

ВЛИЯНИЕ СТРЕССИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ НА ЖИЗНЕННО-СМЫСЛОВЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЛИЧНОСТИ

В.А. Бойкова;

Т.А. Подружкина, кандидат педагогических наук.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Е.Ю. Степкина.

**Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
президенте Российской Федерации Северо-Западный Институт**

Рассмотрена специфика профессии спасателя, оказывающая существенное влияние на коррекцию жизненно-смысловых детерминант. Влияние психотравмирующих ситуаций на жизненно-смысловые детерминанты личности.

Ключевые слова: стресс, жизненно-смысловые детерминанты, переживание, личность

EFFECT STRESSURUYUSCHIH SITUATIONS VITALLY MEANINGFUL DETERMINANTS OF PERSONALITY

V.A. Boikova; T.A. Podryzhkina.

Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

E.Y. Stepkina.

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

North-West Institute

We consider a specific profession rescuers have a significant effect on the correction of a vital determinant of meaning. The influence of stressful situations on the determinants of life-meaning person.

Key words: stress, life-semantic determinants, experience, personality

В настоящее время особо серьезно стоит вопрос о психологическом сопровождении деятельности спасателей и сохранении психического и психологического здоровья сотрудников поисково-спасательных формирований МЧС РФ. Мы предполагаем наличие непосредственной связи между сформированностью жизненно-смысловых детерминант и сохранением психологического здоровья, психологической устойчивостью личности к стрессирующим факторам.

Одним из важнейших качеств, объединяющих всех специалистов, выполняющих опасную и ответственную работу, является психологическая устойчивость их личности. Под психологической устойчивостью мы понимаем сочетание единства, постоянства личности и ее изменчивости, развития. Что же придает структуре личности стабильность и возможность сопротивляться внешним экстремальным воздействиям? Что стимулирует и обуславливает развитие личности? Генеральным фактором являются жизненно-смысловые детерминанты, под ними мы понимаем наличие целей в жизни, интереса к жизни, жизненных принципов и убеждений, характер отношения к людям, к своей профессиональной деятельности, к жизни и смерти, наконец, осознание смысла своей жизни и стремление к его реализации.

Специфика профессии спасателя может оказывать существенное влияние на коррекцию жизненно-смысловых детерминант, поскольку над вопросом о смысле жизни, об истинных жизненных ценностях люди чаще всего задумываются в моменты сильного переживания, столкновений со смертью в любом ее проявлении. С другой стороны, исходная несформированность жизненно-смысловых детерминант при воздействии стрессогенных факторов может привести к возникновению у спасателя травматического стресса, спровоцировать кризисную ситуацию, в том числе экзистенциального характера.

Рубинштейн С.Л. пишет о том, что события в жизни личности могут приводить к более или менее глубокому «переосмысливанию» жизни.

Все чаще перед индивидом встает задача переосмысливания жизни в связи с необходимостью преодоления последствий экстремальных жизненных ситуаций. Статистические исследования показывают – уровень травматизма общества резко возрос, а это значит, что современному человеку все чаще приходится сталкиваться с воздействием различных экстремальных травматических факторов, переживать травматический стресс.

При изучении жизненно-смысловых детерминант личности, в продолжение темы событий в жизни человека необходимо рассмотрение таких категорий, как критические ситуации, экстремальные условия, переживания, которые могут способствовать переоценке ценностей, актуализации, осознанию и порождению новых смыслов жизни.

Критическая ситуация в общем виде определяется как «ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» [1].

Тип критической ситуации, с точки зрения Ф.Е. Василюка, структурируется четырьмя параметрами – специфической жизненной необходимостью, внешними и внутренними условиями жизнедеятельности, по отношению к которым осуществляется работа переживания, а также типом активности субъекта. К критическим ситуациям относятся: стресс, свидетельствующий о напряжении витальных потребностей, удовлетворяемых регулярно, без длительных отсрочек; фрустрация – критическая ситуация, выражаемая в неудовлетворении предметно направленной потребности (мотива) в результате столкновения с определенным барьером, где трудность реализации мотива деятельности становится непреодолимой, то есть переходит в ситуацию невозможности. В отличие от фрустрации, конфликт возникает на основе двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных понятий – ценностей. Внутренний конфликт протекает в форме особого ценностного переживания. Кризис является ситуацией переживания невозможности реализации жизненного замысла, которая возникает в поворотных пунктах жизненного пути личности и завершается либо сохранением прежнего жизненного замысла, либо перерождением личности, принятием новой жизненной стратегии, новых ценностей.

Поиск новых смыслов жизни, преодоление человеком трудных жизненных событий непременно связаны с переживаниями. В отечественной психологической литературе особое место по «переживанию» занимают работы Ф.В. Бассина [2], в которых рассматривается проблема «значащих переживаний». Идея Бассина о переживании как психологической работе, связанной с изменением смыслов, способствовала дальнейшему развитию психологических знаний в этом направлении. Деятельностная теория человеческих переживаний – основная тема многих исследований Ф.Е. Василюка, где переживание рассматривается как «особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования, словом – на производство смысла» [1]. Термин «переживание» используется им для обозначения внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события, переосмыслить свою жизнь. Результатом переживаний может являться смысл, осмысленность.

Кохановым В.П. феномен переживания понимается как важный механизм психологической защиты, позволяющий переносить различного рода критические ситуации. Данный феномен всегда связан с особо значимыми для личности событиями, которые

возникают как на индивидуальном, так и коллективном уровнях. Как атрибут сознания этот процесс осмысления, поиск личностного смысла способствует разрешению возникающих в сложных условиях противоречий, определяет защитную стратегию поведения и выхода из критических ситуаций.

При невозможности или недостаточности, в силу личностных особенностей, осмысления происходящих событий, самого процесса жизнесмыслования при выходе из критических ситуаций формируются состояния безнадежности, тоски, отчаяния, потери перспективы, своего «Я» [3].

Новиков В.С. и Горанчук В.В. [4] понятие «экстремальный» соотносят с крайним, предельным, выходящим за рамки обычного чрезвычайным воздействием. В физиологии труда под экстремальными факторами понимают крайние, весьма жесткие условия среды, неадекватные врожденным и приобретенным свойствам организма. Пребывание в таких условиях ведет к дополнительным затратам энергии и расходованию резервных сил организма. При более ограниченном подходе к экстремальным условиям среды относят воздействие факторов, ставящих организм на грань переносимости. В психологическом контексте экстремальными называют условия жизни человека, характеризующиеся высокой энтропией будущего при несформированности, неясности для субъекта способов достижения цели.

Чрезвычайная ситуация это всегда событие, которое, выходя за рамки индивидуального и коллективного опыта, приводит к нарушению привычной стабильности и целостности системы: индивид (организм личность) – микросоциальная среда (семья, родные, близкие) – макросоциальная среда (общение и деятельность в социальных и производственных группах). Станет ли такое событие чрезвычайной ситуацией и каковы будут его психолого-психиатрические последствия – зависит от целого ряда факторов. И здесь ведущая роль принадлежит не столько самой чрезвычайной ситуации, сколько тому, как личность воспринимает, переживает и интерпретирует данное событие. С точки зрения П. Левина, разрушительная сила кризисной или чрезвычайной ситуации зависит от индивидуальной значимости, степени его психологической защищенности и способности к саморегуляции.

Не решенным остается вопрос, почему одно и то же травматическое событие делает беспомощной жертвой одного человека, а другого не только нисколько не задевает, но подчас даже укрепляет [5].

Чрезвычайные (экстремальные) ситуации характеризуются, прежде всего, сверхсильным воздействием на психику человека, что вызывает у него травматический стресс. Психологические последствия травматического стресса в крайнем своем проявлении выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью. ПТСР может развиваться в катастрофических обстоятельствах практически у каждого человека даже при полном отсутствии явной личной предрасположенности.

Травматический стресс – особая форма общей стрессовой реакции. Как известно, стресс есть неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособлений. Центральными положениями в концепции стресса, предложенной в 1936 г. Гансом Селье, является гомеостатическая модель самосохранения организма и мобилизация ресурсов для реакции на стрессор. Стресс становится травматическим, когда перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, когда результатом воздействия стрессора является нарушение в психической сфере по аналогии с физическими нарушениями [6]. В качестве стрессора в таких ситуациях выступают травматические события – экстремальные, кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием.

Согласно Международной Классификации Болезней (МКБ-10), вслед за травмирующими событиями, которые выходят за рамки обычного человеческого опыта, может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD – Posttraumatic Stress

Disorder). Под обычным человеческим опытом понимают такие события как утрата близкого человека, произошедшая в силу естественных причин, хроническая тяжелая болезнь, потеря работы или семейный конфликт. К стрессорам, выходящим за рамки обычного человеческого опыта, относятся те события, которые способны травмировать психику практически любого здорового человека: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, а также события, являющиеся результатом целенаправленной, часто преступной деятельности (диверсии, террористические акты, пытки, массовое насилие, боевые действия, попадание в ситуацию заложника, разрушение собственного дома и т.д.).

ПТСР представляет собой комплекс реакций человека на травму, где травма определяется как переживание, потрясение, которое у большинства людей вызывает страх, ужас, беспомощность. Это, в первую очередь, ситуации, когда человек сам пережил угрозу собственной жизни, смерть или травмирование другого человека. Предполагается, что симптомы могут появиться сразу после пребывания в травматической ситуации, а могут возникнуть спустя много лет – в этом особая каверзность посттравматического стрессового расстройства [7].

Как известно из ряда исследований, посвященных изучению посттравматических стрессовых состояний [8], некоторые люди, пережившие психотравмирующую ситуацию, связанную с угрозой жизни, продолжают чувствовать, что травма остается актуальным моментом их жизни, заполняя все пространство прошлого, настоящего и будущего. Прошлое раскалывается на время до и после травмы, настоящее мучительно, будущего как будто бы нет или оно обессточено – желания, цели, планы, все, что движет человеком в обычной жизни, парализовано. Это состояние обозначено как чувство укороченной жизненной перспективы и включено в перечень диагностических симптомов ПТСР в Американский диагностический стандарт [9]. Как правило, жертвы травматического стресса теряют интерес к жизни в целом и к тем занятиям, которые раньше имели для них смысл и доставляли удовольствие, а также испытывают чувство отгороженности от других людей [10].

Под воздействием травматической ситуации нарушается также процесс восприятия непрерывности жизни, и разрушаются индивидуальные объяснительные схемы, которые до травматического воздействия делали субъективный мир понятным и предсказуемым. Многие авторы развивают собственные концепции психической травмы как разрушающей когнитивно-эмоциональные схемы [11]. Несмотря на отсутствие единства в терминах, смысл этих концепций заключается в том, что такие схемы объясняют реальность, служат источником доверия к миру и к себе, делают мир предсказуемым и создают предпосылки для детерминант в будущее. В случае, когда когнитивные схемы нарушены, человек не может предвосхищать будущее и строить планы, поскольку ему просто не на что опереться, а это сопровождается острым состоянием эмоционального дистресса. Нетравмированная когнитивно-эмоциональная сфера личности позволяет ей осуществлять жизненную перспективу, руководствуясь намеченными целями, планами, желанием реализовать свою активную позицию [12]. Это становится возможным только в случае, если человек чувствует себя в безопасности, его представления о себе и мире достаточно устойчивы и не подвергались воздействию травмы.

Смирнов А.В. [13] понимает травматическое стрессовое событие и то, что за ним следует, как опыт острого и внезапного столкновения базисных убеждений человека с реальностью. Исходя из этого, А.В. Смирнов выделяет наиболее психологически значимые характеристики травматического стрессового события:

- противоречие базисным убеждениям человека, связанным с его личностью, пересмотр которых воспринимается как угроза существованию;
- неожиданность (как объективная, так и субъективная, когда человек в силу отрицания не допускал возможности события);
- непоправимость происшедшего.

Существуют три основных этапа адаптации к различного рода кризисным событиям, первым из которых является поиск смысла события. Поиск смысла важен для успешной

адаптации к кризисному событию, причем важен, прежде всего, процесс поиска смысла, а не конкретное содержание найденного смысла. Согласно А.Н. Дорожевцу, этот поиск имеет две основные функции: поиск новых установок по отношению к жизни и достижение чувства контроля над ситуацией, которое определяет второй этап адаптации. Третьим этапом выступает восстановление снизившейся после кризиса самооценки.

Подтверждение факта особой связи психологических последствий экстремальных ситуаций и проблемы смысла жизни мы находим в выступлении А.В. Суворова [14], который подчеркивал, что проблема осмысленности жизни особенно остра в критических жизненных ситуациях, когда требуется переосмысление содержания смысла жизни, пересмотр ответа на вопрос – «зачем жить?». Суворов А.В. отметил также, что психологическим механизмом выживания в экстремальной ситуации, когда образ жизни приходится почему-либо менять или наоборот, отстаивать вопреки давлению неблагоприятных обстоятельств, в том числе трагических, является воля к жизни. Чтобы запустить «волю к жизни» как механизм выживания в экстремальной ситуации, необходим достаточно сильный мотив, который А.В. Суворов обозначил как «жажда жизни», ибо воля в качестве аварийного механизма реализации смысла жизни в образ жизни предполагает тотальную мобилизацию всех сил личности, всего наличного духовного, душевного и физического здоровья. Цель такой мобилизации – преодолеть кризис и вернуться к нормальному состоянию. Исследования и публикации Е.С. Мазур [15], М.Ш. Магомед-Эминова [16] и др. свидетельствуют о том, что при анализе процессов дезадаптации и восстановления нарушенной саморегуляции при кризисных и посттравматических состояниях весьма продуктивным оказался смысловой подход. Смысловой конфликт рассматривается как один из основных этиологических факторов, обуславливающих аномальное развитие личности и возникновение посттравматического стрессового расстройства. «Можно предположить, что ПТСР и является процессом, направленным на преодоление неудачного смыслообразования в смыслоутратной ситуации» [16].

Таким образом, перед человеком, пережившим экстремальную, кризисную ситуацию встает необходимость не только справиться с возникшими вследствие травматического воздействия переживаниями и необходимостью восстановления разрушенной когнитивно-эмоциональной структуры, но также становится важным осознание смысла происшедшего и зачастую – осознание смысла своей настоящей и дальнейшей жизни, ее переосмысление, формирование новых смысловых ориентиров.

Нарушение восприятия своего прошлого, настоящего и будущего, чувство укороченной жизненной перспективы, потеря интереса к жизни в целом, чувство отгороженности от других людей, нарушение взаимоотношений с окружающими и самоотношения, разрушение индивидуальных когнитивно-эмоциональных схем, ранее объяснявших и предсказывавших происходящее в субъективном и объективном мире, вследствие чего – невозможность осуществления жизненных целей, планов, реализации себя, наконец, ощущение непонимания или отсутствия смысла происходящего и жизни в целом, – все это позволяет говорить о непосредственном травмирующем воздействии кризисных и экстремальных ситуаций на жизненно-смысловые детерминанты личности.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
2. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969. № 2. С. 118–125.
3. Коханов В.П., Краснов В.Н., Кекелидзе З.И. Психолого-психиатрические аспекты в лечебно-профилактической и реабилитационной помощи в чрезвычайных ситуациях // Медицина катастроф. 2000. № 1. С. 61–63.

4. Новиков В.С., Гаранчук В.В. Психофизиологическая характеристика и коррекция экстремальных состояний информационно-семантического генеза // Военно-медицинский журнал. 1994. № 9. С. 53–58.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. 1996. № 4. С. 26–35.
6. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001. 272 с.
7. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
8. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Психофизиологическая реактивность у ликвидаторов аварии на ЧАЭС // Психологический журнал. 1996. № 2. С. 30–45.
9. American Psychiatric Association, Committee on Nomenclature and Statistics: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ed.3, revised. Washington DC: American Psychiatric Association, 1987.
10. Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС // Психологический журнал. 1994. № 3. С. 44–52.
11. Lazarus R.S., DeLongis A. Psychological stress and coping imaging // *Amer. Psychol.* 1983. V. 38. P. 58–70.
12. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Lifeline в школе, или как помочь детям справиться с «ударами судьбы». Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. М., 1993. С. 43–62.
13. Смирнов А.В. ПТСР и некоторые базовые убеждения человека // Психологические и психиатрические проблемы клинической медицины: сборник науч. тр., посвященный 100-летию кафедры им. Павлова. СПб., 2000. С. 125–127.
14. Карпова Н.Л. Психологические грани смысла жизни // *Вопросы психологии.* 1996. № 4. С. 151–155.
15. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия // *Московский психотерапевтический журнал.* 2003. № 1. С. 31–52.
16. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Парф, 1998. 494 с.