ПУБЛИКАЦИИ СОИСКАТЕЛЕЙ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ

ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

К.А. Феофанов,
М.И. Заворотняя

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОМОЩИ РОДСТВЕННИКАМ ЖЕРТВ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЯХ

ФЕОФАНОВ Константин Анатольевич – доктор политических наук, профессор кафедры социологии, психологии и педагогики ГОУ ВПО Московский государственный технологический университет «Станкин» (e-mail: Marguerita@mail.ru),

ЗАВОРОТНЯЯ Маргарита Ивановна – аспирантка кафедры нейро- и патопсихологии института психологии им. Л.С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета (e-mail: Marguerita@mail.ru)

Аннотация. *В статье представлен результат исследования мнений родных и близких погибших летчиков-испытателей (г. Жуковский, Московской обл.).*

Ключевые слова: *чрезвычайная ситуация, переживание утраты, вдовы, экстремальные профессии, риск для жизни, механизмы переживания утраты, адаптивные и неадаптивные варианты.*

Развитие технического прогресса способствует появлению новых видов профессиональной деятельности, в том числе представляющих большую опасность, требующих повышенной ответственности и концентрации внимания. Круг экстремальных профессий повсеместно имеет тенденцию к расширению. Люди, занимающиеся экстремальной профессиональной дея-

тельностью, зачастую вместе с семьями живут на ограниченной территории, где социальные коммуникации достаточно замкнуты. К таким профессиям можно отнести профессии космонавтов, моряков, шахтеров, пограничников, летчиков и др.

Летчики-испытатели традиционно относятся к категории профессионалов, чья деятельность связана с наибольшим риском для жизни. В связи с этим авторы как участники референтной группы предприняли изучение психологических особенностей переживания женщин, ставших вдовами погибших при исполнении служебных обязанностей летчиков-испытателей (г. Жуковский Московской обл.).

Следует отметить, что в имеющихся исследованиях, несмотря на многообразие открытий, отсутствует единство подхода к психологическому сопровождению лиц, переживших утрату близких им людей, что затрудняет эффективное оказание психологической помощи.

Майкл Уайт ввел в обиход нарративной практики выражение «проблема не в человеке, проблема в проблеме». Подобная философия экстернализации служит противоядием против практик патологизации[1].

В нашем исследовании мы отмечаем специфику социальной среды, в которой пребывают семьи погибших летчиков. Возможность утраты в связи с опасностью профессии и частые случаи наблюдения за аналогичными ситуациями предопределяют традиционный для данной среды сценарий переживания утраты. В случае реальной утраты предопределенный сценарий обретает воплощение, а личные эмоции и переживания отодвигаются на второй план. Отложенное во времени переживание зачастую вызывает постстрессовое состояние, возникает необходимость в дополнительной внешней поддержке.

Гибель летчика позиционируется не только как личная трагедия его семьи, но и как весомая потеря для профессиональной среды. В результате гибель пилота трансформируется в своеобразное социальное наследие: его семья принимает на себя ответственность за сохранение и культивацию памяти о погибшем.

Особого внимания заслуживает фактор социального статуса вдовы Героя или известного летчика. Данный статус в большинстве случаев обретает значение сверхценности. Однозначно положительно оцениваются соответствующие статусу материальные и социальные условия жизни. С моральной точки зрения такой статус нередко становится главной ценностью и единственным достижением в жизни вдов погибших летчиков, причем значимость статуса со временем только усиливается. Вкупе с высоким статусом у вдовы, по традициям социальной среды, неизбежно формируется

[1] *Denborough, D.* Collective Narrative Practice. – Adelaide, 2008 / Australia; Dulwich Centre Publications.

косвенная установка уникальности потерянного мужа и невосполнимости утраты.

Таким образом, психологический прессинг и установки социальной среды влияют как на процесс переживания утраты, так и на формирование жизненных ценностей в новом качестве личности – вдовы летчика-испытателя. При этом само качество жизни вдов значительно различается. В одних случаях происходит реабилитация на базе социализации личности, в других – «интернализация» личностью переживаемого горя. В связи с этим мы предложили программу по изучению различных вариантов реагирования на утрату с целью выявления причин различий.

В рамках этой программы группе вдов, согласившихся принять участие в исследовании, первоначально были предложены тесты на саморепрезентацию: «Кто я?» и на выявление доминирующих эмоциональных состояний: «Личностный опросник Джерсайлд». При анализе ответов теста «Кто я?» было выявлено различие в превентивном отношении к утрате. Это различие овдовевшие женщины продемонстрировали при ответе на вопрос «Когда и как Вы впервые задумались о возможности гибели Вашего мужа?». Несмотря на многообразие ответов, сценарии фактически разделились на две группы. Первую группу составили относительно позитивные сценарии, включающие паттерны «Я разобьюсь в полете, но в полете – жизнь» и оценки типа «Он учил радоваться простым вещам, учил быть стойкой». Вторую группу составили крайне негативные сценарии, включающие оценки типа «не плодить вдов и сирот», «лучше не жениться» и т. д. Было замечено, что характер сценария коррелирует с переживанием утраты в реальной жизни. В первоначальной стадии переживания острого горя, уровень переживания обычно имеет однородный характер с переключением на семейные ценности и бессознательную изоляцию от социума. Однако далее горевание разделяется на два типа. Первый тип происходит в форме выхода личности из-под тяжести «горя». При этом горевание превращается в параллельный, не доминирующий в реальной жизни процесс. Факт потери всегда присутствует в человеке, однако не препятствует построению новых ценностных систем и открытию новых радостей жизни. Это состояние можно условно определить как *утрату, встраивающуюся в жизнь*.

Второй тип – превалирующее горевание. Оно выражается в том, что горе с течением времени сохраняет свой доминирующий характер, влияя на определение жизни человека, а знание о себе и о мире формируется через призму горевания. Жизнь условно разделяется на «до» и «после», приобретая дискретный характер.

Подобного рода переживания вызывают ощущения, что человек лишен должного понимания со стороны окружающих, что он не нужен тем, кто не прошел через идентичную ситуацию, и в конце концов к выделению особой социальной подгруппы «вдовы». Вдовствующие женщины считают,

что только представители этой подгруппы способны их понять и оказать известную только им одним поддержку. Если концентрация вдов на ограниченной территории велика, то возможен эффект социальной индукции, когда вдовы «заражают» друг друга гореванием. Это состояние можно условно определить как *жизнь встраивающуюся в утрату*.

Связь переживания утраты с превентивным сценарием согласуется с теорией личностных конструктов Д. Келли[1]. По мнению Д. Келли, психический опыт зависит от способности к предвосхищению. Для интерпретации опыта люди используют систему конструктов. Системы конструктов – это устойчивые личностные структуры, которые направляют психические процессы, определяя понимание человеком самого себя и социального мира, а также ожидания в отношении себя и окружающих. Человек – точка приложения различных социальных сил, под влиянием которых формируются стереотипы правильного с социокультурной точки зрения поведения. Эти стереотипы оформляются в доминирующий дискурс. М. Фуко, чьи идеи взял на вооружение М. Уайт, предположил, что «господствующие дискурсы и связанные с ними системы нормативных ожиданий относительно того, как людям следует проживать свою жизнь, воспроизводятся и поддерживаются во всех аспектах жизни, включая контексты медицинской, социальной и терапевтической работы»[2]. При этом подобные ожидания приобретают статус истин, по отношению к которым люди оценивают самих себя и друг друга как более или менее «нормальных» или «успешных».

В нарративном подходе в качестве конструкта выступает вся состоящая из множества нарративов реальность личности – представление о собственном «Я», о своем опыте, о мире. Нарратологов интересует не только содержательная, но и формальная сторона конструкта – каким образом он формируется, в контексте какого дискурса, какова его структура. Если доминирующий дискурс мешает развитию, заслоняет перспективу, которую предлагают другие нарративы, у людей возникают проблемы. Часто люди участвуют в реализации бесполезных, по их мнению, доминирующих дискурсов (например, доминирующий дискурс «Я вдова, все хорошее было в прошлом»), это также приводит к неврозам и другим психическим нарушениям.

Человек постоянно конструирует образ «Я», прошлое, настоящее и будущее, создавая истории. Рассказывая о себе, он не просто фиксирует события жизни, но упорядочивает, разрушает и выстраивает заново, тем самым определяя свое место в мире. Разрозненные фрагменты жизни связываются в единую повествовательную ткань, объединяются сюжетом,

[1] См.: *Хьелл, Л. Зиглер, Д.* Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – СПб.: Питер, 2006.

[2] См.: *Фуко, М.* Слова и вещи. Археология гуманитарных наук. – СПб., 1994. – С. 523.

сюжет отсылает к социокультурному контексту, в котором существует человек. Можно представить процесс наррации как прохождение информации через фильтр. Роль фильтров играют социокультурные установки, психические особенности личности, текущее настроение. Прошедшие фильтрацию элементы опыта включаются в нарратив, остальные отсеиваются. Фильтрации подлежат и формы подачи информации.

Возвращаясь к разделению развития горевания на первый и второй типы, приведем подтверждающий предыдущие результаты итог анализа ответов на тест «Личностный опросник Джерсайлд». В обоих вариантах горевания эмоциональное состояние «бессмысленность существования» имело высокую значимость. Однако у первого типа переживания утраты «бессмысленность существования» не приобрела остро негативной оценки, напротив, она несла философский смысл и расширяла горизонты восприятия жизни, сочеталась с высоким показателем «свободы воли». У второго типа горевания «бессмысленность существования» сопровождалась стойким эмоциональным состоянием «абсолютной безнадежности» на фоне отсутствия «свободы воли».

Основываясь на полученных данных, авторы выдвинули гипотезу об адаптивном (первый тип) и неадаптивном (второй тип) переживании утраты.

Авторы поставили цель – проверить гипотезу об адаптивном и неадаптивном переживании утраты родственниками вдовами летчиков-испытателей и уточнить эффективность подхода к их психологическому сопровождению.

Для анализа адаптивного и неадаптивного вариантов переживания утраты у вдов летчиков-испытателей к исследованию были привлечены 32 вдовы летчиков-испытателей, из них 25 – вдовы Героев России и Советского Союза. Давность утраты составляла от пяти до тридцати лет. Возраст вдов варьировался от 45 до 70 лет. Все участницы исследования имели одного – двух детей. Все семьи были обеспечены постоянным жильем в пределах г. Жуковского Московской области. Ни одна из участниц исследования после гибели мужа не вступала в повторный брак.

Система методологических подходов к психокоррекции лиц, переживших утрату, уточнялась на основе таких характеристик личности, как система ценностных ориентаций (по методике Е.Б. Фанталовой «Диагностика внутреннего конфликта»)[1] и развивающихся психологических защитных механизмов (по методике определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма[2].

---

[1] См.: *Фанталова, Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Мастерская практического психолога. – Казань: БАХРАХ-М, 2001.

[2] См.: *Набиуллина, Р.Р., Тухтарова, И.В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. – Казань, 2003.

Для вдов с адаптивным вариантом переживания утраты тест выявил «внутренние конфликты» (актуальная ценность и низкая доступность в реальной жизни) по ценностям любви и материального благополучия. Для вдов с неадаптивным вариантом переживания утраты выявились переживания по ценности здоровья, что указывает на подверженность ипохондрическим настроениям.

«Внутренний конфликт» по ценности любви у вдов с адаптивным вариантом переживания утраты оказался доминирующим и стойким. Такой актуальный до настоящего времени конфликт можно рассматривать как признание реальности потери и ее принятие. Признание высокой ценности любви означает признание ценности потерянных в связи с утратой отношений и осознание тех положительных личных моментов, которые в них присутствовали. Воспоминание об этих моментах не вызывает отторжения, а, наоборот, дает поддержку для жизни.

«У меня всегда как бы две жизни. Грусть – она всегда со мной. Боль не ушла. Но это та скрытая жизнь, которая всегда со мной…».

Отрицание ценности любви у вдов с неадаптивным вариантом переживания утраты связано с желанием отстраниться от старой, «нереальной» жизни и желанием избавиться от страхов впадения в психологическую неадекватность при воспоминаниях о погибших мужьях. Таким образом, добровольно принятый механизм избегания дополнительных переживаний привел к обесцениванию ценности любви.

«Когда происходил возврат к воспоминаниям, то называла себя ненормальной. Считала, что нельзя уходить в нереальную жизнь, пугалась, что со мной что-то не так».

В целом тревога и страх являются основными признаками напряжения механизмов психической адаптации, стимулами, активизирующими адаптационные механизмы на поиск выхода из стрессовой ситуации. Все поведенческие реакции на стресс можно разделить на два полюса: реакция бегства (как правило, бессознательная) и реакция борьбы (как правило, осознанная)[1]. Люди, мотивированные на достижение чего-либо, легче переносят стрессовую ситуацию, чем люди, мотивированные на то, чтобы избегать неудач.

Механизмы совладания – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы. Эти стратегии носят активный характер, в значительной мере определяют успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации. Копинг-стратегии охватывают когнитивную, эмоциональную и поведенческую сфе-

[1] См.: *Лазарус, Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л.Леви. – М.: Медицина, 1970.

ры функционирования личности. Для анализа копинг-стратегий использована методика Э. Хайма.

В соответствии с этой методикой анализ течения процесса утраты вдовами, характерного для адаптивного пути, выявил продуктивные и относительно продуктивные копинг-стратегии, а анализ процесса утраты, течение которого проходило по неадаптивному пути, постоянно выявлял одну или более непродуктивных копинг-стратегий.

Выводы, сделанные автором по результатам исследования, сводятся к следующему:

переживание утраты имеет свои закономерности развития, которые можно разделить по критерию адаптивности. Адаптивный вариант переживания утраты предполагает встраивание утраты в жизненную концепцию, а неадаптивный вариант переживания предполагает встраивание жизненной концепции в глобализированное переживание утраты, что сопряжено с развитием стойкой психологической дезадаптации;

при выборе моделей психологической коррекции психотерапии эффективным для родственников жертв чрезвычайных ситуаций может стать психологический подход, опирающийся на внешние факторы (нарративный подход). В нарративе разворачивается не отраженная реальность, а продукт анализа, интерпретации, конструкт. Реальность конструируется социально, т. е. людьми совместно с помощью речи, языка, других знаковых систем. Одни и те же факты могут быть изложены по-разному с учетом разных позиций и в зависимости от положения рассказчика приобретать разные смыслы. Истории существуют и поддерживаются посредством нарратива. Опираясь на идею, суть которой заключается в том, что люди конструируют конфликт или негатив, исходя из нарративного описания событий, данный психологический подход как бы движется «снаружи внутрь», а не «изнутри наружу». Например, взгляд «снаружи внутрь» обнаруживает, что конфликт есть ситуация, происходящая в социокультурном контексте, где соперничают разные смыслы. Так, доминирующие в обществе знания заставляют интерпретировать события своей жизни под определенным углом зрения. В результате наделенные смыслом события формируют историю жизни и идентичности, которая заставляет человека страдать. Смысл деконструкции состоит в том, чтобы сделать видимыми социальные знания, которые человек использует для интерпретации своего опыта. На основании этого человек может создать условия для отделения себя и своего опыта от наслоившихся знаний, выбрать вид использования этих или других знаний. Подобная философия деконструкции может быть полезной при психологическом сопровождении родственников жертв чрезвычайных ситуаций в экстремальных профессиях.

Учитывая, что человек организует свою идентичность посредством вербального нарратива, предлагаем использовать социокультурно обуслов-

ленный нарратив, являющийся частью Я-концепции. Такая модель формирования индентичности на основе «жизненной истории» помогает течению процесса выздоровления родственников жертв чрезвычайных ситуаций. Автобиографические нарративы, придающие жизни смысл, различаются по тону оптимизма и пессимизма. Чтобы сместить процесс переживания утраты с постулата «жизнь встроена в горевание» на «горевание встроено в жизнь» важно, чтобы социальные работники и общественные организации предоставляли родственникам возможность общения друг с другом и с аудиторией для воспоминаний о погибших близких в ключе важности и значимости самих родственников погибших. Подобный рассказ может включать такие воспоминания, как какими погибшие были в повседневной жизни, что они любили, чем увлекались, чем важна была для них семья, о чем они любили говорить и т. д. Создание автобиографических историй от лица родственников о жизни погибших очень важно. Жизнь погибших в таких рассказах продолжается, позволяя их родственникам находить новые смыслы как в прошлом, так и в будущем.

Автобиографические истории могут стать ключом к раскрытию субъективных переживаний личности, уникального жизненного опыта и способов осмысления данностей существования. Некоторые нарративы оказываются поворотными пунктами, особыми знаковыми историями в биографии.

Доминирующий нарратив у переживших стресс – история о враждебном и неподконтрольном мире, а перспектива совладания со стрессовой ситуацией и успешность психологической реабилитации зависит от того, в какой мере получается осознать опыт, не включенный в травмирующую историю, выявить альтернативные способы построения дальнейшей жизни. Это не означает, что новые убеждения будут отрицать реальность пережитого стрессового опыта. Травмирующее событие включается в общее пространство нарративов, человек учится жить с ним, преодолевая тревогу. Негативные навязчивые мысли превращаются в рефлексивное размышление о событии, на которое человек уже взирает не изнутри, а с вновь открытой, безопасной территории.

Список литературы

1. *Коханов, В.П., Краснов, В.Н.* Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций. – М.: Практическая медицина, 2008.

2. *Лазарус, Р*. Теория стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. – М.: Медицина, 1970.

3. *Фуко, М.* Слова и вещи. Археология гуманитарных наук. – СПб., 1994.

© Феофанов К.А., Заворотняя М.И., 2011