе и независимости, также страстное увлечение творчеством индивидуализирует личность, замыкает внимание на собственных интересах и потребностях, снижает чуткость по отношению к другим.

Наибольшее количество связей обнаружено между показателем *ресурс принятия* и терминальными ценностями: положительные с ценностью ( $p \leq 0,01$ ) и доступностью ( $p \leq 0,05$ ) «познания (возможности расширения своего образования, кругозора)» (Ц9, Д9), с ценностью ( $p \leq 0,05$ ) «здоровья» (Ц2); отрицательные с ценностью ( $p \leq 0,01$ ) и доступностью ( $p \leq 0,05$ ) «материально-обеспеченной жизни» (Ц6, Д6), с ценностью ( $p \leq 0,05$ ) «уверенности в себе (отсутствие сомнений)» (Ц8). Объяснением полученных связей может служить понимание психологического содержания ресурса принятия, заключающегося в полной открытости бытию, стремлении к познанию, что характеризует здоровую личность с «рефлексивным сознанием» [219, 230]. В работах Р. Кочюнаса, А. Ленгле, Д.А. Леонтьева, В. Франкла, Э.Фромма, Э. Эриксона и др. утверждается, что нельзя обрести внутреннее согласие с «фундаментальными условиями экзистенции», опираясь исключительно на ценность материально-обеспеченной жизни или только уверенность в себе [85, 92, 101, 183, 193, 196, 221, 247, 249 и др.].

Показатель *ресурс веры* образует единственную отрицательную связь на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с шкалой «материально-обеспеченная жизнь» (Ц6), свидетельствующую о духовной, нематериальной природе феномена веры, опоре на вечные ценности, а не перманентные материальные блага.

*Общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) образует отрицательную связь на ( $p \leq 0,01$ ) уровне значимости с шкалой «материально-обеспеченная жизнь» (Ц6) и положительные на ( $p \leq 0,05$ ) уровне значимости с двумя шкалами «познание (возможность расширения своего образования, кругозора)» (Ц 9) и «счастливая семейная жизнь» (Ц11). Полученный результат раскрывает иерархию ценностей личности с высоким запасом экзистенциальных ресурсов, которая заключается в приоритете подлинной любви, семейного счастья, познания, открытости бытию над материально-обеспеченной жизнью. В работах Б.С. Братуся, Г.Л. Будинайте, Е.И. Головахи, Г.Е. Залесского, Т.В. Корниловой, Н.И. Непомнящей, С.С. Бубновой и др., указывается, что системой иерархии ценностей личности представлены мировоззренческие структуры самосознания.

Итак, проведенный корреляционный анализ наглядно демонстрирует закономерности в образовании статистических связей между показателями экзистенциальных ресурсов, психологического кризиса, индивидуально-психологических характеристик личности. Полученные факты дают основание подтвердить интегративные признаки психологических образований.

#### 3.1.4. Иерархический кластерный анализ изучаемых явлений

Для изучения структуры взаимосвязей, полученных в результате корреляционного анализа между экзистенциальными ресурсами и всеми изучаемыми показателями, использован кластерный анализ. В качестве основного метода кластерного анализа выбран агломеративный метод Дж. Уорда [192], позволивший объединить в группы все показатели (признаки) по их «схожести» и оптимизировать минимальную дисперсию внутри кластеров, т.е. найти кластеры приблизительно равных размеров. В качестве меры различия разработчиком использовано квадратичное евклидово расстояние, которое способствует увеличению контрастности

кластеров.

Итогом иерархического кластерного анализа является дендрограмма или «сосульчатая диаграмма», где горизонтальная ось графика представляет собой межкластерное расстояние, по вертикальной оси отмечены номера и условные обозначения шкал, использованных в анализе. Особое внимание в данном методе уделяется первому уровню (отдаленность 0,2 ед.), имеющему наиболее близкую дистанцию и последнему (отдаленность 25 ед.) как наиболее информативным.

Презентация полученных результатов представлена в последовательности: 1) анализ иерархической структуры взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности («Тест жизнестойкости» [102], «Тест смысложизненных ориентаций» [96], «Заповеди блаженства» [9], «Тест-опросник показателей профессионального кризиса» [36], «Индивидуально-типологический опросник» [194], «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» [215], «Методика измерения уровня самоактуализации личности» [118], «Тест-опросник самоотношения» [200]) на общей исследовательской выборке респондентов (n=325); 2) анализ иерархической структуры взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности (методики те же) на выборке респондентов, не переживающих кризис (n=88); 3) анализ иерархической структуры взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности (методики те же) на выборке респондентов, переживающих кризис (n=89). Результаты анализов представлены на рис. 3.6.-3.8. и рис. В1-В3, приложения В.

Результат дендрограммы на рис В1, приложения В., отображает структурную организацию психологического пространства взаимодействий между изучаемыми явлениями. Древо кластеризации представлено шестью уровнями дистанции связей, которые визуально определяют - чем больше дистанция, тем сильнее различия в группах кластеров. Обнаружено всего 15 кластеров с наиболее тесными взаимосвязями (на уровне 0,2 единицы),

распределенные в два автономных (1-33 и 34-93), т.е. имеющих наибольшую удаленность (25 ед.) и указывающих на независимость в проявлении свойств.

Первый независимый кластер (1-33) имеет упрощенную структуру связей, состоит из 3 кластеров (на уровне 0,2 единицы), группирующих экзистенциальные ресурсы с изучаемыми характеристиками личности, что свидетельствует об общности и интегрированности данных явлений. Второй независимый кластер (34-93) выявил количественно и качественно сложную структуру взаимосвязей, состоит из 12 кластеров (на уровне 0,2 единицы), объединяющих показатели психологического кризиса с изучаемыми характеристиками личности, что свидетельствует о разобщенности и неоднородности рассматриваемых явлений. Полученный результат, во-первых, тождественен результату корреляционного анализа, обнаружившего тесную отрицательную связь между экзистенциальными ресурсами и показателями психологического кризиса; во-вторых, позволяет обнаружить характер взаимодействий между изучаемыми явлениями.

Анализ иерархической структуры взаимосвязей первого независимого кластера, сгруппировавшего экзистенциальные ресурсы с изучаемыми характеристиками личности, представлен в виде схемы на рисунке 3.6 (второй независимый кластер в работе не анализируется).

Визуальный анализ рис. 3.6. позволяет различить три группы показателей с тесной внутренней взаимосвязью (на уровне 0,2 единицы), которые будут рассмотрены подробно.

Первая группа включает в себя 13 показателей, образующих тесную связь с *ресурсом свободы*. В структурной интегративной цепочке *ресурс свободы* связан со всеми составляющими жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска, общий показатель жизнестойкости), с таким качеством духовности как чистосердечность, общим показателем смысложизненных ориентаций (осмысленность жизни), индивидуально-типологическими свойствами личности (ригидностью, экстраверсией), характеристиками самоактуализирующейся личности (ценностью, креативностью (стремление к

творчеству), общим показателем самоактуализации), с показателем самоотношения (саморуководство (самопоследовательность)).

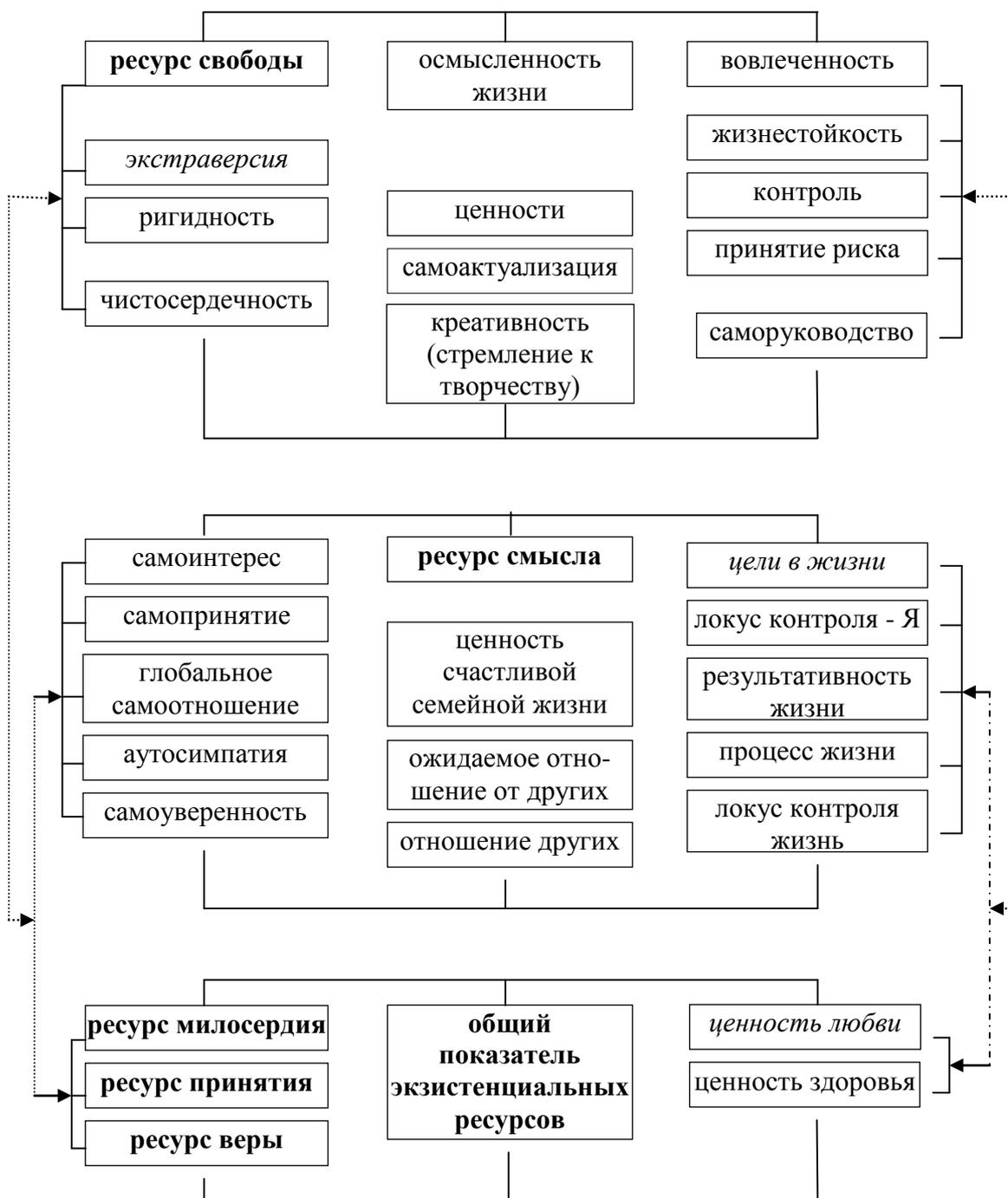


Рис. 3.6. Структура взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности (исследовательская выборка)

Примечание: 1)  $n=325$  респондентов; 2) расстояние 0,4 ед.; .....→ расстояние 0,6 ед.; 3) жирным шрифтом показаны экзистенциальные ресурсы.

Выявленные взаимосвязи указывают на то, что ресурс свободы представляет собой сложное интегративное психологическое образование, включающее качества жизнестойкости, самоактуализации, самоотношения, смысложизненные ориентации, индивидуально-типологические и духовные свойства, отражающие активную жизненную позицию личности.

Второй кластер составляют 14 показателей, образующих тесные интегративные связи с *ресурсом смысла*: показатели смысложизненных ориентаций (цели в жизни, локус контроля – Я, локус контроля-жизнь, результативность жизни, процесс жизни), показатели самоотношения (глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, отношение других, самопринятие, самоинтерес), ценность счастливой семейной жизни.

Анализируя структуру полученных взаимосвязей можно сделать вывод о том, что *ресурс смысла* также является сложным интегративным психологическим образованием личности, включающим характеристики смысложизненных ориентаций, самоотношения и терминальных ценностей.

В состав третьего кластера входят три экзистенциальных ресурса: *ресурс милосердия*, *ресурс веры*, *ресурс принятия* и *общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР), которые образуют тесную связь всего с двумя терминальными ценностями (любовь и здоровье). Данный результат позволяет рассматривать такие психологические явления как милосердие, вера, принятие как рядоположенные категории, затрагивающие эпикритические (этические, нравственные) чувства и обуславливающие особый, духовный тип отношений человека с миром, собой, другими и характеризующие духовно зрелую личность.

Представленные результаты согласуются с теоретическими представлениями Д.А. Леонтьева о «высшем, специфически человеческом уровне структурной организации личности», где выделены три уровня структурной организации личности [103, С.159]. К первому, высшему автор

относит уровень ядерных механизмов (свободы и ответственности), отвечающий за критические процессы изменения смысловых ориентаций путем свободного выбора или направленной на себя рефлексивной смысло-техники; впоследствии на него нанизывается все остальное (что соответствует кластеру, включающему ресурс свободы). На втором уровне, смысловом осуществляется производство смысловых ориентаций в процессе реальной жизнедеятельности человека, реализации его отношений с миром (что соответствует кластеру, включающему ресурс смысла). Третий уровень - экспрессивно-инструментальный, включает структуры, характеризующие типичные для личности формы или способы внешнего проявления, взаимодействия с миром (что соответствует кластеру, группирующему ресурс милосердия, ресурс веры, ресурс принятия и общий показатель экзистенциальных ресурсов).

Прежде чем перейти к анализу иерархических структур взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности, полученных в группах респондентов, переживающих и не переживающих психологический кризис, необходимо представить информацию о процедуре отбора лиц, вошедших в состав данных групп. Для дифференциации респондентов по группам с максимально ( $K_{max}$ ) и минимально ( $K_{min}$ ) выраженным общим показателем переживания психологического кризиса (ОПК) - «кризисников» и «некризисников», использован один из распространенных методов математической статистики – метод квартильного распределения [11, 39].

Проведенный диагностический срез по тест-опроснику ПК О.П. Санниковой, И.В. Брынзы позволил получить значения общего показателя переживания психологического кризиса каждого респондента, участвовавшего в исследовании. Результаты респондентов, попавшие в интервал первого квартиля  $Q_1$ , сформировали состав первой группы «некризисников» (88 человек), респонденты с результатами четвертого квартиля  $Q_4$ , сформировали состав второй группы – «кризисников» (89 человек). В кластерном анализе не исследовалась группа респондентов, результаты

которых по ОППК попали в интервал второго и третьего квартала (Q2 и Q3), т.е. группа со средними значениями ОППК - нормой.

Дендрограмма, отображающая структурную организацию взаимосвязей экзистенциальных ресурсов и характеристик личности в группе «некризисников» (Kmin) представлена на рисунке В.2, приложения В. Визуальный анализ выявил шесть уровней связей (дистанций) и 16 кластеров, демонстрирующих наиболее тесные взаимосвязи (на уровне 0,2 единицы). Также выделены два независимых кластера (1-44 и 45-93), где первый (1-44) объединяет три группы с наиболее тесными взаимосвязями (0,2 единицы), из которых только в двух обнаружены связи между экзистенциальными ресурсами и изучаемыми характеристиками.

Второй независимый кластер (45-93) составляют оставшиеся 13 групп (на уровне 0,2 единицы), объединяющие показатели психологического кризиса с изучаемыми характеристиками личности.

Полученный результат, как и на предыдущей дендрограмме (рис. 3.6.) обнаруживает отрицательную зависимость между показателями экзистенциальных ресурсов и психологического кризиса, при этом структурная организация взаимосвязи экзистенциальных ресурсов и психологических характеристик личности в группе «некризисников» еще более упростилась, образовав всего два кластера, с максимально близкой межкластерной связью (на уровне 0,4 ед.), что свидетельствует о еще большей интегрированности изучаемых явлений.

На рисунке 3.7. представлена схема анализируемой двухкластерной модели, сгруппировавшей экзистенциальные ресурсы с изучаемыми характеристиками личности.

Как видно из рис. 3.7., первый кластер включает 19 показателей и объединяет четыре экзистенциальных ресурса: *ресурс милосердия, ресурс принятия, ресурс веры и ресурс свободы*, также *общий показатель экзистенциальных ресурсов*. Образовавшееся сочетание экзистенциальных ресурсов представляет интересный факт, объясняющий особенности системы

отношений с миром, собой, другими и саморегуляции у респондентов-«некризисников».

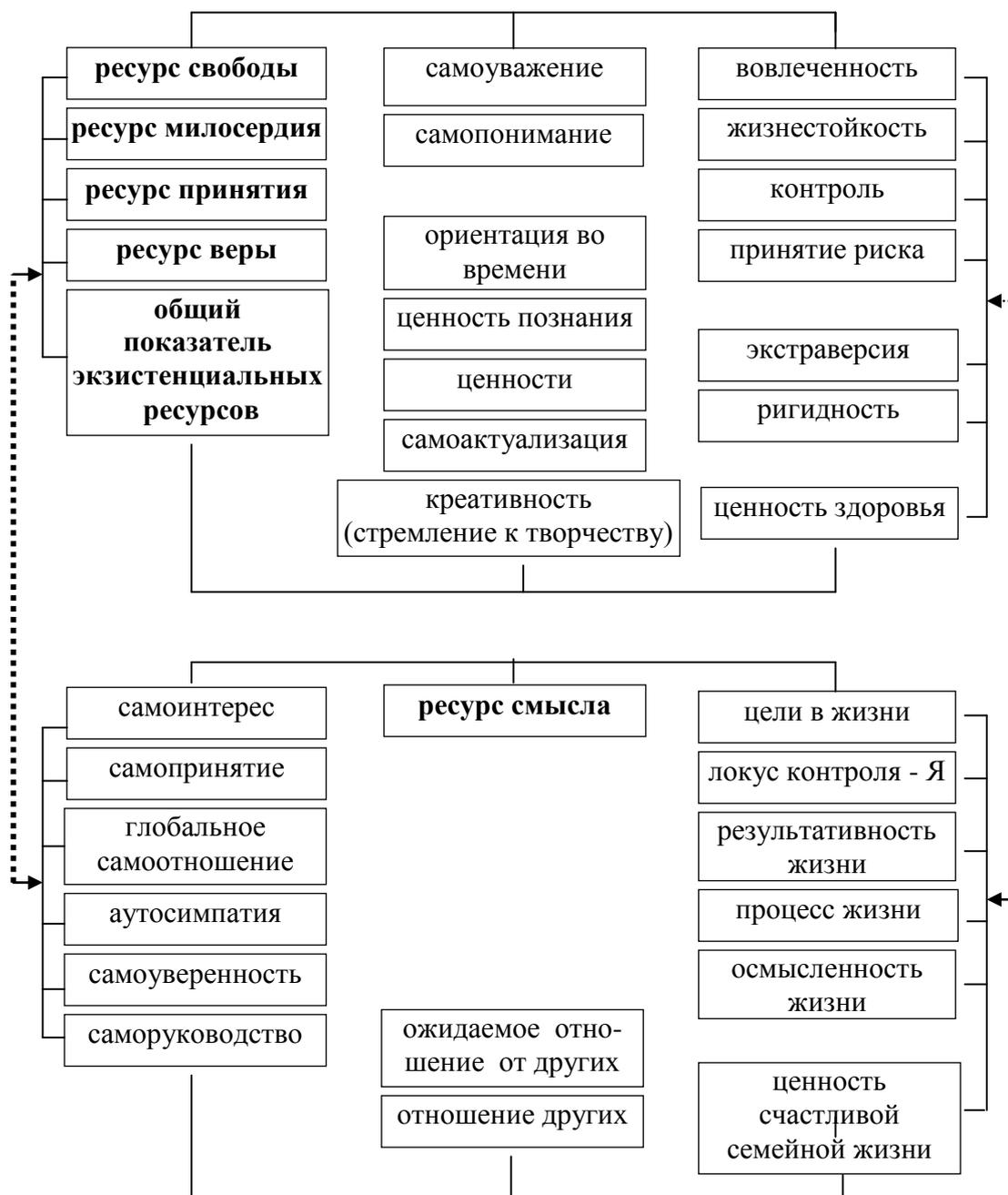


Рис.3.7. Структура взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с характеристиками личности в группе респондентов не переживающих психологический кризис

Примечание: 1)  $n=88$  респондентов; 2)  $\longrightarrow$  расстояние 0,2 ед.;  $\cdots\longrightarrow$  расстояние 0,4 ед.; 3) жирным шрифтом показаны экзистенциальные ресурсы.

Вероятно, об этом говорит Д.А. Леонтьев в концепции мультирегуляторной модели личности: «... существует последний, седьмой уровень саморегуляции, на котором человек принимает решения в соответствии с сутью вещей, с глубинными законами жизни» [103, С.500]. «Человек может всю жизнь прожить, игнорируя либо просто не понимая законов жизни, но если пришел к этому пониманию, он добровольно подчиняет свой путь новому, высшему, регуляторному императиву, несет свой крест как просветленные представители человечества, познавшие и принявшие экзистенциальную необходимость тех или иных действий» [там же. С.501].

По словам М. Мамардашвили: «свобода — это сила на реализацию своего собственного понимания, своего «так вижу и не могу иначе» [111, С.209]. Р. Мей подчеркивает: «..действительно, такие психологические акты, как милосердие, вера, принятие требуют от личности большой внутренней работы, духовного развития и труда, большой чувствительности по отношению к добру и злу в себе, и большой ответственности за осознанный и свободный выбор такой экзистенциальной позиции» [124]. По мнению Б.С. Братуся, совокупность основных отношений к миру, людям и себе образует в своем единстве свойственную человеку нравственную позицию. Такая позиция особенно прочна, когда она становится сознательной, осознанной [31, С.16].

Большое количество характеристик личности (19 показателей), сгруппированных в структуре связей первого кластера также является диагностическим признаком мощного внутреннего психологического образования здоровой личности «некризисника». Так, экзистенциальные *ресурсы свободы, милосердия, принятия, веры и общий показатель* интегрируются со всеми шкалами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска, общий показатель жизнестойкости); шкалами самоактуализации (ориентация во времени, ценности, потребность в познании, креативность, общий бал самоактуализации); шкалами

индивидуально-типологического опросника (ригидностью, экстраверсией); шкалами самоотношения (самоуважение, самопонимание); показателем терминальных ценностей (ценность здоровья). Такая интеграция характеристик личности с изучаемыми экзистенциальными ресурсами демонстрирует структуру каркаса целостной, здоровой, аутентичной, «некризисной» личности.

Детальный анализ структуры взаимосвязей второго кластера (рис. 3.7.), объединившего 14 показателей, установил интеграцию *ресурса смысла* с показателями смысложизненных ориентаций (цели в жизни, локус контроля – Я, результативность жизни, процесс жизни, осмысленность жизни); шкалами самоотношения (глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, отношение других, самопринятие, саморуководство, самоинтерес; показателем терминальных ценностей (ценность счастливой семейной жизни).

Наиболее точным психологическим объяснением полученной двухкластерной модели интегрированности экзистенциальных ресурсов в психологической структуре личности «некризисника» выступает взгляд П.В. Симонова и соавторов, которые исследуя проблему духовности выделяют в структуре личности две фундаментальные потребности: идеальную потребность познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле (что соответствует второму кластеру); и социальную потребность «для других», делающую человека доброжелательным, способным к сочувствию и сотрудничеству и «для себя», порождающую чувство собственного достоинства, независимость суждений, самостоятельность мысли (первый кластер). При этом под духовностью преимущественно подразумевается первая из этих потребностей, под душевностью – преимущественно вторая [152].

Выделение *ресурса смысла* в отдельный кластер находит объяснение и в размышлениях Д.А. Леонтьева о том, что смысл жизни занимает особое

место в строении духовной личности. Смысловую сферу автор называет главной конституирующей подструктурой личности, особым образом организованной совокупностью смысловых образований (структур) и связей между ними, обеспечивающую смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах [103].

Итак, на основании изложенного материала следуют частные выводы:

1) двухкластерная эмпирическая модель иерархических взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности респондентов-«некризисников» наглядно демонстрирует комбинацию признаков, обеспечивающую духовную и личностную зрелость, внутреннюю целостность, психологическое благополучие; 2) сокращение количества кластеров и увеличение показателей, входящих в образование (кластер) свидетельствуют о глубокой интеграции конкретного экзистенциального ресурса в структуре личности «некризисника», ее богатом внутреннем экзистенциальном ресурсном запасе; 3) объем кластеров и характер образований объясняют особенности системы саморегуляции, потребностей и отношений респондентов-«некризисников» с духовно-нравственных позиций.

Следующей к анализу представлена дендрограмма на рисунке В.3. приложения В., отображающая структурную организацию изучаемых показателей у лиц, остро переживающих психологический кризис («кризисников»). Существенным отличием в структуре взаимосвязей данной дендрограммы от рассматриваемых ранее (исследовательская выборка, выборка респондентов-«некризисников») является то, что почти в два раза увеличилось количество кластеров, отражающих наиболее тесные взаимосвязи (на уровне 0,2 единицы) и образует 30 кластеров; увеличилось межкластерное расстояние до 7 уровней (дистанций связей), что свидетельствует о раздробленности, расщепленности изучаемых свойств.

Так же как и в двух предыдущих, в изучаемой дендрограмме выделились два независимых кластера (1-51 и 52-93), разделившие показатели экзистенциальных ресурсов и психологического кризиса, что еще раз

подтверждает их обратную линейную зависимость.

Первый независимый кластер составляют 12 групп, отражающие наиболее тесные взаимосвязи (0,2 единицы), что в 4 раза больше по сравнению с аналогичными кластерами на рисунках В.1 и В.2, приложения В. Только в трех из них (1-7, 26-30, 42-44) обнаружены взаимосвязи экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности, достаточно дистанцированные (4 уровень (0,8 единиц) и 5 уровень (10 единиц)), что свидетельствует о слабой связи ресурсов между собой, их низкой интегрированности с характеристиками личности, разобщенности, дезинтеграции.

Детальный анализ трехкластерной модели структуры взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности в группе «кризисников» представлен в виде схемы на рисунке 3.8.

Как видно на рис. 3.8., в состав первого кластера, включающего *ресурс свободы*, входят шесть показателей, все шкалы теста смысложизненных ориентаций (цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля–Я, локус контроля-Жизнь, осмысленность жизни).

Характер выявленного образования приводит к заключению: переживание несвободы связано с блокированием смысложизненных ориентаций, невозможностью управлять своей жизнью, реализовывать собственные смыслы, ставить и достигать собственные жизненные цели. Полученное сочетание дает ключ к пониманию источников восстановления ресурса свободы - ими становятся показатели смысложизненных ориентаций, т.е. это те «реперные точки», актуализируя которые можно мобилизовать сам ресурс свободы.

Во втором кластере, обнаружившем слабую межкластерную связь с первым (4 уровень (0,8 ед.)), сгруппированы пять показателей, из них три *ресурса смысла, милосердия и веры, общий показатель экзистенциальных ресурсов* и показатель «ценность счастливой семейной жизни». Психологическим объяснением данного образования может служить такое

рассуждение: в кризисе личность эмоционально и психологически «разобрана», вера в себя снижается, чувство смысла утрачивается; ломаются сложные социальные связи.

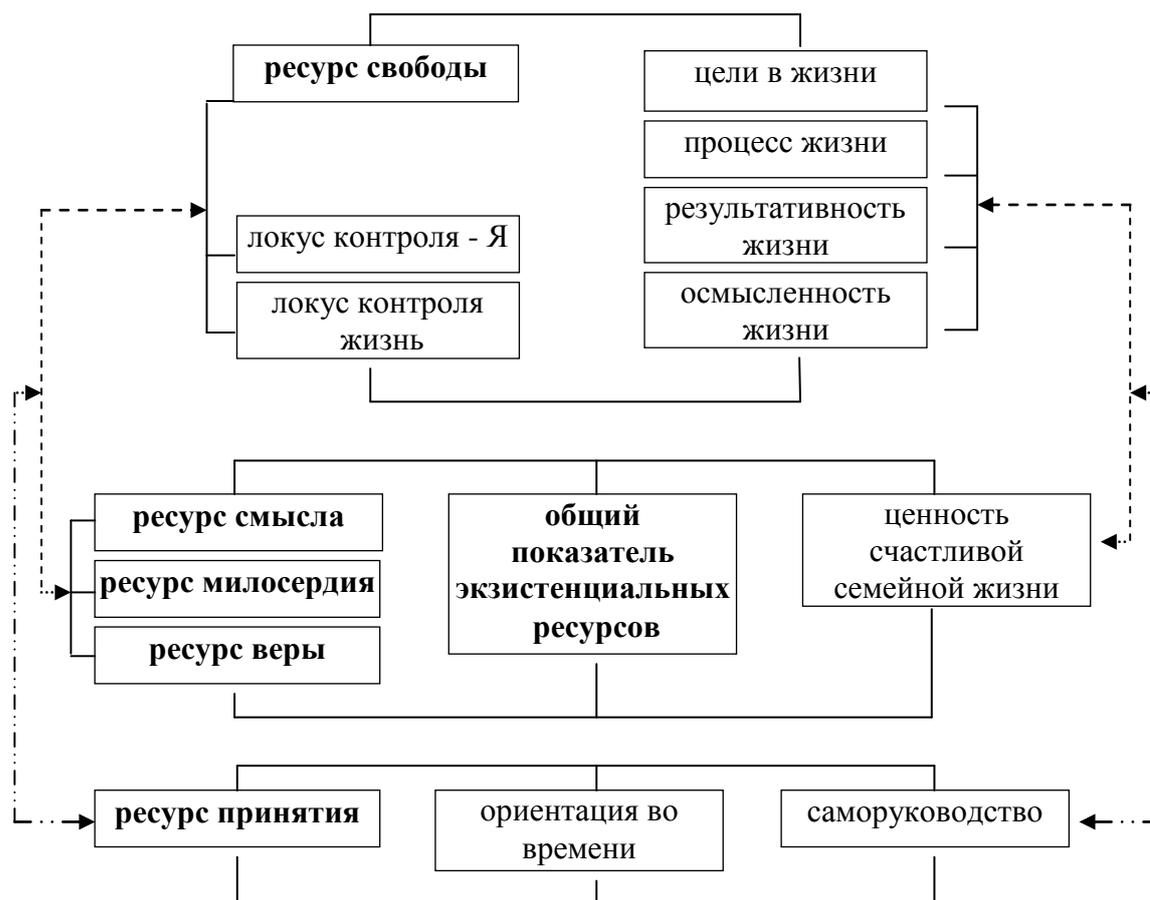


Рис.3.8. Структура взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с характеристиками личности в группе респондентов, переживающих психологический кризис

Примечание: 1)  $n=89$  респондентов; 2)  $\longrightarrow$  расстояние 0,2 ед.;  
 $\dashrightarrow$  расстояние 0,8 ед.;  $\cdots\cdots\cdots\longrightarrow$  расстояние 10 ед.; 3) жирным шрифтом показаны экзистенциальные ресурсы;

В попытке сохранить себя, человек ищет отношения, дающие защиту и безопасность, интуитивно возвращается к архаическим корням, т.е. отношениям, лежащим в основе счастливой семейной жизни. Именно такие отношения предупреждают отчаяние и аутодеструкцию, укрепляют веру, смягчают сердце, придают смысл дальнейшего существования. Таким

образом, полученный результат дает основание утверждать, что основным источником наполнения ресурсов смысла, милосердия, веры, также общего запаса экзистенциальных ресурсов личности, переживающей психологический кризис, выступает счастливая семейная жизнь.

В третьем кластере, значительно дистанцированном от первых двух (5 уровень (10 ед.)), объединившем всего 3 показателя, экзистенциальный ресурс *принятия* образует связь с показателями самоактуализации (ориентация во времени) и самоотношения (саморуководство, самопоследовательность). Характер связей, значительная удаленность от других образований свидетельствует, с одной стороны, о глубоком неприятии настоящего (происходящего или происшедшего), дискретности восприятия жизненного пути, погруженности в переживания прошлого, неадекватности восприятия будущего; с другой стороны, о неприятии себя, неверии в свои силы, самостоятельность, возможность контролировать собственную жизнь, быть самопоследовательным. Данный результат позволил обозначить не только две «болевые зоны» личности в кризисе, с диагностированным низким ресурсом принятия, но рассматривать их как «зоны коррекции» - источники наполнения ресурса принятия, которые заключаются в восстановлении способности переживать настоящий момент во всей полноте, видеть жизнь целостной, восстановлении контроля над своей жизнью, уверенности в себе.

Обобщением результатов кластерного анализа позволило стали частные выводы

1) Полученная трехкластерная эмпирическая модель иерархической структуры взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности (на всей исследовательской выборке) наглядно демонстрирует: а) каждый рассматриваемый экзистенциальный ресурс закономерно интегрируется с определенными характеристиками личности, что доказывает его природу как интегративного психологического образования экзистенциальной сферы личности; б) эмпирически подтверждено

представление Д.А. Леонтьева о «высшем, специфически человеческом уровне структурной организации личности» [103, С.159], представленного тремя уровнями - уровнем ядерных механизмов (кластер с ресурсом свободы), смысловом уровне (кластер с ресурсом смысла) и экспрессивно-инструментальном уровне (кластер с ресурсом милосердия, веры, принятия и общим показателем)

2) Эмпирические модели групп респондентов, переживающих и не переживающих психологический кризис, обнаружили существенные различия в иерархических структурах взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с характеристиками личности. Так, модель иерархической структуры респондентов-«некризисников» отличается от модели «кризисников» сокращением количества кластеров до двух, теснотой (близостью дистанций), большим количеством связей, что свидетельствуют о глубокой интеграции и взаимосвязи экзистенциальных ресурсов в структуре личности «некризисника», ее значительном экзистенциальном ресурсном запасе. Полученная двухкластерная модель состоит из образования, объединенного ресурсом смысла и образования, интегрирующего ресурс свободы, принятия, веры, милосердия и общий показатель экзистенциальных ресурсов с широким спектром характеристик личности, что соответствует двум фундаментальным потребностям духовной личности — идеальной потребности познания окружающего мира, своего назначения и социальной потребности «для других», т.е. нравственного поведения на основе сознательного выбора. Выявленная комбинация экзистенциальных ресурсов с изучаемыми показателями свидетельствует о развитой духовности, личностной зрелости, обеспечивает психологическое благополучие и внутреннюю цельность.

3) Эмпирическая модель респондентов-«кризисников» демонстрирует увеличение количества кластеров и межкластерных расстояний, бедность взаимосвязей, что свидетельствует о сложной иерархической структуре и слабых интегративных связях между экзистенциальными ресурсами и теми

характеристиками личности, которые изучаются, расщепленность, дезинтеграцию внутреннего мира. В то же время установлено, что выявленные связи могут выступать источниками наполнения экзистенциальных ресурсов. Так, источниками наполнения ресурса свободы, т.е. «реперными точками», актуализируя которые можно мобилизовать сам ресурс свободы являются все показатели смысложизненных ориентаций; единственным источником наполнения ресурсов смысла, милосердия, веры, также общего запаса экзистенциальных ресурсов является счастливая семейная жизнь; для наполнения ресурса принятия необходимо восстановить способность переживать настоящий момент во всей полноте, видеть жизнь целостной, восстановить ощущение контроля над своей жизнью, уверенность в себе.

Таким образом, полученные в результате кластерного анализа три модели иерархических структур взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с изучаемыми характеристиками личности позволили рассмотреть их специфику интеграции в структуре личности, «кризисника» и «некризисника».

### 3.2. Качественный анализ изучаемых явлений

#### 3.2.1. Проявления экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса

Перед тем как перейти к обсуждению результатов качественного анализа, зададим формальные ориентиры рассуждений. В выделенных ранее (параграф 2.1.4.) группах респондентов с максимально и минимально выраженным общим показателем переживания психологического кризиса (ОППК), т.е. «кризисников» ( $K_{max}$ ,  $n=89$ ) и «некризисников» ( $K_{min}$ ,  $n=88$ ) для получения большей достоверности результатов и чистоты эксперимента, при помощи дополнительного анализа методом квартильного распределения

[11, 39] произведена дифференциация респондентов относительно выраженности у них экзистенциальных ресурсов. Проведенный анализ позволил выявить неоднородность выраженности экзистенциальных ресурсов (ЭР) в группах «кризисников» и «некризисников» и выделить следующие подгруппы: а) внутри группы «кризисников» -  $K_{\max}ЭР_{\min}$  (50,56%,  $n=45$ ) и  $K_{\max}ЭР_{\max}$  (11,23%,  $n=10$ ); б) внутри группы «некризисников» -  $K_{\min}ЭР_{\max}$  (51,13%,  $n=45$ ) и  $K_{\min}ЭР_{\min}$  (11,36%,  $n=10$ ). Обнаруженные различия в выраженности экзистенциальных ресурсов у лиц, переживающих и не переживающих кризис, согласуются с данными других исследователей [36, 47, 103, 217, 249, 256 и др.], указывающих на то, что одни лица, переживающие кризис способны активно использовать свои экзистенциальные ресурсы, другие — нет.

Сравнительный количественный анализ особенностей в проявлении экзистенциальных ресурсов у лиц, ярких представителей изучаемых характеристик в подгруппах  $K_{\max}ЭР_{\min}$  ( $n=45$ ) и  $K_{\min}ЭР_{\max}$  ( $n=45$ ) представлен в таблице 3.1.

Визуальный анализ таблицы 3.1. позволяет установить, что наибольшее количество (73,3%) респондентов-«кризисников» подгруппы  $K_{\max}ЭР_{\min}$  утратили чувство смысла, способны сохранять высокую осмысленность только 2,2%. В отличие от них, 73,3% респондентов-«некризисников» подгруппы  $K_{\min}ЭР_{\max}$  переживают наполненность своего бытия, лишь 4,4% не задают себе вопросы о смысле. Полученный результат подтверждает данные многочисленных исследований [13, 18, 35, 36, 46, 47, 59, 60, 65, 92, 103, 111, 112, 135, 137, 142, 153, 175, 210, 219, 221, 249, 241, 251 и др.] о том, что кризис является «смыслоутратным» моментом: вступая в противоречие с новой реальностью, старые смыслы утрачиваются, наступает время нового смыслообразования, «открытия новых смысловых опор». В то же время, обретение понимания жизненных целей, предназначения нивелируют кризисные явления.

**Процентное соотношение респондентов с разной выраженностью психологического кризиса и экзистенциальных ресурсов личности**

Экзистенциальные ресурсы личности	Группа Kmax (n=45)				Группа Kmin (n=45)			
	ЭРmin		ЭРmax		ЭРmax		ЭРmin	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Ресурс свободы	27	60	3	6,7	26	57,8	4	8,9
Ресурс смысла	33	73,3	1	2,2	33	73,3	2	4,4
Ресурс милосердия	29	64,4	1	2,2	28	62,2	1	2,2
Ресурс принятия	32	71,1	1	2,2	30	66,7	1	2,2
Ресурс веры	17	37,8	1	2,2	21	46,7	-	0
ОПЭР	45	100	-	0	45	100	-	0

Примечание: 1) Kmax – группа респондентов-«кризисников»; Kmin – группа респондентов-«некризисников»; 2) ЭРmax – максимально выраженный общий показатель экзистенциальных ресурсов; ЭРmin – минимально выраженный общий показатель экзистенциальных ресурсов

Большинство (71,1%) респондентов-«кризисников» подгруппы KmaxЭРmin испытывают неприятие данности, сопротивляются процессам изменения, только 2,2% смиряются и пытаются все принимать как есть. В противоположной подгруппе KminЭРmax 66,7% респондентов-«некризисников» открыты полноте бытия, лишь 2,2% имеют установки неприятия. Данное различие подтверждает известный в психологии факт об усилении защитных механизмов психики (отрицание, избегание и др.) в критические периоды [13, 25, 69, 131 и др.].

В то же время в ряде работ установлено, что такие качества личности как эгоистичность, эмоциональная незрелость, враждебность, неприятие увеличивают риск развития кризисов, а открытость, понимание сути вещей,

мудрость снижают [13, 47, 61, 78 и др.].

Более половины (64,4%) представителей «кризисной» подгруппы  $K_{\max}ЭP_{\min}$  характеризуют душевная черствость, не способность к делам добра, эмпатии, состраданию, и лишь 2,2% респондентов данной подгруппы их проявляют. Отличительной особенностью подгруппы «некризисников»  $K_{\min}ЭP_{\max}$  является выраженность *ресурса милосердия* в 62,2% случаев, за исключением 2,2% респондентов, к нему не обращающихся. Деятельностное проявление милосердия, вовлеченность в жизненный процесс взаимопомощи, свидетельствующие об устойчивой самоидентичности и развитых духовных качествах, снижают возможность развития психологического кризиса; фиксация только на собственных интересах и потребностях, наоборот — повышает [15, 58, 144 и др.].

Установлено, что более половины (60%) респондентов, переживающих кризис в подгруппе  $K_{\max}ЭP_{\min}$  утратили чувство внутренней свободы, однако в 6,7% случаях оно остается актуальным. В отличие от них, в подгруппе  $K_{\min}ЭP_{\max}$  57,8% респондентов-«некризисников» признают за собой право выбора, «авторство» и ответственность, но 8,9% респондентов данной подгруппы этого не ощущают. Сохраняя переживание внутренней свободы, даже во внешне критических ситуациях (например, В.Франкл в концлагере), у человека всегда остается право выбора своего отношения к происходящему, право сохранить человеческое достоинство [104, 162, 205, 221 и др.].

Что касается *ресурса веры*, то его утрата в «кризисной» подгруппе  $K_{\max}ЭP_{\min}$  наблюдается не так явно - 37,8% респондентов, при этом 2,2% респондентов к нему активно прибегают. В подгруппе «некризисников»  $K_{\min}ЭP_{\max}$  высокое значение ресурса веры в Добро, Бога, людей, в свои силы показывают 46,7% респондентов, и ни одного респондента с низким значением.

В данной информации раскрыто количественное (процентное) соотношение респондентов с разной выраженностью психологического кризиса и экзистенциальных ресурсов, что является дополнением к

представленному далее качественному анализу обнаруженных различий, осуществленного с помощью метода профилей [11, 192], позволившего не только визуализировать фактический материал, построив графики распределений экзистенциальных ресурсов в изучаемых подгруппах, но и изучить индивидуально-психологические закономерности в их проявлении.

На рисунке 3.9. представлены сводные профили, отражающие специфику выраженности экзистенциальных ресурсов в подгруппах респондентов  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  и  $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$ . На оси ОХ расположены показатели экзистенциальных ресурсов (ЭР): ресурс свободы (РСв), ресурс смысла (РС), ресурс милосердия (РМ), ресурс принятия (РП), ресурс веры (РВ), общий показатель экзистенциальных ресурсов (ОПЭР), на оси ОУ – процентильная шкала. Средняя линия ряда проходит через точку Р50 процентилей.

Как видно из рисунка 3.9., изучаемые профили расположены в разных плоскостях; расчет значений t-критерия Стьюдента выявил значимые различия на  $p \leq 0,01$  уровне между всеми одноименными показателями экзистенциальных ресурсов (см. таблица Д 1. Приложение Д).

Так, все значения показателей экзистенциальных ресурсов в подгруппе респондентов-«кризисников» с минимальным ресурсным запасом ( $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$ ) находятся в плоскости ниже средней линии ряда, при этом ниже Р25 процентиля расположены *общий показатель экзистенциальных ресурсов (ОПЭР), ресурс смысла (РС) и ресурс принятия (РП)*, немного - выше *ресурс милосердия (РМ), ресурс свободы (РСв), ресурс веры (РВ)*. Данные результаты свидетельствует о том, что личность, переживающая кризис, в первую очередь, ощущает внутреннюю ресурсную опустошенность, недостаток собственных сил, беспомощность, растерянность, утрату смысла существования, испытывает трудности с принятием себя, других, мира, замкнута, закрыта, теряет веру в себя, в будущее, находится на грани отчаяния.

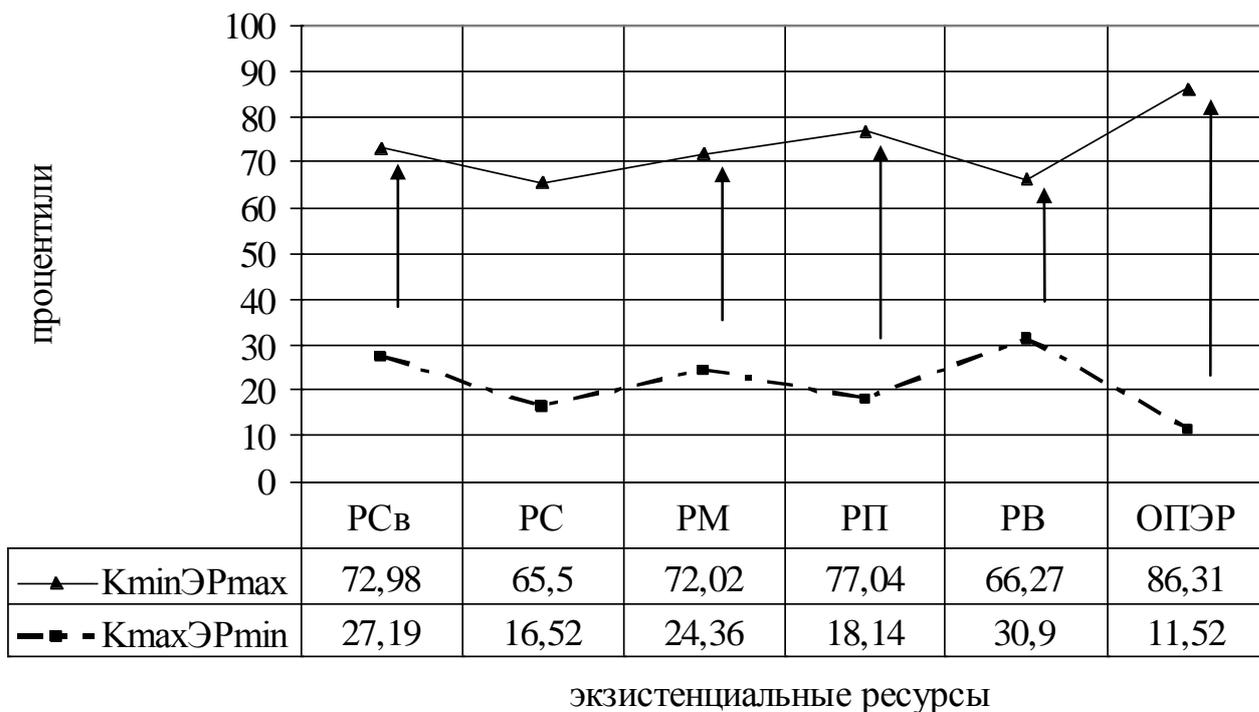


Рис. 3.9. Профили экзистенциальных ресурсов в изучаемых группах респондентов

Примечание: 1) подгруппа Kmax-ЭРmin, n= 45; 2) подгруппа Kmin-ЭРmax, n= 45; 3) знак (↑) свидетельствует о наличии значимых различий по t-критерию Стьюдента

Все значения показателей экзистенциальных ресурсов подгруппы «некризисников» с высоким ресурсным запасом (Kmin-ЭРmax) расположены выше средней линии ряда, при этом значения выше P75 процентиля обнаруживают *общий показатель экзистенциальных ресурсов (ОПЭР) и ресурс принятия (РП)*, чуть ниже этой линии расположены *ресурс свободы (РСв), ресурс милосердия (РМ), ресурс веры (РВ) и ресурс смысла (РС)*. На основании полученных результатов можно утверждать, что внутренний ресурсный экзистенциальный запас личности, не переживающей кризис максимально богат; такая личность характеризуется открытостью, полным принятием, согласием с бытием, адекватным восприятием мира, переживанием полноты, любви к жизни, миру, другим людям, глубокой веры

и смысла своего существования.

Следующими к визуальному анализу на рисунке 3.10. представлены два профиля представителей группы «кризисников», демонстрирующие разную выраженность экзистенциальных ресурсов — максимальную и минимальную ( $K_{\max}-ЭР_{\min}$ ,  $n=45$  и  $K_{\max}-ЭР_{\max}$ ,  $n=10$ ).

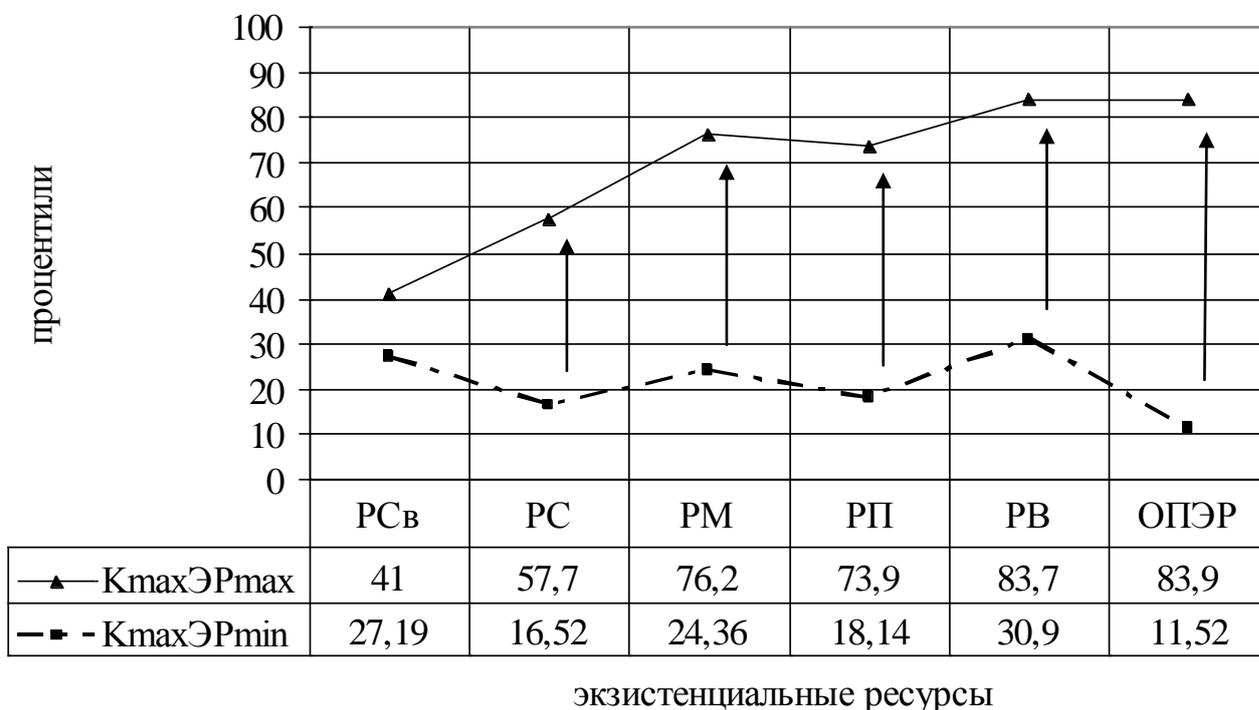


Рис. 3.10. Профили экзистенциальных ресурсов в группе респондентов переживающих психологический кризис

Примечание: 1) подгруппа  $K_{\max}-ЭР_{\max}$ ,  $n= 10$ ; 2) подгруппа  $K_{\max}-ЭР_{\min}$ ,  $n= 45$ ; 3) знак ( $\uparrow$ ) свидетельствует о наличии значимых различий по  $t$ -критерию Стьюдента

Расчет значений  $t$ -критерия Стьюдента выявил значимые различия на  $p \leq 0,01$  уровне между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов (*ресурс смысла* (PC), *ресурс милосердия* (PM), *ресурс принятия* (PP), *ресурс веры* (PB) и *общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР)), за исключением одного - *ресурса свободы* (PCB) (см. Таблица Д. 2.

Приложение Д.).

Как показано на рис.3.10., профиль представителей подгруппы Kmax-ЭРmin расположен в плоскости ниже средней линии ряда, свидетельствует о крайне низком запасе экзистенциальных ресурсов, сниженной способности респондентов самостоятельно преодолевать критические моменты жизни.

Расположенные ниже P25-го процентиля *ресурсы смысла* (РСм), *принятия* (РП) и *милосердия* (РМ), указывают на крайнее психологическое неблагополучие личности. Респондентов данной подгруппы характеризуют ощущение пустоты, скуки, внутреннего вакуума, вызванные отсутствием смысла существования; апатичность, нежелание «напрягаться», прикладывать усилия для достижения чего бы то ни было, бесцельность времяпровождения; разочарованность во всем и во всех, в том числе и в себе, утрата ценности собственной жизни, не понимание, как и зачем жить дальше.

Низкий *ресурс принятия* указывает на высокую внутреннюю конфликтность, агрессивность, скрытую враждебность, доминирующую позицию в отношениях, нетерпимость во всем. Внутренний дискомфорт является постоянным спутником такой личности, негативный фон настроения, негативный ракурс восприятия окружающей действительности и других может выступать проекцией непринятия себя. Эмоциональная незрелость, выступающая причиной трудности установления прочных межличностных связей ведет к социальной изоляции, аутизации, дезадаптации личности.

Низкий *ресурс милосердия* проявляется в таких качествах как черствость, жестокость, злопамятность, циничность, не способность к эмпатии, состраданию, не способность откликаться, сопереживать, что существенно обедняет личность, ее социальные взаимоотношения.

В общем, утрата смысла существования, непринятие других, мира, себя, несогласие с реальностью жизни, эмоциональная жестокость, постоянный поиск виноватых и неспособность принять на себя ответственность за свою жизнь характеризуют острое переживание

психологического кризиса, его критическую фазу, отсутствие собственных экзистенциальных ресурсов, чтобы самостоятельно справиться. Единственным, относительно выраженным ресурсом у респондентов данной подгруппы оказалась вера, являющаяся, возможно последней психологической опорой, удерживающей личность от полного саморазрушения.

Таким образом, респондентов входящих в подгруппу Kmax-ЭPmin можно представить, как подгруппу с *типом негативного переживания кризиса*, для которых вероятен деструктивный способ выхода из кризиса — переход в «хронику», различные девиации, алкоголизация, наркотизация, суицид. Количество лиц данной подгруппы в процентном соотношении к общей репрезентативной выборке составляет 13,84%.

Профиль респондентов подгруппы Kmax-ЭPmax расположен в плоскости выше средней линии ряда, за исключением *ресурса свободы* (Pсв). Выше P75-го перцентиля расположены *общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР), *ресурс веры* (PВ), *милосердия* (PМ), чуть ниже данного значения – *ресурсы принятия* (PП) и *смысла* (PС), что указывает на полную мобилизацию в критический период практически всех экзистенциальных ресурсов, высокий ресурсный запас личности, в первую очередь за счет веры, милосердия и принятия.

В трудные, кризисные периоды жизни, когда рушится привычный мир вокруг, действительно единственной возможностью устоять и продолжать существование, несмотря ни на что становится надежда и вера в то, что «в конце концов, все будет хорошо». Этот важный психологический феномен может иметь религиозную природу — веру в Бога, его защиту и помощь, социальную природу — веру в поддержку и помощь других людей, личностную природу — веру в себя, свой опыт, свои способности. Человек, прибегающий к ресурсу веры, в отличие от человека отчаявшегося, имеет больше шансов устоять, стать духовно крепче, внутренне сильнее, выйти из кризиса, обогащенным новым опытом и мудростью.

Вторым по значимости, актуализированным ресурсом, помогающим

конструктивно пережить кризис выступает *ресурс милосердия*, что также находит психологическое объяснение. Кризис, по своей сути - уникальный период, когда человек лицом к лицу встречается с собой подлинным, уязвимым и ограниченным. Признавая и принимая это в себе, человек острее замечает слабость и уязвимость других, острее ощущает человеческую взаимозависимость, с благодарностью принимает милосердие по отношению к себе, так же и сам проявляет ко всем нуждающимся.

Обращение к *ресурсам веры и милосердия* в кризисе означает интуитивно верный поиск способов самоподдержки и универсальных опор. Также Т.М. Титаренко указывает на значимость веры и милосердия в процессе самореабилитации в кризисе [208, 210]. О ключевой роли поиска поддержки в критические периоды во внешнем мире пишут многие авторы [1, 10, 31, 43, 49, 62, 125, 129, 131, 147, 150, 162, 208, 258, 266 и др.]. В частности, Б.Г. Ананьев отмечает, что социально-психологическая поддержка выступает в качестве некоторого буфера между стрессом и его негативными последствиями, смягчает патогенное действие и является специфической переменной, зависящей от готовности личности обратиться за помощью [10].

Еще одним значительным ресурсом, помогающим конструктивно пережить кризис становится *ресурс принятия*, который указывает на происходящую сложную внутреннюю работу по принятию ситуации, обстоятельств, себя. На основе принятия и ассимиляции полученного в кризисе нового опыта происходит дальнейшее смыслообразование [35, 58, 65, 103 и др.].

Сниженный *ресурс свободы* у респондентов данной подгруппы, свидетельствует о переживании несвободы, ощущении зависимости от обстоятельств, других людей, недоверии себе, нежелании брать ответственность за собственную жизнь.

В целом, респондентов, входящих в подгруппу Кmax-ЭРmax можно представить как лиц, занимающих активную позицию самопомощи,

мобилизирующих осознаваемый и неосознаваемый уровень поиска путей выхода из кризиса, задействующих мощнейшие ресурсы духовного и социального измерения, и обозначить как *тип продуктивного переживания кризиса*. Количество лиц данной подгруппы в процентном соотношении к общей репрезентативной выборке составляет 3,07%.

Следующими к визуальному анализу на рисунке 3.11. представлены два профиля представителей группы «некризисников», демонстрирующие разную выраженность экзистенциальных ресурсов — максимальную и минимальную ( $K_{min}$ -ЭР $_{max}$  и  $K_{min}$ -ЭР $_{min}$ ).

Установлены статистически значимые различия по t-критерию Стьюдента на  $p \leq 0,01$  уровне между такими одноименными показателями как *ресурс смысла* (РСм), *ресурс милосердия* (РМ), *ресурс принятия* (РП), *ресурс веры* (РВ), *общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) и значимые различия на  $p \leq 0,05$  уровне между *ресурс свободы* (РСв) (см. Таблица Д. 3. Приложение Д. ).

Кривая профиля респондентов подгруппы  $K_{min}$ -ЭР $_{max}$  расположена в плоскости выше средней линии ряда, что указывает на богатый экзистенциальный запас, развитую способность опираться в процессе жизнедеятельности на свои экзистенциальные ресурсы. В частности, выше 75-го перцентиля расположены *общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) и *ресурс принятия* (РП), чуть ниже границы 75-го перцентиля - *ресурс свободы* (РСв), *милосердия* (РМ), *веры* (РВ) и *смысла* (РСм).

Доминирующий *ресурс принятия* отражает высокую способность респондентов данной подгруппы к установлению полного контакта с реальностью, переживание внутреннего согласия с настоящим, прошлым и будущим, принятие многообразия и контрастности окружающего мира [42, 86, 93, 261 и др.]. Полное принятие себя и других такими, как есть способствует установлению прочных межличностных отношений на основе взаимного доверия, уважения и любви.

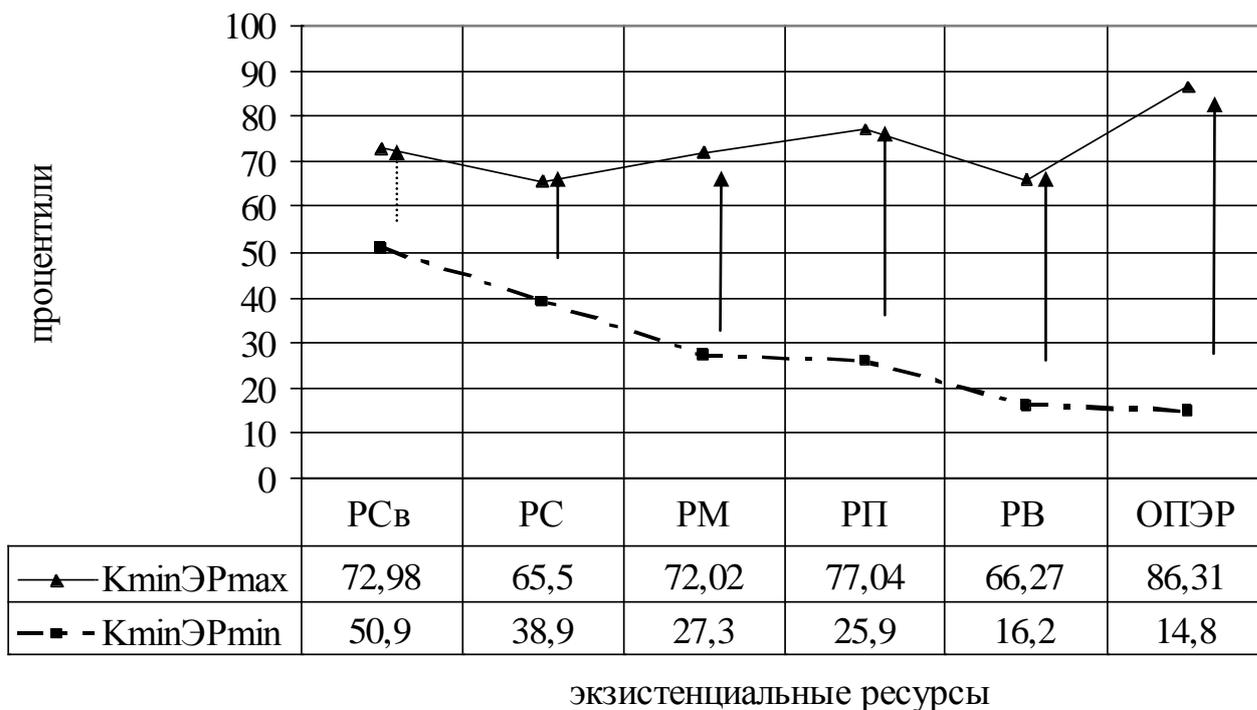


Рис. 3.11. Профили экзистенциальных ресурсов в группе респондентов не переживающих психологический кризис

Примечание: 1) подгруппа Kmin-ЭPmax, n=45; 2) подгруппа Kmin-ЭPmin, n=10; 3) знак (↑) свидетельствует о наличии значимых различий по t-критерию Стьюдента

Высокие показатели *ресурсов свободы и милосердия* свидетельствуют о зрелости личности, ее духовности, способности следовать своим собственным путем, при этом быть чутким, милосердным по отношению к миру и другим.

Данный набор характеристик респондентов подгруппы Kmin-ЭPmax указывает на тесный контакт со своими экзистенциальными ресурсами, обращение к ним как внутренним неиссякаемым ценностным и духовным источникам, принадлежащим той части самосознания, где расположена совесть — ориентир, указывающий верный путь и свидетельствующий о личностной зрелости и мудрости.

В целом, респондентов данной подгруппы можно отнести к *типу психологически стабильных, здоровых субъектов*. Количество лиц данной

подгруппы в процентном соотношении к общей репрезентативной выборке составляет 13,84%.

Профиль респондентов подгруппы Kmin-ЭPmin демонстрирует кривую распределения экзистенциальных ресурсов, которая расположилась ниже средней линии ряда (P50), за исключением *ресурса свободы* (PCB), занимающего позицию чуть выше P50-го перцентиля. На минимальном уровне, ниже P25 перцентиля обнаружены *общий показатель экзистенциальных ресурсов* (ОПЭР) и *ресурс веры* (PB), чуть выше - *ресурсы принятия* (PP), *милосердия* (PM) и *смысла* (PC).

Выявленные факты могут свидетельствовать об образе жизни по принципу «как хочу», при этом сниженной чувствительности к эмоциогенным ситуациям, вызывающим стрессы, относительную беззаботность, где нет нужды в мобилизации активных жизненных сил и своих духовных экзистенциальных ресурсов для реализации каких-либо замыслов и намерений. Благоприятное стечение объективных обстоятельств дает таким респондентам чувство расслабленности, свободы и иллюзию бесконечного «праздника жизни». Способность к милосердию и принятию у представителей данной подгруппы снижена, не задействован ресурс веры в регуляции отношений с миром, самим собой. Вероятно, что в этом явлении заключается подмеченная народом вековая мудрость: «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». В совокупности слабость экзистенциальных позиций делает такую личность инфантильной, плывущей по течению, с видимым ложным ощущением благополучия.

Рассмотренный набор характеристик указывает на низкую наполненность экзистенциальными ресурсами как внутренними возможностями личности противостоять критическим ситуациям, неизбежно возникающими на жизненном пути, слабую готовность встречаться с реалиями жизни и высокую вероятность попадания при этом в подгруппу с типом негативного переживания кризиса.

В целом, данных респондентов можно отнести к *пограничной группе*

(психологически не стабильных) субъектов, их количество в процентном соотношении к общей репрезентативной выборке составляет 3,07%.

Подводя итог результатам, представленным в данном параграфе относительно проявлений экзистенциальных ресурсов у респондентов с разным уровнем переживания психологического кризиса, необходимо заключить:

1) эмпирически подтверждены индивидуально-психологические различия в проявлении экзистенциальных ресурсов у респондентов, в зависимости от выраженности переживания психологического кризиса и экзистенциальных ресурсов;

2) установлено, что в группе респондентов с максимальным уровнем переживания психологического кризиса экзистенциальные ресурсы снижены и наоборот, в группе респондентов, не переживающих психологический кризис экзистенциальные ресурсы имеют высокие значения;

3) выявлены четыре подгруппы респондентов: первая подгруппа с максимальным уровнем переживания кризиса и минимальным запасом экзистенциальных ресурсов ( $K_{\max}ЭP_{\min}$  - тип негативного переживания кризиса); вторая подгруппа с максимальным уровнем переживания кризиса и максимальным запасом экзистенциальных ресурсов ( $K_{\max}ЭP_{\max}$  - тип продуктивного переживания кризиса.); третья подгруппа с минимальным уровнем переживания кризиса и максимальным запасом экзистенциальных ресурсов ( $K_{\min}-ЭP_{\max}$  - тип психологически стабильных, здоровых субъектов.); четвертая подгруппа с минимальным уровнем переживания кризиса и минимальным балансом экзистенциальных ресурсов ( $K_{\min}-ЭP_{\min}$  - пограничный тип (психологически не стабильных) субъектов).

4) показано, что в первой подгруппе респондентов-«кризисников» на фоне низкого ресурсного запаса, доминирующим ресурсом выступает вера. Во второй подгруппе респондентов-«кризисников», на фоне относительно высокого ресурсного запаса доминируют ресурс веры и милосердия. В третьей подгруппе респондентов-«некризисников», на фоне высокого

ресурсного запаса доминирует *ресурс принятия* и наконец, в четвертой подгруппе респондентов-«некризисников», на фоне низкого ресурсного запаса – *ресурс свободы*.

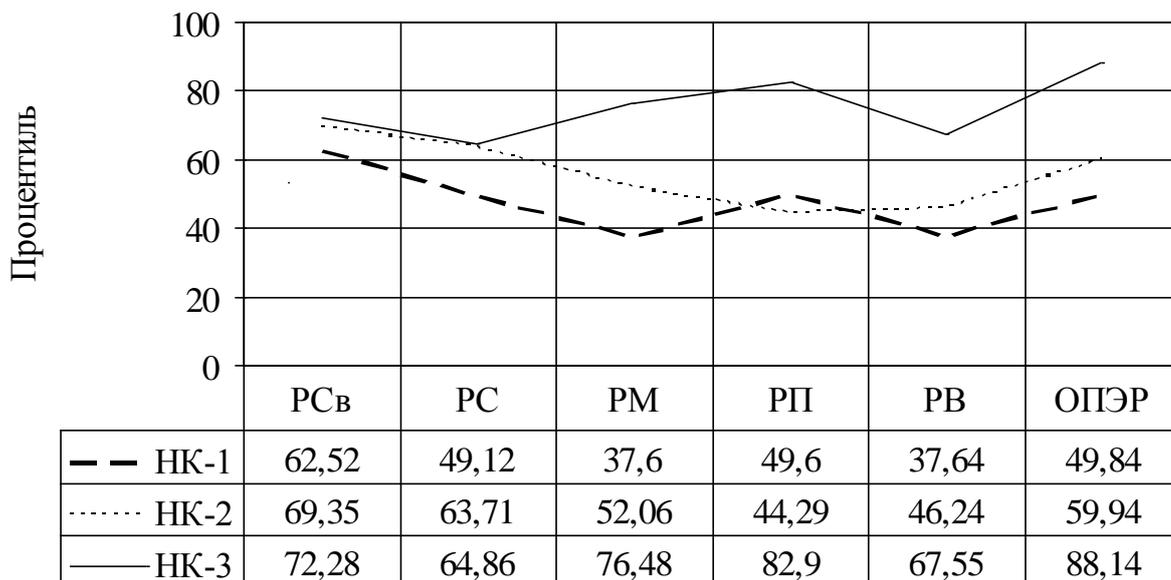
### 3.2.2. Возрастные различия в проявлении экзистенциальных ресурсов личности

В соответствии с поставленной эмпирической задачей изучения возрастных различий в проявлении экзистенциальных ресурсов, проведено исследование в двух ранее выделенных группах респондентов «кризисников» и «некризисников».

Для определения возрастных границ использовано представление Э. Эриксона [248] о возрастной периодизации. В соответствии с стадиями жизненного цикла человека, для которых характерна определенная специфическая психосоциальная задача выделены 3 возрастные группы.

В первую возрастную группу вошли 100 респондентов юношеского возраста (18-19 лет); психосоциальная задача данного периода - первое цельное осознание себя и своего места в мире, способность быть верным (идентичность против спутанной идентичности). Во вторую возрастную группу отобраны 80 респондентов молодого взрослого возраста (20-25 лет); психосоциальная задача данного периода - установление близких дружеских связей, способность любить (интимность против изоляции). В третью возрастную группу отобраны 145 респондентов взрослого возраста (26-50 лет); психосоциальная задача данного периода - продуктивность, способность заботиться (генеративность против стагнации).

После отбора респондентов в возрастные группы, в каждой группе были выявлены лица, максимально переживающие психологический кризис и не переживающие, проведена оценка выраженности экзистенциальных ресурсов, результаты представлены на рисунках 3.12.-3.13.



Экзистенциальные ресурсы

Рис. 3.12. Профили экзистенциальных ресурсов у респондентов разных возрастных групп, не переживающих психологический кризис

Примечание: 1) НК - группа респондентов, не переживающих психологический кризис; 2) НК-1 — возрастная группа 18-19 лет; НК-2 — возрастная группа 20-25 лет; НК-3 — возрастная группа 26-50 лет.

Визуальный анализ профилей, респондентов-«некризисников», представленный на рис.3.12. позволяет обнаружить как сходства, так и различия в проявлении экзистенциальных ресурсов в разных возрастных группах.

В возрастной группе респондентов 18-19 лет показатели практически всех экзистенциальных ресурсов (за исключением *ресурса свободы* (PCB)) находятся несколько ниже средней линии ряда. Из них наименьшее значение имеют *ресурс милосердия* (PM) и *ресурс веры* (PB). Полученные результаты можно объяснить психологическими особенностями анализируемого возрастного периода (периода сепарации от родителей). В данном возрасте юношам и девушкам присущи такие проявления как активное, порой

агрессивное самоутверждение, юношеский эгоцентризм, максимализм, самонадеянность, часто неосознаваемая жестокость [12, 81, 82, 248 и др.] . Смягчение «острых углов» характера в основном происходит позже, в процессе накопления жизненного опыта через переживание кризисов, в результате переосмысления которых и происходит становление личности, ее созревание. Единственным выраженным экзистенциальным ресурсом в этой возрастной группе является *ресурс свободы* (Рсв), который указывает на усилия, предпринимаемые с тем, чтобы сделать свой выбор жизни, вопрос самоопределения [45, 188].

Отличительной особенностью в проявлении экзистенциальных ресурсов в возрастной группе 20-25 лет стало то, что практически все показатели экзистенциальных ресурсов, за исключением *ресурсов принятия* и *веры*, находятся уже выше средней линии ряда. В отличие от предыдущей юношеской группы, в данном возрасте наблюдается резкое возрастание *ресурсов милосердия, смысла и общего запаса экзистенциальных ресурсов*. Данный факт можно объяснить процессом взросления, нахождением себя и своего места в жизни, т.е. личностным и профессиональным самоопределением, также острой потребностью в создании семьи, близости и заботе о рождающихся детях. В этот возрастной период молодой человек выходит в самостоятельную жизнь и неизбежно сталкивается с реальностью жизни, «инаковостью» других, что отражается в усилении защитных реакций, возрастает неприятие, несогласие.

Как видно из рисунка 3.12. *ресурс веры* в данной возрастной группе несколько возрастает по сравнению с предыдущей группой, что также говорит о постепенном углублении веры и более частом к ней обращении. Закономерным для данной возрастной группы является яркая выраженность *ресурса свободы* — потребность в самостоятельности и независимости.

В возрастной группе респондентов 26-50 лет, как и в предыдущей группе 20-25 лет, практически не изменились значения *ресурса свободы* и *ресурса смысла*. Однако наблюдается «взрыв» экзистенциального *ресурса принятия* и

*общего показателя экзистенциальных ресурсов*. Заметно увеличились значения в сравнении с предыдущими группами показателя *ресурса веры*.

Данные факты позволяют заключить, что к 25 годам личность приобретает внутреннюю автономию, процесс основного смыслообразования практически завершается. После 25 лет, в процессе дальнейшего получения и переработки жизненного опыта личность примиряется с разнообразием мира, людей, себя, приобретает внутреннее согласие с жизнью, смягчается, возрастает связанность с другими, сочувственность, соучастие, содействие. Человек теряет иллюзии и постепенно переходит к зрелой вере — процессу «самостроительства» своего будущего.

Для доказательства возрастных различий в проявлении экзистенциальных ресурсов применен метод *t*-критерия Стьюдента (см. таблицу Д.4. Приложение Д). С помощью данного метода установлены статистически значимые различия между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов в каждой изучаемой возрастной группе. Так, в возрастной группе 18-19 лет и группе 20-25 лет статистические различия на  $p \leq 0,05$  уровне значимости обнаружены только по показателю *ресурс смысла*, что является свидетельством завершения кризиса самоидентичности и самоопределения, человек приобретает способность ответить себе на вопросы кто он, каковы его цели и смыслы дальнейшего существования.

В возрастных группах 20-25 лет и 26-50 лет обнаружены статистические различия на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по показателям *ресурс милосердия*, *ресурс принятия* и *общий показатель экзистенциальных ресурсов*; также на  $p \leq 0,05$  уровне значимости по показателю *ресурс веры*. Данный результат, как сказано ранее, свидетельствует о возрастающей духовности и мудрости в процессе накопления и обобщения жизненного опыта в результате переживания жизненных событий.

В возрастной группе 26-50 лет и группе 18-19 лет обнаружены статистические различия на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по показателям *ресурс милосердия*, *ресурс веры*, *ресурс принятия* и *общий показатель*

*экзистенциальных ресурсов*, и на  $p \leq 0,05$  уровне значимости по показателю *ресурс смысла*, что доказывает наличие существенных изменений мировоззрения и мировосприятия в течение жизни, взросления и созревания.

Итак, общим для «некризисников» всех возрастов является ярко выраженный *ресурс свободы*. Существенных различий в запасе экзистенциальных ресурсов между двумя первыми группами, т.е. на этапе созревания от 18 до 25 лет не выявлено, но с увеличением возраста наблюдается «взрывной» характер роста *ресурса принятия*, *общего показателя экзистенциальных ресурсов* и *ресурса милосердия*.

В целом, у юношей и девушек 18-19 лет, не переживающих психологический кризис, достаточно выражен один *ресурс свободы*, показатели остальных экзистенциальных ресурсов не выражены. Молодые респонденты 20-25 лет, наряду с *ресурсом свободы* приобретают *ресурс смысла* и *милосердия*, также увеличивается *общий показатель экзистенциальных ресурсов*, однако *ресурс принятия* и *ресурс веры* остаются еще не раскрытыми. Взрослые респонденты 26-50 лет по совокупности раскрытия экзистенциальных ресурсов достигают максимума; в данном возрастном периоде мощно представлены ведущие *ресурсы принятия*, *милосердия* и *веры*, при этом выраженность *ресурсов свободы* и *смысла* остались на том же уровне.

Полученные результаты убедительно доказывают возрастные закономерности в развитии и актуализации экзистенциальных ресурсов. Другими словами, развитие экзистенциальных ресурсов личности подчинено возрастным законам, что находит подтверждение в работах психологов [10, 15, 22, 27, 45, 50, 75, 76, 82, 94, 103, 149, 160, 163, 220, 248 и др.].

Профили выраженности значений экзистенциальных ресурсов у респондентов разных возрастных групп, переживающих психологический кризис, представлены на рисунке 3.13.

Анализ профилей раскрывает критическую картину в возрастной группе респондентов-«кризисников» 18-19 лет по показателям *ресурс смысла*, *ресурс принятия* и *общий показатель экзистенциальных ресурсов*, значения которых

расположены ниже P25 процентиля. Полученные результаты указывают на острое переживание бессмысленности, непринятия действительности и себя. *Ресурсы свободы, милосердия и веры* также находятся на низком уровне (результаты ниже P50 процентиля), что означает практическое отсутствие экзистенциальных опор, неверие в себя, свои возможности, озлобленность и отчаяние. Наиболее выраженным в данной возрастной группе является *ресурс веры*. Данный результат позволяет увидеть истинную картину переживания психологического кризиса в юношеском возрасте, его глубину и интенсивность; позволяет обнаружить и то, что когда нет более никаких опор, интуитивно «кризисники» обращаются к вере, способной реконструировать настоящее посредством ярких представлений о желаемом будущем.

Характерной особенностью в проявлении экзистенциальных ресурсов в группе респондентов 20-25 лет, переживающих кризис, является увеличение значения показателей *ресурса смысла, милосердия, принятия и общего показателя экзистенциальных ресурсов*, т.е. наблюдается тенденция к росту по сравнению с предыдущей группой. Тем не менее, они еще остаются на достаточно низком уровне, ниже P50 процентиля.

У респондентов представленных двух групп констатируется недостаточное развитие экзистенциальных ресурсов для преодоления кризиса. В психологической литературе [44,49, 61, 78, 87, 108, 129, 136, 154, 184, 208] такая ситуация рассматривается как симптом риска, предрасполагающий к развитию девиантного, суицидального поведения. Согласно мировой статистике, существует возрастной пик суицидальной активности, который приходится на молодой возраст от 15 до 23 лет [201].

В возрастной группе респондентов 26-50 лет наблюдается совершенно иная картина — мощное увеличение значений *ресурса милосердия и ресурса веры*, их показатели превышают значения P50 процентиля.

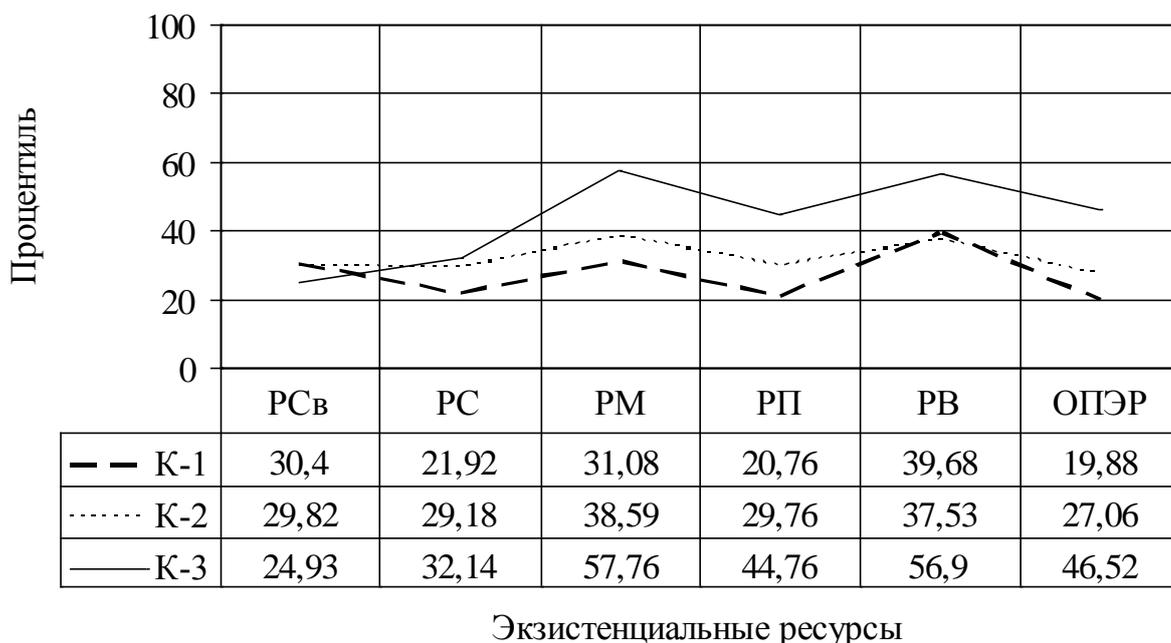


Рис.3.13. Профили экзистенциальных ресурсов у респондентов разных возрастных групп, переживающих психологический кризис

Примечание: 1) К - группа респондентов, переживающих психологический кризис; 2) К-1 — возрастная группа 18-19 лет; К-2 — возрастная группа 20-25 лет; К-3 — возрастная группа 26-50 лет.

Таким образом, преодоление кризиса в этой возрастной группе становится возможным за счет активизации собственных экзистенциальных ресурсов. *Ресурс принятия* и *общий показатель экзистенциальных ресурсов* достигают отметки Р50 процентиля, что указывает на способность к принятию и переосмыслению происходящего. В то же время, в данной возрастной группе на низком уровне остается показатель *ресурса смысла*, свидетельствующий о сломе привычных смысловых опор. Падение значения показателя *ресурса свободы* ниже отметки Р25 процентиля (данный результат ниже, чем в первых двух возрастных группах) указывает на его возрастную обусловленность.

Анализ полученных профилей выраженности экзистенциальных ресурсов в каждой изучаемой возрастной группе лиц, переживающих психологический кризис, позволил обнаружить статистически значимые

различия между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов по t-критерию Стьюдента (см. таблицу Д.5. Приложение Д). .

Так, в группе респондентов 18-19 лет и группе респондентов 20-25 лет обнаружены статистические различия на  $p \leq 0,05$  уровне значимости только по показателю *ресурс милосердия*, что свидетельствует об изменении самосознания личности к 25 годам, переходе от юношеского эгоцентризма к повышению эмпатичности, чувствительности по отношению к другим, доброте и сердечности.

Между группами респондентов 20-25 лет и 26-50 лет обнаружены статистические различия на  $p \leq 0,05$  уровне значимости по показателям *ресурсов милосердия, принятия, веры и общего показателя экзистенциальных ресурсов*, что доказывает рост личностной зрелости, раскрытие духовности с приобретением жизненного опыта.

В группе респондентов 26-50 лет и группе респондентов 18-19 лет обнаружены статистические различия на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по показателям *ресурсов милосердия, принятия, веры и общему показателю экзистенциальных ресурсов*. Данные различия, раскрывают коренные изменения в запасе экзистенциальных ресурсов у респондентов, переживающих кризис в юношеском и взрослом возрасте.

Общим для респондентов, переживающих кризис всех возрастов, являются низкие значения *ресурсов свободы и смысла*. Доминирующими являются *ресурсы милосердия и веры*.

В целом, в юношеской группе «кризисников» 18-19 лет обнаружены очень низкие значения показателей *ресурсов смысла, принятия, общего показателя экзистенциальных ресурсов*; ресурсами, позволяющими переживать кризис в этом возрастном периоде становятся *вера, свобода и милосердие*. Невысокие показатели ресурсного запаса в кризисе демонстрируют молодые люди 20-25 лет; обнаружено незначительное увеличение показателей *ресурсов смысла и принятия*, ведущими ресурсами остаются *милосердие и вера*. Во взрослой группе респондентов 26-50 лет,

переживающих кризис мощно возрастают *ресурсы милосердия и веры*, значительно увеличиваются способность к *принятию*, при этом *ресурс свободы* резко снижается.

Для сравнительного анализа проявлений экзистенциальных ресурсов у респондентов, переживающих и не переживающих психологический кризис в разных возрастных группах представлены профили на рисунке 3.14.

Проведенный анализ позволил установить закономерности.

По мере взросления и созревания личности, запас экзистенциальных ресурсов увеличивается. Данный факт можно объяснить тем, что экзистенциальные ресурсы актуализируются в кризисе, частота переживания кризиса в юношеском (18-19 лет) и молодом (20-25 лет) возрасте по нашим данным почти в три раза чаще, чем во взрослом (26-50 лет). Обнаружено, что экзистенциальные ресурсы представляют собой динамические интегративные индивидуально-психологические образования, формирующиеся в процессе накопления жизненного опыта, при этом, переживание кризиса является тем самым жизненным опытом, обуславливающим процесс накопления экзистенциальных, духовных ресурсов личности.

Процесс переживания кризиса способствует созреванию личности, в том числе духовному - осознанию значимости веры, милосердия, принятия, свободы и смыслов в человеческой жизни. Нахождение этих ресурсов, их сознательное использование в качестве жизненных опор приводит к тому, что человек приобретает мудрость, способность к самостоятельному, продуктивному преодолению критических моментов своей жизни.

Как видно из рисунка 3.14., каждой возрастной группе «кризисников» и «некризисников» присущ собственный профиль экзистенциальных ресурсов в специфическом количественно-качественном соотношении, выявлены существенные возрастные закономерности в проявлении экзистенциальных ресурсов.

Так, результаты исследования показали, что возраст действительно является критерием наличия, актуализации и «консервации» (С. Хобфолл,

1988, 1989), специфических для конкретного возрастного периода экзистенциальных ресурсов личности.

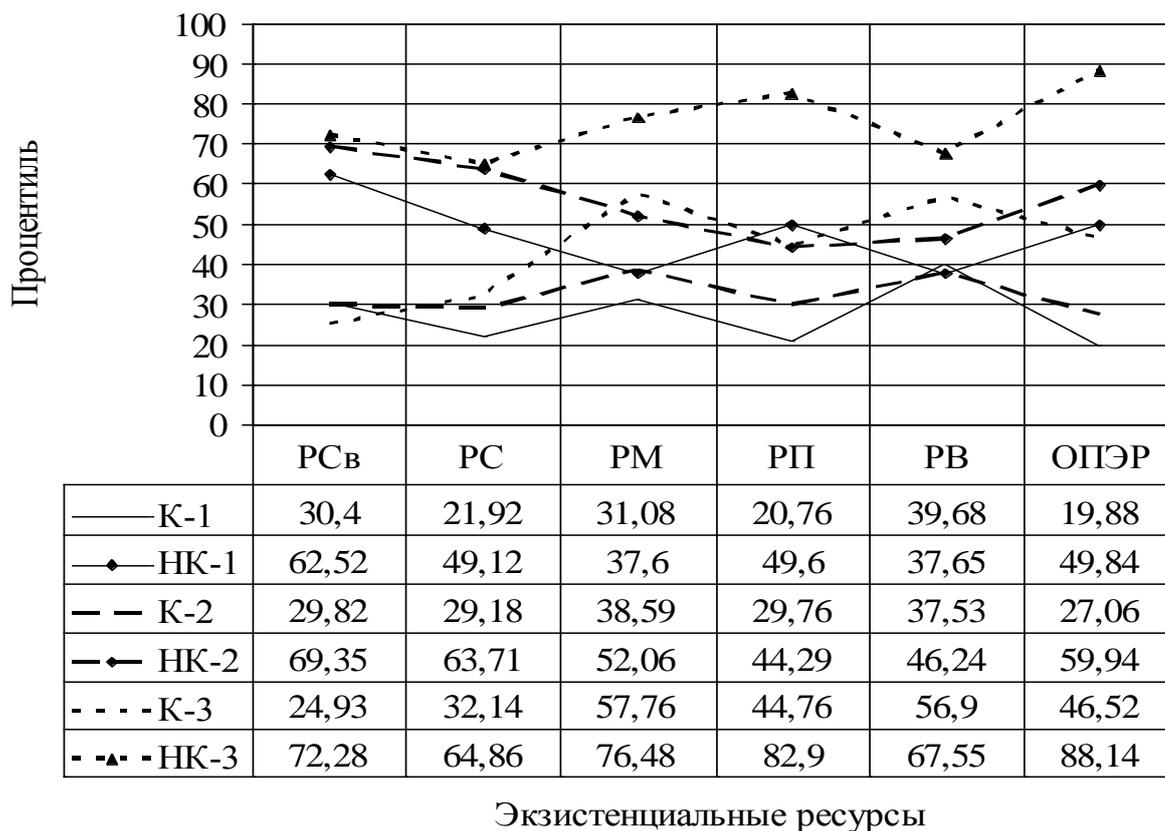


Рис.3.14. Профили экзистенциальных ресурсов у лиц разных возрастных групп, переживающих и не переживающих психологический кризис

Примечание: 1) К - группа респондентов, переживающих психологический кризис; НК - группа респондентов, не переживающих психологический кризис; 2) К-1, НК-1 — возрастная группа 18-19 лет; К-2, НК-2— возрастная группа 20-25 лет; К-3, НК-3 —возрастная группа 26-50 лет.

Установлено, что у юношей-«некризисников» 18-20 лет ведущим ресурсом является *свобода*; у молодых людей 20-25 лет – *ресурсы свободы и смысла*; у взрослых 26-50 лет – *ресурсы принятия и милосердия*. У молодых людей-«кризисников» 18-20 лет ведущим ресурсом является *вера*; у взрослых людей 20-25 лет – *ресурсы веры и милосердия*; у взрослых 26-50 лет – *ресурсы*

*веры, милосердия и принятия.*

Выявлены два универсальных экзистенциальных ресурса, ведущие при переживании кризиса в любом возрасте — *ресурс милосердия и веры*. Психологическим аргументом, объясняющим полученные результаты, может служить то, что в кризисе ломаются сложные социальные связи (система отношений и взаимодействий), человек интуитивно возвращается архаическим корням, связанным с такими духовными способностями как верить в лучшее, прощать несовершенство, любить и дарить свою помощь.

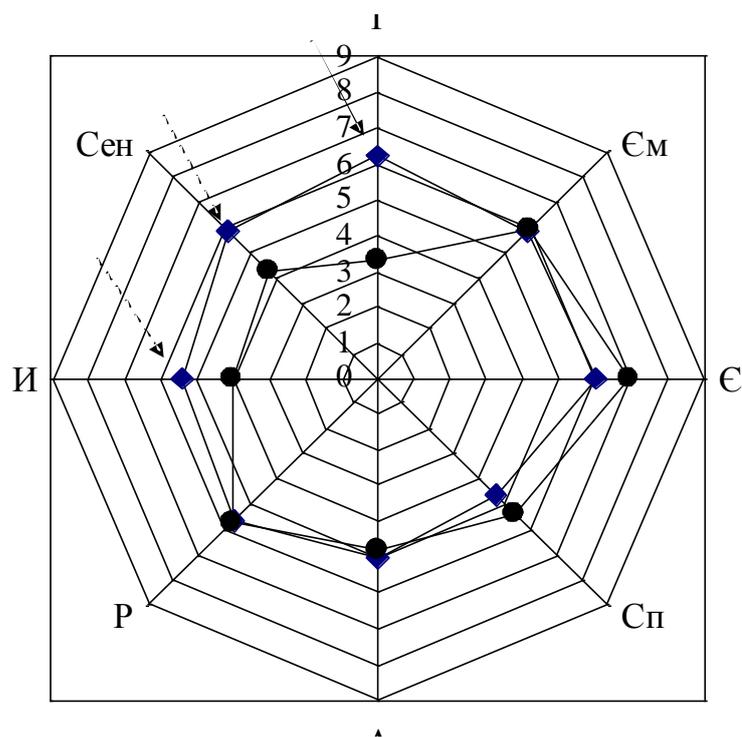
### 3.2.3. Психологические характеристики личности с разным уровнем переживания психологического кризиса и выраженностью экзистенциальных ресурсов

Для изучения индивидуально-типологических и индивидуально-психологических закономерностей в проявлении экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса отобран специальный комплекс методик, в который вошли: «Индивидуально-типологический опросник» (Л.М. Собчик), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), «Методика измерения уровня самоактуализации личности» (Н.Ф. Калина, О.В. Лазуркин), «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова). Анализ выявленных закономерностей представлен в той же последовательности.

Типологические профили ведущих тенденций респондентов двух изучаемых групп с разной выраженностью экзистенциальных ресурсов личности представлены на рисунке 3.15.

Визуальный анализ рисунка 3.15. позволяет установить, что в типологическом профиле респондентов-«некризисников» с высоким показателем экзистенциальных ресурсов ( $K_{\min} \rightarrow P_{\max}$ ) наиболее выраженной (ведущей) тенденцией является экстраверсия (6,9 балла). Будучи основной, по мнению Л.М. Собчик, она включает в себя ряд таких характеристик как

коммуникативные свойства, когнитивный стиль, креативность, мотивацию, эмоции, которые в конечном итоге определяют индивидуальный стиль личности [194].



	Э	Сп	А	Р	И	Сен	Т	Эм
← Кmax-ЭРmin	6	4,6	5	5,6	5,4	5,8	6,2	5,8
← Кmin-ЭРmax	6,9	5,3	4,8	5,7	4	4,2	3,3	5,9

Рис. 3.15. Типологические профили респондентов двух изучаемых групп с разной выраженностью экзистенциальных ресурсов личности

Примечание: Э - экстраверсия, Сп – спонтанность, А – агрессивность, Р – ригидность, И – интроверсия, Сен – сензитивность, Т – тревожность, Эм – эмотивность.

Высокая экстраверсия как акцентуированное свойство личности «некризисника» в равновесном состоянии (т.е. отсутствие признаков кризиса), раскрывается в обращенности в мир реально существующих объектов и ценностей, открытости, стремлении к расширению круга контактов, общительности; в тоже время уравнивается умеренной интроверсией (4 балла), придающей адекватный баланс, свидетельствующий о богатой интрапсихической активности, проявляющейся как высокая рефлексивность (чувствительность к внешним воздействиям).

Также для данной подгруппы респондентов характерны эмотивность (5,9 баллов) и ригидность (5,7 баллов), выступающие полярными промежуточными антитенденциями. Эмотивность заключается в повышенной лабильности нервных процессов, чувствительности, эмоциональной вовлеченности, реактивности, отзывчивости, глубоких реакциях в области тонких эмоций; ригидность - в инертности, субъективизме, повышенным стремлением к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичности в отношении иных мнений. Противопоставляемые друг другу типологические свойства ригидности и эмотивности формируют два полярных типа, представляющих смешанные варианты по отношению к чисто гипертимному и чисто гипотимному типу [195].

Еще одним достаточно выраженным свойством в типологическом профиле респондентов подгруппы  $K_{min}ЭP_{max}$  является спонтанность (5,3 балла), проявляющаяся в высокой поисковой активности, напористости, сильном «Я», которая сочетая в себе экстравертированность и агрессивность,

формирует «сильный» (гипертимный) лидерский тип поведения. В данном профиле спонтанность уравновешена умеренно выраженной сензитивностью (4,2 балла), проявляющейся в повышенной чувствительности к происходящим событиям и представляющей собой показатель степени выраженности интериоризированного социального контроля. Особенностью данного профиля является низкий показатель тревожности (3,3 балла). Автор методики Л.М. Собчик утверждает, что чем ближе личность к уравновешенной норме, тем умереннее это свойство, играющее в данном случае роль регулятора нормального баланса между человеком и его окружением. При этом тревожность уравновешена умеренно выраженной агрессивностью (4,8 баллов), отражающей противоположный полюс эмоционального паттерна, проявляющейся характеристиками сильного «Я» [194, 195].

Таким образом, проведенный анализ позволяет заключить, что респонденты-«некризисники» с высоким показателем экзистенциальных ресурсов ( $K_{\min}ЭP_{\max}$ ) обладают комплексом типологических свойств, формирующий «сильный» гипертимный тип личности. Такая личность социально активна, последовательно осуществляет собственные цели и смыслы, принимает ответственность за свою жизнь, выступает автором самого себя, адекватна, психологически и соматически здорова, эмоционально связана с другими людьми.

Типологический профиль респондентов-«кризисников» с низким показателем экзистенциальных ресурсов ( $K_{\max}ЭP_{\min}$ ) демонстрирует выраженность (более 5 баллов) ведущих тенденций во всех полярных парах (кроме спонтанности), что является свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, также подтверждает внутреннюю дисгармонию и дезинтеграцию личности, переживающей психологический кризис. Кроме того, автор методики Л.Н. Собчик подчеркивает, что повышенные показатели ортогональных (полярных по значению) типологических свойств,

конфликтная разнонаправленность тенденций создает почву для перевода социально-психологических проблем в соматические расстройства и выступает психосоматической предрасположенностью [194].

Наиболее выраженными (ведущими) тенденциями анализируемого типологического профиля являются тревожность (6,2 балла), экстраверсия (6 баллов), эмотивность (5,8 баллов) и сензитивность (5,8). Высокие баллы по данным шкалам указывают на преобладание тормозимых черт. Такую личность можно охарактеризовать, как неуверенную в себе, боязливую, мнительную, пассивную, склонную к самообвинению, чрезмерно чувствительную, эмоционально и мотивационно неустойчивую, повышено лабильную. Все это является почвой для формирования невротических реакций (с нарушением сна, пониженным настроением, избыточной тревожностью, страхами и мнительностью). В то же время ригидность, спонтанность, агрессивность, экстравертированность указывают на эгоцентричность проявлений, субъективизм, склонность к оборонительно-наступательным реакциям.

По мнению Л.Н. Собчик, усиление выраженности таких тенденций как сензитивность, тревожность и интроверсия под воздействием критических, кризисных обстоятельств в рамках индивидуального диапазона изменчивости становится благодатной почвой для спонтанно проявляющейся тяги к духовному развитию. Возрастание тенденций, соответствующих гипотимному типу личности усиливают аффилиативную потребность, проявляющуюся в способности к сопереживанию, склонности к самоанализу, в то же время достаточно выраженные антитенденции, характерные для гипертимных личностей свидетельствуют о фиксации на эгоистических чертах [196]. Такое внутреннее противоречие между противоположными паттернами духовным и эгоистичным, предельно раскрывает картину типологического профиля изучаемой группы респондентов, дает представление о динамике протекания кризиса и его возможного исхода.

В своей работе Л.Н. Собчик говорит о «вторичной духовности», когда в

периоды страдания, разочарований и ухода в себя может возникать тяга к духовному обогащению. Возрастает гуманистическая направленность интересов, умение сопереживать и сочувствовать, повышенная восприимчивость к эстетике [196]. Раскрытие духовной сферы способствует конструктивному переживанию кризиса и выхода из него обогащенной, более устойчивой в дальнейшем к неизбежным жизненным потрясениям.

Таким образом, результат анализа подтверждает природу кризиса как шанса, способствующего раскрытию духовности. Воспользуется ли человек этим шансом, пойдет ли его дальнейшее развитие в сторону роста духовных качеств терпимости, заботы об окружающих, экзистенциальной ответственности, веры либо продолжит отстаивать узкоэгоистические потребности и удовлетворять их легкодоступными средствами, зависит от многих факторов, например, интеллектуального уровня развития самой личности, ее социального окружения.

Расчет t-критерия Стьюдента между одноименными показателями типологических профилей респондентов двух изучаемых подгрупп позволил выявить статистически значимые различия, представленные в таблице Д6, приложения Д). В частности, различия установлены на  $p \leq 0,01$  уровне значимости между показателями тревожности (Т), на  $p \leq 0,05$  уровне значимости между интроверсией (И) и сензитивностью (Сен).

В целом, можно заключить, что респонденты-«некризисники» с высоким запасом экзистенциальных ресурсов обладают комплексом типологических свойств, формирующий «сильный» гипертимный тип личности, респонденты-«кризисники» с низким запасом экзистенциальных ресурсов обладают комплексом типологических свойств, формирующий «слабый» гипотимный тип личности.

Далее, в виде профилей самоотношения на рисунке 3.16. представлены результаты анализа закономерностей, обнаруженных в структуре самоотношения у респондентов двух изучаемых групп.

Визуальный анализ рисунка 3.16. демонстрирует отличительную

особенность системы самоотношения у респондентов подгруппы  $K_{min}ЭP_{max}$ , заключающаяся в высокой выраженности практически всех компонентов самоотношения, за исключением шкалы самообвинения, что говорит об отсутствии внутренней напряженности, отрицательных переживаний, внутренних конфликтов и существовании внутренней гармонии, позитивного отношения к себе.

Значения выше Р75 перцентиля получили девять шкал самоотношения: глобальное (интегральное) самоотношение (S), свидетельствующее о полном контакте и согласии с самим собой; самопринятие (S3), связанное с чувством симпатии к себе, принятием положительных и отрицательных сторон собственной личности, одобрением своих планов и дружеским отношением к себе; шкала самоуважения (SI), раскрывающая чувство компетентности, эффективности «Я», веры в свои силы, способности, энергию, самостоятельность;

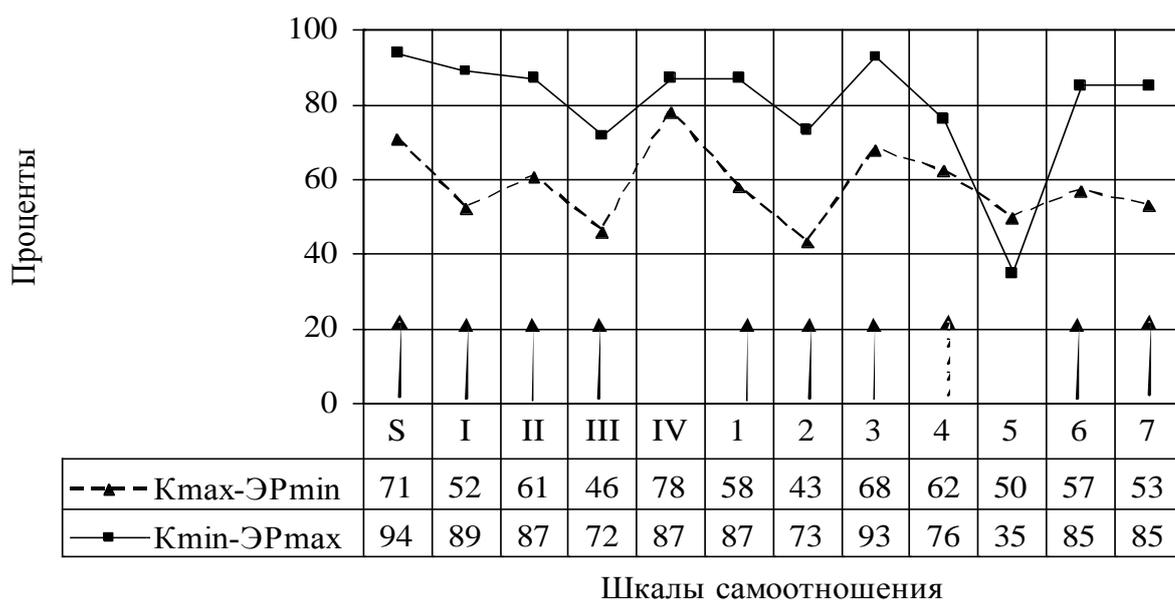


Рис. 3.16. Профили самоотношения респондентов двух изучаемых групп с разной выраженностью экзистенциальных ресурсов личности

Примечание: S - глобальное самоотношение; I - самоуважение; II — аутосимпатия; III -ожидаемое отношение от других; IV - самоинтерес; 1 -

самоуверенность; 2 - отношение других; 3 - самопринятие; 4 - саморуководство, самопоследовательность; 5 - самообвинение; 6 - самоинтерес; 7 — самопонимание.

Также шкала аутосимпатии (SII), объединяющая одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку; шкала самоинтерес (SIV), отражающая меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, уверенность в своей интересности для других; шкала самоуверенность (S1), основанная на ощущении силы своего «Я», отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку; также шкала самоинтереса (S6), отражающая ощущение ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемую ценность «Я» для других; шкала самопонимания (S7), связанная с глубоким осознанием себя, открытым отношением к себе; шкала саморуководства, самопоследовательности (S4), характеризующая субъективное представление человека о себе как об основном источнике активности, касающейся как деятельности, так и собственной личности.

Таким образом, рассматриваемый профиль самоотношения респондентов, не переживающих психологический кризис и имеющих высокие показатели экзистенциальных ресурсов наглядно демонстрирует сбалансированную систему позитивного, открытого отношения респондентов к своему «Я», что проявляется в самопонимании, аутосимпатии, самоинтересе, самопринятии и т.д.

Анализ профиля самоотношения респондентов подгруппы  $K_{max} \ominus P_{min}$  обнаружил интересный факт: все значения компонентов самоотношения оказались в пределах нормы (от P78 до P43 процентиля). Кроме того, самые высокие значения (P78 процентиля) обнаружила шкала самоинтерес (SIV). Полученный результат раскрывает работу самосознания в период кризиса: кризисные переживания становятся моментом встречи с собой подлинным,

узнавание себя, своей сущности - вот та цепочка, которая ведет человека к самосовершенствованию, духовному развитию, потребности в переосмыслении жизни в целом.

Высокое значение (P71 процентиль) глобального самоотношения (S), указывает на прочные границы безусловного позитивного самоотношения, сохраняющего от аутодеструкций и запас внутренних экзистенциальных ресурсов у представителя данной подгруппы (таких как веры в себя, милосердия к себе, принятие себя). Об этом свидетельствует и показатель самопринятия (S3) (P68 процентиль). В структуре самоотношения значения ниже P50 процентиля получили две шкалы: отношение других (S2) и ожидаемое отношение от других (SIII).

Интерпретируя полученные результаты можно отметить, что в кризисе проявляется разделенность негативного и позитивного отношения к себе, как отмечает А.М. Колышко, в феноменологическом пространстве индивида такая разделенность объясняется необходимостью защиты «Я» от отрицательных эмоций и поддержания общего самоуважения на относительно постоянном уровне [80]. Механизм такого самоподдержания назван В.В. Столиным «защитным предохранительным клапаном», его действие направлено, в первую очередь, на «блокирование антипатии к себе» так, чтобы падение симпатии не приводило к нарастанию антипатии [198].

Расчет t-критерия Стьюдента между одноименными шкалами самоотношения анализируемых профилей позволил выявить статистически значимые различия, представленные в таблице Д7, приложения Д. В частности, различия установлены на  $p \leq 0,01$  уровне между следующими шкалами: глобальное самоотношение (S), самоуважение (SI), аутосимпатия (SII), ожидаемое отношение от других (SIII), самоуверенность (S1), отношение других (S2), самопринятие (S3), самоинтерес (S6), самопонимание (S7); а также на  $p \leq 0,05$  уровне между шкалой саморуководство, самопоследовательность (S4). Не обнаружено различий между шкалами самоинтерес (SIV) и самообвинение (S5).

В целом можно заключить, что респонденты, не переживающие психологический кризис с высокими значениями экзистенциальных ресурсов, обладают высоким уровнем самоотношения, все структурные элементы самоотношения сбалансированы. Респонденты, переживающие психологический кризис с низкими значениями экзистенциальных ресурсов, обладают умеренным уровнем самоотношения, т.е. в пределах нормы. Постоянство (норму) структурных элементов самоотношения поддерживают психологические защитные механизмы личности.

Результаты потребности в самоактуализации личности в двух исследуемых подгруппах представлены в виде диаграммы на рисунке 3.17.

Так, все шкалы потребности в самоактуализации респондентов-«некризисников» с высоким запасом экзистенциальных ресурсов находятся выше средней линии ряда. Самые высокие значения обнаружили общий показатель (77,2%), ориентация во времени (70,7%), ценности (69,8%), креативность или стремление к творчеству (65,2 %), выступающие характеристиками высокого уровня самоактуализации, заключающиеся в способности наслаждаться актуальным моментом, хорошее понимание экзистенциальной ценности жизни, опора на духовные ценности, стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, творческое отношение к жизни.

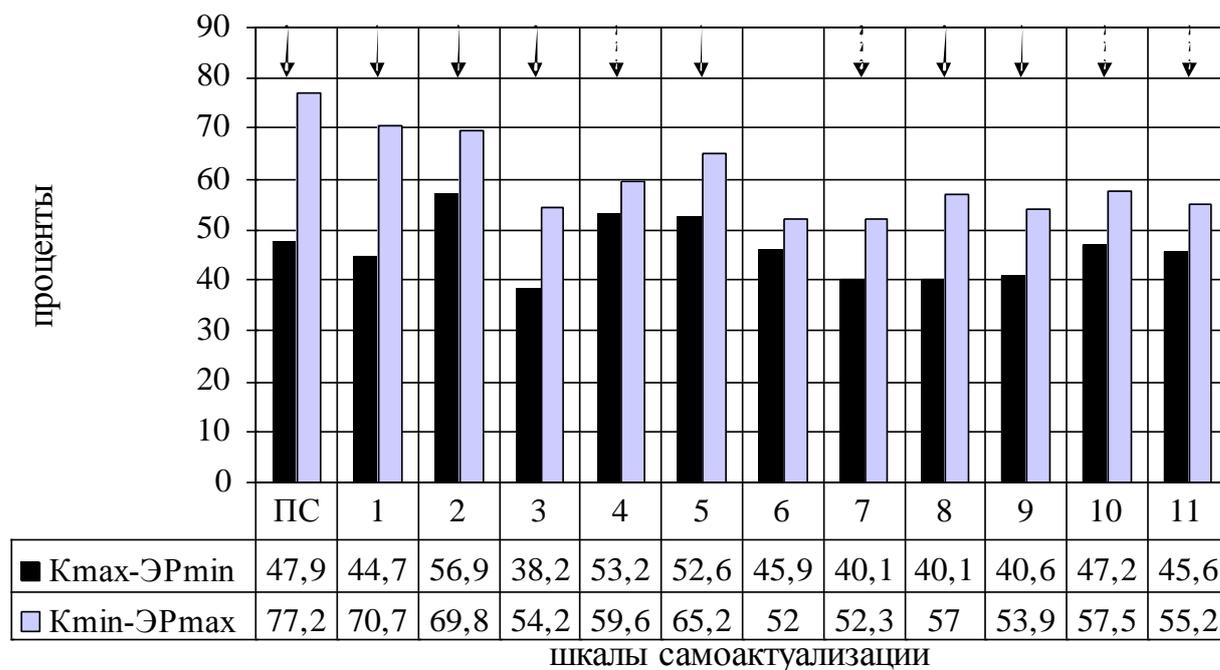


Рис. 3.17. Диаграмма потребности в самоактуализации личности в изучаемых группах

Примечание: ПС — общий показатель самоактуализации; 1 - ориентация во времени; 2 - ценности; 3 - взгляд на природу человека; 4 - потребность в познании; 5 - креативность (стремление к творчеству); 6 - автономность; 7 - спонтанность; 8 - самопонимание; 9 - аутосимпатия; 10 - контактность; 11 - гибкость в общении;

В группе респондентов-«кризисников» с низким запасом экзистенциальных ресурсов, значения 9 шкал не достигли средней линии ряда, значения чуть выше средней линии ряда получили такие шкалы, как ценности (56,9%), потребность в познании (53,2)%, креативность (стремление к творчеству) (52,6%), что свидетельствует о низком уровне самоактуализации в кризисный период, попытках искать выход, опираясь на духовные ценности, понимание бытия, творческий подход.

Расчет t-критерия Стьюдента между одноименными шкалами самоактуализации анализируемых профилей позволил выявить

статистически значимые различия, представленные в таблице Д.8., приложения Д.

Установлены различия на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по шкалам: общий показатель самоактуализации (ПС), ориентация во времени (С1), ценности (С2), взгляд на природу человека (С3), креативность (стремление к творчеству) (С5), самопонимание (С8), аутосимпатия (С9); на  $p \leq 0,05$  уровне по шкалам: спонтанность (С7); контактность (С10); гибкость в общении (С11).

Полученные результаты дают основание утверждать, что с одной стороны, потребность в самоактуализации создает предпосылки для формирования и использования экзистенциальных ресурсов, т.к. успешная, психологически здоровая и стабильная личность стремится к удовлетворению своих духовных потребностей (поиску себя, своего предназначения и т.д.); с другой стороны, реализацию данных потребностей обеспечивают развитые экзистенциальные ресурсы. Таким образом, факты, полученные в исследовании эмпирическим путем, подтверждают данные психологической литературы о том, что самоактуализирующая личность является психологически здоровой личностью, с развитыми экзистенциальными ресурсами [70, 118, 119, 120, 154, 160, 229, 268 и др.]. Кризисные переживания подавляют процесс самоактуализации, но сама глубинная потребность в самоактуализации может побудить в этот период раскрытие духовности, актуализировать экзистенциальные ресурсы личности.

Исследование ценностных ориентаций (терминальных ценностей) проводилось в тех же группах респондентов. Результаты значимости и доступности ценностей представлены в таблице 3.2.

*Таблица 3.2.*

**Результаты значимости и доступности ценностей респондентов изучаемых групп**

Жиз- нен- ные сферы	Kmax-ЭPmin		Kmin-ЭPmax		Жиз- нен- ные сферы	Kmax-ЭPmin		Kmin-ЭPmax	
	кол-во чел в %		кол-во чел в %			кол-во чел в %		кол-во чел в %	
	Значимость					Доступность			
	Высо- кая %	Низ- кая %	Высо- кая %	Низ- кая%		Высо- кая %	Низ- кая %	Высо- кая %	Низ- кая %
Ц1	3	<b>64</b>	12	<b>65</b>	Д1	39	27	24	47
Ц2	<b>64</b>	9	<b>82</b>	12	Д2	30	42	35	47
Ц3	6	58	6	41	Д3	24	36	35	24
Ц4	6	<b>79</b>	6	<b>71</b>	Д4	33	46	18	<b>68</b>
Ц5	<b>61</b>	12	<b>88</b>	6	Д5	46	36	<b>53</b>	24
Ц6	55	15	24	<b>71</b>	Д6	30	<b>52</b>	35	<b>53</b>
Ц7	39	27	47	18	Д7	37	49	35	<b>53</b>
Ц8	36	33	29	47	Д8	49	24	41	35
Ц9	12	55	24	35	Д9	42	27	41	18
Ц10	24	42	41	35	Д10	39	39	41	36
Ц11	<b>91</b>	6	<b>100</b>	-	Д11	49	39	<b>65</b>	24
Ц12	18	<b>67</b>	18	47	Д12	33	46	35	41

Примечание: 1) Ц — ценность, Д — доступность; 2) Ц1-Д1 — активная, деятельная жизнь, Ц2- Д2 - здоровье, Ц3-Д3 - интересная работа, Ц4-Д4 - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве), Ц5-Д5 - любовь, Ц6-Д6 - материально-обеспеченная жизнь, Ц7-Д7 - наличие хороших и верных друзей, Ц8-Д8 - уверенность в себе (отсутствие сомнений), Ц9-Д9 - познание (возможность расширения своего образования, кругозора), Ц10-Д10 - свобода как независимость в поступках и действиях, Ц11-Д11 - счастливая семейная жизнь; Ц12- Д12 - творчество.

Анализ результатов, представленных в таблице 3.2. позволил определить функционирующую в мотивационно-личностной сфере систему наиболее значимых, влияющих на поведение и деятельность и частично взаимосвязанных между собой ценностей [215].

Существенных различий в ценностном ядре респондентов-

«некризисников» ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$ ) и «кризисников» ( $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$ ) не выявлено. Для обеих подгрупп доминирующими ценностями выступают счастливая семейная жизнь (Ц11) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 100%;  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 91%), любовь (Ц5) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 88%;  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 61%) и здоровье (Ц2) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 82%;  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 64%).

Анализ субъективно незначимых ценностей в сравниваемых подгруппах выявил как сходство, так и различие. Так, общим выступает низкая значимость ценности красоты природы и искусства (Ц4) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 71%;  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 79%) и активной, деятельной жизни (Ц1) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 65%;  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 64%).

Индикатором различия в противоположных подгруппах становится то, что респонденты-«некризисники» считают самой незначимой ценностью материально-обеспеченную жизнь (Ц6) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 71%), в то время как респонденты-«кризисники» не признают ценность творчества (Ц12) ( $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 67%).

Исследуя переживание доступности жизненных сфер в данных подгруппах, установлено, что для «некризисников» высокодоступными являются счастливая семейная жизнь (Д11) (65%) и любовь (Д5) (53%); в подгруппе «кризисников» таких сфер не выявлено. Низкодоступными сферами респонденты-«некризисники» считают красоту природы и искусства (Д4) (68%), наличие хороших и верных друзей (Д7) (53%). Общим для респондентов обеих групп становится переживание недоступности материально-обеспеченной жизни (Д6) ( $K_{\min}$ - $\mathcal{E}P_{\max}$  — 53%;  $K_{\max}$ - $\mathcal{E}P_{\min}$  — 52%).

Согласно представлениям автора методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой, степень рассогласования и дезинтеграции в мотивационной сфере личности между «ценностью» и «доступностью» свидетельствует о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей, в случае, если они

совпадают - об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии [215, 216]. Показатель расхождения Ц-Д имеет двухмерную характеристику в зависимости от того, какой параметр выше, Ц или Д. Максимальное расхождение между Ц и Д, в случае, когда  $Ц > Д$  означает стойкий, глубокий, до настоящего времени необратимый внутренний конфликт. Обратное соотношение, когда  $Д > Ц$  означает состояние «внутреннего вакуума», внутренней опустошенности, снижения побуждений (Там же).

Дальнейший анализ установил статистически значимые различия по t-критерию Стьюдента (см. Таблица Д.9. Приложение Д) в подгруппе «кризисников» ( $K_{max} - ЭP_{min}$ ), свидетельствующие о глубине разрыва между «ценностью» и «доступностью», выражающиеся в виде внутреннего конфликта в жизненных сферах: на  $p \leq 0,01$  уровне значимости в сферах здоровье (Ц2 — Д2), материально-обеспеченная жизнь (Ц6-Ц6), счастливая семейная жизнь (Ц11 — Д11) и на  $p \leq 0,05$  уровне значимости в сфере любовь (Ц5 — Д5).

Переживание внутреннего вакуума в данной подгруппе установлено на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по t-критерию Стьюдента в трех сферах: активная, деятельная жизнь (Д1-Ц1), интересная работа (Д3 — Ц3) и красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)” (Д4 — Ц4), также на  $p \leq 0,05$  уровне значимости в сфере познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие) (Д9 — Ц9). На основании представленных результатов можно сделать заключение о напряженности мотивационно-личностной сферы «кризисников» в 8 жизненных сферах из 12: заблокированные потребности (4 жизненные сферы) и «избыточность присутствия» (4 жизненные сферы), что свидетельствует о наличии внутреннего дискомфорта, преобладании эмоционально-отрицательных состояний, длительного ощущения неудовлетворенности. Очерчена глубокая конфликтная зона «кризисника» - здоровье, семейная жизнь, материально-обеспеченная жизнь, любовь и зона вакуума - активная, деятельная жизнь, интересная работа,

красота природы и искусства, познание.

Анализ мотивационно-личностной сферы “некризисников” ( $K_{min}$ - $ЭR_{max}$ ) установил существенное различие - совпадение уровня ценности и доступности в 8 жизненных сферах из 12, что свидетельствует о преобладании эмоционально-положительных состояний. Внутренний конфликт (на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по t-критерию Стьюдента, см. Таблицу Д. 10. Приложения Д) обнаружен в сфере здоровья (Ц2-Д2) и (на  $p \leq 0,05$  уровне значимости по t-критерию Стьюдента) в сферах любви (Ц5 — Д5) и счастливой семейной жизни (Ц11 — Д11). Внутренний вакуум (на  $p \leq 0,01$  уровне значимости по t-критерию Стьюдента) выявлен в сфере интересная работа (Д3 — Ц3). Установленные проблемные зоны переживания желаемого и возможного в отношении здоровья, любви, счастливой семейной жизни являются “вечными”, над которыми человек обязан трудиться постоянно — поддерживать здоровый образ жизни, здоровые отношения; обнаруженный вакуум в сфере интересная работа может свидетельствовать о наличии и пресыщении интересной работой.

На основе приведенных фактов следует заключение: высшими ценностями для большинства респондентов обеих подгрупп выступает триада счастливой семейной жизни, любви и здоровья, при этом “некризисники” с максимальным ресурсным запасом считают любовь и счастливую семейную жизнь доступными для себя сферами жизни. Не является ценностью для большинства респондентов обеих подгрупп как переживание красоты природы и искусства, так и активная, деятельная жизнь; в то же время, если большинство “некризисников” не придают материально-обеспеченной жизни большого значения, то большинство “кризисников” не признают творчество ценностью. Большинство респондентов обеих подгрупп считают материально-обеспеченную жизнь малодоступной для себя сферой, также для большинства “некризисников” малодоступными выступают такие сферы как красота природы и искусства и наличие хороших и верных друзей.

Мотивационно-личностная сфера респондентов-«кризисников» с минимальным запасом экзистенциальных ресурсов отличается преобладанием

эмоционально-отрицательных состояний, ощущением неудовлетворенности, наличием внутренних конфликтов, т.е. переживание высокой значимости ценности при субъективно воспринимаемой невозможности ее достижения, в сферах здоровья; материально-обеспеченной жизни; счастливой семейной жизни; любви; также дискомфорта, связанного с внутренним вакуумом, выражающимся в субъективной формуле: «того, что для меня ценно, нет, а то, что есть, мне не нужно» [216] в сферах активная, деятельная жизнь; интересная работа; красота природы и искусства; познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие). Несовпадение «ценного» и «доступного» в 8 жизненных сферах из 12.

В мотивационно-личностной сфере респондентов-«некризисников» с максимальным запасом экзистенциальных ресурсов преобладают эмоционально-положительные соостояния, ощущение удовлетворенности в результате совпадения «ценного» и «доступного» в 8 жизненных сферах из 12. Выявлены внутренние конфликты в сферах здоровья, любви и счастливой семейной жизни, также внутренний вакуум в сфере интересная работа, что требует дальнейшей работы по самосовершенствованию.

### 3.3. Рекомендации для практических психологов по раскрытию экзистенциальных ресурсов личности

Напомним, в результате эмпирического исследования установлен факт: у лиц, переживающих психологический кризис запас экзистенциальных ресурсов существенно снижен, определенные ресурсы находятся на минимальном, либо недостаточном уровне выраженности, что создает риск деструктивного выхода из кризиса и является поводом для проведения кризисной интервенции с целью восстановления экзистенциальных ресурсов [40, 42, 44, 78, 85, 93, 125, 136, 159, 253, 262 и др].

В консультативной практике для реализации этой цели используются метод беседы, «сократовский метод», упражнения, направленные на

расширение знаний о феномене экзистенциальных ресурсов (свободы, смысла, милосердия, принятия, веры). В процессе взаимодействия психолога-консультанта с личностью, переживающей психологический кризис эти положения возникают либо в форме пикового осознания самого клиента, либо преподносятся в виде знания, в результате чего формируются психические образования (чувственные образы, мысли) мировоззренческого уровня, которые в дальнейшем становятся отправной точкой психологической активности человека, основой его экзистенциальной позиции.

Так, для раскрытия «ресурса свободы» консультационная работа с личностью, переживающей психологический кризис велась в следующих проблемных узлах:

- 1) осознание своей свободы, как неотъемлемой человеческой характеристики, локализованной в духовном начале;
- 2) осознание внешних ограничений и принятие внутренней позиции по отношению к неизбежностям (данностям существования);
- 3) осознание внутренних ограничений своей активности и принятие внутренней позиции по отношению к ним;
- 4) осознание себя автором своей жизни и принятие ответственности за свои жизненные выборы;
- 5) выбор совести как ориентира своей жизни;
- 6) осознание своих нереализованных потенций, целей и желаний, самоопределение;
- 7) восстановление способности к изменению и принятие своей тревоги;
- 8) понимание ценностно-смысловой основы свободы - «свободы для»
- 9) нахождение своей идентичности и признание права быть собой;
- 10) расширение самопонимания и самосознания;
- 11) определение своих возможностей и инструментальных ресурсов свободы (внешних и внутренних);
- 12) понимание собственного уровня саморегуляции («потому, что:

«хочу», «он первый начал», «всегда так делаю», «все так делают», «мне это важно», «почему бы и нет», «на том стою и не могу иначе»);

13) осмысление аспектов негативной свободы («свобода от», произвол, вседозволенность, бунт, попустительство и др.).

В результате, раскрытие ресурса свободы становится для личности, конституирующим ее экзистенцию и всю дальнейшую жизнь. В процессе рефлексии, разотождествления, спокойного и взвешенного взгляда со стороны на существующее положение, к личности, переживающей психологический кризис возвращается способность саморегуляции, ощущение контроля над своими эмоциями, мыслями и поведением, ощущение внутренней свободы и предстоящего выбора - принять позицию жертвы или активного создателя своего жизненного пути.

Для раскрытия «ресурса смысла» консультационная работа с личностью, переживающей психологический кризис, велась в следующих ключевых узлах:

- 1) найти то, ради чего стоит жить;
- 2) отказ от бесплодных поисков абсолютов, «великого замысла вселенной» как внешних ориентиров и выявление своих собственных ценностей, собственной личностной позиции, собственного внутреннего стержня;
- 3) вернуться от абстракции к конкретности, к "ситуационным" микросмыслам;
- 4) осознание того, что смыслы и ценности не могут быть созданы (придуманы), на них нельзя указать, они должны быть пережиты, только в этом случае происходит собственное постижение, озарение, понимание;
- 5) выработать у себя навыки рефлексии, осмысления происходящего, умения выделять самое ценное и важное в конкретной ситуации, переживать радость, которую это осмысление доставляет;
- 6) понимание того, что смыслы это всегда требование момента, мой ответ на вопрос жизни: «Кто ты, что ты здесь делаешь и ради чего?», а не

наоборот;

7) понимание того, что ощущение бессмысленности и скуки вызываются тем, что не определена собственная потребность, в результате чего происходят попытки «убить» время, т.е. сократить жизнь;

8) осознание своей жизни, как потока времени, заполнение, эффективность которого зависит от самого человека;

9) умение наполнять жизнь важными вещами (духовно дорогими, ценными, доставляющими удовлетворение);

10) определение своего “земного смысла” (своих глубинных потребностей и целей, оценка своей способности их отстаивать и реализовывать);

11) восстановление личных границ и ориентиров (кто я, определение своего места в жизни, направление своего движения, целей, задач, функций, ценностной иерархии);

12) нахождение своего смысла в творчестве и созидании, в любви и отношениях, в принятии позиции человеческого достоинства, вдохновляющей других;

13) понимание того, что смысл есть всегда; он должен быть найден; не бывает заранее заданного смысла жизни; его нельзя установить однозначно и навсегда; и он не может быть утрачен;

14) осознание своей главной жизненной задачей - найти и раскрыть себя (стать тем, чем являешься потенциально, стать самим собой);

15) понимание того, что вовлеченность в глубокое переживание и осуществление своих ценностей создает смысл;

16) понимание того, что поиск и нахождение смысла происходит в духовном измерении, надстраиваемом над биологическим и психологическим;

17) выбор совести как критерия, направляющего процесс поиска смысла (совесть есть орган смысла);

Наблюдение за респондентами с острыми переживаниями кризиса

показало, что в процессе переживания происходит внутренняя восстановительная работа по пересмотру и преобразованию собственной личности, своих жизненных целей, смыслов, стратегий, ценностей, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием. Раскрытие ресурса смысла приводит к пониманию своих смысловых горизонтов, приобретению навыка определять значимое, ценное, способное наполнять жизнь, вдохновлять, служить ориентиром, а также к выбору осмысленной жизни, которая управляется преимущественно целями, установленными самим человеком, аутентична, связана с другими людьми, что в конечном результате позволяет реализовать свою человеческую сущность.

Для раскрытия «ресурса милосердия» консультационная работа с личностью, переживающей психологический кризис, велась в следующих ключевых узлах:

- 1) рефлексия желаемого отношения к себе (как хотел бы, чтобы относились ко мне);
- 2) рефлексия собственного способа отношения (использую ли те же принципы);
- 3) рефлексия своего умения быть чутким и внимательным, искренне сочувствовать, оказывать поддержку, а также искренне сорадоваться;
- 4) искреннее и великодушное прощение всех обид и обидевших когда-либо;
- 5) искреннее раскаяние в нанесенных обидах кому-либо;
- 6) восстановление любви в своем сердце к миру, другим, себе;
- 7) понимание сущности любви (любовь долго терпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит);
- 8) научиться дарить (отдавать от чистого сердца, бескорыстно, с любовью);

- 9) научиться принимать с радостью и благодарностью;
- 10) научиться просить помощь и поддержку в случае необходимости;
- 11) научиться делам милосердия, наполняющим жизнь смыслом и радостью, дающим прилив внутренней силы и отвлекающим от погружения в собственные несчастья;
- 12) выбор милосердного отношения как пути обретения душевного здоровья и духовного совершенствования;

Именно в кризисе человек лицом к лицу встречается с собой подлинным, своей уязвимостью и своими ограничениями, нуждается в соучастии и милосердии, а значит, научается замечать и принимать слабость и уязвимость других, острее ощущает взаимозависимость, что проявляется в искренней солидарности, спонтанной готовности оказывать поддержку, бескорыстную помощь, прощать и понимать. Раскрытие исходящего из экзистенциальных духовных глубин, нравственного выбора пути добра и любви, милосердия человека, открывает переживание полноты бытия, и вследствие того - эмоциональную наполненность; включенность в процесс бытия, и вследствие того — ощущение радости; переживание соучастия с ближними, и вследствие того — полноту человеческого счастья.

Для раскрытия «ресурса принятия» консультационная работа с личностью, переживающей психологический кризис, велась в следующих ключевых узлах:

- 1) принять себя — позволить себе быть таким, как есть, увидеть себя настоящего, без иллюзий и лжи, с достоинствами и недостатками, позволить себе быть собой, отказаться от борьбы с собой, успокоиться и продолжать свой путь;
- 2) рефлексия того, что не принимаешь в себе;
- 3) принять других - позволить им быть такими, какие есть, признать их уникальность, не пытаться изменить или переделать, не осуждать или отвергать за недостатки;
- 4) рефлексия того, что не принимаешь в других;

5) принять реальность — разрешить ей быть такой, как есть, признать без условий, начать извлекать уроки - чему учит эта реальность;

6) рефлексия того, что не принимаешь в окружающей действительности;

7) рефлексия того, что мешает принятию (страхи, запреты, интроекты, осуждение, «гордыня», идеализированные, либо неадекватные представления, нежелание что-либо менять и др.)

8) принятие прошлого и его интеграция;

9) принятие настоящего, реалистический взгляд и мужественное смирение перед тем, что не в силах изменить;

10) принятие будущего, как установка открытости полноте бытия;

11) искреннее и великодушное прощение всех обид и обидевших когда-либо (покаяние — акт, который позволяет изменить свое отношение с неприятия на принятие);

12) принятие проблем как источника личностного роста и развития (принятие есть контакт с реальностью, а значит, и возможность осознанного изменения, непринятие есть избегание и утрата контакта с реальностью);

13) безусловное принятие есть высшая форма христианской любви ко всему живому (любовь — это и есть безусловное принятие);

14) научиться принимать непредсказуемость, неопределенность и многогранность реальности, доверять себе и своему организму;

Именно ситуация кризиса отличается глубокими, неподвластными человеческому контролю, необратимыми изменениями, требующими осмысления, терпения, гибкости и, в конечном результате - принятия, которое позволяет выстраивать свою дальнейшую жизнь с нового уровня понимания. Раскрытие ресурса принятия своего жизненного опыта, себя и окружающих в уникальности и своеобразии со всеми достоинствами и несовершенством, а также готовности видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, без страха и осуждения способствует полному контакту с реальностью, проживанию подлинной жизни, установлению прочных

межличностных связей на основе взаимного признания, доверия, уважения и любви, что в конечном результате свидетельствует о личностной зрелости и мудрости.

Для раскрытия «ресурса веры» консультационная работа с личностью, переживающей психологический кризис, велась в следующих ключевых узлах:

- 1) рефлексия собственных ценностей и их иерархия;
- 2) осмысление того во что веришь (что есть твоя вера); определение того, что является «святым» в жизни, свой «духовный идеал»;
- 3) рефлексия самоотношения на континууме «вера-неверие» (вера в себя) и формирование веры в себя;
- 4) рефлексия своего отношения к другим на континууме «вера-неверие» (вера в людей) и формирование доверия к другим и миру;
- 5) рефлексия своего отношения к Высшему началу на континууме «вера-неверие» (вера в Бога) и установление или укрепление доверительного общения с Богом;
- 6) работа с отчаянием, страхом, отчужденностью, которое дает безверие и создание образа веры, наполняющего жизнь смыслом, витальностью, любовью;
- 7) принятие твердой оптимистической позиции в отношении событий жизни, веры в потенциальную достижимость собственных замыслов;
- 8) создание образов будущего, их принятие как реально существующих и на этой основе выстраивание своего дальнейшего отношения и поведения;

В сложные жизненные периоды вера человека проходит испытание на прочность и человек, сохранивший веру в себя, в добро, в людей, в жизнь — сохраняет себя как личность, свой психический статус, целостность образа своего будущего и саму возможность будущего. Однако, вера не является чем-то статичным, всегда остается некая доля сомнения — пространство для духовной работы, иначе из ясной осознанной веры она может стать слепой, фанатичной, выродиться в иллюзию. Раскрытие ресурса «веры» требует

работы с самым глубоким, интимным уровнем, интегрирующем личность, базисом мировоззрения и глубинных установок, созидающих будущее и определяющих настоящее. Восстановление и укрепление веры как духовного экзистенциального ресурса позволяет наиболее полным образом раскрыть могучие и творческие источники человеческого духа, способы творческого преобразования себя и наличных ситуаций.

Итак, раскрытие экзистенциальных ресурсов личности позволяет приобрести внутреннюю позицию и идентичность, восстановить психологическую устойчивость, утраченную в кризисе и принять «новые точки отсчета» дальнейшей жизни.

Выводы по третьему разделу:

Подводя итоги проведенного эмпирического исследования можно заключить:

1. Проведенный корреляционный анализ выявил неоднозначные связи между показателями экзистенциальных ресурсов личности, психологического кризиса и характеристиками личности.

Установлены исключительно отрицательные связи на высоком уровне значимости ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ) между показателями всех шкал психологического кризиса и экзистенциальными ресурсами личности (кроме ресурса веры), доказывающие обратную линейную зависимость, т.е. обусловленность возникновения кризисных переживаний обнищанием экзистенциальных ресурсов.

Характер неоднозначных корреляционных связей между показателями экзистенциальных ресурсов и ведущими тенденциями выявил определенные базисные индивидуально-типологические свойства, присущие каждому экзистенциальному ресурсу в отдельности. В частности, экзистенциальный ресурсный запас личности базируется на таких свойствах как экстраверсия, эмотивность, сензитивность и исключает агрессивность и интроверсию.

Тесные положительные корреляционные связи установлены между

показателями шкал самоактуализации и экзистенциальных ресурсов, при этом наибольшее количество статистически значимых связей (одиннадцать из двенадцати) образует ресурс свободы. Ресурс милосердия стал единственным ресурсом, обнаружившим как отрицательные (автономность и аутосимпатия), так и положительные связи (взгляд на природу человека, ценности).

Установлено наличие исключительно положительных статистически значимых корреляционных связей между показателями экзистенциальных ресурсов и самоотношения, что указывает на прямую линейную зависимость данных явлений.

Показатели экзистенциальных ресурсов выявили неоднозначные связи с ценностными ориентациями личности. Отрицательно связана со всеми показателями экзистенциальных ресурсов такая ценность как «материально-обеспеченная жизнь». Раскрыта иерархия ценностей личности с высоким запасом экзистенциальных ресурсов, заключающаяся в приоритете подлинной любви, семейного счастья, познания, открытости бытию над материально-обеспеченной жизнью.

2. С целью изучения иерархической структуры взаимосвязей экзистенциальных ресурсов и спектра характеристик личности применен кластерный анализ (агломеративный метод), позволивший построить три модели (отдельно на общей выборке респондентов, на выборке респондентов, переживающих психологический кризис и выборке респондентов, не переживающих психологический кризис). Полученные эмпирические модели наглядно демонстрируют различия в структурной организации и закономерностях образования данных связей.

Структура взаимосвязей экзистенциальных ресурсов с характеристиками личности в группе респондентов-«некризисников» представлена двухкластерной моделью, отличается теснотой и широтой взаимосвязей (28 показателей) с ценностно-смысловой, мотивационно-потребностной сферой и самоотношением личности, их глубокой

интегрированностью, свидетельствующие о внутренней целостности, духовной и личностной зрелости.

Эмпирическая техкластерная модель респондентов-«кризисников» характеризуется бедностью (всего 9 показателей), слабостью и удаленностью взаимосвязей, что свидетельствует о расщепленности и дезинтеграции внутреннего мира «кризисника», нарушении связей с характеристиками личности, которые выступают в качестве их источников. Такие респонденты сталкиваются с ограниченностью возможностей преодоления кризиса, вариантов выхода из него.

В то же время, выявленные связи, указывающие на проблемные зоны, являются «реперными точками», актуализируя которые можно мобилизовать сам экзистенциальный ресурс. Так, источниками наполнения ресурса свободы становятся все показатели смысложизненных ориентаций; источником наполнения ресурсов смысла, милосердия, веры, также общего запаса экзистенциальных ресурсов является счастливая семейная жизнь; для наполнения ресурса принятия необходимо восстановить способность переживать настоящий момент во всей полноте, видеть жизнь целостной, восстановить ощущение контроля над своей жизнью, уверенность в себе.

3. Для изучения индивидуально-психологических закономерностей в проявлении экзистенциальных ресурсов личности, выделенные две группы респондентов «кризисников» и «некризисников». Установлено, что в группе «кризисников» у половины респондентов (50,56%) экзистенциальные ресурсы находятся на минимальном уровне и у 11,23% респондентов на максимальном уровне. В группе «не кризисников» у более половины респондентов (51,13%) экзистенциальные ресурсы раскрыты и максимально используются, однако у 11,36% респондентов данной группы они не раскрыты, и минимально выражены.

Анализ изучаемых групп, позволил обнаружить четыре подгруппы респондентов с различными проявлениями экзистенциальных ресурсов. В первой группе у респондентов оказались - максимальный уровень

переживания кризиса и минимальный баланс экзистенциальных ресурсов. Второй группе - с максимальный уровень переживания кризиса и максимальный баланс экзистенциальных ресурсов. Третьей группе - минимальный уровень переживания кризиса и максимальный баланс экзистенциальных ресурсов и в четвертой группе - минимальный уровень переживания кризиса и минимальный баланс экзистенциальных ресурсов.

Обнаружено, что в первой группе респондентов на фоне низкого ресурсного баланса, доминирующим ресурсом выступает вера. Во второй группе респондентов, на фоне относительно высокого ресурсного баланса, доминируют ресурс веры и милосердия. В третьей группе респондентов, на фоне высокого ресурсного баланса доминирует ресурс принятия и наконец, в четвертой группе респондентов, на фоне низкого ресурсного баланса – ресурс свободы.

4. Выявлены возрастные особенности в проявлении экзистенциальных ресурсов у респондентов, переживающих и не переживающих психологический кризис.

Установлено, что у молодых людей 18-20 лет, не переживающих психологический кризис, ведущим ресурсом является свобода (РСв). У взрослых людей 20-25 лет – ресурс свободы (РСв) и смысла (РС), у взрослых 26-50 лет – ресурс принятия (РП) и милосердия (РМ).

Выявлены два универсальных экзистенциальных ресурса, которые являются ведущими при переживании кризиса в любом возрасте — это ресурс милосердия (РМ) и ресурс веры (РВ). Основными ресурсом, у респондентов (18-19 лет) позволяющим переживать кризис, в этом возрастном периоде, становится вера (РВ), свобода (РСв) и милосердие (РМ).

Результаты, полученные в трех возрастных выборках респондентов, убедительно доказывают, что экзистенциальные ресурсы являются динамическими образованиями (конструктами), они изменяются в процессе накопления жизненного опыта человека.

5. Исследование психологических характеристик респондентов,

представителей изучаемых групп показало, что для группы респондентов с минимальным уровнем переживания психологического кризиса и максимальными значениями экзистенциальных ресурсов ( $K_{\min} - E_{\max}$ ) характерен комплекс типологических свойств, который формирует «сильный» гипертимический тип личности. Такие респонденты отличаются позитивным отношением к своему «Я», что проявляется в самопонимании, аутосимпатии, самоинтересе, самопринятии. Им присущие такие ценности самоактуализации, как потребность в познании и креативности. Важными являются ценности счастливой семейной жизни, любви и здоровья. Внутренний вакуум они переживают в сфере: интересная работа, а внутренний конфликт в сферах счастливой семейной жизни, любви и здоровья.

Для группы респондентов с максимальным уровнем переживания кризиса и минимальными значениями экзистенциальных ресурсов ( $K_{\max} - E_{\min}$ ) характерен комплекс типологических свойств, который формирует «слабый» гипотимический тип личности. Характерными особенностями в системе самоотношения этих респондентов является умеренно-критическое отношение к себе в сочетании с повышенным самоинтересом. Привлекательными для них ценностями являются: счастливая семейная жизнь, здоровье, любовь. Переживания внутреннего конфликта характерны в сферах: здоровье, счастливая семейная жизнь, материально-обеспеченная жизнь и любовь. Внутренний вакуум они переживают в сферах: красота природы и искусства, активная, деятельная жизнь, познание, интересная работа.

6. На основе обобщения теоретического и практического опыта разработаны рекомендации для практических психологов по раскрытию экзистенциальных ресурсов личности. В рекомендуемый комплекс приемов включены такие методы: метод беседы, «сократовский метод», метод самонаблюдения и упражнения (психотехники), направленные на расширение знаний о феномене экзистенциальных ресурсов (свободы,

смысла, милосердия, принятия, веры). В соответствии с раскрытием того или иного экзистенциального ресурса рекомендации носят целенаправленный характер.

Основные положения третьего раздела отражены в следующих публикациях:

1. Рязанцева Е. Ю. Совладающее поведение у лиц с разным уровнем выраженности психологического кризиса / Е. Ю. Рязанцева // Наука і освіта. – 2009. – № 6. – С. 129 — 133.

2. Рязанцева Е. Ю. Особенности проявления экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса / Е.Ю. Рязанцева // Вісник Одеського національного університету імені І.І.Мечникова: зб. наук. пр. – Серія. Психологія. – Одеса, 2009. – Т. 14. –Вип. 17. – С. 388-396.

3. Рязанцева О. Ю. Сенс як екзистенційний ресурс особистості / О. Ю. Рязанцева // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 36. – С. 136-148.

4. Рязанцева О. Ю. Свобода як екзистенційний ресурс особистості / О.Ю. Рязанцева // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – Т. 7. – Вип. 23. –С. 204-208.

5. Рязанцева Е. Ю. Актуализация экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем выраженности психологического кризиса / Е. Ю. Рязанцева // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського: зб. наук. пр. – Одеса, 2010. – № 11-12. – С. 112-121.

6. Рязанцева Е. Ю. Милосердие как экзистенциальный ресурс личности /Е. Ю. Рязанцева // Вісник Одеського національного університету: зб. наук. пр. – Серія: Психологія. – Одеса, 2010. – Т. 15. – Вип. 11. – Ч. 2. – С. 111-119.

7. Рязанцева Е. Ю. Принятие как экзистенциальный ресурс личности // Наука і освіта. - 2011. - № 3/LXXXXIX. - С. 75-79.

8. Рязанцева О. Ю. Вера как экзистенциальный ресурс личности в преодолении кризиса / Е.Ю. Рязанцева // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : зб. наук. праць [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 218-225.

9. Рязанцева Е. Ю. Соотношение показателей экзистенциальных ресурсов личности и психологического кризиса : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців [“Проблеми психологічної адаптації особистості в різних видах життєдіяльності”], (Одеса, 13 квітня 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Південноукраїнський державний педагогічний університет ім.К.Д. Ушинського. – Одеса: СМІЛ, 2009. – С. 258-261.

10. Рязанцева Е. Ю. Взаимосвязь экзистенциальных ресурсов и ценностных ориентаций личности в юношеском возрасте: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців [“Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості”], (Одеса, 30 квітня 2009 р.) / М-во освіти і науки України, ОНУ ім. І.І. Мечникова. – Одеса: СМІЛ, 2009. – С. 36-38.

11. Рязанцева Е. Ю. Специфика экзистенциальных ресурсов у личности в кризисе : материалы научн. конф. “Ананьевские чтения–2009: Современная психология: методология, парадигмы, теории” [“Методологический анализ теорий, исследований и практики в различных областях психологии”], (Санкт-Петербург, 20-22 октября 2009 г.) – Спб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2009. – Вип. 2. – С. 429-430.

12. Рязанцева Е. Ю. Раскрытие ресурса свободы у лиц, переживающих психологический кризис : материалы Всерос. научно-практич. конф. по экзистенциальной психологии [под ред. Д.А.Леонтьева], (Москва, 4-5 мая 2010 г.). – М.: Смысл, 2010. – С. 165-167.

13. Рязанцева Е. Ю. Раскрытие ресурса смысла у личности,

переживающей психологический кризис : материалы IV Бехтеревской психологической конференции, посвящ. 125-летию открытия первой психол. лаборатории ["Бехтерев В.М. и современная психология"], (Казань, 13-15 сентября 2010 г.). – Казань: Изд-во "Отечество", 2010. – Т. I. – Вып. 4. – С. 245-252.

## ВЫВОДЫ

В диссертационной работе осуществлено исследование экзистенциальных ресурсов лиц, переживающих психологический кризис с позиций экзистенциально-гуманистического и дифференциально-психологического подходов; уточнено понятие "экзистенциальные ресурсы личности"; определен компонентный состав экзистенциальных ресурсов как целостной системы; эмпирически исследована их специфика в зависимости от уровня переживания психологического кризиса.

1. Теоретико-методологический анализ литературы по избранной проблеме установил, что исследование психологических ресурсов лиц, переживающих кризис осуществляется с позиций теорий преодоления, адаптации и изменений. Психологические ресурсы, участвующие в данных процессах относят к высшему ценностно-смысловому, духовно-нравственному измерению личности, составляющему экзистенциальную сферу личности.

Проявления экзистенциальной сферы личности, выступающие в качестве средств достижения жизненных целей и обеспечивающие специфические формы саморегуляции и адаптации являются экзистенциальными ресурсами.

2) Обобщение данных теоретико-эмпирических исследований по проблеме и психотерапевтических практик позволило представить экзистенциальные ресурсы личности как систему взаимосвязанных компонентов, среди которых ключевыми являются: свобода, смысл, милосердие, принятие, вера и др. Именно эти компоненты участвуют в переживании психологического кризиса и определяют динамику его развития, особенности и возможность его преодоления. Определенное сочетание этих составляющих отображает индивидуально-психологическую специфику проявлений экзистенциальных ресурсов личности в кризисе.

Система составляющих экзистенциальных ресурсов личности связана с представленной в сознании человека системой ценностей, смыслов, потребностей, отношений, качеств и свойств, которые в свою очередь можно рассматривать как источники экзистенциальных ресурсов.

3. Разработана программа эмпирического исследования, внедрена система психодиагностических методов и процедур обработки и интерпретации данных, направленных на изучение специфики экзистенциальных ресурсов личности и ее психологических характеристик у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса.

Для диагностики экзистенциальных ресурсов личности в соответствии с требованиями психометрики в соавторстве разработан "Тест-опросник диагностики экзистенциальных ресурсов личности"; результаты апробации

методики показали высокий уровень надежности, валидности, дискриминативности, что позволяет использовать ее в научных и практических целях.

4. Выявлены корреляционные связи между показателями экзистенциальных ресурсов, психологического кризиса и разными характеристиками личности. Установлена обратная зависимость между показателями экзистенциальных ресурсов и психологического кризиса. Неоднозначные связи, полученные между показателями экзистенциальных ресурсов и показателями смысло-жизненных, ценностных ориентаций, самоотношения, потребности в самоактуализации, ведущих тенденций личности свидетельствуют об их сложности и многогранности.

Полученные в результате кластерного анализа иерархические структуры этих взаимосвязей отдельно в выборках респондентов с высоким и низким уровнем переживания психологического кризиса отличаются сложностью, межкластерной дистанцией, теснотой связей в кластерах и количеством входящих в них показателей.

Экзистенциальные ресурсы группы респондентов, переживающих психологический кризис разьединены, обеднены вследствие нарушения связей с характеристиками личности, выступающими их источниками, что ограничивает возможность конструктивного преодоления кризиса. Система экзистенциальных ресурсов группы респондентов, не переживающих психологический кризис, характеризуется сбалансированностью, интегрированностью, целостностью за счет тесной связи с ценностно-смысловой, мотивационно-потребностной сферой, самосознанием человека.

5. С помощью качественного анализа установлено, что характерными особенностями личности, не переживающей психологический кризис, является высокая выраженность экзистенциальных ресурсов, ведущим среди которых являются "принятие", "милосердие", "свобода". Им присущи социальная активность, высокая потребность в самоактуализации, позитивное отношение к себе, доминирование таких ценностных ориентаций,

как счастливая семейная жизнь, любовь и здоровье.

Подтверждено, что острота переживания психологического кризиса приводит к истощению запаса экзистенциальных ресурсов на фоне относительной выраженности ресурса веры. В таком состоянии личность характеризуется эмоциональной напряженностью, внутренней дисгармоничностью, умеренно-критическим отношением к себе, снижением самоактуализационных потенций, ориентацией на ценность счастливой семейной жизни, здоровья, любви.

6. Выявлено, что конкретный возраст становится периодом для доминирования определенных экзистенциальных ресурсов. Для юношей 18-19 лет ведущим ресурсом является свобода; для молодых людей 20-25 лет - ресурсы свободы и смысла; для взрослых людей 26-50 лет - ресурсы принятия и милосердия. Выявлены два универсальных экзистенциальных ресурса, актуализированных во время переживания кризиса в любом возрасте - ресурс милосердия и ресурс веры.

7. Разработаны рекомендации по восстановлению экзистенциальных ресурсов личности в процессе преодоления психологического кризиса. Рекомендации содержат комплекс приемов, направленных на раскрытие и накопление конкретного экзистенциального ресурса личности (свободы, смысла, принятия, милосердия и веры) в кризисе. Содержание и характер представленного комплекса направляет личность на осознание необходимости использования этих ресурсов для преодоления кризиса.

Проведенное исследование не охватывает весь круг актуальных вопросов, касающихся проблемы экзистенциальных ресурсов личности в кризисе. Перспективными представляются исследования, касающиеся расширения и изучения компонентного состава экзистенциальных ресурсов, в частности таких как надежда, любовь, самореализация и др., поиск связей с бессознательной сферой личности, другими ресурсами, разработка программы коррекции экзистенциальных ресурсов личности, переживающей кризисные состояния в разных сферах жизнедеятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М. : Мысль, 1991. - 301 с.
2. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. [2-е изд] / В.А. Аверин. - СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 2001. - 191 с.
3. Аврамова Е.М. Социально-экономическая адаптация: ресурсы и возможности / Е.М. Аврамова, Д.М. Логинов. - Общественные науки и современность, 2002. - № 5. - С. 24-34.
4. Адамова Л.Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 / Адамова Лариса Евгеньевна. - Ставрополь, 2003. - 211 с.
5. Александрова З.Е. Словарь синонимов русского языка. Около 9000 синонимических рядов / З.Е. Александрова [под ред. Л.А. Чешко]. – М.: Сов. Энциклопедия, 1968. – 600 с.
6. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова: сб. научн. трудов [«Сибирская психология сегодня»]/ Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - Вып. 2 - С. 82-90.
7. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиями повышенного риска природных катастроф: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Александрова Лада Анатольевна. - Москва, 2005. - 207 с.
8. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. - 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.
9. Аминев Г.А. Инструментарий пенитенциарного психолога / Г.А. Аминев, Э.Г. Аминев, В.П. Сафронов. - Уфа : УЮИ МВД РФ, 1997. - 170 с.
10. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г.Ананьев. — М.: Педагогика, 1980.- Т.1. - 232 с.
11. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. - СПб.: Питер, 2001. – 688 с.

12. Андреева Е.Н. Противоречия в самоотношении и проблемные переживания в подростковом возрасте : автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Андреева Елена Николаевна. - СПб., 2003. - 23 с.
13. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 1994. - Т. 15., № 1.- С. 3 – 19.
14. Анцыферова Л.И. Дорога, ведущая к смыслу / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 2000.- Том 21, № 4, - С. 120-121.
15. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. - М.: Смысл: изд. центр "Академия", 2007. - 528 с.
16. Ассаджиоли Р. Духовное развитие и нервные расстройства / Роберто Ассаджиоли // Урания. - 1991. - № 2. - С. 6-12.
17. А. с. Тест-опитувальник “Діагностика екзистанційних ресурсів особистості”/ І.В. Бринза, О.Ю. Рязанцева - № 34302; заявл. 31.05.2010.
18. Баканова А.А. Критическая ситуация как столкновение с экзистенциальными проблемами / А.А. Баканова: материалы Всерос. н.-практ. конф. [«Актуальные проблемы становления личности в современном мире»], (Магнитогорск, 30 - 31 мая 2001 г.). - Магнитогорск: МаГУ, 2001. – С. 44-46.
19. Балл Г.О. Значення і смисл як психологічні поняття // Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О. Д. Кресан та ін.] ; [ред.: С.Д. Максименко, М.В. Папуча] / Г.О. Балл. - 2-ге вид., доп. і перероб. - Ніжин, 2010. - С. 370-378.
20. Белорусов С.А. Психология духовности, веры и религии / С.А. Белорусов // Журнал практического психолога. - 1998. - № 6. - С. 21-43.
21. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
22. Бех І.Д. Виховання особистості: сходження до духовності / І.Д. Бех. - К.:

Либідь, 2006. - 272 с.

23. Бинсвангер Л. Экзистенциально-аналитическая школа мысли / Людвиг Бинсвангер ; [пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинникова] // Экзистенциальная психология. Экзистенция - М. : Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 624 с.
24. Бобнева М.И. Проблемы изучения психологических механизмов регуляции различных видов социального поведения / М.И.Бобнева: сб. ст. в кн.: Психологические механизмы регуляции социального поведения [отв. ред. М.И.Бобнева, Е.В.Шорохова]. – М. : Наука, 1976. – С. 4 – 22.
25. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. - Том. 27. - № 2. - С. 113-123.
26. Большая Советская Энциклопедия. – Т. 20. – М., 1977. - С.428.
- 27.Боришевський М.Й. Соціально-психологічна сутність та генеза духовності особистості / М.Й. Боришевський// Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - 2009. -Т. XI, ч. 5. - С. 50-59.
- 28.Боришевський М.Й. Психологічні закономірності становлення та розвитку духовності особистості /М.Й. Боришевський// Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - 2011. -Т.ХІІІ, ч. 4. - С. 54-59.
29. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: Учебное пособие / Л.В. Бороздина. - М.: Ин-т психол. РАН РФ, 1993. - 141 с.
30. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби ; [пер. с англ. В.В. Старовойтова]. – М.: Академический Проект, 2004. – 232 с.
31. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь.— М.: Мысль, 1988. — 301 с.
32. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // Вопросы Психологии. - 1997. - № 5. - С. 3 - 19.
33. Братусь Б.С. Психология и этика: возможна ли нравственная психология

- / Б.С. Братусь // Человек. - 1998. - №1. - С. 50–59.
34. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала / С.Л. Братченко. - Смысл, 2001. - 197 с.
35. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.А. Бреусенко. - К., 2000. — 20 с.
36. Брынза И.В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: дисс. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Брынза Ирина Вячеславовна. - Одесса, 2000. - 281 с.
37. Бубер М. Два образа веры ; [пер. с нем.] / М. Бубер ; [под ред. П.С. Гуревича, С.Я. Левит, С.В. Лёзова]. — М.: Республика, 1995. — 464 с. — (Мыслители XX века).
38. Буева Л.П. Духовность и проблемы нравственной культуры / Л.П. Буева // Вопросы философии. - 1996.- № 2. - С. 5.
39. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М Морозов – СПб.: Питер, 2000. - 462 с.
40. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов [2-е изд., стереотип.] / Л.Ф. Бурлачук , А.С. Кочарян, М.Е. Жидко – СПб. : Питер, 2007. – 480 с.
41. Бюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Джеймс Бюдженталь ; [пер. с англ. А.Б. Фенько]. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 336 с. -(Библиотека психологии и психотерапии)
42. Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бюдженталь. - СПб. : Питер, 2001 — 304 с. : ил. - (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
43. Вайнер И. Основы психотерапии / И. Вайнер. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с. - (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
44. Ван Дорцен Э. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. Ван Дорцен. - Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. - 216 с.

45. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Є.О.Варбан. - К., 2009. - 20 с.
46. Варій М.Й. Загальна психологія. Навчальний посібник [2-ге видан., випр. і доп.] / М.Й. Варій - К. : «Центр учбової літератури», 2007. - 968 с.
47. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк - М. : МГУ, 1984. - 187 с.
48. Введенский А. Условия допустимости веры в смысл жизни / А. Введенский // Смысл жизни: Антология ; [сост., общ. ред., предисл. и прим. Н.К. Гаврюшина] - М.: Прогресс-Культура, 1994. – 105 с.
49. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - Спб.: Питер, 2009. - 336 с.: ил. - Серия («Практикум»).
50. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. [гл. ред. А.В. Запорожец] / Л.С. Выготский. – Т.III. Проблемы развития психики. - М.: Педагогика, 1983. – 367 с.
51. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова ; [отв. ред. А.Б. Коган]. – Ростов-н/Д. : Изд-во Ростовского ун-та, 1990. – 223 с.
52. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях : автореф. дисс. на соиск уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01. «Общая психология, история психологии» / В.М. Генковская – Киев, 1990. – 18 с.
53. Грановская Р.М. Психология веры / Р.М. Грановская. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 576 с. : ил.
54. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. - Политиздат, 1987. - 286 с.
55. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. / В.И. Даль - М., 1989.
56. Двойнин А.М. Психологическое исследование феномена веры / А.М. Двойнин // Развитие личности. - 2005. - № 2. - С. 96-111.

57. Двойнин А.М. Идеи К.К. Платонова о вере сквозь призму современной психологии / А.М. Двойнин : материалы юб. науч. конф., посв.100-летию со дня рождения К.К. Платонова [«Платонов К.К. - выдающийся отечественный психолог XX века»]; (отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова, Т.И. Артемьева), (22 июня 2006). - М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2007. - С. 42 — 49. - (Труды ИП РАН).
58. Дедюлина М.А. Этика: Учебно-методическое пособие / М.А. Дедюлина. - Таганрог: ТРТУ, 2005. - 100 с.
59. Деева Н.А. Рефлексивные механизмы переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы : автореф. дисс. на соиск уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Н.А. Деева. - Пермь, 2005. - 22 с.
60. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: дисс. ... доктора психол. наук: 19.00.03. / Дикая Лариса Григорьевна. – М., 2002. – 342 с.
61. Донченко Е.А. Личность: конфликт, гармония / Данченко Е.А., Титаренко Т.М.— Киев : Политиздат, 1989. — 175 с.
62. Завьялова Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации человека / Е.К. Завьялова // Вестник Балтийской педагогической академии. - Спб, 2001. - Вып. 40. - С. 55-60.
63. Захаренко Е.Н. Новый словарь иностранных слов: свыше 25 000 слов и словосочетаний / Е.Н. Захаренко, Л.Н. Комарова, И.В. Нечаева. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ООО ИФ «Азбуковник», 2008. - 1040 с.
64. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день / М. Зелигман - М. : ВЕЧЕ: Персей: АСТ, 1997 . - 432 с.
65. Зоткин Н.В. Смыслополагание в ситуации неопределенности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11 / Зоткин Николай Васильевич. - М., 2000. - 107 с.
66. Иванов В.П. Мироззрение как форма сознания, самоопределения и культуры личности /В.П. Иванов // Мироззренческая культура личности: философские проблемы формирования. - Киев: Нпк.думка, 1986. - С. 10-88.

67. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб. : Питер, 2000.- 512 с.: ил.
68. Казанцева Т.А. Вера как социально-психологический феномен и его суггестивный механизм формирования: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Казанцева Татьяна Александровна. - Москва (Гос. ун-т упр.), 2007. - 136 с.
69. Калина Н.Ф. Основы психоанализа. Серия "Образовательная библиотека" / Н.Ф. Калина. – М: "Рефл-бук", К.: "Ваклер", 2001. — 352 с.
70. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник з грифом МОНУ / Н.Ф. Каліна. - К.: Академвидав, 2010. - 288 с. - (Альма-матер).
71. Калина Н.Ф. Экзистенциально-психологическая феноменология личности / Н.Ф. Каліна: сб. науч. трудов Крымского гуманитарного университета [Спецвыпуск "Тело — Сознание — Творчество"], (1 - 4 июля 2011 г.). - Ялта, 2011. - С. 5-20.
72. Калюжная Н.А. Вера в становлении индивидуального духа: философско-антропологический подход: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.филос.н.: спец.: 09.00.13 «Религиоведение, философская антропология, философия культуры» / Н.А. Калюжная. - Волгоград, 2004. - 28 с.
73. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості / З.С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
74. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов : введение в психометрическое проектирование / П.Клайн. - К.: ПАН Лтд, 1994. - 284 с.
75. Клименко И.Ф. Генезис ценностных ориентаций, исследование отношения к норме социального поведения на разных этапах социального развития человека / И.Ф.Клименко // К проблеме формирования ценностных ориентаций и социальной активности личности. - М., 1992. - С. 3-12.
76. Когутяк Н.М. Психологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Когутяк Надія Михайлівна. - Івано-Франківськ, 2007. - 246 арк.: іл.
77. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общ. психол., психол. личности и история

- психол.» / Кожевникова Е.Ю. - Краснодар, 2006. - 26 с.
78. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью: Методическое пособие / В.В. Козлов. - Москва, 2001 -302 с.
79. Колошина Т.Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы : автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Т.Ю. Колошина. - Ярославль, 2002. - 26 с.
80. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Кольшко. - Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
81. Кон И.С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности / И.С. Кон – М.: Просвещение, 1979. – 196 с.
82. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С.Кон. – М.: Политиздат, 1984.-335 с.
83. Кочеткова Т.Н. Специфика видов самоотношения личности в зависимости от выраженности эмоциональных и когнитивных компонентов: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Кочеткова Татьяна Николаевна; [место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. - Хабаровск, 2007. - 218 с.
84. Кочюнас Р. Экзистенциальная психотерапия [Электронный ресурс] / Р. Кочюнас, Г. Сартан // Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1246>
85. Кочюнас Р. Контурь экзистенциальной терапии II / Р. Кочюнас // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. - 1 / 2008 (12). - С. 44-56.
86. Кривцова С. Экзистенциально-аналитическая теория личности Альфрида Лэнгле / С. Кривцова // Развитие личности. - 2005. - №1. - С. 105 — 127.
87. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьева. - М. : АСТ; СПб.: Сова, 2008. - 286 с.
88. Кузьмина Е.И. Психология свободы: теория и практика / Е.И. Кузьмина. - Спб.: Питер, 2007. - 336 с.: ил. - (Серия «Учебное пособие»).
89. Куницына В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.И. Погольша. – Спб. : 2001. – 544 с.

90. Лапченко І.О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / І.О. Лапченко. — К., 2006. — 20 с.
91. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
92. Ленгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / Альфред Ленгле; [2-е изд.]. - М.: Генезис, 2004. - 128 с. - (Теория и практика экзистенциального анализа).
93. Ленгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / Альфред Ленгле // Психотерапия. - 2004. - № 4. - С. 41-48.
94. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
95. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 1993. - 43 с.
96. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), [2-е изд.] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с. – (Психологическая серия. Выпуск 2а).
97. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А.Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – № 1. – С. 15–25.
98. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А.Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова ; [под общ.ред Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева]. - Вып. 1. - М.: Смысл, 2002. - С. 56 — 65.
99. Леонтьев Д.А. Феномен ответственности: между недержанием и гиперконтролем / Д.А.Леонтьев // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. - Т. 2. - Бирштонас; Вильнюс: ВЕАЭТ, 2005. – С. 7-22.
100. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии /

- Д.А. Леонтьев: мат-лы м-н. конф. [«Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла)»]; (под ред. Д.А. Леонтьева). - М.: Смысл, 2005. - С. 36-49.
101. Леонтьев Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности / Д.А. Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии. - Известия Таганрогского гос. Радиотехн. Ун-та, 2005 - № 7. - С. 16-21.
102. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. — 63 с.
103. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев ; [3-е изд., доп.] - М.: Смысл, 2007. - 511 с.
104. Леонтьев Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности / Д.А. Леонтьев: сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского [«Только уникальное глобально»]. - СПб.: СПб.:ГУКИ, 2007. – С. 64-89.
105. Леонтьев Д.А. Восхождение к экзистенциальному миропониманию / Леонтьев Д.А.: материалы 3 Всерос. научно-практич. конф. по экзистенциальной психологии ; [под ред. Д.А. Леонтьева]. - М.: Смысл, 2007. - С. 3-12.
106. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как объект психодиагностики / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2007. - №1. - С. 4-7.
107. Летуновский В.В. Экзистенциализм в психологии / В.В. Летуновский, С.Б. Есельсон // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. - №1. - 2002 (1). - С. 91-116.
108. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
109. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 646 с.
110. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В. Лушин. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.

111. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / М.Ш. Магомед-Эминов. - М. : Психоаналитическая Ассоциация, 1998. - 496 с, ил.
112. Мазур Е.С. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / Е.С. Мазур, В.Б. Гельфанд, П.В. Качалов // Психологический журнал.-1992.-№ 2.-С. 54-65.
113. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. – С. 16-24.
114. Мамардашвили М.К. Философия – это мужество невозможного / М.К. Мамардашвили // Общая газета. - 1993. - № 9/11. - С. 10.
115. Маноха И.П. Человек и потенциал его бытия. Монография / И.П. Маноха. – К.: “Стимул К”, 1995. – 256 с.
116. Маноха І.П. Онтологія долі: потенціал подолання людиною критичних станів буття / І.П. Маноха: зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [«Психологія на перетині тисячоліть»].– К.: Гнозис, 1999. – Т.2. – С. 423-433.
117. Маноха І.П Провідні ідеї екзистенціалізму у розв’язанні проблеми потенціалу індивідуального буття людини / І.П. Маноха: зб-к наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: “НЕВТЕС”, 2001. – Т. III. – Ч. 7. – С. 159-166.
118. Маслоу А. Психология бытия / Абрахам Маслоу; пер. с англ. - М.: «Рефл.- бук», К.: «Ваклер», 1997. – С. 283–300.
119. Маслоу А.Г. Мотивация и личность ; [пер. с англ. А.М. Татлыбаевой, вступ. ст. Н.Н. Акулиной] / Маслоу Абрахам Г. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
120. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы ; [пер. с англ. Г.А. Балл, А.П. Попогребский] / Абрахам Маслоу ; под общ. ред. Г.А. Балла и др. - М.: Смысл. - 1999. - 425 с.
121. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности: дис. ... канд. психол.

наук: 19.00.05 / А.В.Махнач. – М., 1993. – 197 с.

122. Мельникова И.Е. Психофизиологические закономерности мобилизации адаптационного ресурса у детей и подростков: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.02 / Мельникова Ирина Евгеньевна. - СПб., 2005 - 573 с.
123. Минигалиева М.Р. Зрелые межличностные отношения: условия развития/ М.Р. Минигалиева, Н.П. Ничипоренко // Семейная психология и семейная терапия. - 2002. - №1. - С. 86-97.
124. Мэй Р. Любовь и воля / Ролло Мей ; [пер. с англ.]. - М.: РЕФЛ-бук, 1997. - 376 с.
125. Мей Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Мей Ролло ; [пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной]. - М.: Апрель Пресс, ЭКСМО Пресс, 2001.- 256 с. - (Серия «Искусство консультирования»).
126. Мей Р. Новый взгляд на свободу и ответственность / Ролло Мей ; [пер. А. Лызлова, под ред. Д. Леонтьева in: May R. Psychology and the Human Dilemma. Princeton: Van Nostrand. - 1967. - P. 168-181]. // Экзистенциальная традиция. - 2005. - №2. - С. 52-65.
127. Москалец В.П. Структурно-функціональна організація особистості / В.П. Москалец // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. – 2010. - №2. – С. 20-25.
128. Москалец В.П. Духовні горизонти особистості: потенціал вершинної аналітики / В.П. Москалец // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. – 2011. - №1. – С. 73-84.
129. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. - 1998. - Т. 1., № 2. - С. 37-47.
130. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев ; [под ред. А.А. Бодалева]. - М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. - 356 с.

131. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1994. - Т. 15. - № 1. - С. 3-18.
132. Новейший философский словарь / [ред.-сост. Грицанов А.А.]. - 3-е изд., исправл. – Мн.: Книжный Дом. 2003. – 1280 с. – (Мир энциклопедий).
133. Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход к психотерапии: на пути к homo totus / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. - 2002. - №2. - С. 64-84.
134. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. - 2007. - №3. - С. 22-28.
135. Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика: автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Е.Н. Осин - Москва, 2007. - 24 с.
136. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова ; [изд. 2-е.]. - Ростов н/Д : Феникс, 2006 — 315, [1] с. - (Справочник).
137. Осичка О.В. Психологічні особливості смислосприйняття і цілепокладання особистості в ситуації життєвої кризи : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.В. Осичка. - Одеса, 2010. - 15 с.
138. Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О.Д. Кресан та ін.] ; [ред.: С.Д. Максименко, М.В. Папуча]. - 2-ге вид., доп. і перероб. - Ніжин, 2010. - 471 с.
139. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова ; [3-е изд., стер.]. - М.: «Академия», 2008. - 288 с.
140. Ощепкова Л.С. Педагогические условия воспитания и развития милосердия у младших школьников: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Ощепкова Любовь Серафимовна. - Пермь, 2001. - 181 с.
141. Павліченко А.А. Цінності як проблема психології / А.А. Павліченко //

- Психологія : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. – Вип. 16. – С. 21–24.
142. Папуча М.В. Пошук сенсу як переживання: повертаючись до В. Франкла // Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О. Д. Кресан та ін.]; [ред.: С. Д. Максименко, М. В. Папуча] / М.В. Папуча. - 2-ге вид., доп. і перероб. - Ніжин, 2010. - С . 455-464
143. Папуш М. Психотехніка екзистенціального вибору / М.Папуш. - М.: Інститут общегуманитарных исследований, 2001. - 544 с.
144. Пашукова Т.И. Эгоцентризм: феноменология, закономірності формування і корекції / Т.И. Пашукова – Кировоград: Центрально-Українське видавництво, 2001. – 338 с.
145. Пергаменщик Л.А. Самопоміччя в кризових ситуаціях: Психологічний практикум / Л.А. Пергаменщик. - Минск: Нар. асвета, 1995.- 65 с.
146. Пергаменщик Л.А. Кризовий психологія. Учебне посібня / Л.А. Пергаменщик. - Мн.: Вышэйшая школа, 2004.- 288 с.
147. Петрова Е.А. Межпоколенніє відносини як ресурс совладаючого поведіння: автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.13. «Психологія розвитку, акмеологія» / Петрова Е.А. - Москва, 2008. - 25 с.
148. Пископпель А.А. От традиційних цінностей к унікальним значенням / А.А. Пископпель // Вопросы психологии. - 2001. - №6. - С. 103-119.
149. Помиткін Е.О. Соціально-психологічні умови процесу духовного розвитку особистості / Е.О. Помиткін // Соціально психологія. - 2007. - N1. - С. 104-111.
150. Постылякова Ю.В. Психологічна оцінка ресурсів совладання со стрессом в професійних групах: дис. ..канд. психол. наук: 19.00.03 / Постылякова Юлия Валерьевна. - Москва, 2004 - 184 с.
151. Пригожин И.Р. Самоорганізація в неравновесних системах: От диссипативних структур к упорядоченным через флуктуации ; [пер. с англ.

- В.Ф. Пастушенко] / И.Р. Пригожин ; [под ред. Ю.А. Чизлиаджева] – М.: Мир, 1979. – 512 с.
152. Происхождение духовности / П.В. Симонов, П.М. Ершов, Ю.П. Вяземский. – М.: Наука, 1989. – 352 с. - («Общество и личность»).
153. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. - 352 с.
154. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с. : ил. - (Серия «Учебник для вузов»).
155. Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом «БАРАХ-М», 2007. - 672 с.
156. Пурло О.Ю. Екзистенційна криза як чинник формування творчої життєвої позиції особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Пурло Олена Юріївна. - К., 2010. - 259 арк.
157. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях [Электронный ресурс] / Рассказова Е.И. // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - Режим доступа к публикации: <http://institut.smysl.ru/article/rasskazova2.php>
158. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - Режим доступа к публикации: <http://institut.smysl.ru/article/rasskazova.php>
159. Роджерс К. Клиентцентрированная терапия / Карл Роджерс; [пер. с англ. В.В. Лях, А.П. Хомик]. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
160. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Карл Роджерс; [пер. с англ. М. Злотник]. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.
161. Роттердамский Э. Диатриба или рассуждения о свободе воли. Философские произведения / Эразм. Роттердамский. - М.: Наука, 1987. - С. 218-290.
162. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. - М: Наука, 1997. - 191 с.

163. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн- СПб: Изд-во «Питер», 2000 - 712 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
164. Рязанцева Е. Ю. Проблема исследования ресурсов личности в психологической науке / Е.Ю. Рязанцева, И.В. Брынза // Актуальні проблеми психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка: Зб. наук. праць [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. - Київ-Ніжин, 2008. - Том 10. - Вип. 6. - С.126 – 130.
165. Рязанцева Е. Ю. Ресурсы изменений личности: психотерапевтический аспект / Е. Ю. Рязанцева : матеріали конф. молодих науковців „Розквітання” [“Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості”], (Одеса, 26 квітн. 2008 р.) / М-во освіти і науки України, ОНУ ім.І.І. Мечникова. - Одеса, 2008. - С. 129 — 131.
166. Рязанцева Е. Ю. Соотношение показателей экзистенциальных ресурсов личности и психологического кризиса / Е.Ю. Рязанцева : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців [“Проблеми психологічної адаптації особистості в різних видах життєдіяльності”], (Одеса, 13 квітн. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, ПДПУ ім.К.Д. Ушинського. - Одеса: СМІЛ, 2009. - С. 258 — 261.
167. Рязанцева Е. Ю. Взаимосвязь экзистенциальных ресурсов и ценностных ориентаций личности в юношеском возрасте / Е. Ю. Рязанцева : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців [“Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості”], (Одеса, 30 квіт. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, ОНУ ім.І.І. Мечникова. - Одеса: СМІЛ, 2009. - С. 36 — 38.
168. Рязанцева Е. Ю. Совладающее поведение у лиц с разным уровнем выраженности психологического кризиса. / Е. Ю. Рязанцева // Наука і освіта. - 2009. - № 6. - С. 129 — 133.
169. Рязанцева Е. Ю. Специфика экзистенциальных ресурсов у личности в кризисе / Е. Ю. Рязанцева : материалы науч. конф. “Ананьевские чтения— 2009: Современная психология: методология, парадигмы,

- теории” [“Методологический анализ теорий, исследований и практики в различных областях психологии”], (Санкт-Петербург, 20 - 22 окт. 2009 г.) - Спб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2009. - Вип. 2. - С. 429 – 430.
170. Рязанцева Е. Ю. Особенности проявления экзистенциальных ресурсов у лиц с разным уровнем переживания психологического кризиса / Е.Ю. Рязанцева // Вісник Одеського національного університету. Серія. Психологія. - 2009.- Т. 14. - Вип. 17. - С. 388 — 396.
171. Рязанцева Е. Ю. Раскрытие ресурса свободы у лиц, переживающих психологический кризис / Е. Ю. Рязанцева : материалы Всерос. научно-практич. конф. по экзистенциальной психологии [под ред. Д.А.Леонтьева], (Москва, 4-5 мая 2010 г.). - М.: Смысл, 2010. - С. 165 — 167.
172. Рязанцева О. Ю. Вимірювання екзистенціальних ресурсів особистості / О. Ю. Рязанцева : матеріали II Всеукр. психол. конгресу, присвяч. 110 річчю від дня народження Г.С. Костюка (Київ, 19-21 квітня 2010 р.). - К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. - Т. II. - С. 280 – 282.
173. Рязанцева О. Ю. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості / О. Ю. Рязанцева, І. В. Бринза // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [за ред. С.Д. Максименка]. - Київ, 2010. - Т. XII, ч. 3. - С. 66 – 74.
174. Рязанцева Е. Ю. Раскрытие ресурса смысла у личности, переживающей психологический кризис / Е. Ю. Рязанцева : материалы IV Бехтеревской психологической конференции, посвящ. 125-летию открытия первой психол. лаборатории [“Бехтерев В.М. и современная психология»], (Казань, 13 – 15 сент. 2010 г.). - Казань: Изд-во "Отечество", 2010. – Т. I. - Вып. 4. - С. 245 - 252.
175. Рязанцева О. Ю. Сенс як екзистенціальний ресурс особистості / О. Ю. Рязанцева // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. - 2010. - Вип. 36. - С. 136-148.
176. Рязанцева О. Ю. Свобода як екзистенціальний ресурс особистості / О.Ю. Рязанцева // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту

- психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - Т. 7. - Вип. 23. - С. 204 – 208.
177. Рязанцева Е. Ю. Актуалізація екзистенціальних ресурсів у осіб з різним рівнем вираженості психологічного кризису / Е. Ю. Рязанцева // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. - 2010. - № 11 - 12. - С. 112 – 121.
178. Рязанцева Е. Ю. Милосердя як екзистенціальний ресурс особистості / Е. Ю. Рязанцева // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. - 2010. - Т. 15. - Вип. 11. - Ч. 2. - С. 111-119.
179. Рязанцева Е. Ю. Прийняття як екзистенціальний ресурс особистості // Наука і освіта. - 2011. - № 3/LXXXXIX. - С. 75-79.
180. Рязанцева О. Ю. Віра як екзистенціальний ресурс особистості в подоланні кризису / Е.Ю. Рязанцева // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : Зб. наук. праць [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – Київ, 2011. - Т. 11. - Вип. 4. - Ч. 2. - С. 218 – 225.
181. Рыбалка Е.А. Ресурсное пространство личности / Е.А. Рыбалка // Гуманитарные и социально-экономические науки. -2006. - № 7. - С. 226-231.
182. Ряховская Т.В. Феномен веры: онтолого-гносеологический анализ: дис. ...канд. филос. наук: 09.00.01 /Ряховская Татьяна Викторовна. - Тамбов, 2006. - 140 с.
183. Савчин М. В. Виміри духовного збагачення сучасної психології / М. В. Савчин // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. – 2011. - №4. – С. 52–71.
184. Сандомирский М.Е. Использование внутренних психологических ресурсов как технология менеджмента в предпринимательской /М.Е. Сандомирский: тезисы конф. ["Управление экономикой: методы, модели, технологии"]. - Уфа: УГАТУ, 2002. - С. 12-14.
185. Санникова О.П., Брынза И.В. Психологический кризис: проблема диагностики / О.П. Санникова, И.В. Брынза // Стрессы в повседневной жизни

- детей: материалы Междунар. конф. – Одесса, 2000. – С. 120-122.
186. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці / О.П.Саннікова. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
187. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 204 с.
188. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности / В.Ф. Сафин. – Свердловск.: СГПИ, 1986. -142 с.
189. Свідерська Г.М. Морально-психологічна природа феномену милосердя / Г.М. Свідерська // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - 2011. -Т. XIII, ч. 4. - С. 343-350.
190. Свиридова Т.В. Психолого-педагогические условия развития самоотношения у младших подростков с хроническими соматическими заболеваниями: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Свиридова Татьяна Васильевна. - Воронеж, 2005 - 228 с.
191. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. - М.: Прогресс, 1979. - 123 с.
192. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - Спб.: ООО «Речь», 2004. - 350 с., ил.
193. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности [Учебное пособие для вузов] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: «Школа-Пресс», 1995. – 384 с.
194. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности / Л.Н. Собчик. - М.: ИПП-ИСП, 2000. -512 с.
195. Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений: Практическое руководство / Л.Н. Собчик. - Спб.: Речь — 2003. - 96 с.
196. Собчик Л.Н. Проблема духовности в психологии / Л.Н. Собчик: материалы междисципл. н.-практ. сб. [Глобальные проблемы человечества]. -

М: Изд-во МГУ, 2006. – 264 с. - (С. 66-71)

197. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний / С.Л. Соловьева. - СПб.: ЭЛБИ — СПб, 2003. - 128 с.
198. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин.- М.: Изд-во Моск.ун-та, 1983. - 284 с.
199. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: дисс. на соиск уч. степ. доктора. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психол., психол. личности и история психологии» / В.В. Столин. - М., 1985. - 37 с.
200. Столин В.В. Опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантеев // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. - М., 1988. - С. 123-130.
201. Суицид: Хрестоматия по суицидологии / Под ред. А.Н. Моховикова.- Киев : А.Л.Д., 1996. - 216 с.
202. Суровягин С.П. Милосердие / С.П. Суровягин. - Тюмень: Простор, 1993. - 255 с.
203. Тарасова Л. Е. Влияние детско-родительских отношений на самоотношение ребенка / Л.Е. Тарасова: сб. научн. статей [«Проблемы социальной психологии личности»]. - Изд-во Саратовского ун-та, 2005. - Вып. 2. - С. 17-24.
204. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении: Монография /В.А. Татенко. - К.: Видавничий центр "Просвіта", 1996. - 404 с.
205. Татенко В. О. Суб'єктна психодіагностика: критеріальна модель / В. О. Татенко: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; [ за ред. С.Д. Максименка]. - К., 2002. - Т.IV. - Ч. 6. - С.
206. Татенко В. О. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість /В.О. Татенко, Т.М. Титаренко// Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. – 2011. – № 2. – С. 22-38.
207. Тиллих П. Мужество быть [в кн.: "Символ"] / Пауль Тилих. - Вып. 28. -

Париж, 1992, - С. 7-119.

208. Титаренко Т.М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи / Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – С. 8-38.
209. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с. – (Серія “Бібліотечка соціального працівника”).
210. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления: [моногр.] / Т.М. Титаренко. – 2-е изд. – М.: Когито-центр, 2010. – 303 с.
211. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. — М.: Гос. ин-т "Сов. энцикл."; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. Слов., 1935-1940.
212. Труженикова Н.С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни / Н.С. Труженикова : автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». - Сочи, 2006. - 23 с.
213. Угринович Д.М. Психология религии / Д.М. Угринович – М.: Политиздат, 1986. – 352 с.
214. Улановский А.М. Феноменологическая и экзистенциальная установка в психотерапии // А.М. Улановский: мат-лы сообщений 1-ой Всерос. н.-практ. конф. по экзистенциальной психологии. - М., 2001. - С. 95–97.
215. Фанталова Е.Б. Методика “Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах” / Е.Б. Фанталова// Журнал практического психолога – 1996. - № 2. – С. 32–37.
216. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е.Б. Фанталова. - Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. - 128 с.
217. Фау Е.А. Сравнительный анализ психологических и психосоматических характеристик людей, переживших кризисные ситуации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Фау Елена Александровна. - Санкт-Петербург, 2004. - 260 с.
218. Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы

- жанра / Н.Ю.Федунина // Московский психотерапевтический журнал. - 2006. - № 4. - С. 6-25.
219. Финогенова О.Н. Исследование открытой личностной позиции как фактора одаренности личности: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Финогенова Ольга Николаевна. - Красноярск, 2004. - 181 с.
220. Фоминова А.Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник нижегородского университета им. Лобачевского. - Серия: Социальные науки. - 2006. - Вып. 1. - С. 87-96.
221. Франкл В. Человек в поисках смысла; [пер с нем. и англ.] / Виктор Франкл / Общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева; вступ. ст. Д.А. Леонтьева. - М.: Прогресс, 1990. - 367 с.
222. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Виктор Франкл. - СПб: Речь, 2000. - 286 с.
223. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост [4-е изд.] / Р. Фрейджер, Д. Фэйдимен ; [пер. с англ]. - М.: «Мир», 2004. - 2095 с.
224. Фромм Э. Человек для себя / Эрих Фромм ; [пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой]. - Мн.: "Коллегиум", 1992.-- 253 с.
225. Фурман А.А. Методологічна схема емпіричного вивчення системи цінностей особистості / А.А. Фурман // Вітакультурний млин: Методологічний альманах. - 2007. - Модуль 5. - С. 43-50.
226. Фурман А.А. Морально-етичні цінності в суспільному вимірі / А.А. Фурман // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. - 2010. - № 1. - С. 94-100.
227. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання / А.В. Фурман. - Тернопіль: "Економічна думка", 2000, - 197с.
228. Фурман А.В. Сфера психології у вітакультурному парадигмальному обґрунтуванні [Текст] / А.В. Фурман // Освіта і управління. - 2007. - Т. 10, №2. - С. 50-56.
229. Фурман А.В. Категорійна матриця взаємозв'язку образів суб'єктивної

- реальності і психологічних чинників самоактуалізації дорослого / А.В. Фурман, Т.Є. Ковальова // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. –2011. - № 4. – С. 72–81.
230. Хазанова М.А. Феномен прийняття в психотерапевтичному консультуванні / М.А. Хазанова // Вопросы психологии. - 1993. - №2. - С. 49-54.
231. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации / Х. Хартманн ; [под общ. ред. М.В. Ромашкевича].- М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 160 с.
232. Херсонский Б.Г. Экзистенция - Психология смысла жизни [Электронный ресурс] / Б.Г. Херсонский // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - Режим доступа к публикации: <http://hpsy.ru/public/x053.htm>
233. Ходырева А.В. Проектная деятельность в духовно-нравственном воспитании учащихся 5-11 классов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ходырева Альбина Васильевна. - Новокузнецк, 2005. - 233 с.
234. Холл К. Экзистенциальная психология / Холл Кэлвин, Линдсей Гарднер // Теории личности [пер. с англ.] - М.: «КСП+», 1997. - С. 307–344.
235. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977.-144 с.
236. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба / В.Э. Чудновский. – М.: Издательство «Ось-89», 1997г. – 208 с.
237. Чунаева А.А. Філософія в короткому викладі / А.А. Чунаева, И.Г. Мисик. [Видавництво 5-е, іспр. і доп.] - Одеса: Фенікс; Сумі: Університетська книга; М.: Трансліт, 2007. - 312 с.
238. Шарай Т.П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Шарай Татьяна Петровна. - Казань, 2005. - 180 с.: ил.
239. Швалб Ю.М. Личность: самосознание, самоопределение // Особистість

- у психологічних дослідженнях: хрестоматія [2-ге вид., доп. і перероб] / Ю.М. Швалб. - Ніжин, 2010. - С .437-449.
240. Шведовский О.В. Микродинамика личностных изменений в процессе понимающей психотерапии: автореф. дис. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01. «Общая психол., психол. личности и история психол.» / Шведовский О.В. - Москва, 2007 - 24 с.
241. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекци и развитие личности: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевандрин. - 2-е изд. - Москва: Владос, 2001. - 512 с.
242. Шершнева А.В. Концептуальные основы формирования экзистенциальной сферы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Шершнева Анжела Владимировна. - Калининград, 2001. - 204 с.
243. Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства / Т. Шибутани // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М, 2003 - 656 с.
244. Шкуратова И.П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями / И.П. Шкуратова, Е.А. Анненкова // Психология кризиса и кризисных состояний: междисциплинарный ежегодник. - 2007. - Вып. 4. - С. 17-23.
245. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості / О.С.Штепа // Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології АПН України. — К., 2006. — 17 с.:
246. Шумский В.Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: онтологическое и персоналистическое направления / В.Б. Шумский// Вестник Московского государственного областного университета. - Серия «Психологические науки», 2007. - №3. - С. 359-368.
247. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Раймонд Эммонс ; [под ред. Д. А. Леонтьева.]. - М.: Смысл, 2004. - 414 с.
248. Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Эриксон; [пер. с англ.]. - СПб:

ООО «Речь», 2002. – 416 с.

249. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии / Б. Якобсен // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии [составитель Ю. Абакумова-Кочюнене]. - Т. 2. - ВЕЭАТ, Бирштонас-Вильнюс, 2005. - С. 7-22.
250. Якубайте Б. Вера и религиозность в экзистенциальной психотерапии / Б. Якубайте // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии [составитель Ю. Абакумова-Кочюнене] — Т. 2. - ВЕЭАТ, Бирштонас-Вильнюс, 2005. - С. 22-35.
251. Ялом И. Когда Ницше плакал / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. М. Будыниной]. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.- 416 с. - (Серия «Искусство консультирования»).
252. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. А.Б. Фенько]. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 288 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
253. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ялом Ирвин; [пер. с англ. Т.С. Драбкиной ]. - М.: Независимая фирма «Класс», 2004. - 576 с.
254. Ямницький В.М. Психологія життєтворчої активності особистості: Монографія /В.М. Ямницький. – Одеса: СВД Черкасов М.П., Рівне: РДГУ, 2004. – 360 с.
255. Ясперс К. Общая психопатология / Карл Ясперс ; [пер. с нем. Л.О. Акопяна]. - М.: Практика, 1997. - 1056 с.
256. Bollnow O. Krise und neuer Anfang / O. Bollnow. - Heidelberg: Quelle und Meyer, 1966.
257. Bugental J.F.T. Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May / J.F.T. Bugental // The Humanistic Psychologist, 1991. - vol. 19. - P. 2-9.
258. Folkman S. An analysis of coping in a middle-aged community sample / S. Folkman, R.S. Lazarus // J. of Helth and Soc.Behavior, 1980. - V. 21. - P. 219-

- 239.
259. Frankl V. Psychotherapy and existentialism / V. Frankl. - New York: Simon and Schuster, 1967. - 240 p.
260. Längle A. Sinn-Glaube oder Sinn-Gespur? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellern Sinn in der Logotherapie / A. Längle // Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. - 1994. - Jg 11, 2. - S. 15-20.
261. Längle A. Sinnvoll Leben. Logotherapie als Lebenshilfe / A. Längle. - Freiburg-Basel-Wien: Herder, 2002.
262. Lukas E. Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden. / E. Lukas; [2., überarb.]. - Auflage: München: Profil, 2002. - 237 s.
263. Maddi S. The search for meaning // W. J. Arnold, M. M. Page (Eds.). Nebraska symposium on motivation, 1970. - Lincoln: University of Nebraska Press, 1971. - P. 137-186.
264. Maddi S.R. Creating Meaning Through Making Decisions // P. T. P. Wong, P.S.Fry (eds.) The Human Search for Meaning. - Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998. - P. 1-25.
265. Matheny K.B. The coping resources inventory for stress: A measure of perceived resourcefulness / K.B. Matheny, D.W. Aycock, W.L. Curlette, G.N. Junker // Journal of Clinical Psychology. 1993. - Vol.49, (6). - P. 815 - 830.
266. Rogers C.A Client-centered / Person-centered Approach to Therapy // In Kutash, I. and Wolf, A. (Eds.), Psychotherapist's Casebook, Jossey-Bass. - 1986. - P. 197-208.
267. Seligman M.T.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment / M.T.P. Seligman. - N.Y.: Free Press, 2002.
268. Shostrom E.L. An Inventory for the Measurement of Self-Actualization / E.L. Shostrom // Educational and Psychological Measurement. — 1964. — T. 24. — № 2. — C. 207-218.
269. Waterman A.S. Identity development from adolescence to adulthood: An

extension of theory and review / A.S. Waterman // *Devel. Psychol.* - 1982. - V. 18.,  
N 3. - P. 341-348.

270. Zeidner M. Life events and coping resources as predictors of stress  
symptoms in adolescents / M. Zeidner, A. Hammer // *Pers. Individ. Diff.*, 1990. - V.  
11. - № 7. - P. 693-703.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Мануал, инструкция, текст и регистрационный бланк тест-опросника  
диагностики экзистенциальных ресурсов личности (ЭРЛ)

*1. Общие сведения о методике.* Методика предназначена для диагностики Оригинальный тест - опросник экзистенциальных ресурсов личности. Авторы: И.В.Брынза и Е.Ю.Рязанцева

*2. Диагностическая область применения.* Диагностирует следующие показатели экзистенциальных ресурсов личности: ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс милосердия, ресурс принятия, ресурс веры, общий показатель экзистенциальных ресурсов личности.

*3. Целевое назначение теста.* Для научного исследования, для постановки психологического диагноза.

*4. Краткое описание методики.* Методика состоит из стандартной инструкции, 50 утверждений (по 10 утверждений на каждый из пяти показателей), бланк для ответов, на котором предусмотрено четыре варианта ответов на каждый вопрос: «безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет». Результаты выражаются в баллах. Максимальная оценка по каждой шкале равна 40 баллам.

*5. Данные о стандартизации методики.* Стандартизация проводилась на выборке испытуемых Южноукраинского национального педагогического университета им. К.Д. Ушинского (г. Одесса), Одесского национального политехнического университета (всего 240 человек). Выявлены высокие значения результатов психометрической проверки на валидность и надежность.

*6. Требования к пользователю.* Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий психолог.

*7. Популяция.* Методика рассчитана на взрослых испытуемых от 18 до 60 лет.

*8. Характеристика времени тестирования* Четких ограничений во

времени работы нет, в среднем испытуемым на работу с методикой затрачивается необходимо от 20 до 30 минут.

*9. Преобладающая ситуация исследования.* Методика предназначена для практических целей, желательно ее проведение в ситуации “клиента”. В научных целях возможна ситуация “экспертизы”.

*10. Наличие параллельных тестов.* Тест жизнестойкости Д.А.Леонтьева, Е.И. Рассказовой, тест смысловых ориентаций Д.А.Леонтьева

Инструкция и текст тест-опросника диагностики показателей  
экзистенциальных ресурсов личности (ЭРЛ)

«ИНСТРУКЦИЯ»

Приглашаем Вас принять участие в исследовании. Целью данного исследования является изучение Ваших отношений и суждений к определенным жизненным ситуациям. Прежде чем начать работу, в графе "информация о себе" напишите свою фамилию, имя, отчество, возраст и пол. Затем приступайте к ответам тест-опросника. Отвечая на утверждения, выберите только один из четырех предложенных вариантов ответа: «безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет». В бланке для ответов поставьте крестик в соответствующей графе.

Отвечая на утверждения, исходите из того, что для Вас наиболее характерно в настоящий период времени. Просьба отнестись к исследованию ответственно и искренне. Ваши результаты нигде не будут ни оглашаться, ни публиковаться.

Если непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ.

## Текст опросника

*Шкала Ресурс Свободы*

- 1 При любых обстоятельствах, в любых ситуациях я чувствую себя как рыба в воде
- 2 Мне хватает сил и упорства жить своей жизнью и идти своим путем
- 3 Думаю, что смогу справиться с любыми невзгодами, которые встретятся на жизненном пути
- 4 При принятии решения я доверяю себе больше, чем другим
- 5 Я всегда делаю выбор сам, каким бы трудным он ни был
- 6 Автором всего, что происходит в моей жизни являюсь я
- 7 Стремлюсь жить независимо и поступать самостоятельно
- 8 Обстоятельства жизни делают меня несвободным человеком
- 9 Мне трудно самому принимать решения
- 10 Я чувствую себя свободным человеком

*Шкала Ресурс Смысла*

- 11 Считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить, не смотря ни на что
- 12 Свою жизнь я хочу прожить достойно
- 13 Я люблю жизнь
- 14 Моя будущая жизнь представляется мне бессмысленной и бесцельной
- 15 Я потерял «вкус к жизни»
- 16 В жизни я разуверился и ничего нельзя изменить
- 17 Ощущаю скуку, бестолковую суету, не знаю как жить дальше
- 18 Убежден, что если жизни угрожает опасность, нужно бороться до последнего
- 19 Я верю в себя, у меня все получится
- 20 Я счастлив, что могу свободно развиваться и заниматься любимыми делами

*Шкала Ресурс Милосердия*

- 21 При возможности я всегда помогаю слабым и беззащитным
- 22 Помогая другим, я испытываю большую радость
- 23 У меня улучшается настроение, если удалось для кого-то сделать доброе дело
- 24 В моем сердце много любви
- 25 Предпочитаю жить в свое удовольствие и не думать о других
- 26 Убежден, что не взирая на привратности судьбы, важно оставаться честным и порядочным человеком
- 27 Я участвую в добровольных пожертвованиях для людей, попавших в беду
- 28 Смысл жизни я вижу в помощи другим людям
- 29 Я человек совестливый
- 30 Своим трудом хочу приносить пользу и радость другим людям

*Шкала Ресурс Принятия*

- 31 Я с уважением отношусь к мнению другого человека, даже если оно противоположно моему
- 32 Если меня обидели, я никогда этого не забуду и не прощу
- 33 В мире больше злых, агрессивных людей, способных нанести вред
- 34 Чем больше я узнаю людей, тем больше их ненавижу
- 35 Я отношусь нетерпимо к людям другой веры, убеждений, национальности
- 36 Считаю, что если любишь человека, то он должен принадлежать тебе безраздельно
- 37 В определенных ситуациях я бываю беспощаден как к себе, так и к другим
- 38 Я не верю в великодушие и милосердие — это пустой звон
- 39 В мире больше добрых, отзывчивых и сердечных людей
- 40 Я сторонник учений, которые призывают к добру и любви

*Шкала Ресурс Веры*

- 41 В приобщении к духовным ценностям я черпаю для себя силы

- 42 В трудные минуты только вера дает мне силы жить дальше
- 43 Делая выбор, я руководствуюсь, в первую очередь, нравственными убеждениями
- 44 Я верующий человек
- 45 Когда мне тяжело, я обращаюсь к Богу
- 46 Только вера помогает мне преодолевать ощущение бессмысленности и желание покончить со всем
- 47 Убежден, что духовность является источником моральных и нравственных сил человека
- 48 В критических ситуациях, когда от меня ничего не зависит, я полагаюсь на волю Высших Сил
- 49 При разнице культур и обычаев, я уверен, что Бог един
- 50 Стараюсь жить по нравственным законам, данных нам в 10 Заповедях

Регистрационный бланк, подсчет и обработка результатов тест-опросника (ЭРЛ)

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Безус-	Пожалуй	Пожалуй	Безус-	№	Безус	Пожалуй	Пожалуй	Безус-
	ловно	ДА	НЕТ	ловно		ловно	ДА	НЕТ	ловно
	ДА	ДА	НЕТ	НЕТ		ДА	ДА	НЕТ	НЕТ
1					26				
2					27				
3					28				
4					29				
5					30				
6					31				
7					32				
8					33				
9					34				
10					35				
11					36				
12					37				
13					38				
14					39				

15	40
16	41
17	42
18	43
19	44
20	45
21	46
22	47
23	48
24	49
25	50

PCB -

PCMтр -

PB -

PCM -

PPr -

OПЭPЛ -

Приложение Б.

Матрицы статистических характеристик изучаемых показателей

Таблица Б.1.

**Значимые коэффициенты корреляций между показателями  
экзистенциальных ресурсов личности и психологического кризиса**

Психологи- ческий кризис	Экзистенциальные ресурсы личности					
	PCB	PC	PM	PП	PB	OПЭP
ПБ	- 473**	- 353**		- 249**		- 273**
ЭН	- 379**	- 321**		- 331**		- 265**
ЭВ	- 314**	- 434**	- 150**	- 413**		- 368**
ЭД	- 318**	- 521**	- 219**	- 351**		- 418**
OC	- 513**	- 420**		- 213**		- 360**
ODP	- 138*	- 234**	- 144**	- 468**		- 301**
OD	- 259**	- 343**	- 213**	- 382**		- 390**
OB	- 395**	- 427**	- 196**	- 325**		- 380**
PD	- 369**	- 405**	- 110*	- 333**		- 332**
CAM	- 417**	- 413**	- 137 *	- 284**		- 334**
OППK	- 472**	- 505**	- 166 **	- 428**		- 430**

Примечание: 1) n=325; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

**Значимые коэффициенты корреляций между показателями  
экзистенциальных ресурсов личности и ведущими тенденциями**

Ведущие тенденции	Экзистенциальные ресурсы личности					
	РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
Э	166*	197**	150*			188**
Спон	350**					
Агр	264**		- 211**	- 283**		- 149*
Р	186**					
И	- 286*	- 230**		- 160*		- 175*
Сен	- 407**		340**	201**	288**	172*
Тр	- 270**		269**		229**	
Эм	- 318**		-249**		285**	202**

Примечание: 1) n=202; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

**Значимые коэффициенты корреляций между показателями  
экзистенциальных ресурсов личности и шкалами измерения  
самоактуализации личности**

Шкалы самоактуа- лизации	Экзистенциальные ресурсы личности					
	РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
С1	267**	351**		364**		308**
С2	180**	188**	169*	289**	135*	288**
С3			270**	328**	140*	304**
С4	135*	169*				
С5	189**	179**		269**		202**
С6	349**		-271**			
С7	168*					
С8	280**					
С9	333**	218**	-162*			
С10	182**	176**				
С11	196**	138*				
С12	355**	292**		286**		247**

Примечание: 1) n=223; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

**Значимые коэффициенты корреляций между показателями экзистенциальных ресурсов личности и шкалами самоотношения**

Шкалы самоотношения	Экзистенциальные ресурсы личности					
	РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
S	335**	430**		255**		267**
SI	390**	427**		282**		261**
SII	241**	259**		145*		
SIII	151*	334**	171**	300**		285**
SIV		175**	157*	188**	134*	227**
S1	279**	364**		234**		226*
S2	148*	325**	221**	223**		267**
S3	337**	253**		159*		174**
S4				143*		
S5			194**		155*	
S6	186**	263**	193**	291**		321**
S7	292**	354**		262**		222**

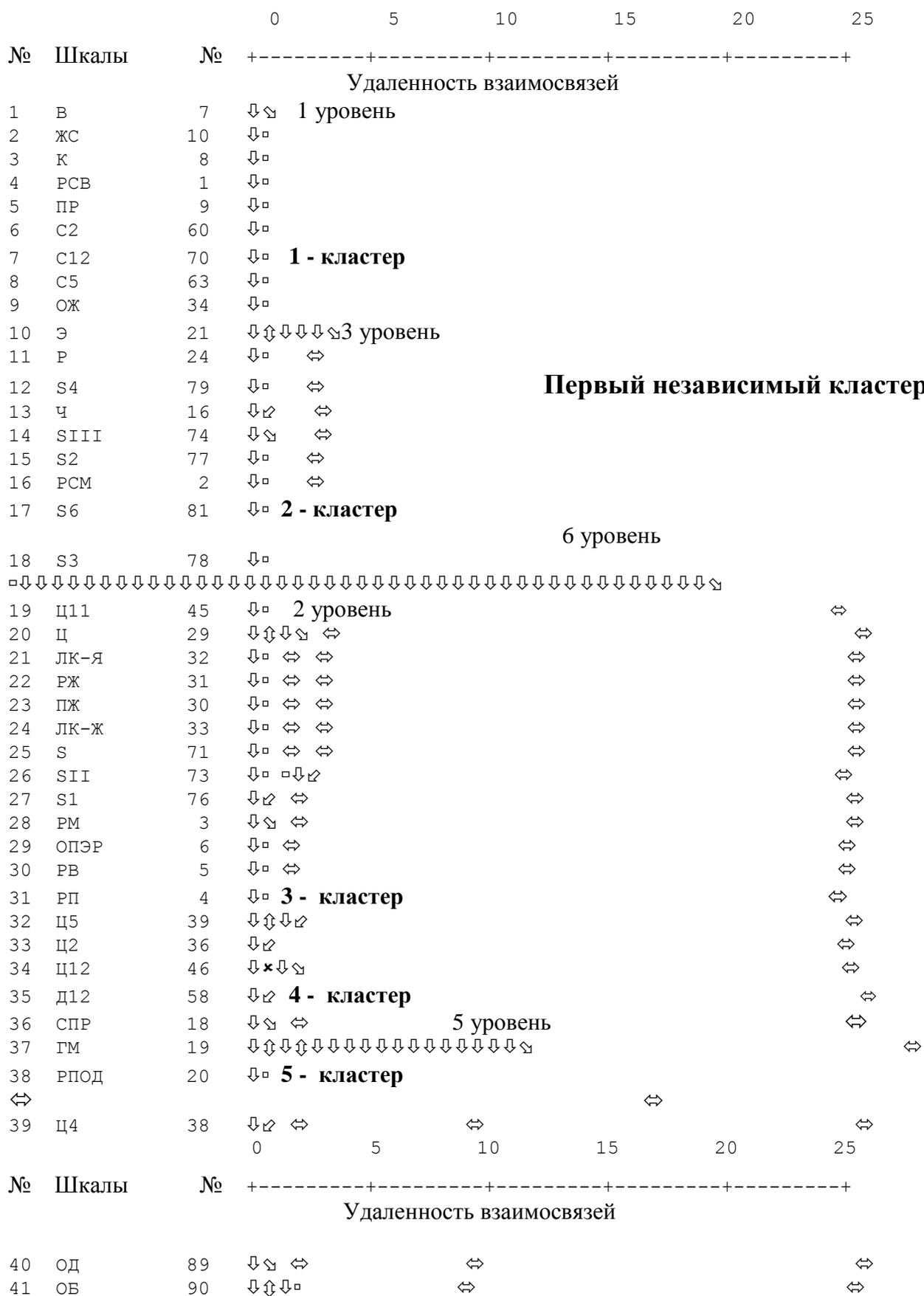
Примечание: 1) n=227; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запятые опущены.

**Значимые коэффициенты корреляций между показателями экзистенциальных ресурсов личности и показателями терминальных ценностей**

Ценности	Экзистенциальные ресурсы личности					
	РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
Ц2				172*		
Ц6		-153*		-260**	-190*	-262**
Ц7			150*			
Ц8				-162*		
Ц9				168*		159*
Ц10	161*		-202**			
Ц11		208**				187*
Д1	-196**					
Д4	-191**					
Д6				-169*		
Д8	212**					
Д9	-145*			259**		
Д10	158*					
Д11			163*			
Д12			-228**			

Примечание: 1) n=186; 2) \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,05$ ; 3) нули и запяты опущены.

## Древо кластеризации изучаемых показателей





92 Д6 52 ↓↗↖ ⇔  
93 Д2 48 ↓↓↓↓ **15 - кластер**

Рис. Б.1. Древо кластеризации экзистенциальных ресурсов и всех изучаемых показателей

Примечание: 1) общая выборка респондентов, 2) n=325 респондентов.





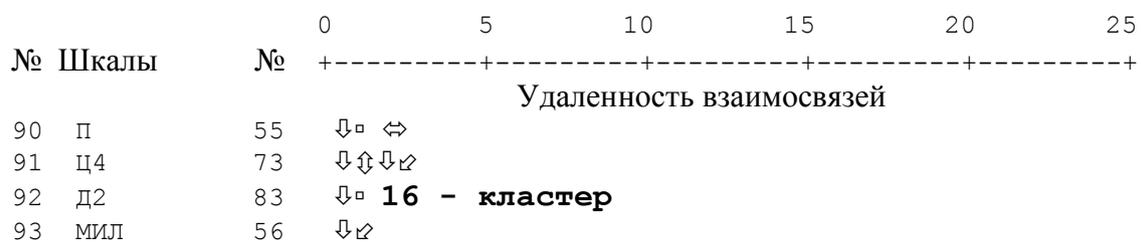


Рис. В. 2. Древо кластеризации экзистенциальных ресурсов и всех изучаемых показателей

Примечание: 1) выборка респондентов не переживающих кризис, 2) n= 88 человек.





№ Шкалы	№	Удаленность взаимосвязей					
		0	5	10	15	20	25
		+-----+-----+-----+-----+-----+					
87	ЭМП	53	↓*↓↑↓↓				
88	И	66	↓↗	<b>28 - кластер</b>			
89	ПД	15	↓↘ ↔				
90	САМ	16	↓↑↓	<b>29 - кластер</b>			
91	МИР	58	↓↗ ↔				
92	П	55	↓*↓↗				
93	Д9	90	↓↗	<b>30 - кластер</b>			

Рисунок В.3. Древо кластеризации экзистенциальных ресурсов и всех изучаемых показателей

Примечание: 1) выборка респондентов переживающих кризис, 2) n=89 человек

Значения t-критерия Стьюдента между одноименными показателями в изучаемых выборках

Таблица Д. 1.

**Значения t-критерия Стьюдента между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов в изучаемых подгруппах**

Сравниваемые подгруппы	Кол-во чел.	Экзистенциальные ресурсы					
		РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
Кmax-ЭРmin	n= 45						
Кmin-ЭРmax	n= 45	9,1**	13,4**	10,5**	14,9**	7,3**	44,4**

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Таблица Д. 2.

**Значения t-критерия Стьюдента между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов в изучаемых подгруппах**

Сравниваемые подгруппы	Кол-во чел.	Экзистенциальные ресурсы					
		РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
Кmax-ЭРmax	n= 10	-	7,3**	7,1**	9,2**	7,4**	28,9**
Кmax-ЭРmin	n= 45						

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Таблица Д. 3.

**Значения t-критерия Стьюдента между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов в изучаемых подгруппах**

Сравниваемые подгруппы	Кол-во чел.	Экзистенциальные ресурсы					
		РСв	РС	РМ	РП	РВ	ОПЭР
Кmin-ЭРmax	n= 45	2,4*	3,9**	5,6**	7,4**	6**	24,5**
Кmin-ЭРmin	n=10						

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Таблица Д. 4.

**Значения t-критерия Стюдента между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов в изучаемых подгруппах**

Сравниваемые подгруппы	Кол-во чел.	Экзистенциальные ресурсы					
		РСв	РС	PM	РП	РВ	ОПЭР
НК1 - НК2	n=28						
	n=14	-	2,3*	2,4*	-	-	-
НК2 - НК3	n=14						
	n=53	-	-	3,2**	3,5**	2,4*	3,9**
НК1 - НК3	n=28						
	n=53	-	2,5*	4,8**	5,9**	4,2**	6,2**

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Таблица Д. 5.

**Значения t-критерия Стюдента между одноименными показателями экзистенциальных ресурсов в изучаемых подгруппах**

Сравниваемые подгруппы	Кол-во чел.	Экзистенциальные ресурсы					
		РСв	РС	PM	РП	РВ	ОПЭР
К1 - К2	n=50						
	n=11	-	-	2,5*	-	-	-
К2 - К3	n=11						
	n=29	-	-	2,4*	2,3*	2,4*	2,5*
К1 - К3	n=50						
	n=29	-	-	2,7**	3,1**	2,7**	3,5**

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

**Значения t-критерия Стюдента между одноименными показателями индивидуально-типологических свойств (ведущих тенденций) в изучаемых подгруппах**

Сравниваемые подгруппы	Кол-во чел.	Индивидуально-типологические свойства (ведущие тенденции)							
		Э	Сп	А	Р	И	Сен	Т	Эм
Кmax-ЭPmin	n= 45	-	-	-	-	2,3*	2,5*	5,1**	-
Кmin-ЭPmax	n= 45								

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Таблица Д. 7.

**Значения t-критерия Стюдента между одноименными показателями шкал измерения самоотношения в сравниваемых подгруппах**

Шкалы самоотношения	Сравниваемые подгруппы	
	Кmax-ЭPmin, n= 45 и	Кmin-ЭPmax, n= 45
S		6,2**
SI		6**
SII		4**
SIII		3,7**
SIV		-
S1		4,9**
S2		3,6**
S3		3,8**
S4		2,5*
S5		-
S6		3,2**

S7 5,8\*\*

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Таблица Д. 8.

**Значения t-критерия Стюдента между одноименными показателями шкал измерения самооотношения в сравниваемых подгруппах**

Шкалы самоотношения	Сравниваемые подгруппы Kmax-ЭPmin, n= 45 и Kmin-ЭPmax, n= 45
ПС	5,8**
С1	6**
С2	3,4**
С3	3,4**
С4	-
С5	3,3**
С6	-
С7	2,3*
С8	4**
С9	3,1**
С10	2,4*
С11	2,2*

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$



**Значения t-критерия Стюдента между показателями значимости и доступности терминальных ценностей в подгруппе респондентов, переживающих кризис с низким запасом экзистенциальных ресурсов**

**Kmax-ЭРmin, n= 45**

Сравниваемые терминальные ценности	Внутренний конфликт	Сравниваемые терминальные ценности	Внутренний вакуум
Ц1-Д1		Д1-Ц1	4,1**
Ц2-Д2	4,5**	Д2-Ц2	
Ц3-Д3		Д3-Ц3	2,8**
Ц4-Д4		Д4-Ц4	3,1**
Ц5-Д5	2,3*	Д5-Ц5	
Ц6-Д6	2,9**	Д6-Ц6	
Ц7-Д7		Д7-Ц7	
Ц8-Д8		Д8-Ц8	
Ц9-Д9		Д9-Ц9	2,5*
Ц10-Д10		Д10-Ц10	
Ц11-Д11	3,8**	Д11-Ц11	
Ц12-Д12		Д12-Ц12	

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$

**Значения t-критерия Стюдента между показателями значимости и доступности терминальных ценностей в подгруппе респондентов, не переживающих кризис с высоким запасом экзистенциальных ресурсов**

Kmin-ЭРmax, n= 45

Сравниваемые терминальные ценности	Внутренний конфликт	Сравниваемые терминальные ценности	Внутренний вакуум
Ц1-Д1	-	Д1-Ц1	
Ц2-Д2	3,5**	Д2-Ц2	
Ц3-Д3		Д3-Ц3	3,3**
Ц4-Д4		Д4-Ц4	
Ц5-Д5	2,5*	Д5-Ц5	
Ц6-Д6		Д6-Ц6	
Ц7-Д7		Д7-Ц7	
Ц8-Д8		Д8-Ц8	
Ц9-Д9		Д9-Ц9	
Ц10-Д10		Д10-Ц10	
Ц11-Д11	2,3*	Д11-Ц11	
Ц12-Д12		Д12-Ц12	

Примечание: 1) уровни значимости \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$