

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ;
АГРЕССИЯ И ЭКСТРЕМИЗМ

УЧЕБНИК

Под общей редакцией д-ра психол. наук,
проф. *Н. С. Хрусталёвой*



ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ББК 88.4.я7
П86

Авторский коллектив: Н. С. Хрусталёва (5.2.1–5.2.4, 5.3.1–5.3.9, 8.6.2); А. М. Беглер (7.7.1); Т. Н. Беркалиев (4.1.2, 4.2.1, 4.2.3, 4.2.6, 4.2.7); В. В. Бочаров (6.1, 6.5.2, 7.7.2); М. С. Бриль (6.2–6.4); М. В. Вагайцева (4.2.4); И. А. Воробьёв (2.2); К. С. Денисова (Зорина) (3.3); А. Ю. Егоров (7.1–7.5); А. Д. Жукова (4.2.2); Е. А. Иванов (8.1); Е. Р. Исаева (3.4, 3.4.1, 3.4.2); А. А. Константинова (Ишуткина) (8.6.2); Э. Б. Карпова (1.1–1.4, 2.1, 3.1); Г. Г. Лебедева (2.1–2.5, 3.4.1); Е. И. Лебедева (4.1.1–4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.5, 4.2.6); Н. В. Миргород (Потехина) (2.6.1–2.6.8); О. Г. Мокрецова (5.1.1–5.1.2); Е. В. Пестерева (4.2.4); Е. Н. Петрова (4.1.2, 4.3.1, 4.3.3–4.3.5); Т. М. Попов (4.2.4); В. В. Потявина (6.2); Л. Г. Почебут (8.5); Г. В. Пятакова (4.1.5, 4.3.6); М. И. Резлер (8.6.2); В. Ю. Рыбников (7.2, 7.3, 7.6); Т. Г. Смирнова (6.1, 6.5.1, 6.5.2, 7.7.1, 7.7.2, 8.6); М. Г. Стадников (8.1–8.3); Ю. Ю. Стрельникова (3.2); В. Ф. Фёдоров (8.4.1–8.4.4); А. В. Цымбал (1.1–1.4); В. А. Чулкова (4.2.4); В. В. Шайдарова (4.2.6); С. П. Шклярчук (2.2); О. С. Шурыгина (Мазнева) (4.3.2); А. А. Щеглов (8.1, 8.2, 8.2.1); А. М. Ялов (4.4).

Редакционная коллегия: Н. С. Хрусталёва (отв. ред.), Э. Б. Карпова, Т. Г. Смирнова, А. В. Цымбал, В. В. Потявина, А. М. Беглер (отв. секр.)

Рецензенты: д-р психол. наук, проф. В. А. Аверин (С.-Петерб. гос. педиатр. мед. ун-т); д-р психол. наук, проф. О. Ю. Щелкова (С.-Петерб. гос. ун-т)

*Рекомендовано к печати
Учебно-методической комиссией
факультета психологии*

Санкт-Петербургского государственного университета

Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм:
П86 учебник / под общ. ред. д-ра психол. наук Н. С. Хрусталевой. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2016. — 445 с.
ISBN 978-5-288-05660-4

В учебнике представлены методологические и теоретические основы дисциплины, материал по психологии выживания, индивидуальным жизненным кризисам, психологическим особенностям миграции, проявлениям агрессии, аутоагрессии и экстремизма.

Учебник предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, клинических психологов, специализирующихся в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Он также может представлять интерес для специалистов, работающих с мигрантами, в области психотерапии жизненных кризисов, в сферах профилактики суицидальных и агрессивных проявлений, по подготовке профессионалов экстремального профиля.

ББК 88.4.я7

ISBN 978-5-288-05660-4

© Санкт-Петербургский
государственный университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ С ПОЗИЦИИ ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ	10
1.1. Психодинамическое направление	11
1.2. Когнитивно-бихевиоральное направление	14
1.3. Экзистенциально-гуманистическое направление	20
1.4. Культурно-исторический и системно-деятельностный подход	28
Глава 2. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ	37
2.1. Определение понятий	37
2.2. Параметры психического состояния	42
2.3. Виды экстремальных состояний	47
2.4. Психические функции в экстремальных состояниях	56
2.5. Влияние средств массовой информации на психологическое состояние населения	60
2.6. Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремальных условиях	64
2.6.1. Профессии экстремального профиля	64
2.6.2. Содержание понятия экстремальности, характеризующее условия профессиональной деятельности	64
2.6.3. Мотивационная основа выбора профессий экстремального профиля	65
2.6.4. Риск в профессиональной деятельности сотрудников МЧС	67
2.6.5. Особенности профессиональной деятельности сотрудников МЧС	68
2.6.6. Психологическая готовность и психологическая устойчивость как факторы надежности деятельности спасателя	70
2.6.7. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников МЧС	73
2.6.8. Синдром профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля	74
Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ	83
3.1. Определение понятий	83
3.2. Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях	87
3.3. Факторы риска и ресурсы выживания в техногенных катастрофах	103
3.4. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям	112

Оглавление

3.4.1. Виды, функции, типология защитных механизмов.....	119
3.4.2. Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия	137
Глава 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ.....	149
4.1. Теория индивидуальных кризисов	149
4.1.1. Подходы к проблеме	149
4.1.2. Введение понятий и феноменология.....	151
4.1.3. Развитие кризиса	157
4.1.4. Этапы кризиса.....	157
4.1.5. Феномен одиночества	159
4.2. Виды индивидуальных жизненных кризисов.....	171
4.2.1. Классификация индивидуальных жизненных кризисов	171
4.2.2. Возрастные кризисы	172
4.2.3. Профессиональные кризисы	185
4.2.4. Профессиональные кризисы в работе врача.....	196
4.2.5. Психология творческого кризиса.....	199
4.2.6. Экзистенциальные кризисы	205
4.2.7. Духовные кризисы	216
4.3. Трудные жизненные ситуации.....	218
4.3.1. Понятие «жизненные ситуации».....	218
4.3.2. Внутренняя картина болезни.....	220
4.3.3. Беременность.....	225
4.3.4. Аборт.....	226
4.3.5. Болезнь.....	227
4.3.6. Потери.....	229
4.4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов.....	231
Глава 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МИГРАЦИИ XXI ВЕКА	238
5.1. Психологическая адаптация в условиях принимающего современно- го общества	238
5.1.1. Понятие «текущего общества».....	238
5.1.2. Особенности адаптации мигрантов: синдромы возрастающей мобильности, социальной изоляции, изменения ценностных ориентаций	240
5.2. Проблемы психологической адаптации пятой волны русскоязыч- ных эмигрантов.....	244
5.2.1. Психологические особенности третьей и четвертой волн рос- сийской эмиграции	244
5.2.2. Методы изучения социально-психологических особенностей пятой волны эмиграции	245
5.2.3. Понятие и феноменология пятой волны российской эмигра- ции.....	246
5.2.4. Отличие пятой волны эмиграции от четвертой.....	248
5.3. Проблемы, возникающие у эмигрантов пятой волны в процессе пси- хологической адаптации.....	251

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.3.1. Эффект «закапсулированности». Высокая анонимность жизни и отсутствие круга друзей, соседей и коллег в условиях нового общества.....	253
5.3.2. Механизмы гиперкомпенсации психологического самочувствия эмигранта.....	254
5.3.3. Внутренний конфликт, связанный с несоответствием высокого уровня притязаний и реальных возможностей эмигрантов пятой волны в принимающем обществе	255
5.3.4. Амбивалентность чувств по отношению к стране исхода и информационная зависимость от нее.....	258
5.3.5. Уровень знания языка, социальной компетентности и психологической включенности в новое общество	260
5.3.6. Проявление конформизма и психологического механизма моды в установках потенциальных эмигрантов.....	261
5.3.7. Вид психологического статуса в процессе освоения нового общества.....	262
5.3.8. Детско-родительские отношения. Синдром «коттеджных детей», усиленный социальной изоляцией семьи в новом обществе.....	264
5.3.9. Психология семейных отношений эмигрантов пятой волны...	269
Глава 6. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АГРЕССИИ...	274
6.1. Актуальность исследования агрессии.....	274
6.2. Термин «агрессия» и подходы к его определению	278
6.3. Связанные термины.....	282
6.4. Теории агрессии.....	285
6.5. Психология криминальной агрессии	303
6.5.1. Трехмерная типология криминальной агрессии.....	303
6.5.1. Детерминанты сексуально-насильственных преступлений мигрантов.....	305
Глава 7. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК КРАЙНЯЯ ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ АУТОАГРЕССИИ.....	313
7.1. Суициды: общие понятия, терминология, распространенность	313
7.2. Основные концепции, объясняющие суицидальное поведение.....	319
7.2.1. Психопатологические концепции и медицинские причины самоубийств.....	320
7.2.2. Социологическая концепция	322
7.2.3. Психологические концепции.....	324
7.3. Динамика суицидального поведения	335
7.4. Проблема аутодеструктивного (саморазрушающего) поведения.....	341
7.5. Профилактика суицидального поведения.....	345
7.6. Типичные ошибки или заблуждения, затрудняющие оценку суицидального поведения	352
7.7. Правовые аспекты суицидального поведения.....	354

Оглавление

7.7.1. Общие вопросы назначения психолого-психиатрической экспертизы	354
7.7.2. Применение принципов экспертного анализа на примере смертных заключений КСППЭ	358
Глава 8. ПСИХОЛОГИЯ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА.....	363
8.1. Экстремизм и терроризм как психологические феномены. Социальная психология экстремизма.....	363
8.1.1. Глокализация и кризис идентичности как условия возникновения экстремизма.....	364
8.1.2. Социально-психологические и социально-политические предпосылки формирования экстремизма на примере новейшей истории России.....	368
8.2. Психологические особенности личности экстремиста и террориста	370
8.2.1. Психологические особенности личности профессионального экстремиста.....	376
8.2.2. Некоторые социально-психологические портреты устойчивых экстремистов по результатам анализа следственных материалов.....	392
8.3. Социально-психологические особенности развития устойчивой экстремистской группы	399
8.3.1. Психология развития устойчивой экстремистской группы.....	399
8.3.2. Социально-психологическая структура экстремистской группы	406
8.4. Психология религиозного и антирелигиозного экстремизма.....	416
8.4.1. Определение религиозного экстремизма, актуальность его исследования.....	416
8.4.2. Оскорбление религиозных чувств	418
8.4.3. Психология фанатизма	420
8.4.4. Антирелигиозный экстремизм	423
8.5. Психология толпы	424
8.6. Психологические основы ведения переговорной деятельности	433
8.6.1. Психологическое обеспечение переговоров с преступниками	433
8.6.2. Профессиональная подготовка «переговорщиков» для работы в экстремальных ситуациях.....	441

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание является продолжением учебника «Психология кризисных и экстремальных ситуаций». Так, в 2013 году было опубликовано учебное пособие «Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь». В 2014 году вышла в свет первая часть учебника «Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия».

Все три книги представляют собой коллективный труд преподавателей, докторантов и аспирантов кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций СПбГУ. Кроме того, в состав учебника вошли параграфы, написанные известными специалистами в области психической травматизации и суицидологии.

Идея создания учебника, состоящего из нескольких частей, родилась на очередном заседании кафедры, когда шло обсуждение уровня подготовки будущих специалистов по специализации «психология кризисных и экстремальных ситуаций». Мы решили обобщить разработанные нами в течение 10 лет актуальные курсы лекций, практические занятия, учебные программы в единый учебник, который помог бы студентам и аспирантам лучше усваивать прослушанные курсы.

Материал второй части учебника включает целый ряд тем, связанных с жизнью современного человека, постоянно испытывающего на себе различные стрессы высокой интенсивности. Например, психология индивидуальных жизненных кризисов, изучающая профессиональные, творческие, экзистенциальные, возрастные кризисы, а также трудные жизненные ситуации и психические травмы эмигрантов. Кроме того, в представленную часть учебника вошли материалы по суицидологии — как крайней форме аутоагрессии, разработки по психологии экстремальных состояний, агрессии и терроризма, психологии толпы и СМИ, психологии выживания и многие другие темы.

Усвоение теоретических курсов и прохождение различных видов практик позволяют выпускникам кафедры овладеть целым набором специальных компетенций и профессиональных навыков. Перечислим лишь некоторые из них. Так, молодые специалисты должны обладать знаниями о современных концепциях жизненных кризисов и психологических ресурсах, позволяющих сохранять стрессоустойчивость, саморегуляцию и рациональные копинг-стратегии. Одной из самых важных задач в подготовке студентов специализации является глубокое понимание психической травмы и психологии травматического стресса, а также владение методами диагностики и психологической помощи. Использование широкого спектра клинико-психологических методов позволяет выпускникам кафедры распознавать различные жизненные кризисы и последствия пережитых экстремальных ситуаций. Весьма важными для специалистов являются методы кризисной интервенции в ситуациях потери близких, распада семьи, безработицы, неизлечимых заболеваний, различных видов зависимостей, вынужденной миграции, религиозно-этнических и социальных конфликтов. Умение работать со СМИ и паническими реакциями людей в условиях природных, техногенных и экологических катастроф, военных действий, террористических актов и др. — также одна из важнейших компетенций наших выпускников.

За время своего существования кафедра подготовила и выпустила 230 специалистов в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций.

Специалисты кафедры активно обмениваются своим опытом с ведущими зарубежными коллегами в области клинической психологии. Благодаря этому многие материалы, изложенные в нашем учебнике, были апробированы на международных конгрессах и симпозиумах. Это еще раз доказало практическую востребованность и актуальность представленного в учебнике материала.

Так, в апреле 2013 года в Берлине состоялся конгресс «Психическое здоровье в Германии и России: клиническая и исследовательская инициатива». С российской стороны организаторами выступили кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций СПбГУ, Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева. С немецкой стороны партнерами и участниками конгресса стали Психиатрическая университетская клиника Шарите в больнице Св. Хедвига, Форум им. Р.Коха и И.И.Мечникова.

ОГЛАВЛЕНИЕ

В октябре 2013 года состоялся II Международный конгресс «Ментальное здоровье в России и Германии: клиника и исследования» на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. В работе Конгресса приняли участие психиатры, клинические психологи, наркологи, психотерапевты, неврологи, социальные работники, представители различных этнических диаспор, проживающих на территории России.

В мае 2015 года в Гамбурге состоялся III Международный конгресс «Ментальное здоровье в России и Германии: клиника и исследования», организаторами и участниками которого по-прежнему оставались наша кафедра, Психиатрическая университетская клиника Шарите г. Берлина и университетская клиника г. Гамбурга.

Мы надеемся, что материал, изложенный в учебнике, поможет студентам, аспирантам и молодым специалистам использовать полученные теоретические навыки в их практической деятельности.

Н. С. Хрусталева

Глава 1

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ С ПОЗИЦИИ ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ

Психология экстремальных и кризисных состояний — молодое направление в психологии, поэтому изучаемые в нем психологические категории, как правило, не имеют четкого описания в основных психологических школах с гораздо более длительной историей. Вместе с тем теоретико-методологический подход к изучению экстремальных и кризисных ситуаций необходим, так как делает осмысленной и грамотной и научно-исследовательскую, и практическую работу психолога, специализирующегося в данной области.

Наиболее разработанными, с точки зрения методологии, являются концепции возрастных кризисов (З. Фрейд, Э. Эриксон, Л. С. Выготский) и теоретические интерпретации и модели возникновения последствий переживаний экстремальных ситуаций и сконструированные на их основе модели психологической помощи. Это касается в первую очередь теоретических концепций посттравматического стрессового расстройства (Тарабрина Н. В., 2001; Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства, 2005; Осухова Н. Г., 2006). Как справедливо отмечает Н. Г. Осухова, «понимание “нормального целого” (в различных концепциях это “организм”, “личность”, “поведение”, “бытие-в-мире”) и “дефекта” становится отправной точкой для выбора модели оказания помощи». Добавим, что теоретическая ориентация оказывается определяющей и при выборе психодиагностического инструментария в практической и научно-исследовательской работе вне зависимости от того, осознает ли это практикующий психолог или психолог-исследователь. Что касается собственно экстремальных и кризисных состояний, теоретические их интерпретации чаще всего лишь имманентно присутствуют в описании различными психологическими школами функционирования психики (за исключением немногих, например, экзистенциально-гуманистического и деятельностного подходов, где жизненные кризисы рассматриваются как самостоятельные категории).

Однако опираясь на феноменологию этих понятий, представляется возможным выделить в современных теоретических психологических направлениях аспекты, касающиеся области психологии экстремальных и кризисных состояний, и сконструировать теоретические модели описания этих состояний с позиций различных психологических концепций.

Наметим основные пути освещения основных категорий психологии экстремальных и кризисных ситуаций в системе различных теоретических парадигм.

1.1. ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Современное определение экстремальных и кризисных состояний тесно связано с понятием «*психической травмы*», рассматриваемой нами как результат их патогенного переживания.

Понятие «психическая травма», введенное в 1878 г. врачом-неврологом А. Ойленбургом (A. Eulenburg), в психологии получило наиболее полное развитие в психодинамическом направлении, берущем свое начало от психоанализа З. Фрейда. В классическом психоанализе существуют две модели психической травмы. В одной из них Й. Брейер и З. Фрейд (1893–1895) определяют травму как непереносимость аффекта, вызванного внешним воздействием («модель “непереносимой ситуации” с акцентом на аффективных состояниях»). Данный взгляд был подкреплен наблюдениями по поводу военных неврозов (Freud S., 1919, 1939) (цит. по Г. Кристал, с. 2). Психическую травму этого рода правомерно рассматривать как неблагоприятно пережитое экстремальное состояние, в котором человек в результате дисбаланса внешнего воздействия и внутренних возможностей не может действовать, оставаясь равным себе, теряет идентичность. В этой «энергетической» модели психотравма выступает как «брешь в стимульном барьере». Если пошатнувшийся в результате сверхсильного воздействия «за-

Мы хотим не просто описать и классифицировать явления, а стремимся понять их как проявление борьбы душевных сил, как выражение целенаправленных тенденций, которые работают согласно друг с другом или друг против друга. Мы придерживаемся динамического понимания психических явлений (Фрейд, 1999. С. 70–71).

щитный барьер» («защитный экран») выдержит, психический баланс восстановится. При прорыве «в психическом стимульном барьере» вместо защитной переработки неприемлемой реальности происходит уход от нее, т. е. вступает «вторая линия защит», направленная на то, чтобы травма вообще не была пережита. На языке психоаналитического подхода эти защиты определяются как «примитивные», «архаические» (*архитипические*), которые позволяют поддерживать функционирование психики, но на принципиально другом — клиническом — уровне. Дж. Калшед описывает процесс полифемии («озлокачествления») защит, самотравмирующих, саморазрушающих психику (Дж. Калшед), ведущих к самым различным ее расстройствам: расщеплению, диссоциации, регрессии, аутизму, тревоге отдаленности, «тревоге дезинтеграции» (Х. Кохут), «примитивной агонии» (Д. У. Винникотт).

Согласно психодинамическому направлению, происходящие в психике процессы определяются самостоятельной динамикой, результатом взаимодействия и борьбы интрапсихических сил, интрапсихического конфликта. основоположником этого направления является З. Фрейд, основатель психоанализа. Развивали психодинамическое направление многочисленные последователи и реформаторы классического психоанализа (К. Юнг (Jung C. G.), А. Адлер (Adler A.), О. Ранк (Rank O.), В. Штекель (Stekel W.), Г. Салливан (Sullivan H. S.), Э. Фромм (Fromm E.), Кляйн (Klein M.), Ф. Александер (Alexander F. G.), П. Сифнеос (Sifneos P. E.), Д. У. Винникотт (D. W. Winnicott), Х. Кохут (Kohut H.) и др.

Таким образом, *экстремальное состояние*, с позиций психодинамического направления, представляет собой состояние напряжен-

«Энергетическое» понимание травмы З. Фрейдом некоторые современные исследователи предлагают заменить на «информационное», что позволяет включить как когнитивные, так и эмоциональные переживания и восприятия, имеющие внешнюю и/или внутреннюю природу (Hogowitz M., 1986; Lazarus R., 1966). Данный подход предполагает, что информационная перегрузка повергает человека в состояние постоянного стресса до тех пор, пока эта информация не пройдет соответствующую переработку и под воздействием психологических защитных механизмов навязчивым образом воспроизведется в памяти. Успешность совладания с травмирующим воздействием зависит от оптимального соотношения между фиксацией на травмирующей ситуации и вытеснением ее из сознания. При этом учитывается, что стратегия избегания упоминаний о травме, ее вытеснения из сознания («инкапсуляция травмы») безусловно является наиболее адекватной острой периоду и помогает преодолеть последствия внезапной травмы.

ной внутренней борьбы, направленной на преодоление непереносимой внешней ситуации с помощью защитного стимульного барьера.

При этом степень «переносимости» тех или иных ситуаций индивидуальна. Для одного — реестр непереносимых ситуаций велик, для другого — в качестве непереносимых могут оказаться лишь те ситуации, которые несут реальную витальную угрозу и оказываются сверхсильными по воздействию практически для всех людей.

Одним из ключевых детерминант способа выхода из *экстремального состояния* в понимании его психодинамически ориентированными психологами, таким образом, являются особенности сформированных в течение жизни психологических защит, или «защитного барьера». В формирующемся с самого раннего детства защитном барьере слабые звенья могут образовываться на протяжении всего пути развития личности.

Поскольку в основе психодинамической парадигмы психической травмы этого типа лежат представление о блокировке неотрагированного аффекта и понятие фиксации на моменте травмы, психотерапия ее последствий направлена на возвращение к травматическому опыту и отреагирование сверхсильных эмоций.

Во второй модели — модели динамики неприемлемых импульсов — психическая травма рассматривается как вторжение в сознание непереносимых, несовместимых с Я импульсов, т.е. является проявлением внутренней несогласованности в психике. Кризисное переживание на доклиническом уровне можно представить как состояние напряженного внутреннего конфликта в психодинамической структуре личности. В случае неблагоприятно пережитого кризисного состояния оно переходит на клинический уровень — в психогенные заболевания: невротические расстройства, острые психотические реакции, расстройства адаптации, психогенные патохарактерологические реакции личности, психосоматические нарушения. В понимании психологического кризиса с психодинамических позиций центральными являются психологическое содержание интрапсихического конфликта, система психологических защит, препятствующая осознанию бессознательных импульсов.

Следует отметить, что в психодинамической парадигме находят отражение также критические ситуации, которые являются и экстремальными, и кризисными, т.е. соответствуют «предтравматическим» или травматическим состояниям, соответствующим обоим моделям психической травмы. Так, например, многочисленные клинические случаи пациентов, психотравмированных во время войн,

показывают, что слом в психике произошел в результате соединения в одной точке ряда психогенных факторов. Это и внешняя ситуация, связанная с угрозой жизни и сопровождающаяся интенсивными аффективными переживаниями (модель непереносимости аффекта), и внутренний психодинамический конфликт, который еще Фрейд определил как конфликт между «прежним мирным» Я солдата и его «новым воинственным» Я (модель неприемлемых импульсов), и который ярко описан в очерке Э.Эриксона «Боевой кризис у морского пехотинца» (Э.Эриксон, 1996. С. 12–18).

Возрастные кризисы в психодинамическом направлении рассматриваются как этапы психосексуального развития (З.Фрейд) и эпигенетической концепции развития личности (Э.Эриксон).

З.Фрейд разделяет развитие личности на 4 стадии психосексуального развития (оральную, анальную, фаллическую и генитальную). Несмотря на то, что генитальная стадия длится с 12 лет до достижения зрелости, определяющим для развития личности является детский возраст. Задержка или остановка на любой из психосексуальных стадий (фиксация) приводит к регрессии — возврату на более раннюю стадию в условиях эмоционально напряженной ситуации.

В еще более оформленной относительно понимания возрастных кризисов эпигенетической теории — теории идентичности Э.Эриксона — выделены восемь ступеней психосоциального развития человека, которое продолжается, по мнению автора, на протяжении всего его жизненного пути. Каждая стадия этого развития подразумевает выполнение определенной психологической задачи и разрешение специфичного для нее конфликта. Переход на новую ступень сопровождается переживанием кризиса, поворотным моментом в жизни человека. Качество проживания стадий определяется уровнем психической зрелости личности, что в свою очередь влияет на то, как человек будет справляться с трудными жизненными ситуациями, вызванными внешними обстоятельствами.

1.2. КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Современный *когнитивно-бихевиоральный* подход к интересующей нас проблематике наиболее полно представлен в работах Kan-ner A.D., 1981; Folkman S., Lazarus R.S., 1988; Gruen R. J., Folkman S., Lazarus R.S., 1988; Cohen S., 1992; Perrez M., Reicherts M., 1992; Laza-

rus R. S., 1993; Perrez M., Berger R., Wilhelm P., 1998; Перпе М., Абабков В. А., 2004 и др. В описанной ими системе взглядов на работу психики *экстремальное и кризисное состояния* рассматриваются как стресс. Представители этого направления в дополнение к понятию «стресс» как неспецифического адаптационного синдрома (Г. Селье) вводят дополнительное понятие — «психологический стресс».

Бихевиоральная психология, в отличие от субъективной (интроспективной), объявила единственно возможным предметом изучения человека его поведение. В ортодоксальной бихевиоральной психологии, основателем которой является американский психолог Джон Уотсон, поведение понимается как объективно наблюдаемая система различных форм телесных реакций (R) организма на непосредственно наблюдаемые внешние и внутренние стимулы (St).

При этом все субъективные переживания человека оставались вне поля их изучения. Регуляция человеческого поведения, согласно убеждению сторонников этого направления (У. Хантер, К. Лешли, К. Спенсер, А. Бандура), осуществляется с помощью механизмов, представляющих собой процессы научения, которые обеспечивают адаптацию к среде. Впоследствии, начиная с 1920-х годов, включение в первоначальную схему бихевиоризма (St→R) внутренних когнитивных переменных приводит к возникновению необихевиоризма и когнитивно-бихевиорального направления. Регуляция поведения описывается теперь следующей схемой: внешние события (стимулы) → когнитивная система → интерпретация (мысли) → аффект (или поведение) (Дж. С. Бек, 2006; А. Эллис, У. Драйден, 2002). Центром внимания становятся способ структурирования, интерпретация индивидом ситуаций, которые определяют его чувства, поведение и психическое здоровье.

Психологический стресс рассматривается как трансактный процесс (Маскай С., Сох Т., 1976; Lazarus R. S., Launier R., 1981), который включает восприятие и оценку человеком какого-либо воздействия по степени его опасности относительно гомеостаза и оценивание соответствия собственных ресурсов (внутренних или внешних) возможности преодоления этого воздействия. В результате такой многомерной оценки формируются связанные с ней ответные реакции: поведенческие, когнитивные, эмоциональные, физиологические. При оценивании ситуации как угрожающей возникают адаптивные реакции (копинги) — стратегии поведения, направленные на преодоление стрессового состояния. Люди, с точки зрения этой теоретической модели, отличаются набором привычных для себя копинговых стратегий в стрессовых ситуациях. Стрессоры систематизируют по размеру негативной валентности (присущей стрессору стрессоген-

Описанию возможных копинговых стратегий уделяется большое внимание исследователями этого психологического направления. К стратегиям совладания относят не только так называемые личностные ресурсы, но и социальные. Отличаются копинги и по направленности — Р.Лацарус и С.Фолькман рассматривают копинг с точки зрения выполнения им двух основных функций: регуляции эмоций (копинг, нацеленный на эмоции) и управления проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему); другие авторы, например, А.Биллинг и Р.Мус, указывают еще на одну направленность — копинг, нацеленный на оценку.

Под критическими жизненными событиями следует понимать такие события в жизни человека, которые удовлетворяют следующим трем критериям (Filipp S. H., 1990): 1) их можно датировать и локализовать во времени и пространстве, что выделяет их на фоне хронических стрессоров; 2) они требуют качественной реорганизации в структуре «индивид — окружающий мир» и этим отличаются от временной, преходящей адаптации; 3) они сопровождаются стойкими аффективными реакциями, а не только кратковременными эмоциями, как это регулярно случается в повседневной жизни. При критических жизненных событиях требуются более высокие затраты и более продолжительное время на адаптацию, чем это необходимо при действии повседневных микрострессоров, поэтому такие события называются макрострессорами (Katschnig H., 1980; Filipp S. H., 1990; Plancherel B., 1998).

ности) и времени, требуемому на реадaptацию. В соответствии с этим различают «микрострессоры» (повседневные трудности), «макрострессоры» (критические жизненные события) и хронические стрессоры и хронические «субтравматические» стрессоры (длительные, затяжные жизненные ситуации).

С точки зрения когнитивно-бихевиорального подхода, *экстремальное состояние* — один из видов стресса, вызванного макрострессором или макрострессорами (Абабков В. А., Перре М., 2004). Акцент делается на воздействии сверхсильных стимулов, которые с высокой вероятностью могут оцениваться индивидом как «угрожающие». Такие события наряду с высокой интенсивностью наделены рядом других характеристик: нежелательность, неожиданность, непредсказуемость, неуправляемость, неконтролируемость и т.п. Личностные свойства, являющиеся опосредующими факторами оценки ситуации и своих возможностей, называют «стрессоустойчивостью». К таким личностным свойствам относят эмоциональную стабильность, низкий уровень агрессии и враждебности, выносливость и др. Успешность преодоления экстремаль-

ных ситуаций в контексте данного направления напрямую связана с уровнем стрессоустойчивости человека и умением применять различные эффективные копинг-стратегии.

Наряду с понятием экстремальных нагрузок вводятся понятия «травматический стресс», «травматические нагрузки», «посттравматический стресс», которые часто используются представителями этого направления как синонимы понятия «психологическая травма». «Понятие “психологическая травма” определяется обычно как событие высокой интенсивности при одновременном отсутствии возможности его адекватного преодоления и превышении приспособительного потенциала индивида» (Абабков В. А., Перре М., 2004). Следствием травматического стресса могут быть нарушения адаптации и связанные с ним расстройства (Freedy J. R., Hobfoll S. E., 1995 и др.). В соответствии с представлениями о формировании таких расстройств как следствия неадаптивных реакций на стресс основной целью психологической помощи являются «угашение» непродуктивных реакций: человека побуждают конфронтировать с травматичной для него ситуацией до тех пор, пока реакции не станут “привычными» (Осухова Н. Г., 2006). С этой целью применяют специально разработанные техники и методы, помогающие дезактивировать возбуждение, возникшее в результате травм (Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И., 2005): техники релаксации, метод десенсибилизации, приемы биологической обратной связи и др.

Кризисные ситуации в рассматриваемой парадигме, как и экстремальные, относятся к макрострессорам (критическим жизненным событиям) и хроническим субтравматическим стрессорам. В отличие от первых, эти ситуации не имеют угрожающего жизни характера и не относятся к чрезвычайным событиям: природным и техническим катастрофам, войнам, преступлениям, связанным с насильем (изнасилование, захват

Дискуссионный вопрос

С точки зрения Н. Г. Осуховой, одним из решений вопроса о соотношении понятий «стресс» и «травма» может быть сама дефиниция «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). По ее мнению, «в самом названии (категории ПТСР — прим. авт.) ... стресс предстает как результат или следствие травмы» (Осухова Н. Г., 2006. С. 152). Тогда как в нашем понимании стресс является не следствием травмы, а ее составляющей. Слово «стрессовое» отражает отнесенность категории ПТСР к диагностическому классу расстройств, связанных со стрессом, в МКБ-10, а слово «посттравматическое» — особый вид таких расстройств — отставленную реакцию на травму.

заложников), тяжелым дорожным авариям. Однако и они описываются как жизненные события, подвергающие психику значительным стойким нагрузкам, полученным вследствие необходимых усилий, направленных на адаптацию к ним. Кризисные ситуации разделяют на нормативные и ненормативные. К *нормативным* относят имеющие биологическую или культурную природу предсказуемые события (например возрастные). *Ненормативные* кризисы отличаются внезапностью и непредсказуемостью (например смерть близкого человека). В отличие от травматичных, события, ведущие к кризису, могут быть как *негативными*, нежелательными, так и *позитивными*, желательными (брак, рождение ребенка и т.д.). Кроме того, кризисные жизненные события различают по зависимости или независимости возникновения от самого человека или от других причин. Все названные характеристики, по мнению исследователей, обуславливают оценку этих событий, реакции на них и соответственно разные последствия.

Неблагоприятные последствия таких ситуаций трактуются как «болезненное поведение». Изменение его с помощью «терапевтического обучения на основе подкрепления», обучение новым, более эффективным адаптивным формам поведения становятся целью психологической помощи (Осухова Н. Г., 2006).

В рассматриваемом направлении следует отдельно выделить *когнитивные подходы*, в которых в последние десятилетия появились концепции, напрямую относящиеся к проблемам экстремальных и кризисных состояний и вызванных ими последствий. К ним,

В классических вариантах когнитивного подхода и основанной на нем психотерапии (Ж.Пиаже, Дж.Келли, Ф.Франселл, Д.Баннистер, А.Эллис, У.Драйден, А.Бек, Г.Эмери, А.Фримен) фокусом внимания являются когнитивные личностные конструкты, а в случае отклонения от нормы — «ложные иррациональные убеждения». В современной когнитивной психологии появляются представления о регуляции поведения когнитивно-аффективными комплексами (С.Эпштейн, Р.Янофф-Бульман).

в первую очередь, относятся когнитивная модель реакции страха А.Бека и Г.Эмери (Beck A., Emery J., 1985) и когнитивно-экспериментальная концепция о личностной теории реальности С.Эпштейна (Epstein S., 1990).

Как и в рассмотренной выше концепции психологического стресса, реакция на «ситуацию страха» — экстремальную ситуацию — обусловлена оценкой степени опасности ситуации и собственных ресурсов, позволяющих либо избежать угрожающей

опасности, либо справиться с ситуацией. Однако в самом процессе оценивания ситуации определяющим является включение «когнитивной схемы», обусловленной прошлым опытом индивида. Актуализация когнитивной схемы, сформированной в процессе ранее пережитых ситуаций страха, способствует отбору соответствующих ей сигналов, игнорируя не совпадающую с ней информацию. Являясь основным фактором в оценивании воздействия и, соответственно, в характере реакции на него, когнитивная схема является той психотерапевтической мишенью, на которую направлено воздействие в случае неблагоприятно пережитой ситуации. Например, наиболее эффективным, с точки зрения представителей этих взглядов, является формирование у людей с травматическим опытом когнитивных схем экстернального характера (широко известный принцип: не «я плохой», а «я совершил плохой поступок»).

Согласно теории реальности С. Эпштейна, в онтогенезе на основе рационального и эмпирического опыта формируются относительно устойчивые имплицитные конструкты, схемы, определяющие восприятие и переработку поступающей извне информации (Эпштейн С., 1990; Янофф-Бульман Р., 1992). Эти схемы описываются также как «личностные картины мира». Каждый человек на протяжении своей жизни автоматически конструирует имплицитную теорию «реальности», определённую картину мира, которая включает концепцию Я и концепцию окружающего мира, а также репрезентацию отношений между Я и миром. Картина мира состоит из неких допущений или убеждений, на основе которых человек строит ин-

Согласно личностной теории реальности С. Эпштейна (Epstein S., 1990), степень психической устойчивости человека определяется формированием четырех базисных убеждений о: 1) доброжелательности (недоброжелательности) окружающего мира; 2) справедливости (несправедливости) мира; 3) возможности или невозможности доверять окружающим; 4) собственной значимости (или наоборот), отвечающих базисным потребностям человека.

Идеи С. Эпштейна получили дальнейшее развитие в исследованиях Р. Янофф-Бульман (Janoff-Bulman R., 1992). Она выдвинула предположение, что в целом позитивная имплицитная картина мира большинства взрослых здоровых людей («В этом мире хорошего гораздо больше, чем плохого», «Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном, с теми, кто делают что-то не так», «Я хороший человек, значит, я могу чувствовать себя защищенным от бед») при столкновении с «недоброжелательным лицом мира» оказывается частично или полностью разрушенной и приводит к дезинтеграции личности. Это предположение было подтверждено многочисленными эмпирическими исследованиями людей, переживших травматический стресс.

терпретацию явлений окружающего мира, свои планы и поведение. В обычной жизни человек стремится интерпретировать события таким образом, чтобы поддерживать стабильность своей картины мира, обеспечивающей ему необходимую опору в сложном, постоянно меняющемся мире (Janoff-Bulman R., 1992).

С точки зрения когнитивного подхода, при воздействии *экстремальных ситуаций* происходит резкое разрушение устойчивых в обычных условиях базисных убеждений о безопасности окружающего мира и о возможности человека влиять на собственную жизнь и происходящие события. Экстремальный негативный опыт настолько противоречит существовавшей ранее картине мира, что его осмысление вызывает долговременные и тяжелые психологические проблемы. Главная задача при оказании психологической помощи, согласно этой концепции, — восстановление в сознании гармоничности существующей действительности, целостности ее когнитивной модели: справедливости, безопасности и контролируемости, доброты окружающих, ценности собственной личности.

В *кризисных ситуациях* картина мира как целостный когнитивно-аффективный образ реальности претерпевает атаку со стороны жизненных обстоятельств. «Когнитивно-аффективные комплексы, формирующиеся из *переживания* индивидом событий его личной истории» (Падун М., Тарабрина Н., 2003), в кризисных ситуациях, эмоционально насыщенных и в большой степени связанных с различными жизненными оценками и смыслами, могут оказаться более подверженными к изменениям, чем в обычных условиях. Вместе с тем их сущностное стремление к устойчивости и стабильности выполняет и адаптационную функцию в процессе кризиса, являясь мощным стабилизирующим ресурсом (Жедунова Л. Г., 2009).

1.3. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

В этом направлении экстремальные и кризисные состояния рассматриваются как возможность соприкосновения с новым предельным опытом и толчок к раскрытию собственной сущности, к дальнейшему росту и развитию личности.

Представители гуманистического подхода в психологии рассматривают человека с позиции его целостности, уникальности, открытости миру, непрерывного стремления к развитию и совершенство-

ванию. В целом экзистенциально-гуманистическое направление, в наибольшей степени отошедшее от естественнонаучной парадигмы и приблизившееся к гуманитарной, генетически связано с экзистенциальным направлением в философии. Экзистенциальная философия вводит понятие «экзистенция» — «(позднелат. *ex(s)istentia*, от лат. *ex(s)isto* существую) —

Основоположниками экзистенциальной философии являются философы-мыслители С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, М. Бубер, К. Ясперс, П. Тиллих, Ж.-П. Сартр и мн. др. Среди русских философов, работы которых важны для экзистенциальной психологии, — В. Розанов, С. Трубецкой, С. Франк, Н. Бердяев, Л. Шестов.

— философское понятие, обозначающее конкретное бытие, существование в его простой фактичности; в русском языке переводится как «существование»» (Философия: Энциклопедический словарь, 2004).

В гуманистическом направлении выделяют гуманистическую и экзистенциальную психологию. Сохраняя общее, противопоставленное психоанализу и бихевиоризму, гуманитарное отношение к человеку, к его правам и свободе, они расходятся, однако, по ряду взглядов на природу человека и его взаимоотношение с миром.

Гуманистическая психология исходит из представлений о человеке как об уникальной целостной активной системе, открытой миру. Человеческая жизнь рассматривается как единый процесс становления и бытия человека, которому присуща врожденная потребность к непрерывному развитию и самореализации (А. Маслоу, К. Роджерс).

«В 1963 г. президент ассоциации экзистенциальной психотерапии Джеймс Бьюдженталь выдвинул пять основополагающих постулатов:

1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).
2. Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).
3. Человек сознает себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
4. Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
5. Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл)».

(Цит. по: Ялом И. Д., 1999, с. 23)

Экстремальные и кризисные состояния могут рассматриваться в этой парадигме как переломные моменты в самореализации человека. *Экстремальное состояние*, связанное с интенсивным внешним вызовом, содержащим угрозу его жизни и здоровью, ставит перед человеком задачу переживания и интеграции нового, необычного для него опыта. Человек, с точки зрения гуманистического направления, вынужден не столько достигать «равновесия» со средой, сколько активно отвечать на вызов жизни, противостоять ее тяготам.

С одной стороны, экстремальная ситуация является угрозой его самоактуализации, так как несет в себе опасность для биологического витального существования и личного благополучия. Согласно мотивационной концепции А. Маслоу, в экстремальной ситуации потребность в самоактуализации вступает в конфликт с самыми первичными базовыми в иерархии потребностей человека физиологическими потребностями (пища, вода и т. п.) и потребностью в безопасности (стабильность, порядок).

С другой стороны, важным, с точки зрения этого подхода, является известный оптимизм, вера в потенциал человека к саморазвитию в любых, даже самых безнадежных ситуациях. В экстремальной ситуации у человека появляется шанс наиболее полно раскрыться, раздвинуть горизонты знания о себе — о заложенных в нем возможностях, способностях, силах. Если человек успешно справляется с этой задачей, то экстремальная ситуация становится для него «пиковым переживанием» и мощным толчком понимания себя, самоуважения и укрепления контакта с окружающими людьми и миром. Психологические последствия неспособности человека справиться с экстремальной ситуацией определяются, согласно А. Маслоу, как «болезни лишения». Неудовлетворение более низких в иерархии базовых потребностей ведет к блокировке метапотребностей, и человек фиксируется на фрустрации базовых потребностей, связанной с угрозой жизни. В таких случаях возникает ощущение утраты собственной целостности, открытости миру, ответственности за свою жизнь.

Мишенью психотерапевтической работы с людьми, неблагоприятно пережившими экстремальные состояния, с точки зрения представителей данного направления, является восстановление целостности личности с апелляцией к высшим ее уровням и активности самого человека в построении разлаженных взаимоотношений с миром, поиском наиболее эффективных способов дальнейшего существования.

Кризис, с позиции гуманистического подхода, прежде всего также обусловлен блокировкой потребности в самоактуализации, которая может быть вызвана как внешними, так и внутренними причинами. При этом больший акцент делается на внешних причинах. С точки зрения психологов-гуманистов, внешние социальные явления скорее препятствуют, чем способствуют самоактуализации. Согласно целостно-динамической теории мотивации А. Маслоу, жизненные кризисы могут быть рассмотрены как конфликт между врожденной потребностью к самоактуализации с другими, более низкими в иерархии базовыми потребностями. В семейных кризисах это может быть конфликт между потребностью в любви и в принадлежности (семья, дружба), с одной стороны, и невозможностью обеспечить потребности материальные, чтобы удовлетворить, в свою очередь, потребность в самоуважении и самоактуализации — с другой. Или же, если человека не удовлетворяют сложившиеся в семье отношения, может возникнуть конфликт между потребностью в любви, с одной стороны, и потребностью в самоуважении и самоактуализации — с другой. Профессиональные кризисы могут возникать при условии неудовлетворения потребности в признании и уважении или при конфликте удовлетворения этой потребности со стремлением к дальнейшему росту и развитию (здесь в противоречие с потребностью в самореализации может вступать и потребность к стабильности). Жизненный кризис может быть связан с рассогласованием потребности в любви и принадлежности, с одной стороны, и стремлением к самоактуализации — с другой. Такое рассогласование возникает, если Я-переживания и Я-концепция человека находятся в зависимости от оценок значимых других или от близкого социального окружения. Вследствие этого Я включает искаженные восприятия, неправильно репрезентирующие собственный опыт (неконгруэнтные собственному опыту).

Таким образом, во всех жизненных кризисах конфликт происходит на ценностном уровне. Наиболее ярко это проявляется в кризисах, вызванных внутренними причинами, представляющих собой потерю жизненных целей и ориентиров и сопровождающихся субъективным ощущением тупика и безысходности.

Поскольку психологический рост рассматривается гуманистическими психологами как последовательное удовлетворение все более «высоких» потребностей, возрастные кризисы могут интерпретироваться как фиксированность человека на определенном уровне функционирования вследствие фрустрации той или иной потребно-

сти, что вступает в противоречие с базовой потребностью в самореализации. Вместе с тем возрастные кризисы могут быть рассмотрены и как следствие конфликта разноуровневых потребностей.

Согласно взглядам гуманистической психологии, кризисные переживания — это хоть и трудный и болезненный, но путь к дальнейшему личностному росту и самореализации. Для успешного преодоления любого жизненного кризиса человеку требуется осмысление и существенная переоценка собственных ценностей и жизненных ориентиров. Неблагоприятные последствия кризиса рассматриваются в этой системе взглядов как потеря или неосуществление человеческих возможностей. Помощь по преодолению таких последствий направлена на интеграцию фрагментированных частей личности, обретение ценности и истинности Я, повышение самооценки и принятия себя. С этой целью разработаны специальные психотерапевтические системы — клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса, гештальт-терапия Ф. Перлза.

Экзистенциальная психология исходит из первичности бытия человека как непрерывного процесса жизни, «бытия-в-мире», столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, страх и тревогу. Психическое здоровье и возможность психических расстройств экзистенциалисты связывают с подлинным или неподлинным способом существования. Жить подлинной жизнью, согласно Дж. Бьюдженталу, значит полностью осознавать и прочувствовать настоящий момент жизни, сделать выбор, как прожить этот момент («высвечивание экзистенции»), и принять ответственность за свой выбор. Поскольку экзистенция является промежуточным бытием — между бытием мира и трансцендентным, потусторонним бытием, то наиболее явно, с точки зрения экзистенциалистов, она проявляется в *экстремальных и кризисных состояниях*, которые называются в этой парадигме пограничными ситуациями.

Именно в пограничной ситуации, в которой человек находится на «границе физической, интеллектуальной, моральной гибели» (К. Ясперс), высвечивается экзистенция, ноуменальный мир свободы и самости, к нему приходит озарение и обретение собственного Я.

Экстремальные состояния — пограничные состояния острейшего эмоционального напряжения, связанные со смертельной опасностью и с острым переживанием страха смерти. Поворот человека «лицом к смерти» должен вернуть человеку его экзистенцию.

С позиции экзистенциалистов (Т.Грининг, И.Яломом), экстремальные ситуации прежде всего являются шансом, помогающим человеку выбраться из обыденности и заглянуть в глаза смерти; попытаться обрести самого себя, так как позволяют максимально полно столкнуться с возможностью *собственной* гибели. Именно в таких ситуациях, в ходе соприкосновения с высшим видом бытия — трансценденцией, которая представляет собой потустороннее бытие, непостижимое и недоступное в условиях обычной жизни, — человек оказывается наиболее близко к подлинному существованию. Постигая свою экзистенцию через борьбу, страдание, смерть, человек обретает свободу, которая и есть выбор своей сущности.

В то же время переживание экстремального опыта для многих людей оказывается непосильным, поскольку подлинное существование выносить гораздо труднее, чем обыденное. Неблагоприятные последствия переживания экстремальных состояний рассматриваются и как мучительный внутренний разлад, разрушение отношения человека с миром и самим собой, утратой представлений о том, что он является «ценной и жизнеспособной частью материи жизни» (Грининг Т., 1994), и как отказ от расширения своего сознания, неспособность взять ответственность за себя в изменившихся обстоятельствах. Путь к восстановлению психического здоровья после неблагоприятно пережитого экстремального опыта, с точки зрения экзистенциальной психологии, лежит через обращение к «высшим уровням личности» (смыслы, выборы, воля). С точки зрения экзистенциалистов, человек при любых обстоятельствах способен занять осмысленную позицию по отношению к этим обстоятельствам и придать своему страданию глубокий жизненный смысл. При этом акцент делается на активности самого человека в осмыслении своей жизни, ответственности за сделанные выборы и свою дальнейшую жизнь.

Кризисные состояния, с позиций экзистенциальной психологии, можно отнести к таким пограничным состояниям, в которых человек сталкивается с угрозой интеллектуальной или моральной (а не физической) гибели и которые сопровождаются переживанием абсурдности жизни, обнаружением «зияющей пустоты ничто».

Экзистенциалисты описывают это переживание по-разному. М. Хайдеггер, например, называет его экзистенциальным страхом — боязнью человека не найти свое предназначение в жизни, ради которого он может добровольно пожертвовать жизнью и благополучием (в отличие от страха смерти или потери жизненных благ).

Отто Болноу рассматривает три аспекта любого кризиса: потеря, неблагоприятные обстоятельства и открытие экзистенции.

Любой кризис содержит в себе потерю, индивид теряет что-то, чего ему потом не хватает. Естественной реакцией на потерю является скорбь. Основная задача скорби, горя в данном случае — смириться с потерей и, если это возможно, обрести утраченное в новом качестве.

Часто причиной кризиса являются определённые неблагоприятные обстоятельства. В таком случае кризис может рассматриваться как удар судьбы. В данном случае человек не может изменить определённые условия и обстоятельства, в которых он находится. Однако возможность выбора решения все-таки остается: индивид может решить, каким образом он хочет иметь дело со своими увечьями, болезнями, недостатками или несчастьями в целом, изменить отношение к ситуации.

Кроме того, по мнению О. Болноу и других экзистенциалистов, именно кризисные состояния позволяют человеку наиболее полно столкнуться с основными экзистенциальными данностями: смертью (конечностью), свободой, изоляцией (одиночеством) и бессмысленностью. Пребывая в этих сложных состояниях и осмысляя полученный опыт, человек обретает новые жизненные смыслы, ориентиры и ценности, у него появляется возможность перейти на новую ступень развития.

Ж.-П. Сартр это переживание описывает ощущениями бесперспективности, бесполезности начинаний, сопровождающимися скукой, пустотой и растерянностью.

Вместе с тем именно в кризисах человек поднимается над рутинной обыденной жизнью и оказывается лицом к лицу с экзистенциальными вопросами свободы, ответственности, выбора, смысла жизни, общения, одиночества, присущими самой природе человека. Поиски духовных жизненных ориентиров могут быть болезненными, однако только пройдя через них, человек обретает свою истинную сущность. Сомнения в смысле жизни не только не свидетельствуют о проявлении психической патологии, а напротив, являются признаком самого человеческого в человеке. Так, с точки зрения В. Франкла, стремление к смыслу жизни является краеугольным камнем в существовании человека. В отличие от гуманистической психологии, он считает стремление к самоактуализации не самоцелью, а средством осуществления человеком поиска и реализации смысла его жизни. Человеку, по словам В. Франкла, требуется не равновесие, а борьба за достижение цели, достойной его жизненного смысла. В кризисных ситуациях человек стоит перед задачей обрести утраченные смыслы. Способность изменить смысл ситуации «даже тогда, когда дальше идти некуда», есть проявление свободы.

В экзистенциальной психологии, согласно Ролло Мейю (Р.Мэй, а также Дж Бьюдженталь, хоть и возглавили американскую ветвь гуманистической психологии, придерживались экзистенциальных взглядов), человек воспринимается всегда в процессе становления, в потенциальном переживании кризиса. Очень остро это может переживаться в подростковом и юношеском возрасте, когда молодой человек вдруг сталкивается с многозначностью и сложностью существования и встает перед экзистенциальными проблемами. Впрочем, любые (кроме детских) так называемые в других парадигмах возрастные кризисы представляют собой утрату прежних жизненных ориентиров, которая предполагает ревизию жизненных ценностей, целей и смыслов. Те же задачи стоят в кризисах, вызванных внезапными жизненными обстоятельствами (смертью близкого человека, тяжелой болезнью, потерей работоспособности и пр.).

Нравственные конфликты — конфликты между различными ценностями — могут, однако, при неблагоприятном их разрешении привести к ноогенным неврозам, по сути представляющим экзистенциальную фрустрацию — препятствие стремлению к реализации смысла жизни. В таких случаях психотерапия направляется на помощь человеку в определении собственной позиции по отношению к сложившимся жизненным обстоятельствам через обращение его сознания к подлинно духовным сущностям. Целью психологической помощи является открытие пациентом адекватного для него уникального смысла жизни в ситуациях, представлявших ему прежде безвыходными. Человек свободен по отношению и к своим влечениям, наследственности, и к факторам внешней среды, он свободен в своих выборах и в реализации принятого решения, но он и ответствен за осуществление найденного им смысла жизни (логотерапия В. Франкла). Задачей консультанта является помощь в расширении сознания человека, в открытии нового понимания своей жизни и возникающих в ней проблем, в обретении им своего истинного Я, смелости стать этим Я, в восстановлении отношений человека с миром, принятии ответственности за свои поступки и свою жизнь, в понимании необходимости духовного напряжения, присущего природе человека (дазайнализ (Daseinanalyse) Р.Мейя, экзистенциальная психотерапия по Дж. Бьюдженталю).

1.4. КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ И СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД

В отечественной психологии параллельно с когнитивным и гуманистическим разрабатывался культурно-исторический и системно-деятельностный подход.

Основоположники направления — Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн — рассматривают психику человека как саморазвивающуюся систему, главным источником самодвижения которой является социальная среда. Центральная проблема этого направления — психика и сознание человека, его формирование и развитие. Теоретико-методологические и конкретно-эмпирические исследования психики и сознания рассматривают их как особые формы (виды) деятельности или направлены на изучение различных форм предметной деятельности субъекта. Основанное в 1920-е и оформившееся в 1930-е годы направление имеет многочисленных последователей как в отечественной психологии (московская психологическая школа), так и за рубежом.

В рамках этого направления особое место занимает представление о *возрастных кризисах*. Л. С. Выготский, заложивший основы культурно-исторической концепции, понимал кризисы как поворотные пункты в детском развитии. Развитие психики в каждый возрастной период рассматривается им как целостный динамический процесс, обладающий структурным строением.

«Сроки стабильных возрастов, имеющих более или менее отчетливые границы начала и окончания, правильнее всего определять именно по этим границам. Критические же возрасты из-за другого характера их протекания правильнее всего определять, отмечая кульминационные точки или вершины кризиса и принимая за его начало ближайшее к этому сроку предшествующее полугодие, а за его окончание — ближайшее полугодие последующего возраста».

(Л. С. Выготский, 1984, с. 254–255)

Основным критерием деления детского развития на отдельные возрасты служит понятие «новообразование». Это одно из ключевых понятий в концепции развития Л. С. Выготского. Каждой возрастной ступени соответствует ведущее, центральное новообразование, вокруг которого группируются все остальные частичные новообразования, бывшие центральными в предшествовавшие возрастные пе-

риоды. Центральные новообразования характеризуют перестройку всей личности ребенка, в то время как частичные относятся к отдельным её сторонам. Возрастная динамика, представляющая собой смену центральных и побочных линий развития при переходе от одной возрастной ступени к другой, — не равномерный поступательный процесс, а чередование стабильных и кризисных стадий. В стабильные стадии — относительно устойчивые, хронологически длительные — происходят едва заметные личностные изменения, которые, постепенно накапливаясь, ведут к скачкообразному возникновению новообразования, в результате которого наступают огромные перемены в личности ребенка, отчетливо видимые обычно в конце возрастного периода.

В кризисные периоды, в противоположность стабильным, «на протяжении относительно короткого времени (нескольких месяцев, года или, самое большое, двух) сосредоточены резкие и капитальные сдвиги и смещения, изменения и переломы в личности ребенка. Ребенок в очень короткий срок меняется весь в целом, в основных чертах личности. Развитие принимает бурный, стремительный, иногда катастрофический характер, оно напоминает революционное течение событий, как по темпу происходящих изменений, так и по смыслу совершающихся перемен» (Выготский Л. С., 1984, с. 249). Возникшие в критические периоды новообразования, по словам Выготского, «в высшей степени своеобразны и специфичны». Имея переходный характер, они не сохраняются в том виде, в котором возникли в критический период, и не входят в интегральную структуру будущей личности. (Эти новообразования «отмирают, как бы поглощаясь новообразованиями следующего, стабильного возраста, включаясь в их состав как подчиненная инстанция» и участвуя в том малозаметном развитии в стабильные возрасты, которое, в свою очередь, приводит к следующему скачкообразному возникновению новообразований.)

Основой возникновения новообразования, являющегося результатом развития каждого возрастного периода, является свойственная каждому возрасту форма социального бытия — социальная ситуация развития. Это еще одно из центральных понятий в концепции развития Л. С. Выготского. Социальная ситуация ребенка определяется как совершенно своеобразная, специфическая для каждого возраста система отношений ребенка с внешней действительностью и самим собой, которая со строгой закономерностью детерминирует весь образ жизни ребенка. Социальная ситуация является источни-

ком всех динамических изменений, происходящих в развитии. Как результат бытия ребенка в этой конкретной социальной ситуации возникают свойственные возрасту новообразования. В свою очередь вызванные вновь сформированным новообразованием коренные изменения личности ребенка, перестройка всей структуры сознания неизбежно ведут к распаду прежней социальной ситуации. И столь же соразмерно с его развитием складывается в основных чертах новая форма социального бытия, новая социальная ситуация ребенка, которая должна стать исходным моментом для следующего возраста и основой для формирования соответствующего возрасту новообразования.

«...Сущностью всякого кризиса является перестройка внутреннего переживания, перестройка, которая коренится в изменении основного момента, определяющего отношение ребенка к среде, именно в изменении потребностей и побуждений, движущих поведением ребенка. Рост и изменение потребностей и побуждений представляет собой наименее осознанную и наименее произвольную часть личности, и при переходе от возраста к возрасту у ребенка возникают новые побуждения, новые мотивы, иначе говоря, двигатели его деятельности претерпевают переоценку ценностей. То, что для ребенка было существенно важным, направляющим, становится относительным и неважным на следующей ступени».

(Выготский Л. С., с. 385)

Исходя из описания структуры и динамики возраста следует, что кризисы являются неотъемлемой частью развития ребенка. По словам Л. С. Выготского, если бы кризисные периоды не были открыты эмпирически, понятие о них необходимо было бы ввести теоретически, исходя из всей логики динамики развития. Главное содержание критических возрастов Л. С. Выготский видит во внутренней необходимости перестройки социальной ситуации ребенка при переходе от одной ступени развития к другой.

Выготский описывает ряд особенностей кризисных периодов.

1. Отсутствие отчетливых границ, отделяющих начало и конец кризиса от смежных возрастов, размытость и незаметность момента наступления кризиса и его окончания. Он характеризуется внезапным резким обострением (чаще всего, в середине этого возрастного периода), наличием кульминационной точки, в которой достигает апогея.
2. Выпадение из системы педагогического воздействия, относительная «трудновоспитуемость» ребенка, проявляющаяся

в снижении успеваемости, работоспособности, возникновении или обострении конфликтов с окружающими.

3. Негативный характер развития: прогрессивное развитие приостанавливается, происходит свертывание, потеря достигнутого, распад того, что было приобретено ребенком на предшествующей ступени. Однако выступающее на первый план негативное содержание развития в кризисные периоды лишь обратная сторона тех позитивных изменений, которые составляют главный смысл любого критического возраста.

Представления Л. С. Выготского о возрастных кризисах и подробные описания кризисов новорожденного, годовалого, трехлетнего, семилетнего ребенка и подростка были в дальнейшем развиты и дополнены Д. Б. Элькониным, Л. И. Божович и другими детскими психологами, изучавшими особенности протекания детских кризисов 3 лет, 7 лет, пубертатного кризиса.

Одним из ключевых понятий психологии развития Л. С. Выготского является психологическая категория «*переживание*». Подчеркивая особую роль социальной ситуации развития и отвечая на один из важнейших методологических вопросов — как реально в теории и в исследовании осуществить подход к изучению единства личности и среды (как и всякого единства), автор говорит о необходимости нахождения единицы, в которой соединялись бы «свойства единства как такового» (Л. С. Выготский, 1984, с. 382). В качестве ведущей для изучения личности и среды «эта единица в патопсихологии и в психологии получила название переживания» (там же). Л. С. Выготский видит в детских критических возрастах смену основных переживаний ребенка: «Кризис представляется раньше всего моментом перелома, который выражается в том, что от одного способа переживания среды ребенок переходит к другому» (там же, с. 383).

По словам Выготского, «переживание имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности» (там же).

Переживание, понимаемое как единица измерения личности и среды, правомерно и плодотворно может быть использовано при изучении экстремальных и кризисных ситуаций. Ярким примером теоретико-методологического осмысления и интерпретации *экстремальных и кризисных состояний* с позиций психологии переживания являются работы Ф. Е. Василюка.

Для описания всего многообразия переживаний кризисных и экстремальных ситуаций Ф.Е.Василюк вводит понятие «критическая ситуация». «Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Ф.Е.Василюк, 1984). На основании такого понимания критичности им детально разработана классификация критических ситуаций, в которой разрозненные психологические представления о стрессе, фрустрации, конфликте и кризисе синтезированы в целостную конструкцию. Наряду с подробным описанием каждой из этих психологических категорий автор соотносит их с рядом критериев: онтологическое поле, к которому они относятся, задействованный при этом тип активности, внутренняя необходимость, которой они вызваны, и, наконец, тип жизненного мира, с которым они корреспондируют.

Сопоставление описанной Ф.Е.Василюком типологии жизненных миров (каждый из которых управляется своим принципом — удовольствия, реальности, ценности и творчества) и критических ситуаций позволяет получить особенности возникновения кризисов у людей, относящихся к тому или иному жизненному миру, а также особенности переживания человеком критических ситуаций в соответствии с его жизненным миром — гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое.

Несмотря на то, что напрямую Ф.Е.Василюк не определяет понятие «*экстремальная ситуация*», можно предположить, что в его типологии критических ситуаций она отнесена к «стрессу». Именно эта критическая ситуация находится в онтологическом поле «вitalность» и затрагивает жизнедеятельность организма (с той лишь оговоркой, что вызванная экстраординарными угрожающими жизни событиями, она возникает не только у людей с «инфантильным» жизненным миром), что соответствует представлениям об экстремальной ситуации в других концепциях. Наиболее успешное преодоление экстремального состояния обеспечено, согласно этой концепции, людям, у которых тип переживания этого состояния соответствует более высокому, по сравнению с «инфантильным», уровню (например «реалистичное», «ценностное»).

Кризис, по Ф.Е.Василюку, — специфическая критическая ситуация для внутренне сложного и внешне трудного (творческого) жизненного мира. Кризис находится в онтологическом поле «жизнь

как целое» и связан с внутренней необходимостью реализации жизненного замысла. Если реализация жизненного замысла затруднена внешними препятствиями и осложнена внутренними колебаниями, в результате чего становится субъективно невозможной, возникает ситуация кризиса. Сохранить активность субъекта в реализации жизненного замысла в таких обстоятельствах призвана воля.

Кризис рассматривается как поворотный путь жизненного пути личности. Успешный исход переживания кризиса может быть двояким — возрождение прерванного кризисом течения жизни в соответствии с ее прежним замыслом или перерождение, метаморфоза личности и порождение нового замысла собственной жизни.

Подчеркивая особое место кризиса в «творческом жизненном мире», Ф. Е. Василюк рассматривает условия возникновения кризиса и у людей с другими типами жизненного мира во всех рассматриваемых им критических ситуациях (стресс, фрустрация, конфликт). Например, в «реалистическом жизненном мире» фрустрация (внешнее препятствие) совпадает с кризисом вследствие невозможности реализовать единственную жизненную потребность, которая в силу внутренней простоты этого жизненного мира не имеет внутренних препятствий и составляет здесь «всю жизнь». Невозможность достижения предмета потребности является тогда «глобальным крушением всей жизни (кризис)» (Василюк Ф. Е., 2005).

В «ценностном жизненном мире» с кризисом феноменологически совпадает всякий внутренний конфликт, рассматриваемый как неразрешимое в данном виде противоречие побуждений, когда невозможно ни отказаться от реализации противоречащих друг другу мотивов (ценностей), ни выбрать один из них. Кроме того, кризис может возникнуть и в критической ситуации, названной внешним конфликтом, конфликтом «между сознанием, для которого еще актуальна соответствующая смысловая установка, и бытием, в котором ее реализация уже невозможна» (Василюк Ф. Е., 1984). Феноменологически такой разлад между сознанием и бытием, всей системы жизни выражается в утрате жизненного смысла, а преодоление его возможно за счет ценностно-мотивационных перестроек.

Преодоление кризиса возможно только в процессе переживания, понимаемом как деятельность, активная душевная работа (Василюк Ф. Е., 1984; 2005). В соответствии с типологией жизненных миров описана типология процесса переживаний, включающая четыре типа. Проведенный автором анализ типов переживания показал, что любая критическая ситуация может перерабатываться любым типом

переживания. Однако успешность прохождения кризиса зависит от того, превысил ли ранг переживания (гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое) ранг переживаемой критической ситуации (стресс, фрустрация, конфликт, кризис).

При неблагоприятном переживании жизненных кризисов (критических ситуаций, по Ф. Е. Василюку) психологическая помощь направлена на структуру и «стратиграфию» сознания, на процесс переживания. Аналитика жизненных миров является одним из разработанных Ф. Е. Василюком (2005) методов авторской «понимающей психотерапии», построенной на традициях Л. С. Выготского и личностно-центрированной психотерапии К. Роджерса.

В завершение еще раз отметим, что мы лишь в самом общем виде показали, как экстремальные и кризисные состояния могут быть спроецированы на систему взглядов исследователей и практикующих психологов и психотерапевтов, относящихся к основным современным психологическим направлениям. При этом следует отметить, что в последние десятилетия происходит смещение и размывание границ между различными научными школами, приводящие к интеграции психологических знаний и к эклектизму в использовании различных психодиагностических и психотерапевтических методов. Часто это вызвано и оправдано желанием выявить самые подходящие способы решения проблем и оказания эффективной помощи нуждающимся. В психологии экстремальных и кризисных ситуаций эта тенденция проявляется особенно отчетливо. Однако даже если при оказании экстренной психологической помощи приходится применять методы и приемы различных психологических направлений, это всегда следует делать осмысленно, не забывая о тех механизмах работы психики, понимание которых стало фундаментом для создания методического оснащения исследовательской и психокоррекционной работы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Опишите кризисные и экстремальные состояния с позиции психодинамического направления.
2. Какую терминологию можно использовать, описывая кризисные и экстремальные состояния с позиции когнитивно-поведенческого направления?
3. Опишите кризисные и экстремальные состояния с позиции гуманистического направления.

4. Какова специфика представлений о кризисных и экстремальных состояниях в рамках экзистенциального направления?
5. В чем заключаются особенности кризисных периодов с точки зрения Л. С. Выготского?
6. Как рассматриваются критические ситуации в психологии переживания Ф. Е. Василюка?

ЛИТЕРАТУРА

- Абабков В. А., Пере М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.
- Бек Дж. С.* Когнитивная терапия: полное руководство. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. М., 2006.
- Василюк Ф. Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 4.
- Василюк Ф. Е.* Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. 2005. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — http://psyjournals.ru/crpp/2005/29973_full.shtml.
- Выготский Л. С.* Проблема возраста // Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4, ч. 2. М., 1984. С. 244–385.
- Грининг Т.* Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 94.
- Жедунова Л. Г.* Динамика базисных убеждений личности в процессе переживания личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2009. № 4 (61). С. 145–150.
- Кристал Г.* Травма и аффекты // Журнал практической психологии и психоанализа. Институт практической психологии и психоанализа. 2002. № 3.
- Мэй Р.* Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., 2001.
- Мэй Р.* Открытие Бытия. М., 2004. С. 64–65.
- Мэй Р.* и др. Экзистенциальная психология / пер. с англ. Л. Я. Дворко. Львов, 2005. (Серия «Psychologia Vera»)
- Осухова Н.* Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности / ред. В. С. Мухина, А. С. Обухов. М., 2006. № 3. С. 152–166.
- Падун М. А., Тарабрина Н. В.* Психическая травма и базисные когнитивные схемы // Моск. психотерапевт. журнал. 2003. № 1. С. 121–141.
- Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2005. С. 206–216.
- Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
- Философия: Энциклопедический словарь* / под ред. А. А. Ивина. М., 2004.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. СПб., 1999.
- Элис А., Драйден У.* Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб., 2002.
- Эриксон Э.* Детство и общество. 2-е изд. перераб. и доп. / пер. с англ. СПб., 1996.

Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Э. Б. Фoa, Т. М. Кина, М. Дж. Фридмана. М., 2005.

Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М., 1999.

Cox T., Mackay C. A psychological model of occupational stress // A Paper presented to the Medical Research Council: Mental Health in Industry. London, 1976.

Epstein S. Cognitive experiential self-theory // Handbook of personality: theory and research. New York, 1990. P. 165-192.

Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York, 1992.

Глава 2

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

В настоящее время психические явления подразделяют на процессы, свойства и состояния. Однако впервые психические состояния получили «признание» лишь в 1964 г. с выходом книги Н. Д. Левитова «О психических состояниях человека». Данная психологическая категория в дальнейшем продолжает изучаться многими учеными (К. К. Платонов, А. О. Прохоров, В. А. Ганзен, В. М. Мясищев, Т. А. Немчина, Е. П. Ильин, П. К. Анохин и др.).

Психические состояния, будучи проявлением психики и влияя на протекание психических процессов и деятельности в целом, являются важным аспектом жизнедеятельности человека. В 2001 году Л. В. Куликов систематизировал в хрестоматии ряд важнейших практических и теоретических исследований в области психических состояний. При этом некоторые авторы отмечают, что психические состояния остаются недостаточно изученной областью психологии в настоящее время и не теряют своей актуальности.

Для психологии экстремальных ситуаций наиболее важным является определение понятия «экстремальное состояние».

Экстремальные состояния объединяют состояния, в которых человек испытывает динамическое рассогласование.

Для экстремальных состояний характерны нарушения как физиологических реакций, так и психологических, поведенческих. Считается, что физиологические изменения больше связаны с воздействием физических или химических стимулов, а поведенческие — с воздействием информационно-семантических. В большей степени встречаются смешанные реакции, когда первоначальные физиологические изменения влекут за собой поведен-

При динамическом рассогласовании нарушается ее основная закономерность — уровень работы по восприятию информации не соответствует ожидаемому (закономерному) физиологическому состоянию (Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013).

ческие реакции, или изменение психологических параметров влияет на изменение физиологического состояния.

Словари дают следующее толкование слова «экстремальный». ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ, -ая, -ое, — крайний, необычный по трудности, сложности (Толковый словарь Ожегова / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. 1949–1992).

«Исторический словарь галлицизмов русского языка» (М., 2010) определяет слово «экстремальный» как:

- 1) достигший наивысшей точки, крайний, предельный (например экстремальная температура);
- 2) выходящий из рамок обычного, чрезвычайный (по сложности, трудности, опасности и т.д.) (например, экстремальные условия от фр. extreme).

Таким образом, важно отметить, что понятие «экстремальный» подчеркивает необычность, сложность некоторого явления.

В литературе можно встретить близкие по смыслу понятия, а именно — термин «напряженные ситуации» (М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко), «крайние условия» (Л. Г. Дикая), «сложные ситуации» (А. В. Либин), «стрессовые ситуации» (Г. Селье, Л. А. Китаев-Смык), «острособытийные ситуации» (В. В. Авдеев), «чрезвычайные ситуации» (А. Ф. Майдыков), «нештатные условия» (В. Д. Туманов), «особые условия» (С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая), «экстремальные ситуации» (Т. А. Немчин, В. Г. Андрюсюк, В. И. Лебедев, Г. В. Суворов, М. П. Мингалиева, Т. С. Назарова и В. С. Шаповаленко).

Экстремальная ситуация (ЭС) (лат. *extremum* — крайнее, предельное; *situatio* — положение) — понятие, посредством которого дается интегративная характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, определяющих реализацию угрозы жизни и здоровью человека, а также высокой проблемностью, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях.

(Новейший философский словарь. <http://www.slovoopedia.com/6/221/771421.html>)

Важные дифференциальные критерии экстремальных и кризисных ситуаций выделяют В. В. Бочаров, Э. Б. Карпова, В. А. Чулкова, А. М. Ялов (2010). Они объясняют кризисные и экстремальные си-

туации как внутренние состояния человека, предельные по своей интенсивности (т. е. объему необходимой душевной работы). Также подчеркивается, что предельность этих состояний определяется не столько интенсивностью внешне выражаемых и внутренне ощущаемых эмоций, сколько тем масштабом душевных затрат, которые необходимы для сохранения целостности и идентичности личности.

Понятие «экстремальное состояние» рассматривается как «состояние крайне выраженного дисбаланса между силой воздействия внешней ситуации и внутренними адаптационными возможностями» (Бочаров В. В., Карпова Э. Б., Чулкова В. А., Ялов А. М., 2010, с. 9).

Экстремальная ситуация, являясь, как правило, внезапно возникшей, угрожающей жизни и зачастую общей для большого числа людей, в отличие от кризисной, не всегда носит личностный характер и не всегда сопряжена с личностным реагированием, связанным с существенной перестройкой системы отношений.

В экстремальной ситуации личность может достаточно длительное время оставаться относительно интактной, однако индивид часто расплачивается за это разнообразными острыми или хроническими расстройствами психогенного характера. Экстремальные ситуации не всегда являются психотравмирующими. В ряде случаев после кратковременной острой реакции может наступать мобилизация не только привычных ресурсов, но и сверхобычных для человека способностей и возможностей.

Вследствие экстремального состояния может разрушиться представление о мире и произойти личностные изменения. Важное отличие от кризиса состоит в том, что здесь *рассогласование* катастрофически изменившейся картины мира и личностной активности вызвано резкими изменениями объективной ситуации (там же, с. 10.)

Авторы также разводят понятия экстремальные и чрезвычайные ситуации, которые в литературе часто используются как синонимы.

Чрезвычайными авторы называют ситуации, характеризующиеся сверхсильными внешними воздействиями потенциально разрушающего свойства. Отмечается, что индивидуальные характеристики психического состояния человека в случае таких воздействий могут нивелироваться. В связи с этим ситуации, сопряженные с наличием сверхсильных воздействий, таких, например, как землетрясение, извержение вулкана, цунами, ядерный взрыв, могут описываться исключительно языком так называемых объективных обстоятельств (там же, с. 10).

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие **жертвы**, **ущерб** здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и **нарушение** условий жизнедеятельности людей.

«Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94–35)

Итак, чрезвычайная ситуация (ЧС) — объективно зафиксированная экстраординарная ситуация, которая влечет за собой широкий спектр негативных последствий: санитарно-эпидемиологических, экологических, социальных, экономических. Экстремальная же ситуация (ЭС) может быть охарактеризована как чрезвычайно сильное давление на индивида внешних обстоятельств (в самом широком смысле), требующее значительного включения внутренних ресурсов. К таким обстоятельствам могут относиться чрезмерная скорость изменения внешней ситуации, объективная угроза жизни и здоровью и т. д. ЭС часто является угрожающей жизни человека (или группы людей), сопровождается предельными по интенсивности переживаниями и экстремальным состоянием. Вместе с тем оба понятия связаны, так как экстремальные ситуации с наибольшей вероятностью могут возникнуть в ЧС.

Существует точка зрения, дифференцирующая ЧС и ЭС по критерию «неотвратимости» катастрофических последствий: **если** катастрофа может произойти и происходит, но **негативные последствия** еще не реализованы и **их можно** при определенных условиях **предупредить, избежать или минимизировать**, ситуация **экстремальная (ЭС)**, а **если** возникновение катастрофических последствий **невозможно остановить** или они уже наступили, требуется оказание помощи по спасению пострадавших и ликвидация последствий — **ситуация чрезвычайная (ЧС)**.

Экстремальные и чрезвычайные ситуации классифицируются по следующим параметрам:

- степень внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые);
- скорость распространения: развитие ситуации может носить взрывной, стремительный, быстро распространяющийся или умеренный, плавный характер;
- возможность вмешаться, предупредить закономерное развитие ситуации, определить осуществимость изменения хода событий, предупредить возможность нанесения ущерба или уменьшения его объема.

ЧС классифицируют также:

- по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят ЧС, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта; региональные, федеральные и трансграничные ЧС охватывают целые регионы, государства или несколько государств;
- по продолжительности действия могут иметь кратковременный характер или затяжное течение;
- по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести военные конфликты, террористические акты и др. Непреднамеренными по характеру своего происхождения являются стихийные бедствия. К этой группе относится также большинство техногенных аварий и катастроф;
- по источнику происхождения:
 - техногенного характера (транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ и отравляющих веществ, аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ или сильнодействующих ядовитых веществ, внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях, гидродинамические аварии);
 - природного происхождения (геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары, т.е. связанные с изменением состояния литосферы — суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений);
 - биолого-социального характера (голод, терроризм, общественные беспорядки, различные акты насилия).

Оценка масштаба чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (определение границ зон и адекватного реагирования, определение объема сил и средств, привлекаемых для оказания помощи) осуществляется в зависимости от количества людей, пострадавших в этих ситуациях; численности населения, у которого

го нарушены условия жизнедеятельности; размера материального ущерба.

Своевременное прогнозирование возможности и условий возникновения экстремальных и чрезвычайных ситуаций позволяет осуществить меры по предупреждению или минимизации ущерба. Если в процесс возникновения, например землетрясений, вмешаться нельзя, то можно обеспечить конструктивную защиту жилищ и технических объектов от разрушений или эвакуировать население до начала катастрофы. Особое значение это имеет для психологии, так как подготовка к экстремальным ситуациям и выживанию в чрезвычайных ситуациях является действенным методом снижения риска их негативных последствий.

2.2. ПАРАМЕТРЫ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Структура состояния. Состояния имеют свою *внутреннюю структуру*. Она описана в работах В.А.Ганзена и В.Н.Юрченко (1976; 1981), Ю.Е.Сосновиковой (1975) и других ученых. Ганзен и Юрченко выделили четыре структурных уровня: социально-психологический, психологический, психофизиологический и физиологический (Куликов Л. В., 2001).

Обобщая различные характеристики и параметры психических состояний, наиболее часто упоминают:

- эмоциональные (эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие: тревога, наслаждение, созерцание...);
- активационные (отражающие интенсивность психических процессов);
- тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида);
- тензионные (отражающие степень напряжения);
- временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний);
- полярность состояний, другими словами, знак описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное) (Куликов Л. В., 2001).

Рассматривая экстремальные ситуации, важно отметить, что параметрами состояний являются *активация* и *тонус*. Если в физиоло-

гии активация подразумевает высокий уровень функционирования головного мозга, его центральной нервной системы, то в психологии больший акцент делается на ясности сознания, а значит, и скорости принятия решений, их осуществления и, кроме того, самого желания искать новые варианты преодоления трудностей, на желании изменять ситуацию.

Постоянная активность нервных центров, их готовность к действию, в физиологии понимается как тонус. Тонус, как и активация, представляет собой стержневую характеристику состояния и ощущается человеком как присутствие или отсутствие энергии, определенный, большой или малый ресурс сил, потенциальная возможность движения к установленным целям, активного реагирования на имеющиеся либо возникающие сложности их преодоления. Для повышенного тонуса характерна готовность к длительной трудовой деятельности, субъективное ощущение человеком собственной внутренней собранности. В свою очередь, при пониженном тонусе отмечаются низкая работоспособность, усталость и несобранность, вялость и инертность, склонность к проявлению астенических реакций на существующие и возникающие трудности. В связи с этим высокий тонус как субъективное ощущение человеком наличия большого ресурса сил является весьма значимым для эффективного преодоления экстремальных ситуаций.

Рассматривая вопрос об оптимальном, т.е. наилучшем рабочем, состоянии работы систем организма на уровне, обеспечивающем успешное выполнение деятельности, Е.П. Ильин выделяет ряд критериев: максимальное проявление функции, длительность поддержания максимума функции, малая колеблемость уровня функции, адекватность реагирования, инерционность (устойчивость), быстрота достижения максимума (быстрое вработывание) и успокоения после работы системы, синхронность работы блоков функциональной системы.

Интересен вопрос влияния эмоционального тонуса на функционирование организма. Д.Хебб отмечает, что типичным является усиление перцепции, повышение быстроты и энергичности действий. Автор связывает данные изменения с работой ретикулярной формации. Однако важно помнить, что чрезмерно высокий уровень активации разрушает, дезорганизует всю деятельность человека, его поведение.

Бигунец В.Д. (2004) также отмечает, что при возрастании возбуждения можно наблюдать сужение поля внимания, а значит, ко-

Э. Даффи считает, что высокая активация нарушает способность тормозить моторные реакции, что вызывает импульсные двигательные реакции, чрезмерную поспешность. Существенное эмоциональное напряжение, вызванное психогенными факторами, приводит к увеличению мышечного напряжения, что отражает высокую активацию, и в то же время нарушается точность выполняемых мыслительных операций.

личество, диапазон сигналов сокращаются. Сокращение числа необходимых сигналов затрудняет принятие решения.

Также автор отмечает, что концентрация внимания вначале усиливается, поскольку устраняются прежде всего несущественные, отвлекающие внимание сигналы. Однако когда в дальнейшем выпадают и сигналы, важные для выполнения задачи, уровень организации действий снижается.

Г. Мюррей отмечает, что в экстремальной ситуации задачи, которые легко выполнить, меньше подвержены эмоциональному возбуждению, чем задачи, которые представляют большую сложность. Из этого следует, что могут возникать ситуации, когда некий уровень возбуждения эффективность одних действий (простых) увеличивает, а других (сложных) — снижает.

Длительные экстремальные ситуации неблагоприятно влияют на деятельность человека и могут вызвать нарушения поведения. Авторы **Р. Гринкер** и **Д. Шпигель** в монографии «Человек под влиянием стресса» описывают исследование летчиков США, у которых в результате участия в воздушных боях возникали различные состояния — тревога, невроз, страхи, психосоматические состояния. При этом было отмечено, что невротические реакции имели в том числе и адаптивное значение (для сохранения чувства собственного достоинства).

Значительные изменения психического состояния при длительных психотравмирующих ситуациях подчеркивает и Ц. П. Короленко. Автор указывает, что изменения могут выражаться, в частности, в отсутствии собственных оценок в межличностных отношениях. Появляющиеся состояния похожи на симптомы психических заболеваний, однако они исчезают, если действие экстремальной ситуации кратковременно и завершается. При длительном воздействии изменения в личности человека могут быть необратимы. Одним из изменений, которое малоадаптивно, —

развитие апатии, пассивности, т. е. отсутствие активности в решении создавшейся ситуации (человек может расценить ситуацию как безнадежную).

Таким образом, экстремальное воздействие может вызвать и психосоматические, и психические заболевания. Психосоматические изменения могут быть проявлены в виде появившихся сосудистых заболеваний, болезней ЖКТ (например язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки).

В экстремальных ситуациях будет проявляться чувство напряженности, одно из важных параметров состояния.

Напряжение связано с готовностью действовать, т. е. изменять поведение, когда воздействуют угрожающие факторы. Среди факторов напряжения могут быть дефицит времени, недостаток информации и др.

«Напряжение: 1. Вообще — усиление нагрузки или натяжения или состояние такой нагруженности или натяжения. 2. Эмоциональное состояние, характеризующееся беспокойством, тревогой, волнением и общей диффузной готовностью действовать» (Толковый словарь по психологии, 2013. http://psychology_dictionary.academic.ru/4486).

Важное методологическое значение имеет утверждение, что экстремальность может быть разной степени выраженности.

Так, например, Н. И. Наенко считает, что условия деятельности могут быть: 1) трудными; 2) параэкстремальными; 3) экстремальными. К этой классификации В. Л. Марищук добавляет четвертую категорию — паратерминальные (пара — от лат. около, термус — конец) условия. В данных классификациях за критерий берутся объективные условия среды и постепенное их усложнение (нарастание экстремальности). Так, под трудными условиями авторы понимают выполнение достаточно сложной для субъекта деятельности при повышенной значимости результата. Параэкстремальные и экстремальные условия характеризуются жесткими требованиями, риском, высокой ценой возможной ошибки, а экстремальные еще и угрозой дальнейшему биологическому или социальному существованию субъекта.

(Цит. по: Зайцев Г. С., 2014, с. 26)

В. И. Евдокимов, В. Л. Марищук, А. И. Губин (2008) указывают, что при достаточно широкой распространенности в психологии и медицине понятия «экстремальные условия» и «оптимальные условия» до настоящего времени не определены достаточно четко.

Рассматривая эти определения с позиций адаптации живых организмов, можно полагать, что оптимальными являются те условия жизнедеятельности, которые не требуют каких-либо чрезмерных напряжений и определяют быстрое восстановление функциональных

резервов организма после внешних или внутренних воздействий. При оптимальных нагрузках функции организма регулируются экономично с ощущением чувства комфорта.

При *параэкстремальных* (околоэкстремальных) условиях отмечается приспособительная мобилизация функциональных резервов. Н. И. Наенко называет их *оперативной напряженностью*, В. Л. Марищук — *оперативным напряжением*, так как в соответствии со взглядами К. К. Платонова *напряженность* (в отличие от напряжения) — это *всегда негативное состояние*.

Если же *воздействия* со стороны внешней среды или возмущение функций во внутренней среде оказываются *чрезмерно высокими*, организм переходит на предельный уровень регуляции, и тогда можно говорить об *экстремальных условиях жизнедеятельности*, об *экстремальных факторах воздействия*, о *развитии экстремальной ситуации*, о *стрессе*.

Экстремальные условия (лат. экстремум — крайние точки, критические состояния) — это крайне жесткие максимальные или минимальные условия, которые ведут к появлению функциональных состояний, определяемых как динамическое рассогласование, и обуславливают необходимость перестройки систем гомеостатического регулирования за счет максимальной мобилизации резервов организма. *Степень напряжения* адаптационного процесса (признаки частичной или полной дезадаптации) *является мерой экстремальности*. Данный подход сопоставляет специфику раздражителя с физиологическими возможностями организма.

Экстремальное воздействие среды вызывает срыв гомеостаза, истощение (перенапряжение) функциональных резервов и эмоций. Эмоциональный фон в это время понижен (истощен) и состоит в основном из отрицательных эмоций.

Существует классификация напряженности по двум основаниям (Марищук В. Л. и др., 1969):

1. Характер нарушений в деятельности. Здесь выделяют формы напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная.
2. Сила, стойкость этих нарушений. В данном основании также выделяют три вида напряженности: незначительная, быстро исчезающая; длительная и заметно сказывающаяся на процессах деятельности; и длительная, резко выраженная, практически не исчезающая, несмотря на профилактические меры.

Для тормозной формы характерно замедление выполнения интеллектуальных операций (в особенности затруднения наблюдаются в переключении внимания, формировании новых навыков и способности выполнять привычные действия). При данной форме значительно снижаются ресурсы нервной системы, что проявляется в общей заторможенности организма.

При импульсивной форме отмечается увеличение количества ошибок (хотя темп работы может оставаться прежним или даже увеличиться), появляются склонность к импульсивным, неосмысленным, поспешным действиям, суетливость. При данной форме понижается активность тормозного процесса.

При генерализованной форме наблюдаются сильное возбуждение и ухудшение исполнения заданий, снижение темпа и увеличение количества ошибок, что в целом может приводить к общему срыву деятельности, к нежеланию бороться с опасностью.

2.3. ВИДЫ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Леонова А. Б. и Медведев В. И. (1981) выделяют реакции организма на экстремальные ситуации двух типов: *адекватные формы реакции* и *реакции тревоги*. Отличительным признаком, позволяющим отнести реакцию к тому или иному типу, авторы считают направленность реакции.

Важно отметить, что любая реакция на экстремальную ситуацию включает тревогу. Указанные авторы, однако, делают акцент не на наличии или отсутствии тревоги, а на специфике психической деятельности в экстремальной ситуации.

Особенность адекватных форм ответа заключается в том, что реакции организма специфичны, осознанны и непосредственно *направлены* на преодоление возникающих экстремальных факторов. Целенаправленность данных реакций проявляется в наличии плана действий на основе анализа всей ситуации. Мотивация деятельности до возникновения и после воздействия экстремального фактора практически не изменяется.

Характерной особенностью адекватной формы ответа является ее целенаправленность, связанная с формированием плана действий по устранению или минимизации воздействий экстремальных условий. Такая целенаправленная организация определяет и симптоматику типичных проявлений этого состояния.

Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова (2007), описывая в своей работе психологические функции и их работу, указывают на их диссоциацию, к примеру повышение порогов чувствительности анализаторов, которые непосредственно не участвуют в выполнении деятельности. Повышение концентрации внимания снижает чувствительность порогов анализаторов и в силу воздействия экстремальных факторов сопровождается игнорированием всех второстепенных сигналов, не связанных с непосредственной деятельностью. Избирательность работы памяти заключается в запоминании только того материала, который необходим, имеет значение. Мышление характеризуется увеличением продуктивности, скорости поиска и оценки возможных выходов из ситуации, гибкости.

В поведении человека стереотипные реакции дополняются реакциями, учитывающими и саму ситуацию, и поведение становится более гибким. Поиск выхода из ситуации не может не сопровождаться ошибками, как и поиск нового алгоритма действия.

В мотивационной сфере ярко выраженными становятся одни мотивы и подавляются другие. Усиливается роль волевых качеств человека.

Особенность форм ответа, связанных с тревогой, заключается в том, что реакции организма малоспецифичны и направлены в первую очередь на сохранение функционирования организма. При такой форме ответа сознательный контроль за реакциями ослаблен. Мотивация деятельности после воздействия экстремального фактора снижается (или изменяется).

Тревога

Реакция тревоги возникает для сохранения функционирования организма и (только в меньшей степени) для сохранения структуры деятельности. В тревоге сознательный контроль ослаблен, и в тяжелых случаях может развиваться и паника.

«Тревога — англ. *anxiety* — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. Отличается от страха как реакции на конкретную, реальную опасность» (Подробнее: <http://www.anyps.ru/glossary/trevoga>).

Выделяют три основные формы ответа в условиях реакции тревоги: малая, средняя и крайняя степени. *Малая степень* психологически может быть описана в стремлении проанализировать внешний раздражи-

тель (сопровождается изменением внимания, в частности его концентрации, памяти, в особенности оперативной). На поведенческом уровне проявляется в замедлении темпа работы. В целом же появление реакции тревоги малой степени не вызывает значительных эмоциональных сдвигов. Не меняются также общая направленность и соотношение мотивов деятельности.

При возрастании экстремальности развивается реакция тревоги *средней степени*. Данная степень характеризуется значительным повышением порогов сенсорных систем: происходят трансформация объемов для всех видов памяти и ухудшение выполнения задач, которые требуют определенной устойчивости и соответствующей концентрации внимания. Описываемые нарушения памяти и внимания приводят к увеличению количества ошибок в определенной сфере деятельности. Кроме того, существенно изменяется структура продуктивных и репродуктивных интеллектуальных операций. На поведенческом уровне наиболее существенным признаком является изменение мотивов деятельности, поскольку на первый план выходят мотивы переживания страха и ухода из возникшей экстремальной ситуации, что приводит к появлению ярко выраженного эмоционального напряжения.

А.Б.Леонова (1981) выделила две формы состояния тревоги крайней степени — пассивную и активную. При этом в обоих случаях происходит утрата контроля над поведением. В *пассивной форме* характерными признаками будут оцепенелость, выполнение действий без их осмысленности. Человек в таком состоянии может не понять обращенную к нему речь, контакт может быть крайне затруднен.

В *активной форме* проявляется стремление человека уйти из сложившейся ситуации (это могут быть и бегство, и лихорадочная деятельность). При этом отдельные беспорядочные действия не складываются в завершённую деятельность, логичное поведение. Люди в данном состоянии весьма внушаемы, хотя звучащие инструкции могут вызвать не только адекватную реакцию, но и продолжение ха-

При ретроспективном анализе обычно обнаруживается полная или частичная амнезия. Синдром раздвоения сознания приводит к снятию эмоциональной окраски собственных переживаний. Так, при опросе лиц, переживших стихийное бедствие, часто приходится слышать такую характеристику своих переживаний: «Как будто это и я, и не я, а кто-то другой, со стороны». Классическим примером активной формы реакции тревоги крайней степени является состояние паники (Дружинин В. Н., 2010).

Поскольку для активной формы реакции характерна двигательная доминанта, поведение нередко задается наиболее двигательно-активным индивидом. Именно этим объясняется заразительность панического бегства людей, находящихся в состоянии активной тревоги, например с поля боя, с места пожара и т.п. В свете сказанного понятна роль примера, принимающего форму активных действий у людей, которые должны остановить панику (Смирнов Б. А., Долгополова Е. В.).

отических действий (противоположных от выполняемых).

Ф. Б. Березин выделяет следующие последовательные стадии в формировании переживаний тревоги (тревожный ряд):

- 1) *ощущение внутренней напряженности*, которое еще не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, а служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;
- 2) *гиперстезические реакции*: на фоне нарастающей тревоги ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, раздражительность повышается;
- 3) *собственно тревога*, которая является центральным элементом ряда. Появляется ощущение неопределенной угрозы с невозможностью предсказать время возникновения угрозы, определить ее характер; при этом неадекватная логическая переработка из-за недостатка информации может привести к неправильному выводу;
- 4) *страх-тревога*, концентрированная на объекте. У субъекта создается впечатление, что тревогу можно устранить определенными действиями;
- 5) *ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы* на фоне дальнейшего нарастания интенсивности тревожных расстройств;
- 6) *тревожно-боязливое возбуждение*, когда психическая дезорганизация достигает своего максимума и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

Стресс

Понятие «напряжение» тесно связано с понятием «стресс». *Стресс* — это интегральный (глобальный) ответ организма и личности на экстремальные воздействия, который захватывает изменения организма на разных уровнях, как биохимическом, так и физиологическом, психологическом, социальном.

Г. Селье, известный ученый, создавший теорию стресса (теорию «общего адаптационного синдрома»), отмечает адаптивные функции стресса. Неспецифическая реакция адаптации включает три фазы: 1) реакцию тревоги, 2) стадию резистентности, 3) стадию истощения. Ресурсы организма, которые помогали человеку первое время, Г. Селье назвал «адаптационной энергией».

«Стресс (англ. stress) — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах» (Большой психологический словарь., под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. М., 2003).

Важно отметить, что выраженность стресса будет зависеть от субъективной оценки самих людей в стрессовой ситуации. Изменив оценку, можно снизить или увеличить интенсивность стрессовой реакции.

Стресс как состояние затрагивает всю психику и влияет и на характер и уровень психической активности в целом, и на отдельные психические функции. Как указывают М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко, в состоянии стресса нарушаются прежде всего сложные действия и интеллектуальные процессы, тогда как простые обладают относительно большей устойчивостью.

Отрицательное влияние стресса выражается в ухудшении понимания, памяти, мышления, в скованности действий, несоразмерности или даже хаотичности движений. Положительные эффекты стресса проявляются в активизации психики, ускорении психических процессов, гибкости мышления, улучшении оперативной памяти и т. д.

Устойчивость к стрессу, сохранение эффективности деятельности в экстремальной ситуации определяются прежде всего высоким уровнем профессионального мастерства, направленностью личности, мотивами поведения, готовности к активным действиям.

Типы отношений человека к самому себе в ситуации стресса бывают следующими:

- 1) отношение к себе как к «жертве» экстремальной ситуации. Фиксация на этом усугубляет стресс, это *«примитивно-эгоистическое» отношение.*
- 2) сочетание отношения к себе как к «жертве» с пониманием себя как «ценности», доверенной себе, это *объективно-инди-*

видуалистическое отношение, способствующее самосохранению личности;

- 3) наиболее эффективное при сохранении конструктивной деятельности в стрессовой ситуации *отношение к себе как к одному из ряда людей* (П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Марунык, 2007).

Аффект

«Аффект (от лат. *affectus* — душевное волнение, страсть) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов» (<http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=83>).

Под *аффектом* понимается состояние, противоположное нормальному, обычному, спокойному. Данное состояние возникает под влиянием сильных, внезапных впечатлений. Аффект не позволяет человеку быть рассудительным и проявлять волю.

В зависимости от способа нарушения душевного спокойствия человека аффекты подразделяются на возбуждающие (т. е. возбуждающие), в частности гнев,

мечь, радость, и угнетающие, например скорбь, печаль и т. д.

Весьма сильным аффектам могут сопутствовать потеря памяти и сознания. Аффект сопровождается яркими внешними проявлениями (мимикой, пантомимикой), речью, действиями.

Аффективные вспышки могут возникать и при сильных положительных эмоциях («не помнит себя от радости», «потерял голову от восторга»).

Обычно в состоянии аффекта человек не способен себя контролировать. Прежде всего аффектам подвержены люди со слабым само-

Ослабить или предупредить аффект может отвлечение и переключение внимания. Эта особенность существует и в житейской мудрости, когда вспыльчивым людям в момент возбуждения рекомендуют сосчитать до ста или при возможности начать что-то делать: копать, клеить, мыть, убирать и т. п.

При этом сознание освобождается от эмоционального «захвата» и человек начинает отдавать себе отчет о своем состоянии и поведении, управлять ими.

(Сластенин В. А., Каширин В. П., 2001)

контролем, не развитыми волевыми и моральными качествами (развитие последних предполагает самообладание).

Фрустрация

Состояние фрустрации, т.е. нарастающего внутреннего психического напряжения, может возникать в экстремальных условиях. Для появления фрустрации необходимо наличие следующих двух условий:

- 1) сильная мотивация для достижения цели (удовлетворения потребности);
- 2) преграды, непреодолимые (или субъективно так воспринимаемые) трудности на пути к достижению цели.

Степень переживания фрустрации зависит от силы препятствия, от привычных форм реагирования на него, от опыта, умений, от устойчивости к препятствиям (фрустрационной толерантности).

Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физические (например стены тюрьмы), биологические (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность) и социокультурные (нормы, правила, запреты).

Т. Дембо разделяла преграды на внешние и внутренние. Внутренние — те, что препятствуют достижению цели, а внешние — те, что не дают выйти из ситуации.

Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения: а) двигательное возбуждение — бесцельные и неупорядоченные реакции; б) апатия; в) агрессия и деструкция; г) стереотипия — тенденция к слепому повторению фиксированного поведения; д) регрессия, понимаемая либо «как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения или падение «качества исполнения» (Ф.Е. Василюк, 1984).

Н. Майер важной характеристикой фрустрации считает поведение без цели, т.е. утрату целевой ориентации.

«Фрустрация (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания» (Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. М., 2003).

Страх и паника

Весьма характерными экстремальными состояниями являются также страх и паника.

«Паника (от греч. *panikon* — безотчетный ужас; от имени древнегреческого божества Пана, который, согласно мифу, своим безобразным обликом внушал людям неодолимый страх) — групповая реакция страха перед лицом реальной или воображаемой опасности, нарастающая в процессе взаимного психического заражения. Характеризуется общим упадком морально-психического состояния, утратой способности рационально оценивать обстановку, временной деформацией социальных мотивов, активным действием механизмов подражания, беспорядочной подвижностью».

(Популярная психологическая энциклопедия / сост. С. С. Степанов. М., 2005.
<http://psychology.academic.ru>)

«Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, С. возникает при их предвосхищении».

(Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский. М., 1998)

Страх — это психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения. Страх имеет много причин как субъективного (мотивация, эмоционально-волевая устойчивость и т. п.), так и объективного порядка (особенности ситуации, сложность задач, помехи и др.). Существуют различные формы страха: испуг, опасение, ужас, боязнь и др. Самый сильный вид страха — аффективный страх.

Состояние страха характеризуется крайне негативным эмоциональным фоном, дезадаптацией, множеством отрицательных последствий для психики и организма. Можно отметить, что испытывая страх, человек не способен воспринимать все стимулы среды, мышление становится замедленным, инертным, ригидным.

Индивидуальная паника в отличие от страха характеризуется большей неадекватностью реакции реальному размеру опасности. Основная черта панического поведения — стремление человека к самоспасению. По мнению В. М. Бехтерева, инстинкт самосохранения одинаково проявляется у личности независимо от ее интеллектуального уровня. Защитные эмоции, выходя на первый план, снижают уровень самоконтроля, делают приоритетным физическое

избегание опасности. Такое состояние человека, когда ему важно спасти самого себя, может сопровождаться тем, что человек обрекает прочих на гибель. Другими проявлениями паники могут быть беспомощность, неспособность рассуждать, спокойно принимать решения и взаимодействовать продуктивно с остальными. Весьма велика вероятность безрассудного подражания.

От индивидуальной паники следует отличать **панику массовую**, коллективную, которая превращает людей в неуправляемую толпу. Психологически такой вид паники характеризуется состоянием массового страха перед реальной или воображаемой опасностью. Особенность массового страха в том, что он только нарастает от взаимодействия с другими, еще больше блокирует способность рационально мыслить и принимать решения отдельного человека. В толпе легко происходит внушение, которое может возникнуть от любого слова, резкого звука, внезапного движения. Данное явление связано с перевозбуждением психики.

Психофизиологический механизм паники заключается в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, что предопределяет понижение сознательной активности. В итоге наблюдается неадекватность мышления и эмоциональности восприятия, гиперболизация опасности («у страха глаза велики»), резкое повышение внушаемости (Семенова И. А., 2012).

Классифицируя панику по масштабу, можно выделить индивидуальную, групповую (от 2–3 до нескольких сотен человек) и массовую панику (когда количество людей — тысячи, или когда люди находятся в замкнутом пространстве, например, на корабле).

Классифицируя панику по глубине охвата заражения осознания, можно выделить *легкую* (сохраняется самообладание, критичность, например при задержке транспорта), *среднюю невменяемость* (снижение критичности, возрастание страха, подверженность внешним воздействиям, например при пожаре, стихийных бедствиях) и *полную*.

Если внешне легкая паника может выражаться как легкое удивление, то полная паника сопровождается отключением сознания. Человек теряет контроль за поведением, это могут быть бессмысленные движения, хаотичные действия, иногда вызывающие усугубление ситуации, а не ее разрешение.

Классифицируя панику по длительности, можно выделить *кратковременную* (секунды, несколько минут), *длительную* (десятки минут, часы), *продолгованную* (несколько дней, недель).

Кратковременная паника — это, например, паника в автобусе, потерявшем управление. Достаточно длительной бывает паника при землетрясениях, не развернутых во времени и не очень сильных. Пролонгированная паника — это паника во время длительных боевых операций, например блокада Ленинграда, ситуация после взрыва на ЧАЭС.

Возникновение паники связано с внезапностью появления угрозы для жизни, здоровья, а также накоплением состояния напряжения, когда катализатором может стать любой фактор (вспышка, громкий звук, обвал помещения, землетрясение). Возникновение и развитие паники в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, сразу отличающегося чем-то заведомо необычным (на-

пример сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются пугающие слухи.

Проявление паники колеблется от случаев истерического поведения до подавленного, апатичного, отрешенного; имеются случаи игнорирования опасности (иногда показного).

2.4. ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Изменения состояния людей, их активности в экстремальных ситуациях могут быть как позитивными, так и негативными (табл. 2.1).

Можно отметить, что наиболее важные негативные изменения, которые происходят в психофизиологической сфере, — это тремор, озноб, крайняя усталость, изнурение, истощение, мышечная «зажатость», оцепенение, непроизвольное напряжение мышц, утрата координации движений, головокружение, тошнота, рвота, обморок, непроизвольное или учащенное мочеиспускание или испражнение.

Для *психомоторной сферы* характерны тремор (дрожание) рук, ног, озноб, изменение речи (срыв голоса, заикание, визгливость), ухудшение координации движений, появление скованности, замедленности двигательных реакций, суетливость, слабость в ногах, чувство бессилия. Появляются ошибки и неточности даже в хорошо отработанных действиях, навыках и умениях, которые с ростом перенапряженности появляются все чаще и делаются ощутимее. Эффективность деятельности при высоких значениях перенапряженности может снижаться до 50 % и более.

Таблица 2.1. Изменения состояния психики в экстремальных ситуациях

Сфера психики	Позитивные изменения	Негативные изменения
Психофизиологическая	Быстрота адаптационных перестроек в организме (биологический эустресс); оптимальная интенсивность психологического стресса (эустресса и экстресса); повышенная выносливость к дискомфортным условиям; увеличение мышечной силы; повышение устойчивости к заболеваниям; снижение болевой чувствительности; повышенная толерантность к психогенным факторам.	Тремор; озноб; гипергидроз; крайняя усталость; изнурение; истощение; мышечная «зажатость»; непроизвольное напряжение мышц; оцепенение; утрата координации движений; переживаемая сильная боль от полученных повреждений; неприятное ощущение холода, жары, голода и пр.; головокружение; тошнота; рвота; обморок; непроизвольное или учащенное мочеиспускание или испражнение.
Познавательная	Снижение порогов чувствительности органов чувств; повышение внимательности; активизация мышления; ясность мысли, высокая скорость мышления; повышение доли быстрых, интуитивных решений; активизация прогнозности мышления.	Ухудшение аналитичности, логичности, сообразительности, скорости мышления; ослабление творческих способностей, находчивости; сужение внимания; «Туннельное мышление»; ослабление способности к пониманию специфики ситуации, шаблонность оценки; забывание необходимой информации (инструкций, правил, рекомендаций); ухудшение наблюдательности; возникновение иллюзий восприятия; искаженное восприятие времени.
Эмоциональная	Обострение высших чувств: патриотизма, долга, ответственности, коллективизма и др.; возникновение острого интереса к новой ситуации; эмоциональный подъем, вера в свои силы, в свои возможности, в успех; надежда на благополучный исход; оптимальная интенсивность психологического стресса (эустресса и экстресса); терпение (терпеливое переживание); повышение толерантности к психогенным факторам; чувства радости, восторга при достижении успеха.	Чрезмерное волнение; раздражительность; брезгливость; неприязнь; неуверенность; недоверие; подозрительность; беспокойство; тревога; тоска; страх; испуг; ужас; чувства слабости, бессилия, обреченности, подавленности, отчаяния; притупление чувств; недовольство; возмущение; злость; переживание неудач, потеря; чувство вины, раскаяния, стыда; чувство утраты, горе.

Сфера психики	Позитивные изменения	Негативные изменения
Волевая	Оптимальная мобилизованность; концентрация сил на решении задачи; внутренняя готовность к встрече с трудностями, неожиданностями и их преодолению; повышение бдительности; повышение активности и энергичности; большая настойчивость и упорство в достижении целей; проявление стойкости, мужества, готовности к самопожертвованию; устойчивость к временным неудачам; самообладание.	Растерянность; оцепенение; нерешительность; трусливость; утрата способности к самостоятельным решениям и действиям; утрата веры в себя и надежды на успех; недооценка своих возможностей; ослабление настойчивости и упорства; утрата осмотрительности, осторожности; неспособность собраться с силами, появление суетливости, неорганизованности; утрата выдержки, самообладания; переход к авантюрным, неподготовленным действиям, действиям «на авось».
Мотивационная	Повышение силы мотивации; повышение уровня (качества, содержания) мотивации.	Борьба мотивов; отказ от имеющихся ценностных ориентаций и замена их социально более примитивными; обострение и повышение роли инстинкта самосохранения в психической деятельности и поведении; ослабление мотивов достижения цели; отказ от долговременных целей; утрата смысла жизни.

Позитивные изменения могут выражаться в быстроте адаптационных перестроек в организме (биологический эустресс), высоком уровне работоспособности и более длительном, чем обычно, сохранении его, повышенной выносливости к дискомфортным условиям, повышении устойчивости к заболеваниям, снижении болевой чувствительности, повышенной толерантности к психогенным факторам.

В *эмоциональной сфере* негативные изменения связаны с боязливостью, страхом, испугом, ужасом; наблюдаются негативные эмоции и чувства (повышенная озабоченность, чрезмерное волнение, раздражительность, сочувствие, сострадание, сопереживание, брезгливость, неприязнь, нелюбовь, нежелание, неуверенность, недоверие, подозрительность, озабоченность, беспокойство, тоска, тревога, опасение неудачи, чувства слабости, бессилия, бесперспективности, обреченности, подавленности, безнадежности, отчаяния, притупление

чувств, безразличие, апатия, заторможенность, разочарование, недовольство, возмущение, злость, переживание неудач, потерь, чувства вины, раскаяния, стыда, угрызений совести, чувство утраты, горе, аффективные реакции — от глубокой депрессии до ярких проявлений гнева и агрессии).

При этом можно отметить положительные изменения — эмоциональный подъем, чувства радости, восторга при достижении успеха, обострение высших чувств: патриотизма, долга, ответственности, коллективизма и пр.

В *когнитивной (познавательной) сфере* негативные изменения проявляются: в восприятии — в виде появления иллюзий восприятия, искаженного восприятия времени; во внимании — суженным вниманием, неспособностью сосредоточиться, ухудшением наблюдательности, внимательности; в памяти — «провалами» памяти, хаотичным доступом к воспоминаниям, порой амнезией; в мышлении — ослаблением способности к пониманию специфики ситуации, ведущей к шаблонной ее оценке; снижением скорости умственной переработки информации; повышенной верой в дурные приметы; потерей мысли; как поведенческие последствия (паника, агрессия, апатия).

Положительные изменения: снижение порогов чувствительности органов чувств, повышение внимательности, активизация мышления, большая четкость и ясность мысли, скорость мышления, выраженное стремление к поиску наилучших решений, повышение доли быстрых, интуитивных решений, активизация прогностичности мышления.

Специфические изменения характерны для процессов памяти, особенно кратковременной и оперативной. Типичной здесь является избирательность этих изменений. Улучшается запоминание лишь того материала, который имеет семантическую значимость для человека.

В *мотивационно-волевых функциях* негативные изменения в первую очередь связаны с ослаблением мотивации достижения, возникновением борьбы мотивов, приобретением активности иной направленности (усиление мотивации и инстинкта самосохранения), снижением волевой активности и целеустремленности в действиях и пр. Позитивные изменения могут выражаться в внутренней готовности к встрече с трудностями, неожиданностями и к их преодолению, в повышении бдительности, проявлении стойкости, мужества, готовности к самопожертвованию и др.

При изучении психологических функций в экстремальных состояниях обнаруживается характерная диссоциация, проявляющаяся в повышении одних, наиболее важных для данной ситуации показателей, и снижении остальных.

2.5. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Человек соприкасается с стихийными бедствиями, катастрофами, экстремальными ситуациями, и даже если не становится сам их участником, то они входят в его жизнь через средства массовой информации.

Психическая травма может возникнуть у самого участника события, у жертвы или у свидетеля.

«Травма психическая — вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику».

(Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. Ростов н/Д., 1998)

Переживание травматичности события зависит от активности самого человека в момент опасности (человек мог предпринимать активные действия), от наличия рядом близких людей (сложнее пережить ситуацию тем, кто оказался в одиночестве), от последствий природных происшествий, а не тех, что вызваны самими людьми.

СМИ, описывая сложившиеся ситуации, играют важную роль

в определении степени травматичности тех или иных событий, т. е. в состоянии людей.

Спасатели часто оказываются значительно менее травмированными, чем спасаемые. Возможно это связано с их более активными, продуктивными действиями, чем у спасаемых ими людьми.

Л. В. Трубицына (2011) указывает, что журналисты, опрашивая при сборе информации пострадавших, часто стремятся добиться описания «самого ужасного, самого тяжелого». Это ведет к повторному «погружению» человека в травмирующую ситуацию, вы-

нуждает его снова пережить тот же ужас, боль, и человек остается после интервью на пике тяжелых переживаний без необходимого

в таких случаях профессионального сопровождения.

Л. В. Трубицына также связывает возможность травматизации пострадавших с интерпретацией СМИ освещаемых травматичных событий. Автор подчеркивает, что часто акцент делается на бессмысленности происходящего, на бессмысленности гибели близких, на отсутствии попыток помочь, на равнодушии окружающих, отсутствии поддержки, т. е. средствами

массовой информации подчеркиваются и усиливаются ощущения беспомощности, бессилия и бессмысленности, что утяжеляет переживание травмы. Например, при освещении СМИ гибели подводной лодки «Курск» постоянно акцентировались недостаточность и неправильность осуществлявшихся попыток спасения людей, бессмысленность их гибели и т. п.

Ориентация на прошлое также является фактором, отягощающим переживание. Вопросы типа «Почему это произошло?» и «Кто виноват?» часто усиливают чувство безысходности, вины или ненависти. Именно такая ориентация заставляет людей, переживших чрезвычайные ситуации, фиксировать свое внимание на том, «что было бы, если...», а не на том, как жить дальше, как справиться, какой опыт можно извлечь на будущее, как сделать, чтобы событие не повторилось, как лучше ликвидировать его последствия и т. д.

Сами телерепортажи, благодаря которым зрители становятся свидетелями событий, хотя место происшествия и отдалено, яркостью сюжетов травмирующих событий могут вызвать переживания, подобные тем, что возника-

Яркий пример отсутствия заботы о психологическом благополучии. В одной из школ г. Грозного в 1996 г., через месяц после штурма, журналисты попросили детей нарисовать «самое страшное», затем собрали рисунки и ушли, а дети остались один на один со своими переживаниями. В данном случае случилась «вторичная травматизация» детей вследствие действий журналистов.

Случаи кошмаров, нарушений сна, страхов у детей дошкольного возраста после просмотра кадров последствий терактов или катастроф весьма часты. Так, девочка 5 лет после просмотра программ новостей стала бояться оставаться одна, не отпускала от себя мать из страха, что с той что-то случится, часто плакала, просыпалась от кошмаров. Мальчик 8 лет после просмотра кадров о действиях в «горячих точках» стал очень подавленным и все время ждал, что «маски» (вооруженные люди в масках) придут и «всех убьют». При этом такие нарушения у детей иногда встречаются долгое время спустя после просмотра передач.

(Трубицына Л. В., 2011)

ют у настоящих очевидцев события. А если восприятие репортажа о каком-то ужасающем событии сопровождается осознанием того, что такое могло случиться и с самим зрителем или его близкими, то последствия для психического состояния человека могут быть достаточно длительными.

Отмечается, что зрители передач о травматических событиях могут испытывать депрессии, страхи, подавленность.

Желание сделать яркий, запоминающийся репортаж может сопровождаться озвучиванием некорректной информации, а иногда и слухов, что также может усугубить состояние как жертв, так и телезрителей происшедшего.

Н. В. Брушлинская (2011) отмечает, что криминальная проблематика пользуется у населения страны повышенным интересом. Согласно данным опроса, проведенного ВНИИ МВД России в апреле 2000 г. среди 133 журналистов ряда регионов России, информация на правовую тему присутствует в 63,9 % случаев в каждом номере российских газет, эфирном времени теле- и радиокompаний, затрагивающих в своих публикациях правоохранительную тематику. Особое значение придается информации, которая может вызвать большой общественный резонанс: наиболее часто в СМИ освещаются сведения о криминальных происшествиях за сутки — 81,2 %, а также о расследовании конкретных уголовных дел — 56,4 % (Варданян А. В., 2000).

Специфика показа картины преступности в СМИ, в частности изображение криминальных событий, в отрыве от социальных и межличностных взаимодействий, поверхностный стиль изложе-

Применительно к проблеме влияния наблюдаемого теле- и видеонасилия на развитие агрессивности теория когнитивных сценариев (скриптов) расставляет акценты на следующих проблемах:

1. Ребенок, который постоянно наблюдает по ТВ людей, совершающих агрессивные действия, может сохранить агрессивный сценарий как подходящий для социальных интеракций и применять алгоритмы агрессивного поведения в некоторых ситуациях.
2. Основываясь на модели переработки информации, можно понять, почему сцены насилия, воспринятые ребенком как нереальные, не моделируются им с готовностью. Наблюдатель сохраняет для последующего воспроизведения лишь те сценарии, которые приносят ему субъективную пользу при решении социальных проблем. Действия же, воспринимаемые им как нереальные и не соответствующие этому требованию, не будут сохранены в памяти.

(Ениколопов С. Н., 2011)

ния, способствуют распространению в «коллективном бессознательном» чувства страха, агрессивности, социального деструктивизма, а также виктимизации поведения.

Известно, что дети и взрослые легко перенимают новые для них формы агрессивного поведения путем научения посредством наблюдения (Н. В. Брушлинская, 2011).

В настоящее время СМИ стали частью жизни практически всех людей, поэтому чрезвычайно важным является вопрос о целях каждой конкретной работы журналиста и о психологической коррекции подаваемого в эфир материала.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определение психическим состояниям и поясните, в чем отличия психических состояний в экстремальных условиях.
2. Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций.
3. Каковы особенности группового поведения людей в экстремальных ситуациях?
4. Расскажите об особенностях аффекта в экстремальных ситуациях.
5. Поясните, как СМИ могут влиять на психическое состояние людей.

ЛИТЕРАТУРА

Бочаров В. В., Карпова Э. Б., Чулкова В. А., Ялов А. М. Анализ экстремальных и кризисных ситуаций с позиций клинической психологии // Вестник С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2010. Вып. 1. С. 9–16.

Назаретян А. П. Психология стихийного массового поведения. М., 2001.

Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. СПб., 2001.

Риман Ф. Основные формы страха. М., 2000.

Соловьева С. Л. Психология экстремальных состояний. СПб., 2003.

2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

2.6.1. Профессии экстремального профиля

В современном мире существует множество профессий, в которых специалисты осуществляют свою деятельность в экстремальных условиях. За последние 20–30 лет содержание большинства профессий существенно изменилось. Это связано с научно-техническим прогрессом, быстрым развитием компьютерных технологий, электроники, робототехники, с различными изобретениями. Всё это не только расширяет возможности человечества, но и создает новые источники опасностей, рисков, стрессов, а также предъявляет сложные требования к специалистам.

Традиционно особыми (в современном понимании — экстремальными) условиями труда характеризуются такие отрасли, как космическая, авиационная, морская, полярная, военная (работа разведчиков, пограничников, саперов и т. д.); деятельность операторов, диспетчеров в различных отраслях; работа шахтеров, промышленных альпинистов, водолазов. В связи с ростом числа экстремальных ситуаций (техногенных, природных катастроф, международных конфликтов, террористических актов) особую значимость приобрели такие специалисты экстремального профиля, как сотрудники МЧС (спасатели, пожарные), сотрудники спецподразделений силовых структур, специалисты экстренных медицинских служб. Экстремальной является также работа журналистов и военных корреспондентов, освещающих происходящие чрезвычайные происшествия или хронику военных конфликтов.

Экстремальные условия, ситуации, обстоятельства в этих видах профессиональной деятельности являются неизбежными и определяют требования, предъявляемые к специалистам в данных областях.

2.6.2. Содержание понятия экстремальности, характеризующее условия профессиональной деятельности

Экстремальность, как это было зафиксировано еще античной философией, указывает на предельные состояния в существовании вещей (лат. *extremum* — крайнее, предельное). В теоретическом выражении принципы экстремальности утверждают, что та или иная величина, характеризующая состояние, процесс или структуру, при-

нимает крайнее (условно-минимальное или -максимальное) значение.

Существует множество разнообразных экстремальных факторов, формирующих затрудненные условия деятельности (Толочек В. А., 2006). Наиболее распространенными среди них являются следующие: физико-химические характеристики условий деятельности или среды обитания; механические воздействия типа вибраций, перегрузок и т. д.; сильные акустические воздействия; реальная или прогнозируемая опасность для здоровья и жизни; частое возникновение непредвиденных, в том числе аварийных ситуаций.

Определяющим признаком экстремальности условий является фактор опасности как непосредственная угроза для здоровья и жизни людей либо угроза срыва их деятельности по решению жизненно или профессионально важных задач.

В. С. Новиков и В. В. Горанчук (1994) 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, характеризующиеся высокой неопределенностью будущего. Психологическое восприятие человеком таких условий обычно характеризуется чувством дискомфорта, сильного напряжения, перерастающего в перенапряжение. Однако при достижении успеха, решении поставленных задач путем выраженной мобилизации функциональных резервов, эмоции могут приобретать также яркую позитивную окраску с выражением чувства радости, удовлетворения.

2.6.3. Мотивационная основа выбора профессий экстремального профиля

Важнейшим обстоятельством при изучении влияния экстремальных факторов на человека является факт «добровольности»: подвергся ли человек экстремальному воздействию случайно, внезапно, став жертвой обстоятельств, или оказался в этих условиях по своей воле. Если исходить из того, что выбор профессии — это свободный

выбор человека, то с большой вероятностью мы можем говорить о том, что он информирован о возможных сопутствующих условиях деятельности и готов их принимать.

Выбор профессиональной деятельности является одним из важнейших выборов в жизни человека, свидетельствующий об интересах, направленностях, предпочтениях, ориентациях личности, лежащих в основе этого выбора. При рассмотрении проблемы профессиональной деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, важным вопросом является вопрос мотивации выбора человеком своей профессии.

Исследование этого вопроса на примере сотрудников МЧС (Потехина Н. В., 2004) выявило три основные причины (мотива) этого выбора:

- 1) возможность оказывать помощь людям и испытывать удовлетворение в связи с этим;
- 2) экстремальность, которая понимается как разнообразие профессиональных ситуаций; переживание пиковых концентраций с необходимостью полной мобилизации; необходимость поиска нестандартных решений;
- 3) работа в команде.

С одной стороны, когда мы говорим об экстремальности, мы относим эту компоненту к факторам, делающим работу специалистов трудной и в физическом, и в морально-психологическом плане. С другой стороны, эта же самая «экстремальность» является одним из мотивов выбора человеком такой профессии. Мотивационная модель выбора других профессий экстремального профиля может выглядеть следующим образом:

1. Смысловое содержание деятельности (созвучное значимым для человека смыслам его жизнедеятельности).
2. Экстремальные факторы, присущие именно выбранному виду деятельности.
3. Специфическая особенность деятельности (дающая возможность реализовывать актуальную потребность, например, потребность в признании, принадлежности группе и т. д.).

Стремление к экстремальности, к риску отражается не только на выборе профессии этими специалистами, но и в целом на стиле их жизни: подавляющее большинство спасателей в юности занимались экстремальными видами спорта — альпинизмом, спелеологией, горным туризмом, парашютным спортом и т. д., и имеют разряды и спортивные достижения.

2.6.4. Риск в профессиональной деятельности сотрудников МЧС

Факт наличия ситуаций, связанных с риском для жизни специалистов, является одним из стрессогенных факторов работы сотрудников МЧС.

Риск — категория, отражающая меру опасности ситуаций, в которых имеются потенциальные факторы, способные неблагоприятно воздействовать на человека.

Вопрос о готовности рисковать своей жизнью относится по своему содержанию к числу экзистенциальных проблем, поскольку связан с такими экзистенциальными категориями, как жизнь, смерть, проблема выбора и ответственности. Ситуация риска для жизни, объективная или субъективно воспринимаемая таковой, является экстремальной, эмоционально острой.

Несмотря на то, что у большинства спасателей в момент принятия решения относительно своих действий в ситуации риска есть осознание опасности для своей жизни, эмоциональные реакции, вызываемые этим осознанием, в большинстве случаев отсрочены. Эмоции, связанные с ситуацией риска, возникают при вспоминании, повторном «проживании» происшедшей ситуации в связи с переосмыслением ее значимости и понимания возможных последствий, что может привести к возникновению стрессовых состояний, травматического стресса у специалиста. У субъекта возникает при этом «отсроченный» страх, связанный с происшедшей ситуацией опасности, не возникший в реальном времени ее развертывания.

Субъективно оцениваемая степень риска в процессе этого переосознания может корректироваться. При анализе свершившейся ситуации делается вывод не только о степени риска для жизни, но и о рациональности своих действий.

Большинство спасателей подходят к пониманию риска профессионально. Специалисты демонстрируют, во-первых, отношение к ситуациям риска как к неотъемлемой части своей профессии, во-вторых, стремление прогнозировать опасность и минимизировать риск при выполнении аварийно-спасательных работ, соблюдая правила техники безопасности.

Профессиональное отношение к риску формируется путем осознания целей, смысла своей деятельности и ответственности за результат своих действий. Большинство спасателей обладает высокой готовностью и, более того, склонностью к риску (Потехина Н.В.,

2005). Только в сочетании с осознанием смысла своей деятельности готовность к риску не становится стремлением к необдуманному рискованному действию, опасным не только для самого «спасающего», но и для других людей, вовлеченных в экстремальную ситуацию.

Наградой за результативный риск являются удовлетворение от грамотно проделанной работы, чувство выполненного долга и, следовательно, ощущение значимости своей деятельности и себя как профессионала.

2.6.5. Особенности профессиональной деятельности сотрудников МЧС

Сотрудники МЧС в ходе выполнения профессиональных обязанностей подвергаются не только описанным выше экстремальным обстоятельствам деятельности, но и целым рядом специфических стрессогенных факторов. К ним относятся: психическое напряжение в состоянии готовности; информационная неопределенность; дефицит времени на анализ ситуации и принятие решения; ответственность за результаты деятельности; взаимодействие с большим количеством людей в состоянии стресса и острого горя; экспозиция смерти и многочисленные контакты с телами погибших; повышенная физическая нагрузка; опасность для жизни; работа в средствах индивидуальной защиты, специальной одежде; неблагоприятное распределение режимов труда и отдыха.

Ситуации, требующие больших волевых усилий, возникают регулярно. Степень эмоционального напряжения различна и колеблется в широких пределах от умеренного до чрезвычайно высокого. Это зависит от характера выполняемой задачи, профессионального опыта и индивидуальных особенностей спасателя.

Профессиональная деятельность спасателя складывается из несения боевых дежурств, спасательных работ на чрезвычайных происшествиях (ЧП) и в масштабных чрезвычайных ситуациях (ЧС).

На этапе ожидания вызова спасатели находятся на территории базы в режиме 10-минутной готовности. Это время они могут использовать для выполнения поставленных на день задач, спортивных тренировок, полноценного отдыха, а также профессионального и психологического обучения. Специалистами Всероссийского центра экстренной и радиационной медицины (ВЦЭРМ) было выявлено, что уже на этапе ожидания вызова характерен повышенный уровень психического напряжения, определяемый как ординарный

стресс. Скрытая опасность ординарного стресса проявляется в том, что отсутствие вызовов и спасательных работ на протяжении боевого дежурства не дает возможности разрядить фоновое напряжение, что вызывает у специалиста состояние фрустрации.

Деятельность по ликвидации ЧП включает в себя выполнение спасательных работ традиционного для региона спектра: ликвидацию последствий дорожно-транспортных происшествий, поиск потерявшихся, поиск утонувших, спасательные работы на воде, под водой, в горах, эвакуация рыбаков в зимнее время, вскрытие дверей и т. п.

Данные виды работ объединены фактором повторяемости, что позволяет специалисту МЧС осуществить психологическую подготовку на спасательные работы, в результате чего в некоторой степени снижается разрушительное воздействие стрессогенных факторов ситуации на психику.

Однако в зависимости от индивидуальной восприимчивости даже выполнение типичных спасательных работ может оказывать на психику спасателя достаточно разрушительное воздействие и приводить к возникновению травматического стресса.

Работы по ликвидации крупномасштабных катастроф (ЧС) природного, техногенного и социогенного характера (землетрясения, наводнения, железнодорожные и производственные аварии, разрушение домов, террористические акты и т. д.) характеризуются наличием наибольшего количества стрессогенных факторов, воздействующих на психику вовлеченных людей.

Важно помнить, что воздействию стрессогенных, экстремальных факторов подвергаются не только пострадавшие, но и участники ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Имеющиеся научные данные показывают, что вовлечение в ликвидацию чрезвычайных ситуаций ведет к возникновению у специалистов травматического стресса, первичными проявлениями которого являются острые стрессовые реакции, острое стрессовое расстройство, невротические реакции, кризисное состояние, а вторичными — посттравматическое стрессовое расстройство, профессиональное выгорание, психосоматические расстройства, невротические состояния, которые, в свою очередь, сказываются на микро-социальных процессах — вызывают проблемы в семье и в рабочем коллективе (Оценка психологической готовности спасателей..., 2003). В связи с этим очевидна необходимость заблаговременной подготовки данных специалистов к работе в экстремальных условиях, в том числе психологической.

У большинства спасателей со временем происходит снижение уровня интенсивности эмоциональных переживаний, связанных с работой с телами погибших. Однако эффект «привыкания» не распространяется на столкновения с человеческими трагедиями. Вместе с тем у спасателей существует установка на подавление эмоций в процессе работ, что может приводить к накопленному стрессу. Следовательно, необходимой является выработка такого эмоционального баланса, при котором спасатель способен сопереживать, но возникающие эмоции не будут для него разрушительными, и специалист сможет сохранять состояние психологического равновесия и высокой работоспособности. В связи с этим чрезвычайно важным является психологическое сопровождение работы спасателей.

2.6.6. Психологическая готовность и психологическая устойчивость как факторы надежности деятельности спасателя

В экстремальных условиях проблема надежности деятельности человека является одной из самых важных, так как именно эти условия предъявляют повышенные требования к специалисту и к эффективности его труда.

Как показывают многочисленные исследования, именно психологические и психофизиологические факторы, в первую очередь, определяют способность человека в экстремальных условиях сохранять профессиональную работоспособность и интегрированное поведение (Ларцев М. А. и др., 2000). Так, важнейшими психологическими качествами, объединяющими специалистов, выполняющих опасную и ответственную работу, являются психологическая готовность и психологическая устойчивость.

Под термином «готовность» понимается состояние, определяемое способностью к успешному выполнению какой-либо деятельности и связанное с сознательной направленностью на эту деятельность (Никифоров А. М., Рыбников В. Ю., Вавилов М. В., 2002). Речь идет об особом функциональном и психологическом состоянии специалиста, характеризующемся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, осознанной мотивацией, стремлением достичь намеченной цели.

В структуре психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях различают ряд взаимосвязанных компонентов. Так, В. И. Месников (1996) выделяет мотивационно-ценностный,

когнитивный, эмоционально-волевой компоненты психологической готовности.

Мотивационно-ценностный компонент включает в себя: отношение к выполнению профессиональных обязанностей; глубокое понимание и осознание государственного значения и важности задач, выполняемых подразделением (ведомством, министерством); сознательное стремление к преодолению трудностей, выполнению служебно-профессиональной задачи.

Когнитивный компонент предполагает верное представление о предстоящих требованиях, условиях, трудностях, способах действий при выполнении той или иной служебно-профессиональной задачи.

Эмоционально-волевой компонент отражает: переживания, эмоции, чувства, состояния, испытываемые специалистом перед, в ходе и после выполнения служебной задачи, эмоционально-волевую устойчивость к длительным напряженным нагрузкам, риску, опасности; ответственность; самостоятельность; решительность; целеустремленность; настойчивость; активность; инициативу; умение управлять своими эмоциями, мобилизовать себя на выполнение поставленных задач.

В целом психологическая готовность специалиста МЧС характеризуется стремлением выполнять свой профессиональный долг; уверенностью в своих силах, в надежности техники; стремлением активно, с полной отдачей сил и до конца бороться за эффективное проведение аварийно-спасательных работ; высокой помехоустойчивостью при работе в неблагоприятных и угрожающих здоровью и жизни условиях; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, позволяющим контролировать свои мысли, чувства, поведение и обеспечивающим высокую эффективность при проведении аварийно-спасательных работ (Елисеев А. П., 2002).

Для прогнозирования надежности деятельности некоторые (эмоционально-волевые, мотивационные) компоненты психологической готовности необходимо диагностировать на стадии отбора, другие (когнитивные) — формировать в процессе профессиональной подготовки для дальнейшего обеспечения надежности.

Психологическая готовность — это комплекс динамичных характеристик, которые необходимо отслеживать при психологическом сопровождении деятельности, выявлять причины общего снижения психологической готовности и проводить со специалистами корректирующую работу.

Психологическая устойчивость является важнейшим компонентом психологической готовности специалистов к деятельности в экстремальных условиях. Понятие «устойчивость» применяется для описания постоянства какой-либо черты изучаемой системы, т. е. ее неизменности. В. А. Бодров и В. Л. Марищук рассматривают устойчивость как некое интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которое обеспечивает успешность его деятельности в сложных экстремальных ситуациях. *Показателями эмоциональной устойчивости* в поведении являются: ровный эмоциональный фон деятельности, отсутствие спонтанных колебаний поведения; рациональная оценка внешних событий; умение настроиться себя перед началом аварийно-спасательных и других неотложных работ; умение планировать свои действия, ставить цели, задачи, четко следовать плану.

Психологическая устойчивость и профессиональная деятельность имеют взаимное влияние. Так, успешная профессиональная деятельность способствует ощущению самореализации и переживанию удовлетворенности жизнью, что приводит к укреплению психологической устойчивости.

Если рассматривать явление психологической устойчивости с позиций экзистенциальной психологии, то генеральным фактором, придающим структуре личности стабильность и возможность сопротивляться внешним экстремальным воздействиям, являются смысложизненные ориентации (термин был предложен Д. А. Леонтьевым). Сформированность иерархии жизненных смыслов, системы ценностей, определенность жизненных целей, ясность жизненных ориентиров, твердость жизненных принципов и убеждений — всё это делает структуру личности целостной и несомненно является базой для психологической устойчивости личности.

Существует отрицательная взаимосвязь компонентов смысложизненных ориентаций с выраженностью признаков посттравматического стрессового расстройства. Меньше признаков ПТСР имеют те специалисты, у которых выше показатели уровня осмысленности жизни, наличия целей в жизни, удовлетворенности самореализацией, и те, кто считает себя сильной личностью и осознает ответственность за происходящее в своей жизни.

Исходная несформированность смысложизненных ориентаций при воздействии стрессогенных факторов может привести к возникнове-

нию у спасателя травматического стресса, спровоцировать кризисную ситуацию, в том числе — экзистенциального характера. Надо признать, что специфика профессии спасателя может оказывать существенное влияние на коррекцию смысложизненных ориентаций, 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. Конфронтация человека с неминуемостью смерти является мощнейшим катализатором осознания и пересмотра им смысла жизни.

2.6.7. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников МЧС

С целью предупреждения развития различных заболеваний, поддержания высокой работоспособности лиц, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, следует проводить комплексную профилактическую и реабилитационную работу.

При отборе претендентов на допуск к обучению и подготовке для проведения аварийно-спасательных работ необходимо, наряду с уровнем физической подготовки, физического и психического здоровья, психофизиологических характеристик, диагностировать эмоционально-волевые характеристики личности, ценностные установки и содержательные характеристики смысложизненных ориентаций, которые могут стать фундаментом для формирования психологической устойчивости специалиста.

В процессе обучения помимо профессиональных знаний специалисты должны овладеть навыками саморегуляции, релаксации, способами психологической разгрузки, восстановления ресурсов организма, а также основами психологической помощи пострадавшим и коллегам. В связи с тем, что в профессии спасателя имеет место командная работа, необходимо учитывать это обстоятельство при отборе кандидатов, а также проводить в подразделениях тренинги формирования команды.

Психологическое сопровождение деятельности сотрудников МЧС подразумевает *проведение регулярного мониторинга* функционального и психологического состояния специалистов, в *обязательном порядке — после ликвидации крупномасштабных чрезвычайных ситуаций*. С целью поддержания оптимального уровня работоспособности, благоприятного фона настроения, отработки накопленных отрицательных эмоций целесообразно проводить поддерживающие

психологические групповые встречи, а также обучающие занятия, направленные на освоение методов психологической разгрузки, отработки негативных переживаний, восстановления ресурсов и психологической готовности к деятельности.

Психологический дистрифинг — это групповая форма работы по отреагированию, переработке и минимализации последствий чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Реабилитация в системе психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей представляет собой систему медико-психологических мероприятий, направленных на сохранение и восстановление професси-

онального здоровья специалистов. Психологическая реабилитация направлена на сохранение гармонии психической сферы, сохранение общепринятых морально-нравственных норм поведения, снятие психического напряжения и восстановление личностного потенциала социально-психологической адаптации.

2.6.8. Синдром профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля

Результатом воздействия стрессогенных факторов могут стать такие неблагоприятные для человека последствия, как возникновение травматического стресса, посттравматического стрессового расстройства, психосоматических заболеваний, развитие жизненного кризиса, профессиональное выгорание.

Среди разнообразия профессий, деятельность в которых осуществляется в экстремальных условиях, отдельно следует выделить специалистов, оказывающих в этих условиях экстренную помощь пострадавшим, пациентам: это сотрудники МЧС (спасатели, пожарные) и специалисты медицинских экстренных служб (врачи скорой помощи, врачи анестезиологи-реаниматологи, хирурги экстренных операционных и др.). Эти специалисты попадают под «перекрестный огонь»: с одной стороны, они являются специалистами экстремального профиля и подвергаются воздействию стрессогенных факторов и психотравмирующих обстоятельств, а с другой — относятся к сфере социальных профессий, поскольку их деятельность непосредственно связана с взаимодействием с людьми, и попадают в группу риска по формированию синдрома профессионального выгорания.

Работа таких специалистов характеризуется высоким уровнем ответственности за свои действия, за жизнь и здоровье других людей,

контактами с пострадавшими или больными людьми, их родственниками, постоянной психоэмоциональной нагрузкой, необходимостью принимать решения в экстремальных условиях, факторами социального риска и, в особенности для медицинских работников, — риском заражения (взаимодействие с бездомными, наркоманами, ВИЧ-инфицированными).

Например, известно, что работа анестезиологов-реаниматологов считается одной из самых напряженных и вредных для здоровья (Назаров И. П., 2008). Неотъемлемой частью профессиональной деятельности анестезиолога-реаниматолога является работа с пациентами, находящимися в критическом или терминальном состоянии, что вызывает у специалистов высокое психоэмоциональное напряжение. Огромную нагрузку на психику врача возлагает необходимость в условиях острого дефицита времени и информации принимать решения, имеющие высокую значимость для жизни пациента, а также осознание возможных последствий своих ошибочных действий. Не будем забывать, что ответственность за свои действия врачи несут не только психологическую, но и юридическую. Тяжелейшей для любого специалиста является ситуация, когда, несмотря на все усилия, пострадавший или пациент всё же погибает. Высокие технологии, несущие в себе новые возможности диагностики и лечения заболевания, также предъявляют повышенные требования к владению сложной аппаратурой. При этом возрастает необходимость в увеличении скорости мыслительных процессов для обработки всех фиксируемых аппаратурой данных. Весь этот комплекс стрессогенных факторов профессиональной деятельности может привести к развитию у специалиста синдрома выгорания.

В Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10), особо выделена группа состояний (рубрика F 43.2), определяемых как расстройства адаптации. Специальные исследования, проведенные ВОЗ, посвященные проблеме психической дезадаптации социономических видов деятельности, позволили выделить синдром психического выгорания.

Термин «выгорание» (англ. burnout) введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

Автор известной методики диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко (1999) определяет этот феномен как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Более широкую трактовку дает В. Е. Орел (2001): «Психическое выгорание — состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы». При таком подходе выгорание рассматривается как явление, которое охватывает весь организм и проявляется в аффективных, когнитивных, физических и поведенческих симптомах.

К. Маслач и С. Джексон определяли выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы, включающую 3 основных компонента:

- эмоциональное истощение (чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой);
- деперсонализацию (цинизм, негуманное отношение к реципиентам);
- редуцирование своих профессиональных достижений (возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).

В реальности происходит следующее: сталкиваясь со стрессовой ситуацией, организм мобилизует свои ресурсы для ответа на возникшие обстоятельства. Ситуации, разные по сложности, повторяющиеся или новые, но происходящие регулярно, требуют реагирования и использования ресурсов. Если ресурсы не возобновляются и расходуются нерационально, они истощаются, а организму в целях самосохранения приходится включать механизмы психологической защиты и переходить на режим жесткой экономии энергии.

Таким образом, выгорание как следствие накопленных профессиональных стрессов возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовых ситуаций превышены.

Выделяют следующие 5 ключевых групп симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания:

1. **Физические симптомы** (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в том числе по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериально-

го давления; воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы).

2. **Эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других — люди становятся безликими, как манекены; преобладание чувства одиночества).
3. **Поведенческие симптомы** (работа более 45 часов в неделю; появление во время работы усталости и желания отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи — падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение).
4. **Интеллектуальное состояние** (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, отсутствие вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутины, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах — тренингах, образовании; формальное выполнение работы).
5. **Социальные симптомы** (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Итак, при сформированном синдроме профессионального выгорания специалист испытывает физическую и психологическую усталость, чувство «пустоты», истощения собственных эмоциональных ресурсов; снижение интереса к своей профессиональной деятельности вплоть до возникновения разочарования, неприязни; нежелание повышать свою квалификацию; раздражение по отношению и к реципиентам, и к коллегам; неудовлетворенность уровнем жизни, чувство острой социальной несправедливости.

Внешним выражением эмоционального выгорания могут стать деперсонализация и, как следствие, дегуманизация отношений с другими людьми (проявление черствости, бессердечия, цинизма или грубости); редукция (занижение) личных достижений и в результате потеря смысла и желания вкладывать личные усилия на рабочем месте; нежелание идти на компромисс, нежелание контролировать проявления негативных эмоций; безразличие к результатам своего труда; безынициативность, раздражительность, пониженный фон настроения, злоупотребление никотином, алкоголем, лекарственными средствами.

Подобные проявления в поведении специалистов экстренных медицинских служб не могут остаться незамеченными пациентами, коллегами и приводят не только к снижению качества исполнения своих должностных обязанностей, но и являются предпосылкой возникновения конфликтных ситуаций, жалоб с последующей критикой, административными взысканиями и повторными стрессами. Так в конечном итоге происходит формирование негативного образа медицинского работника.

Эмоциональное выгорание притупляет чувствительность не только к состоянию других людей, но и к своему состоянию, своим эмоциям. Поэтому специалист может не осознавать, что у него развивается процесс выгорания.

Специалисты в области выгорания отмечают, что развитие этого синдрома не ограничивается профессиональной сферой, и его последствия начинают ощутимо проявляться в личной жизни человека и его взаимодействии с другими людьми.

Надо учесть, что выгорание — это синдром, т.е. комплекс симптомов, которые часто нарастают незаметно.

Станет ли воздействие стрессогенных обстоятельств психотравмирующим, зависит от субъективного восприятия их личностью, от личностных и психофизиологических особенностей человека, от психологической устойчивости личности, от психологической готовности и подготовленности.

Специалист, осуществляющий свою деятельность в экстремальных условиях, должен обладать качествами и особенностями, которые позволят ему быть успешным профессионалом, сохранять психологическое здоровье и успешно выполнять свою работу. Такими качествами являются:

- выносливость (способность длительно сохранять активность

и выдерживать продолжительные физические нагрузки без снижения работоспособности);

- психологическая устойчивость, эмоциональная стабильность;
- уверенность в себе, в том числе профессиональная;
- внутренний локус контроля;
- оптимизм;
- позитивность и рациональность мышления;
- активность, активная жизненная позиция;
- способность к эмпатии;
- умение работать в команде и др.

И напротив, низкий уровень выносливости, эмоциональная неустойчивость, внешний локус контроля, повышенная тревожность, неуверенность в себе, склонность к чувству вины и пр. будут способствовать развитию синдрома профессионального выгорания.

Профилактикой формирования синдрома выгорания могут стать следующие мероприятия: на этапе обучения, а также в процессе профессиональной деятельности — проведение теоретических и практических занятий по психологии профессионального общения, по психологии поведения в конфликтных ситуациях, по психологии стресса (стресс-менеджмент).

Чтобы осуществлять направленную работу на предотвращение развития выгорания, а также оказывать самопомощь, специалистам необходимо научиться распознавать признаки психологического стресса и своевременно преодолевать первые симптомы выгорания на работе.

Такие занятия и тренинги будут содействовать формированию психологической устойчивости личности к воздействию стрессогенных факторов, обучать методам адекватного и продуктивного поведения в напряженных и конфликтных ситуациях, развитию навыков использования адаптационных ресурсов организма.

Эти занятия действенны и на этапе реабилитации, которую необходимо начать с оказания психологической помощи, направленной на восстановление психоэнергетических ресурсов и преодоление негативных последствий профессиональных стрессов.

Во-первых, необходимо *восстановить систему мотивации*. Для этого специалист должен ответить себе на следующие вопросы: почему и зачем я пришел в профессию? что готов отдавать? что могу получить взамен? за что люблю свою работу?

Во-вторых, следует *провести ревизию психоэнергетических ресурсов* (имеющихся и потенциальных, внутренних и внешних). К ним

относятся физические ресурсы, ресурсы личности, социальные ресурсы.

В-третьих, надлежит *провести ревизию способов эмоциональной регуляции*. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

С целью профилактики выгорания и повышения психологической устойчивости специалистов необходимо действовать в следующих трех направлениях:

1. Научить специалиста позитивно относиться к профессиональной деятельности: находить положительные стороны (интерес, плюсы); подмечать достижения и радоваться им; воспринимать ошибки и неудачи как опыт и стимул к росту; регулярно проходить повышение квалификации.
2. Научить специалиста заботиться о себе: стремиться к личностному росту; поддерживать хорошую физическую форму, так как между психологическим и физическим состояниями существует сильная взаимосвязь (физические упражнения, в том числе бег, наполняют организм энергией, которая необходима для сопротивления стрессогенным факторам); обучиться рациональному распределению режимов труда и отдыха для необходимого физического и психологического восстановления; осваивать техники саморегуляции, способы снятия эмоционального и физического напряжения, копинг-стратегии.
3. Проводить работу с коллективом, командой (при содействии руководителя): развивать систему наставничества; поддерживать благоприятную атмосферу, культивировать взаимное уважение, формировать сплоченность.

Важнейшей задачей психологического сопровождения нужно считать также профилактику возникновения у специалистов зависимостей (алкогольной, никотиновой, медикаментозной) в связи с имеющим место выбором этих контрпродуктивных форм для коррекции эмоционального напряжения.

Результатом грамотного психологического сопровождения специалистов экстремального профиля будет сохранение их психологического здоровья, предотвращение профессиональной и социальной дезадаптации, своевременная психологическая помощь и реабилитация, а значит, в любых самых сложных ситуациях и условиях специалист будет способен эффективно выполнять поставленные задачи, главной из которых является спасение жизни человека.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие условия профессиональной деятельности считаются экстремальными?
2. Назовите качества, необходимые специалисту для работы в экстремальных условиях.
3. Раскройте понятие «психологическая готовность», назовите его составляющие.
4. Перечислите этапы и задачи психологического сопровождения специалистов экстремального профиля.
5. Какие особенности профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля могут стать причиной возникновения синдрома профессионального выгорания?
6. Назовите признаки и проявления синдрома профессионального выгорания.
7. Как предотвратить развитие синдрома профессионального выгорания?

ЛИТЕРАТУРА

- Бойко В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
- Водотьянова Н. Е., Старенченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб., 2008.
- Елисеев А. П.* Морально-психологическое обеспечение сил РСЧС. СПб., 2002.
- Ларцев М. А., Багдасарова М. Г., Голов А. Л.* Психофизиологические критерии профессиональной пригодности специалистов службы медицины катастроф // Медицина катастроф. 2000. № 1. С. 57–60.
- Ларцев М. А., Бобров А. Ф., Багдасарова М. Г.* Оценка и прогнозирование профессиональной пригодности специалистов службы медицины катастроф // Медицина катастроф. 2000. № 1.
- Месников В. И.* Повышение эффективности процесса морально-психологической подготовки молодых воинов внутренних войск к служебно-боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996.
- Миргород Н. В.* Эмоциональное выгорание: как его преодолеть? // Сестринское дело. 2014. № 6. С. 40–41.
- Назаров И. П.* Профессиональное выгорание врачей анестезиологов-реаниматологов / Красноярская государственная медицинская академия. Красноярск, 2008. URL: <http://www.sibmedport.ru/article/691-professionalnoe-vigoranie-vrachey-anesteziologov-reanimatologov>.
- Никифоров А. М., Рыбников В. Ю., Вавилов М. В.* Теория и практика оперативного контроля специалистов экстремального профиля. СПб., 2002.
- Новиков В. С., Гаранчук В. В.* Психофизиологическая характеристика и коррекция экстремальных состояний информационно-семантического генеза // Военно-медицинский журнал. 1994. № 9. С. 53–58.
- Орел В. Е.* Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1.

Оценка психологической готовности спасателей к действиям в экстремальных условиях. СПб.; М., 2003.

Потехина (Миргород) Н. В., Никифоров А. М., Рыбников В. Ю., Алексанин С. С., Чугунова Л. Н. и др. Организация психологического обеспечения аварийно-спасательных работ для специалистов МЧС России, принимающих участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций: метод. пособие. СПб., 2003.

Потехина (Миргород) Н. В., Никифоров А. М., Алексанин С. С., Чугунова Л. Н. и др. Рекомендации по практическому использованию программы психологической подготовки специалистов по повышению стрессоустойчивости и готовности к деятельности в экстремальных ситуациях. СПб., 2003.

Потехина (Миргород) Н. В. О сохранении психического здоровья спасателя // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения — 2004» / под ред. Л. А. Цветковой, Г. М. Яковлева. СПб., 2004. С. 183–184.

Потехина (Миргород) Н. В., Цветкова Л. А. Риск в профессиональной деятельности спасателя // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения — 2005» / под ред. Л. А. Цветковой, Г. М. Яковлева. СПб., 2005. С. 333–335.

Глава 3

ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ

3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Исходя из определения экстремальной ситуации (см. 2.1), основной психологической задачей в ее преодолении является восстановление психического баланса, нарушенного сверхсильным, угрожающим здоровью и жизни, средовым воздействием. Чаще всего при недолгосрочном интенсивном вызове нарушенный в экстремальных ситуациях баланс психики восстанавливается без сознательных усилий со стороны индивида и не предполагает специальной деятельности по его восстановлению. Однако длительно продолжающиеся негативные воздействия среды требуют направленных усилий со стороны человека, активации внутренних и привлечения внешних ресурсов для восстановления психического гомеостаза. Если преодоление индивидуальных жизненных кризисов проходит в процессе *переживания*, то в экстремальных ситуациях, характеризующихся предельными по своей интенсивности реакциями и сопровождающихся изменениями в функционировании всей психики, деятельность по восстановлению психического баланса может быть описана как *выживание*.

В Толковом словаре Ушакова слово «выжить» определяется как «остаться в живых, уцелеть, оправившись после болезни, потрясения, несчастной и тяжелой жизни». Однако с развитием физиологии экстремальных состояний человека этот термин приобрел другое значение, которое сегодня широко используется в такой области знаний, как безопасность жизнедеятельности. В специальной литературе выживание чаще всего понимается как активная, целеустремленная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Под «автономным» понимается самостоятельное, независимое существование человека в природных условиях, лишенных привычных средств жизнеобеспечения. Автономное существование делят на вынужденное и добровольное. Вынужденная автономия — это существование человека, оказавшегося в безлюдной местности (или на акватории) без помощи извне в результате непредвиденных, не за-

Автономное существование требует от человека определенных знаний для выполнения грамотных действий, направленных на выживание. Знание вопросов оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим, подачи сигналов бедствия, определения своего местонахождения, строительства временных убежищ, добычи воды и пищи и т. д. — залог успешного преодоления сложных природных условий в ситуации автономии. Следует подчеркнуть, что отсутствие необходимых знаний не могут подменить ни энтузиазм, ни безупречное здоровье, ни наличие запасов продуктов и аварийного снаряжения. Однако нужно не просто знать правила поведения в той или иной экстремальной ситуации, но и уметь применить приобретенные знания на практике.

В связи с этим мы в отдельную группу выделяем эдукологические факторы, т. е. специальные знания, умения и навыки, необходимые человеку для выживания при автономном существовании. Именно их глубина и надежность определяют, сохранятся ли у человека столь необходимые в подобных ситуациях хладнокровие, изобретательность, самообладание или будут превалировать эмоциональная напряженность, страх, уныние, грозящие срывом функциональной деятельности.

(Воловин В. Г., 1995)

висящих от него обстоятельств. Он вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям. Добровольная автономия — это ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, целенаправленно на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях.

Выживание в автономных условиях существования является основным предметом специальной дисциплины — безопасности жизнедеятельности. Эта научная и учебная дисциплина рассматривает выживание в автономных условиях в следующих аспектах: «умение правильно оценить создавшуюся обстановку, преодолеть эмоциональные реакции тревоги и страха, рассчитать свои силы; готовность к взаимодействию и взаимопомощи, осознанное подчинение личных интересов интересам группы, способность взять на себя роль лидера группы; проявление изобретательности и находчивости, способность с максимальной эффективностью применить свои знания, умения и навыки при выполнении мероприятий и грамотных действий по жизнеобеспечению» (Воловин В. Г., 1995).

Однако термин «выживание» приобрел более широкое значение, распространившись наряду с существованием в автономных условиях и на другие ситуации с неблагоприятными условиями жизнедеятельности. Это ситуации техногенных катастроф и природных катаклизмов, ситуации заложничества и других видов насилия, ситуации военных конфликтов и многие другие. Любая ситуация, предъявля-

ющая человеку требования, превосходящие его психические и физические возможности, ставит перед ним задачу выживания. Безусловно, к таким ситуациям в первую очередь относятся психотравмирующие ситуации, угрожающие здоровью и жизни человека. Не случайно в психологической помощи одним из важных постулатов в работе с человеком, пережившим травматический стресс, является трансформация образа «жертвы» в образ «выжившего». Тем самым подчеркивается, что, несмотря на потери, которые неизбежны при психической травме, у человека есть все основания относиться к себе с уважением, так как он сохранил себя и свою жизнь в сверхтрудных для любого человека условиях.

В экстремальной психологии этой дефиницией нередко определяют не только направление деятельности, но и динамику функциональных состояний человека в экстремальных ситуациях, а также как результат процесса взаимодействия индивида с крайне неблагоприятным воздействием среды.

Процесс выживания сопровождается включением осознанных и неосознанных (часто примитивных, архаических) психических механизмов сохранения жизни, которые могут конфликтовать и конкурировать с необходимостью разрешения экстремальной ситуации, требующей, как правило, необычных для человека действий и решений, в том числе подвергающих его жизнь опасности.

В процессе выживания различают индивидуальные стили деятельности, такие как «спринтерская» стратегия, проявляющаяся в максимальном, но кратковременном расходовании сил, и «стайерская», характеризующаяся бережным и длительным расходованием сил и энергии (Казначеев В. П., 1975). Эффективность той или иной стратегии зависит от соответствия ее сложившейся ситуации. В одних случаях более эффективной для выживания может оказаться спринтерская стратегия (например ситуация пожара), в других — стайерская (например ситуация заложничества).

На процесс выживания человека оказывают влияние различные причины (рис. 3.1), получившие название факторов выживания (Головочев М. В., Гелашвили Д. Б., Богатырева Т. П., 1995).

По отношению к системе «человек — среда обитания», принятой в безопасности жизнедеятельности, авторы условно делят все факторы выживания на 2 группы: антропологические и средовые. Первая группа — антропологическая — включает факторы, имеющие отношение только к человеку, к его валеологическим и эдукологическим характеристикам. Во вторую группу входят средовые факторы,

Валеологические

Физиологическое состояние:

Адаптированность к условиям климата; травмы; тепловые и холодовые поражения; паразитарные болезни; отравление природными ядами; физическая выносливость; резервы организма.

Психофизиологическое функционирование

Психическое состояние:

Психические процессы; психические свойства личности; мотивация; морально-психологическая подготовленность; актуальная личностная структура; острые психические заболевания.

Экологические

Абиотические:

Температура и влажность воздуха; сила ветра; солнечная радиация; уровень барометрического давления атмосферы; водоисточники; смена часовых поясов; рельеф местности; содержание кислорода в воздухе.

Биотические:

Растительность; животный мир.

Антропогенные:

Факторы живой и неживой природы, трансформированные в результате деятельности человека.

Эдукологические

обученность действиям при автономном существовании; жизненный опыт; уровень профессиональной подготовки.

Антропологические

ФАКТОРЫ
ВЫЖИВАНИЯ

Средовые

Социально-психологические:

Конъюнктивные чувства как эмоциональная основа межличностных отношений. Эмоциональная удовлетворенность межличностными отношениями. Идентификация, эмпатия, аттракция. Знания специфик общения в экстремальной ситуации. Рефлексия, самокритичность. Уровень групповой сплоченности, гибкость социального поведения; направленность социального поведения; направленность социальной мотивации на сотрудничество. Креативность мышления. Степень понимания членами группы целей и задач по выходу из автономии, способность принять на себя ответственность, способность лидера к императивному стилю общения.

Материально-технические

Одежда; снаряжение; водо-пищевой запас; средства сигнализации и связи; носимый аварийный запас; походная аптечка; подручные средства.

Рис. 3.1. Факторы выживания в автономных условиях (по: М. В. Головачев, Д. Б. Гелашвили, Т. П. Богатырева, 1995)

под которыми понимают различные составляющие среды обитания (природные, социальные, техногенные), которые могут оказать прямое или косвенное воздействие как на организм человека, так и на его личность в автономных условиях.

Проблема выживания в психологии экстремальных состояний сфокусирована преимущественно на антропологических факторах выживания. Более подробно эти факторы и факторы риска психической травматизации в экстремальных и чрезвычайных ситуациях будут описаны ниже.

ЛИТЕРАТУРА

Воловин В. Г. Человек в условиях автономного существования // Библиотека экстремальных ситуаций: справочно-методический сборник. Вып. 9. М., 1995.

Головачев М. В., Гелаивили Д. Б., Богатырева Т. П. Концепция классификации факторов выживания // Библиотека экстремальных ситуаций: справочно-методический сборник. Вып. 25–27. М., 1995.

3.2. ФАКТОРЫ РИСКА И РЕСУРСЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В современной науке весь спектр психологических последствий влияния стрессогенных факторов чрезвычайных ситуаций (ЧС) на личность рассматривается с позиции биопсихосоциального подхода в виде этапов адаптационной стратегии организма, в континууме «психическое здоровье (гомеостаз) — промежуточные формы психического здоровья (адаптация и компенсация) — психопатология (дезадаптация)». Как было сказано выше, смертельная опасность, возникающая в условиях ЧС любого вида, приводит к актуализации личностных ресурсов (затрагивая все уровни организации организма), переоценке жизненных ценностей и приближает психофизиологические реакции индивида к адаптационному барьеру. При этом субъективно-объективное влияние экстремальных факторов ЧС на личность затрудняет прогнозирование последствий («Психология кризисных и экстремальных ситуаций...», 2013), которые могут носить как *негативный* (защитно-адаптивные реакции, пограничные психические расстройства, психогенные состояния непсихотического и психотического уровня и др.), так и *позитивный* (совершенствование копинг-стратегий, расширение ресурсов адаптации и др.) характер.

Существует связь стратегий выживания и факторов риска развития неблагоприятных психологических последствий в ЧС. К *объективным* характеристикам ЧС, повышающим уровень уязвимости личности, относятся: 1) степень внезапности возникновения ЧС; 2) семантика ситуации (степень ее экстремальности для индивида, природный, антропогенный или смешанный характер воздействия); 3) масштабность ЧС; 4) сила и длительность воздействия экстремальных факторов (огня, воды, отравляющих веществ, взрывов и др.); 5) несвоевременность и неэффективность оказания медико-психологической помощи.

К факторам выживания в зоне ЧС и факторам риска, влияющим на развитие негативных социально-психологических последствий, по мнению Л.Г.Пыжьяновой (2011), относятся: 1) выраженность угрозы жизни (реальной, потенциальной или мнимой); 2) количество пострадавших и погибших в ЧС; 3) возраст жертв (детский, работоспособный); 4) количество людей, получивших физические травмы и пострадавших, судьба которых неизвестна; 5) степень разрушений инфраструктуры, нарушения условий жизнедеятельности; 6) выраженность изменения жизненного стереотипа; 7) степень «завершенности» ситуации (неясность перспектив развития ЧС); 8) своевременность и полнота информированности пострадавших и их родственников; 9) этнокультурные особенности пострадавших; 10) однородность национальной и конфессиональной среды; 11) территориальные особенности населенного пункта (подверженность местности наводнениям, землетрясениям и др.); 12) удаленность проживания пострадавших от зоны ЧС, необходимость их эвакуации; 13) характер освещения последствий ЧС в СМИ, степень общественного резонанса и др.

Диапазон функций гомеостатического регулирования, резервных возможностей человека, степень выраженности и тяжесть состояний дезадаптации определяются также взаимным влиянием индивидуальных факторов риска, называемых *«предикторами персональной уязвимости»*. К их числу относятся: 1) детский или пожилой возраст; 2) индивидуально-психологические и гендерные психофизиологические особенности (ригидность, интровертированность, психический инфантилизм, астенические черты, гиперсензитивность, зависимость, личностная тревожность; импульсивность, склонность к чрезмерному контролю, фиксация на препятствии к подавлению негативных эмоций, низкий уровень интеллектуального развития, самооценки и морально-волевых качеств; неадекватность копинг-стратегий,

мотивационных установок, ценностных ориентаций и др.); 3) низкая устойчивость центральной нервной системы к стрессу (слабый тип высшей нервной деятельности); 4) недостаточная пластичность гомеостатических и регуляторных систем организма; 5) генетическая предрасположенность (психопатии, наличие в анамнезе психических или социопатических расстройств); 6) индивидуальное психосоматическое состояние организма (сниженный иммунитет, хронические заболевания в анамнезе, дефицит ростовесового показателя и др.); 7) нервно-психическая неустойчивость, социальная дезадаптация, алкогольная (наркотическая) зависимость; 8) травматический опыт в анамнезе (черепно-мозговые травмы, несчастные случаи, психологическое и физическое насилие, дисгармоничные отношения в семье и др.); 9) низкая степень подготовленности (психологической, физической и профессиональной) к действиям в экстремальной обстановке; 10) материальное положение индивида, его семьи и др.

В конечном счете, варианты индивидуальных и массовых негативных психологических последствий ЧС будут зависеть от соотношения внутренних факторов уязвимости (индивидуальных факторов риска) и защищенности (ресурсов преодоления, факторов выживания), т. е. от структуры личности человека. Сходные варианты психического реагирования, которые выявляются в различных социально-профессиональных группах в сложных условиях ЧС, делают обоснованным предположение об общих механизмах защитно-приспособительной деятельности. С другой стороны, выявляемые различия ставят вопрос об индивидуальных психофизиологических особенностях, устойчивость и уязвимость которых во многом определяются сформировавшейся в процессе онтогенеза совокупностью предрасполагающих условий. Вспомним основные уровни уязвимости личности в русле биопсихосоциальной парадигмы, которые приводят к индивидуальным и массовым последствиям в зоне чрезвычайной ситуации (рис. 3.2).

Как было сказано выше, одним из факторов риска неблагоприятных последствий является семантика ситуации, когнитивное восприятие характера ЧС. Исследования психиатров (Ю. А. Александровский, Б. П. Шукин, Е. В. Снедков, Б. В. Овчинников, А. И. Колчев и др.) и психологов (Н. В. Тарабрина, М. А. Падун, В. А. Агарков, Е. А. Миско, М. Е. Зеленова, Е. О. Лазебная и др.) доказали, что наиболее интенсивной и разрушительной для личности является реакция на угрозу, исходящую от другого человека. Антропогенные ЧС и террористические акты подрывают базовые структуры личностной ор-

Уровни уязвимости личности и последствия чрезвычайной ситуации

Биологический	Психосоциальный		Социокультурный
<p>Соматические повреждения (травмы спинного и головного мозга, внутренних органов, компрессия и переломы конечностей, ожоги, обморожения, кровотечения, отравления, облучение и т. д.); нарушение деятельности ЦНС (высшей нервной деятельности, регуляции бодрствования и сна, вегетативной регуляции внутренних органов и т. д.); нарушение эндокринно-гуморальной регуляции деятельности внутренних органов и поведения в целом; снижение иммунитета; обострение хронической соматической патологии; психосоматические заболевания; возникновение зависимости от психоактивных веществ и др.</p>	<p><i>Индивидуальные</i> последствия</p>	<p><i>Массовые</i> психические явления</p>	<p>Утрата работы, социальных связей и поддержки близких; отсутствие жилья и материальные потери; сложности взаимодействия со службами и организациями, отвечающими за помощь пострадавшим; вынужденное переселение (миграция); изменение социального статуса и др.</p>
	<p>Психическая норма (позитивные; адаптационно-защитные; пограничные непатологические)</p>		
	<p>Патопсихологические (психический регресс, эмоциональные нарушения, диссоциативная амнезия, девиантное поведение и др.)</p>		
	<p>Психопатологические</p>		
	<p>Непсихотический уровень:</p>	<p>Психотический уровень:</p>	<p>Слухи в условиях дефицита информации; «циркулярная реакция» — взаимное эмоциональное «заражение» негативными эмоциями; феномен подражания; феномен внушения; массовые истероидные реакции; массовые фобические реакции; массовая паника; массовая агрессия и др.</p>
	<p>психогенные патологические реакции; психогенные невротические состояния; ОСР и ПТСР; стойкое посттравматическое расстройство личности и др.</p>	<p>реактивные психозы (острые и затяжные); декомпенсация акцентуаций, психопатий и др.</p>	

Рис. 3.2. Основные уровни уязвимости личности и последствия ЧС

ганизации человека — его привычную картину мира и всю систему жизненных ценностей. Техногенные катастрофы, причиной которых часто являются преступная халатность персонала предприятий либо сочетание причин технического, организационного и нормативно-правового характера (Чернобыльская авария, 1986; авария на Саяно-Шушенской ГЭС, 2009; крушение теплохода «Булгария», 2011 и др.), помимо психической дезадаптации, вызывают у пострадавших гнев, ненависть, стремление наказать виновных, компенсировать понесенный ущерб. Особой психотравматичностью обладают ЧС смешанного, комплексного характера (землетрясение и цунами в Японии, вызвавшее ядерную аварию на АЭС «Фукусима» в 2011 г., наводнение 2012 г. в Крымске и т. п.).

Согласно данным Департамента США по здравоохранению и гуманитарной помощи, опубликованным в 2004 г. (*Mental health response...*, 2004), существуют характерные отличия психических реакций людей на массовые насильственные действия антропогенного характера и на чрезвычайные ситуации природного происхождения (табл. 3.1).

В развитии психических нарушений, связанных с ЧС, отмечается динамическая закономерность (Медико-психологическая коррекция..., 2010): 1) изменчивые соотношения защитно-приспособительных (в том числе гиперкомпенсаторных) и дезадаптивных форм ситуационного реагирования; 2) стабильное сочетание и взаимное потенцирование вегетативно-соматических и психических компонентов ситуационного реагирования; 3) постепенное усложнение расстройств: от астенических и психовегетативных к аффективным, в части случаев — патохарактерологическим, а при дополнительных негативных факторах — интеллектуально-мнестическим; 4) при длительном сохранении последствий ЧС отмечается тенденция к стабилизации болезненных состояний, сопоставимых с клинически очерченными синдромами (астеническим, психовегетативным, неврозоподобным, депрессивным, психоорганическим). В исследовании Пыжьяновой Л. Г. установлено, что наиболее значимыми социально-психологическими последствиями ЧС являются массовые истероидные, фобические, панические, агрессивные реакции и слухи. Каждый вид последствий связан с факторами риска их возникновения и подтверждается регрессионными моделями (рис. 3.3, 3.4) (Пыжьянова Л. Г., 2010).

Таблица 3.1. Различия оценки ситуаций массового насилия, стихийных бедствий и их психологических последствий

Критерии различий	Тип чрезвычайной ситуации	
	Массовые насильственные действия	Стихийные бедствия
1	2	3
Частный случай ЧС	Взрыв бомбы (террористический акт), захват заложников, самолета, биотерроризм, массовые беспорядки, погромы, поджог, расстрел мирного населения и др.	Ураган, торнадо, землетрясение, пожар, наводнение, засуха, извержение вулкана и др.
Причины	Физическое и психологическое насилие как преднамеренный социополитический и террористический акт (жестокость, месть, ненависть); физическое насилие против группы или отдельных лиц вследствие психического заболевания преступника.	Тяжесть и выраженность последствий ЧС являются следствием взаимодействия естественных сил природы и человеческого фактора.
Когнитивная оценка события	Восприятие ситуации как непостижимой, бессмысленной, неоправданно жестокой и несправедливой. События оцениваются либо как непредсказуемые и не поддающиеся контролю, либо как проявление халатности со стороны правоохранительных органов, не предотвративших происшествие.	Страх и паника, связанные с неконтролируемостью сил природного характера. Своевременное предупреждение о стихийном бедствии снижает эмоциональное напряжение, увеличивает чувство предсказуемости и контролируемости ситуации.
Последствия	Более высокие показатели ПТСР, депрессии, длительные реакции горя и тяжелой утраты. Психические и соматические травмы потребуют длительных усилий по восстановлению нарушенного здоровья.	Длительные психологические реакции касаются финансовых потерь и вынужденной миграции. Ситуация остается травматичной, как правило, более 18-ти месяцев, но с более низкими показателями ПТСР, чем в случае теракта.

<p>Субъективные переживания и внешние реакции</p>	<p>Интенсивные эмоции страха, ужаса, беспомощности и предательства у жертв внезапной смертельно опасной ситуации, человеческого насилия. Последующее недоверие, страх перед людьми могут вызвать социальную изоляцию. Наблюдаются гнев и обвинения в адрес преступника или группы лиц, ненависть, желание отомстить.</p>	<p>Усиление травматичности ситуации из-за длительной угрозы жизни, эвакуации в другой регион, разделения члена семьи, потери частной собственности и места жительства. Наблюдаются чувство вины и гнев в отношении представителей служб, ответственных за предотвращение ЧС, а также тех, кто оказывает помощь в зоне бедствия.</p>
<p>Изменение мировоззренческих установок</p>	<p>Разрушение иллюзий: 1) безопасности мира и позитивного восприятия человечества; 2) справедливости устройства мира (выжившие откажутся верить в то, что такая трагедия произошла с хорошими людьми); 3) неуязвимости (любой может оказаться не в то время и не в том месте).</p>	<p>Разрушение иллюзий: 1) недоумение («Как Бог мог допустить такие разрушения и жертвы?»); 2) потеря ощущения безопасности на «суше» (убеденности, что земля «тверда» и надежна); 3) разрушение иллюзии собственной неуязвимости.</p>
<p>Вторичное воздействие</p>	<p>Нахождение потребностей жертв в компетенции уголовного судопроизводства. Бюрократические препятствия и трудности на пути получения материальной компенсации за ущерб могут вызвать чувство беспомощности и бессилия. Жертвы преступления могут испытывать предубежденность и чувство вины, а также чувствовать, что понесенное преступниками наказание не соответствует совершенному ими преступлению и тяжести понесенной утраты.</p>	<p>Неэффективность действий служб экстренной помощи при ликвидации последствий катастрофы, а также бюрократические процедуры вызывают конфликты и усугубляют состояние пострадавших. Когда компенсация потерь недоступна или слишком отсрочена во времени возникают разочарование и гнев. Жертвы редко чувствуют, что им была оказана всесторонняя помощь.</p>
<p>Влияние СМИ</p>	<p>Большой интерес СМИ к ситуации массового насильственного характера и ее психологическому воздействию на пострадавших. Чрезмерно частые репортажи с места трагедии подвергают людей вторичной психической травматизации. Вмешательство СМИ нарушает частную жизнь.</p>	<p>Краткое освещение ЧС в СМИ оставляет ощущение малой значимости события для общества и остальной части мира. Освещение в СМИ может привести к вторжению в частную жизнь, вызвать потребность защитить жертв и членов их семей.</p>

1	2	3
<p>Фазы реадаптации после психотравмы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Шок. 2) Неверие, отрицание фактов. 3) Протест, опровержение. 4) Взаимодействие с системой уголовного правосудия и участие в уголовном процессе. 5) Достижение соглашения (принятие фактов) и смирение с потерями. 6) Восстановление (реадаптация), возвращение к нормальной жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Героизм, оказание помощи во время стихийного бедствия. 2) «Медовый месяц» (радость выжившего). 3) Разочарование. 4) Смирение с фактами утрат и финансовыми потерями. 5) Реадаптация, возвращение к нормальной жизни.
<p>Стигматизация жертвы</p>	<p>Некоторые жертвы эмигрируют, чтобы не слышать оскорблений, не испытывать вину оставшегося в живых, не чувствовать ответственность за смерти, клеймя себя позором и считая себя недостойным помощи. Общество, партнеры, друзья и даже семья могут дистанцироваться от пострадавшего, чтобы избежать осознания и принятия факта, что жертвой преступления может стать каждый. Близкие люди из лучших побуждений могут убеждать переживших тяжелую утрату «успокоиться и идти дальше», заставляя их страдать и чувствовать себя одинокими. Преступления на почве ненависти укрепляют дискриминацию и стигматизацию жертв.</p>	<p>Лица с низким социально-экономическим уровнем, относящиеся к культурным, расовым и этническим меньшинствам; из неполных семей; люди, имеющие травмы, соматические заболевания и психические нарушения; пожилые, безработные, живущие на пособия, находятся в области высокого риска дезадаптации и трудностей реабилитации.</p>

Массовые истероидные реакции	Угроза жизни людей	-0,59
	Потеря или угроза потери значительной части имущества	-0,32
	Степень разрушения инфраструктуры в зоне ЧС	0,33
	Удаленность проживания погибших от зоны происшествия	0,22
	Проведение компетентной информационно-разъяснительной работы среди населения в зоне ЧС	0,70
	Наличие конкретного лица или группы лиц, ответственных за ЧС (с точки зрения пострадавших)	0,36

Рис. 3.3. Факторы риска, связанные с возникновением массовых истероидных реакций, и их бета-коэффициенты (по Л. Г. Пыжьяновой)

Массовые фобические реакции	Ущерб здоровью людей (физические травмы)	0,44
	Потеря или угроза потери значительной части имущества	0,47
	Степень разрушения инфраструктуры в зоне ЧС	-0,65
	Удаленность проживания погибших от зоны происшествия	0,28
	Судьба пострадавших неизвестна	-1,05
	Проведение компетентной информационно-разъяснительной работы среди населения в зоне ЧС	1,19
	Наличие конкретного лица или группы лиц, ответственных за ЧС (с точки зрения пострадавших)	0,62
	Среди пострадавших представители народов Севера	0,42
	Степень завершенности ситуации	0,66

Рис. 3.4. Факторы риска, связанные с возникновением массовых фобических реакций, и их бета-коэффициенты (по Л. Г. Пыжьяновой)

Таким образом, в посткатастрофный период происходит суммирование и взаимное потенцирование множества психогенных факторов, приводящих к перенапряжению механизмов физиологической и психологической защиты, истощению ресурсов, резервных возможностей организма, снижается способность человека к совладанию с последствиями психических и физических травм.

Зарубежные исследователи (Garmezy N., Masten S., 1984; Rutter M., 1987) обогатили психологию экстремальных и кризисных ситуаций концепцией защитных (внешних и внутренних) факторов, способных обезвредить действие даже самых сильных стрессоров. В противоположность стресс-факторам антистрессорное воздействие на человека могут оказывать «внешние» ресурсы выживания: биологические (качественное питание, чистый воздух, обеспеченность лекарствами и т.д.), психосоциальные (семейная, дружеская поддержка и т.д.) и социокультурные (материальная обеспеченность, социальная защищенность, высокий уровень жизни и др.). При этом задействуются психологические механизмы, одни из которых ухудшают адаптацию (факторы уязвимости), другие — улучшают (факторы защищенности, ресурсы преодоления). По мнению М. Ш. Магомед-Эминова (1998), для выживания человека (как биологического существа и личности) важна «мотивация на самосохранение».

В контексте ресурсной концепции личностные и социальные переменные рассматриваются как ресурсы психологического преодоления и выживания в катастрофах.

Ресурсы психологического преодоления — это актуализированные потенциальные возможности человека, представленные в виде способов или действий, инструменты психической саморегуляции, направленные на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих жизненных ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления как психологических «инструментов» являются осмысленность, осознанность, мотивированность, значимость и целенаправленность их использования, а также осознанного накопления для совладания с прогнозируемыми в будущем стрессовыми ситуациями (Водопьянова Н. Е., 2009).

Согласно модели «консервации» (накопления) ресурсов С. Е. Хобфолла (Hobfoll St. E., 1989), люди стремятся приобрести, сохранить, защитить и восстановить то, что ценно для них, при этом стресс возникает как в ситуациях фактической или угрожаемой потери ресурсов, так и в ситуации невозможности возмещения истраченных ресурсов. По мнению С. Е. Хобфолла, ресурсы (психические, энергетические, вегето-соматические характеристики, материальные объекты, профессиональные возможности и др.), необходимые для выживания человека, способствуют психологической устойчивости в стрессовых ситуациях или служат средствами достижения значимых целей (табл. 3.2). Стратегия накопления ресурсов (даже в отсутствие действующего стрессора) — это антиципаторный копинг, кото-

Таблица 3.2. Классификация ресурсов (по С. Е. Хобфоллу)

Виды классификаций	Виды ресурсов	Проявления	Примечания
1	2	3	4
«Я-концепция» индивида	Внутренние	Самоуважение, ценностные ориентации, оптимизм, креативность, профессиональные навыки и др.	Внутренние ресурсы более доступны, чем внешние (во времени и социальном пространстве).
	Внешние	Социальная поддержка, работа, профессиональный и экономический статус и др.	Мобилизация внешних ресурсов требует усилий и больших временных затрат, приспособления к обстоятельствам, затрудняющим их использование.
Структурная классификация	Объектные	Физическое объективное присутствие (дом, автомобиль, самолет, драгоценности и т. п.).	Люди прикладывают огромные усилия для обладания объектными ресурсами, необходимыми как для поддержания статуса, самооценки, так и для выживания.
	Личностные	Навыки (профессиональные, социальные, лидерские), личностные качества (самооценка, активность, продуктивность, интеллект, способность аналитически мыслить, эмоционально-волевой контроль, воля к жизни и др.).	Являются продуктами образования, воспитания и ролевой адаптации, могут быть обусловлены биологическими особенностями темперамента, способствующими развитию отдельных личностных черт (коммуникабельности, активности и др.). Воля к жизни мотивирует на самосохранение в любых условиях.
	Ресурсы состояний или условий	Имеют биологическую основу (здоровье), «зарабатываются» (брак, семья, стаж); зависят от наследования (первенство рождения) или социального ранга (высокая должность, престижная работа).	Долго приобретаются, требуют больших затрат, при этом их можно быстро потерять (увольнение, измена в браке, болезнь и т. п.). Являются основой (условиями) для приобретения других ресурсов, их можно обменять на ресурсы первых двух категорий.
	Энергетические	Включают деньги и знания.	Они могут быть инвестированы в приобретение других ресурсов или защиту от их потери.

1	2	3	4
По значению для выживания	Первичные	Имеют непосредственное отношение к выживанию (еда, вода, одежда, медикаменты и др.).	Первичные и вторичные ресурсы важны для выживания при любом типе ЧС.
	Вторичные	Содействуют первичным ресурсам (принадлежность к группе, социальная поддержка, личностные характеристики, деньги и др.).	
	Третичные	Социальный и экономический статус, титулы, роскошные автомобили, дома, одежда, способствуют доминированию в социуме.	При природных катастрофах третичные ресурсы теряют свое значение.

рый обуславливает стресс-реакции и влияет на стрессоустойчивость в целом (там же).

Одним из видов ресурса выживания в зоне ЧС является экстренная психологическая и медицинская помощь (подробно описанная в учебном пособии: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учеб. пособие / коллек. авторов; под ред. Н. С. Хрустальной. СПб., 2013). Понимание роли перечисленных выше факторов риска в развитии состояний дезадаптации лежит в основе комплексного динамического подхода к лечебно-профилактическим мероприятиям, проводимым во время и после ликвидации ЧС. Основными принципами оказания эффективной медико-психологической помощи пострадавшим являются: 1) приближенность помощи к очагу поражения; 2) неотложность — оказание специализированной медицинской и психологической помощи в наиболее ранние сроки для купирования острых реакций и расстройств; 3) адекватность выбора и применение наиболее щадящих методов и средств коррекции и лечения развивающихся состояний; 4) преемственность методических подходов лечебно-профилактических мероприятий, осуществляемых на всех этапах ликвидации последствий ЧС; 5) этапность — оказание неотложной медико-психологической помощи пострадавшим на всех этапах медицинской эвакуации.

В соответствии с этико-деонтологическими и правовыми гражданскими нормами психолого-психиатрическая помощь в ЧС должна быть максимально добровольной в той мере, которая возможна и оправдана в данных условиях. Напомним, что в очаге стихийного бедствия или катастрофы возможны следующие мероприятия:

1. Оказание первой медицинской и экстренной психологической помощи жертвам, пострадавшим и очевидцам событий, находящимся в остром психотическом состоянии, в состоянии психомоторного возбуждения или ступора (фармакологическими средствами, психотерапевтическими и психологическими техниками, направленными на коррекцию не синдромов, а симптомов расстройств).
2. Психотерапевтическая помощь выжившим, находящимся в условиях изоляции в виде экстренной «информационной терапии», прямой и косвенной суггестии (через систему звукоусилителей), целью которой является психологическая поддержка, уменьшение тревоги и страха пострадавших.
3. Психопрофилактика острых реакций психотического и непсихотического уровней, отсроченных нервно-психических нарушений и массовых психических явлений среди пострадавших и населения. Это предполагает адекватное информационное обеспечение всех спасательных мероприятий. Для борьбы с паникой необходимы выявление и изоляция «отрицательных лидеров», надежность, взвешенность и структурированность распространяемой информации с четко сформулированными и психологически продуманными рекомендациями.
4. Психотерапевтическая помощь родственникам погибших и людей, находящихся под завалами, с помощью поведенческих приемов, направленных на снятие психоэмоционального возбуждения и панических реакций; использование экзистенциальных техник, способствующих принятию утраты и поиску психологических ресурсов совладания. Возможно применение психофармакотерапии и рефлексотерапии, помогающих повысить защитно-приспособительные и резервные возможности организма.
5. Психокоррекционная и психотерапевтическая помощь спасателям, сотрудникам спецслужб и другим «ликвидаторам», находящимся в месте ЧС (психологический дебрифинг, техники, направленные на структурирование и выражение эмо-

ционального переживания, методы нейролингвистического программирования, фармпрепараты профилактического действия).

Профилактика развития негативных последствий ЧС среди сотрудников силовых структур и спасателей должна начинаться в предэкспедиционном периоде и включать следующие мероприятия: 1) психологическую подготовку — целостную систему научно-обоснованных психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование навыков, обеспечивающих толерантность к стрессу; 2) оперативный психологический контроль и прогноз деятельности (перед заступлением на дежурство или выездом в зону ЧС); 3) подбор психологически совместимых групп.

Психофизиологическое сопровождение сотрудников в постэкспедиционном периоде также является одним из ресурсов выживания и преодоления последствий ЧС и включает в себя: 1) психофизиологическую реабилитацию — систему медико-психологических мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния организма, нормализацию всех психических сфер (эмоциональной, мотивационной, морально-нравственной, когнитивной), достижение оптимального уровня личностной адаптации и профессиональной работоспособности (Гончаров С. Ф. и др., 1999); 2) психологический мониторинг — динамическое наблюдение за психофизиологическим состоянием спасателей, основной задачей которого является диагностика негативных психологических последствий, связанных с профессиональной деятельностью; вынесение рекомендаций по формам и методам реабилитации. Подбирается блок информативных психодиагностических методик с целью изучения интеллектуально-мнестической, эмоционально-личностной сфер, психофизиологических особенностей и сферы межличностных взаимоотношений; 3) психологическую экспертизу — углубленную оценку профессиональной пригодности на этапах повышения квалификации либо как компонент очередных и внеочередных аттестаций с использованием комплекса методик профессионального психологического отбора (Медико-психологическая коррекция..., 2010).

Эффективное планирование мероприятий по психологическому сопровождению аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР) также способствует выживанию и является одним из ресурсов преодоления негативных последствий ЧС. Пыжьянова Л. Г. (2011) в своем исследовании выявила, что информация о степе-

ни выраженности риска возникновения каждого из видов неблагоприятных последствий ЧС позволяет в режиме мониторинга планировать АСДНР, корректируя исходные данные при поступлении новой информации (рис. 3.5).

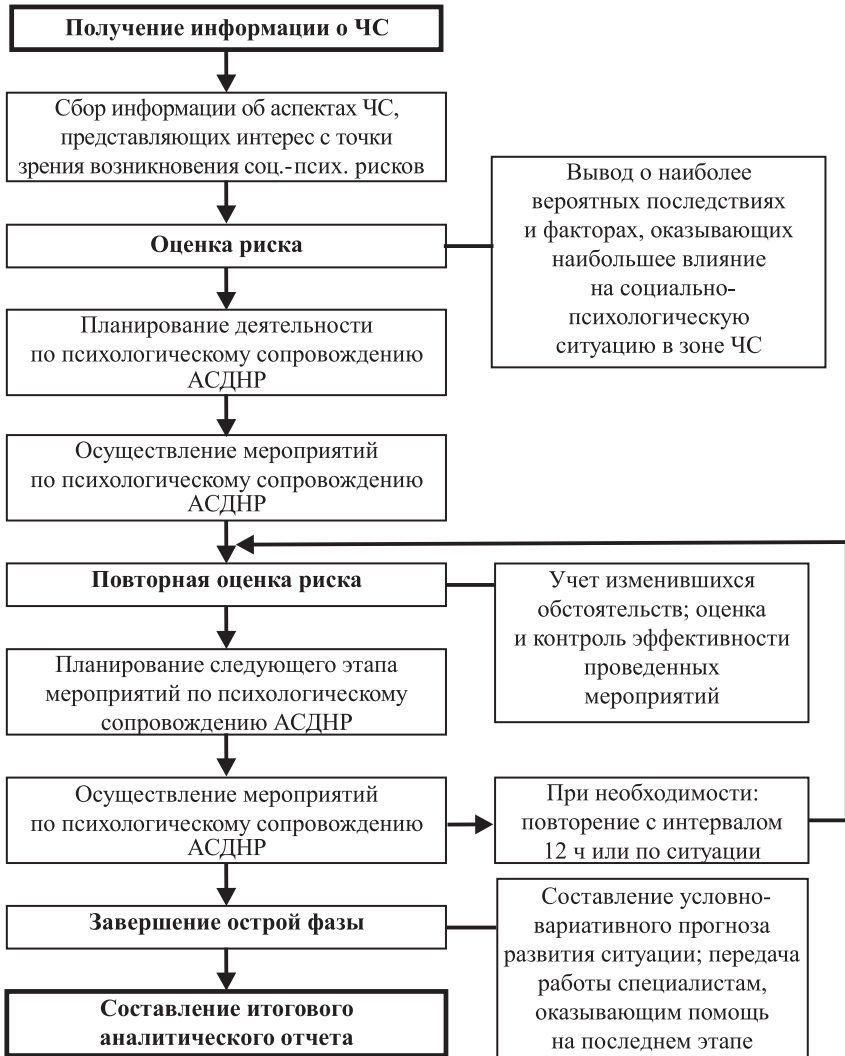


Рис. 3.5. Структурно-функциональная модель системы управления социально-психологическими рисками в зоне ЧС (по Л. Г. Пыжьяновой)

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определение понятиям «критическая жизненная ситуация» и «чрезвычайная ситуация». Каковы сходные (неспецифические) и отличительные (специфические) последствия каждой из этих ситуаций с точки зрения биопсихосоциальной парадигмы?
2. Назовите факторы риска развития неблагоприятных социально-психологических последствий ЧС и ресурсы их преодоления (выживания).
3. Каковы особенности психологических последствий ЧС антропогенного и природного характера?
4. Какие мероприятия должны проводиться в очаге ЧС с целью профилактики развития негативных последствий?

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Гончаров С. Ф., Ушаков И. Б., Лядов В. Н., Преображенский В. Н. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. М., 1999.

Медико-психологическая коррекция специалистов «силовых» структур: метод. пособие / под ред. А. Б. Белевитина. СПб., 2010.

Дополнительная

Водопьянова Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник С.-Петербур. ун-та. 2009. Сер. 12, вып. 1, ч. 1. С. 75–86.

Пыжьянова Л. Г. Оценка социально-психологических факторов риска и оперативное прогнозирование неблагоприятных социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций федерального характера: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2011.

Hobfoll St. E. Conservation of Resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524.

Mental Health Response to Mass Violence and Terrorism: A training manual / U.S. Department of Health and Human Services Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services. S.1., 2004.

3.3. ФАКТОРЫ РИСКА И РЕСУРСЫ ВЫЖИВАНИЯ В ТЕХНОГЕННЫХ КАТАСТРОФАХ

Техногенные катастрофы являются достаточно распространенным явлением на современном этапе развития человечества: большое количество техногенных объектов влечет за собой вероятность аварии на любом из них.

Существуют различные основания для классификации техногенных катастроф. К наиболее полной можно отнести разделение всех таких ЧС на транспортные катастрофы, катастрофы, сопровождаемые взрывами и пожарами, химические аварии, радиоактивные катастрофы, чрезвычайные ситуации биологического характера, разрушения объектов недвижимости, катастрофы в электроэнергетике, коммунальные аварии, техногенные катастрофы с участием очистных сооружений и аварии гидротехнического происхождения.

При общем анализе, при любой аварии и катастрофе на человека оказывают воздействие следующие группы факторов (Коханов В. П., 2008):

- биологические — возраст, пол, наследственность, перенесенные заболевания;
- климатографические — особенности окружающей среды;
- социальные — социально-психологические (организационный хаос, особенности проведения спасательных работ и т. д.) и профессионально-бытовые (уровень профессиональной подготовки, опыт работы, длительность пребывания в зоне ЧС и т. д.);
- индивидуально-личностные — особенности переживания конкретным человеком происходящего, степень осознания опасности и т. п.

Специфические — факторы, приобретающие особое значение в конкретной ЧС (высокий риск радиационного воздействия и т. п.).

Авария на Чернобыльской атомной электростанции (ЧАЭС) спустя 30 лет уже хорошо изучена разными специалистами, поэтому ее стоит рассмотреть подробно как пример масштабной техногенной катастрофы. Психологические последствия этой ситуации представляют большой интерес для исследователей, что связано со сложным и долгосрочным характером неблагоприятных воздействий комплекса факторов радиационной аварии, уникальными масштабами катастрофы, высокой социальной значимостью проблемы (Алексин С. С., 2008).

Причины аварии на ЧАЭС, как и практически любой техногенной катастрофы, многофакторны. Часть специалистов (в основном — проектировщики ЧАЭС) делают акцент на непрофессиональной работе эксплуатирующего персонала четвертого блока АЭС, другая группа говорит о наличии существенных недоработок в конструкции реакторов, т. е. вина ложится на самих проектировщиков. В качестве технических причин аварии Государственной комиссией Госатомнадзора бывшего СССР, созданной в 1990 г., была признана версия, которая связана с наличием эффекта реактивности системы управления и защиты реактора.

Психологические корни аварии на ЧАЭС лежат в сфере взаимодействия человека и машины: основным фактором этой аварии стали действия операторов, грубо нарушивших инструкции эксплуатации и правила управления энергоблоком. Эти действия наложились на конструктивные недостатки системы управления и защиты реактора.

Кроме этого, признаются и более общие социальные причины катастрофы, а именно низкий уровень культуры ядерной безопасности в СССР. Если разбирать их более подробно, то это и отсутствие развитой структуры законодательства в сфере ядерной энергетики, и невыполнение принципа полной ответственности за безопасность ядерной установки эксплуатирующей организацией, и отсутствие внимания к влиянию человеческого фактора на безопасность АЭС, и игнорирование опыта других государств, и отставание методологии анализа безопасности ядерных энергетических установок СССР. Безопасность АЭС в СССР переоценивалась, объективные оценки безопасности отечественных реакторов подавлялись авторитетами и руководителями советской ядерной науки и техники. Независимая экспертиза, в первую очередь со стороны государственных органов регулирования ядерной безопасности, реально отсутствовала.

Факторы риска, которые воздействовали на людей во время и после аварии на ЧАЭС, можно классифицировать по разным основаниям.

В качестве специфических факторов аварии на ЧАЭС следует учитывать следующее: большое число людей (и жителей загрязненных территорий, и ликвидаторов) подверглось ионизирующему излучению в малых дозах (Никифоров А. М., 2002); во время этой ЧС человек потерял контроль над системой, которая была им же создана и контролируема; за аварией последовала серьезная экологическая катастрофа (Коханов В. П., 2008). Вследствие этих особенностей

большой контингент лиц так или иначе стали считать себя пострадавшими в результате аварии на ЧАЭС и нуждались в медицинской и психологической помощи; человеческой фактор, ставший причиной катастрофы, привел к нарушению чувства безопасности даже у той части населения, которая находилось вдали от зоны поражения.

Для более точного анализа стоит отдельно рассмотреть факторы риска, воздействовавшие на мирное население, оказавшееся в зоне поражения, и факторы риска для лиц, принимавших участие в работах по ликвидации последствий аварии на ЧАЭС — так называемых «ликвидаторов». Несмотря на наличие определенной специфики для каждой группы, часть вредоносных факторов является общей для них, хотя и возможны различия в интенсивности воздействия. Так, одна группа психологов считает определяющими психологические стрессовые факторы (Александровский Ю. А. и др., 1989; Румянцева Г. М. и др., 1994; Орлов И. Е., 1996), другие исследователи главную роль отводят непосредственному биологическому воздействию ионизирующей радиации (Пустовойт М. К. и др., 1991; Ромоданов А. П., 1993; Нечипоренко В. В. и др., 1996). Наиболее адекватной позицией представляется та, которая принимает во внимание сочетание влияния разнообразных факторов на последствия радиационной катастрофы (Коханов В. П., 2008).

Вредоносные факторы, которые исследователи выявили как наиболее психологически существенные в контексте аварии на ЧАЭС, едины для всех, так или иначе оказавшихся в зоне катастрофы. В первую очередь, чернобыльская катастрофа явилась тяжёлым психозекологическим стрессом, одним из ключевых факторов риска которого, в отличие от войн и стихийных бедствий, является проекция опасений за здоровье в будущем. Возможность возникновения отдалённых и генетических последствий облучения стала мощным хронифицирующим психотравмирующим фактором, приводящим к формированию синдрома «негарантированного или безнадёжного будущего» (Петрюк П. Т., 2003).

Факт облучения населения районов вокруг АЭС является основным внешним вредоносным фактором. Для подавляющего числа жителей 30-километровой зоны доза внешнего гамма-излучения не превышала значений 250 мЗв. Но кроме гамма-излучения были и другие факторы воздействия на здоровье людей. Выброс радиоактивности из разрушенного реактора осуществлялся в форме радиоактивных аэрозолей и топливных частиц в газообразной форме и в форме частиц конденсационного происхождения, с большим ко-

личеством радионуклидов, образовавшихся в процессе работы реактора (Асмолов В. Г., 1988). Безусловную опасность представляли долго- и короткоживущие изотопы йода, дающие основной вклад в дозу облучения щитовидной железы. Радиоактивные частицы с воздухом поступали в органы дыхания, что сопровождалось неизбежным при этом облучением желудочно-кишечного тракта, особенно нижнего отдела толстого кишечника. Дозы бета-излучателей воздействовали на открытые участки кожи и хрусталик глаза. Таким образом, картина облучения была очень сложной и, наряду с общим равномерным облучением всего тела, ряд органов и систем организма испытывал дополнительную дозовую нагрузку. Облучение воздействует также и на нервную систему человека, сказываясь на ее функциональном состоянии: в литературе указывается на обонятельные галлюцинации, снижение остроты вкусовых ощущений, изменения условно-рефлекторной деятельности, эмоциональную неустойчивость, снижение памяти.

Если рассматривать воздействие вредоносных факторов и использование ресурсов жителями, попавшими в зону поражения, в динамике, то в течение года со дня катастрофы выделяют 4 периода (Навойчик В. В., 2013):

- 1) шоковый период;
- 2) период напряженной неопределенности;
- 3) предпусковой и пусковой период;
- 4) период разрешения психотравмирующей ситуации.

Для шокового периода характерно отсутствие какой-либо объективной информации о случившемся — жители города Припять в основном вели обычную жизнь. Непонимание масштабов трагедии и опасности облучения для здоровья способствовало отсутствию острых реакций со стороны населения в первые дни после катастрофы, в то время как среди работников АЭС, имеющих более ясные представления о катастрофе, психические нарушения проявлялись в виде психомоторного возбуждения при отсутствии психотических реакций. До объявления официальной эвакуации люди находились в состоянии напряженности, тревоги, страхов, неясных слухов при отсутствии четких сведений о происшествии. Максимальное психическое напряжение пришлось на конец апреля и первые дни мая, когда люди ждали ещё более трагических последствий, нового взрыва в том случае, если перекрытия не выдержат температурного воздействия.

Период неопределенности связан с отступлением острой опасности, что дало возможность осознать произошедшее. Людей волновала дальнейшая судьба АЭС и их родных мест, а также возмущала искаженность информации в СМИ. К этому добавлялись внешние факторы — неустроенный быт, теснота, жилищные проблемы эвакуированных. Симптомы людей, обратившихся в этот период за медицинской помощью, были довольно разноплановы: снижение и колебания настроения, тревога и страхи, нарушения памяти, нарушения сна, раздражительность, повышенная чувствительность к звуковым и световым раздражителям. Поставленные диагнозы в основном заключались в реактивных депрессивных неврозах, а также в ажитированных и ипохондрических депрессиях и незначительном количестве реактивных параноидных психозов.

Во время пускового периода основной массе населения было предоставлено жилье в Киевской области, Киеве и Чернигове, выделены компенсации материальных потерь. Улучшение жилищных условий и нормализация жизни, а также отсутствие новых взрывов на АЭС привели к общей стабилизации психического состояния, снижению тревоги, улучшению настроения. Остались проявления раздражительности, колебаний настроения, слезливости, утомляемости, ухудшение памяти, обидчивость, обостренное восприятие социальной несправедливости, чему способствовало не всегда заслуженное получение квартир, денежных компенсаций, наград, изменение и пересчет дозовых нагрузок. В клинической картине диагностируемых расстройств преобладают невротические депрессии с поблекшими проявлениями тоски, тревоги, страха.

Период разрешения психотравмирующей ситуации начинается с декабря 1986 г. К этому времени население обосновалось на новом месте, жизнь вернулась в свой обычный ритм, ситуация перестала быть экстремальной. Однако для некоторых переживания перешли в новую плоскость. Среди нарушений психического здоровья в этот период выявляются затянувшиеся депрессивные неврозы, астено-невротические и астено-депрессивные синдромы, декомпенсации астенических и параноидальных психопатий, острые алкогольные психозы и наркомании.

Вредоносные факторы, оказавшие влияние на ликвидаторов аварии на ЧАЭС, изучены более подробно, их касались многие исследования, в том числе психологов и психиатров. Угрозе радиационного заражения подверглось по разным источникам от 100 до 750 тысяч человек, принимавших участие в работах как на самой станции, так

в 30-километровой зоне вокруг АЭС в течение нескольких лет после самой аварии. Здесь стоит отметить, что участие в работах по ликвидации последствий аварии (ЛПА) не было добровольным, а сами ликвидаторы не получали адекватной информации о существующей опасности (Тарабрина Н. В., 2007).

Если представлять последовательность воздействия вредоносных факторов на лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии, то на этапе направления ликвидаторов в зону катастрофы ключевую роль играли социально-психологические факторы: отсутствие достоверной предварительной информации, получаемой ликвидаторами только из СМИ, и принудительное направление на работы по ЛПА, что в будущем способствовало признанию себя жертвами социальной несправедливости (Александровский Ю. А., 1989). Непосредственно во время работ большинство ликвидаторов подвергалось воздействию ионизирующего излучения, в основном из-за малой эффективности средств индивидуальной защиты, пренебрежительного отношения к их использованию и к медицинской профилактике последствий излучения. К этому добавлялись опасные условия труда, недостаток информации, изоляция, распространение слухов, что усиливало переутомление и психоэмоциональное напряжение (Краснов В. Н., 1993). В послеаварийный период продолжал действовать такой вредоносный фактор, как искаженность информации — псевдонаучные мифы, распространившееся в том числе и через СМИ, которые убеждали в неизлечимости радиационной патологии.

Таким образом, фактор отсутствия достоверной информации об уровне радиации, степени загрязненности, необходимых мерах защиты и последствиях облучения действовал на ликвидаторов весь период их пребывания в зоне катастрофы и продолжил действовать даже после их возвращения. Именно этот фактор связан с другими вредоносными воздействиями, такими, как недостаточное использование средств индивидуальной защиты и приписывание всех своих заболеваний и неудач участию в ЛПА.

В качестве ресурсов выживания гражданского населения при аварии на Чернобыльской АЭС стоит отметить прежде всего внешние ресурсы, т. е. своевременную эвакуацию с пораженных территорий. Решение об эвакуации было принято через 37 часов после катастрофы, т. е. жители города Припять и других близлежащих населенных пунктов почти двое суток находились под воздействием радионуклидного загрязнения. По официальным данным, эвакуация длилась

с 27 апреля до 16 августа 1986 г. Всего в течение 1986–1991 гг. из зоны обязательного отселения было эвакуировано 163 тыс. человек (Ключников А. А., 2005). Однако уже в 1987 г. часть эвакуированного населения возвратилась в «зону отчуждения». Если проанализировать причины возвращения людей на загрязненные территории, то можно отметить те трудности, в том числе и психологические, которые явились вторичными стресс-факторами для эвакуированного населения: плохое качество предоставленного жилья; психологическое напряжение и дискомфорт из-за вынужденного разделения жилплощади с другими семьями; неудовлетворенность природными особенностями новых мест проживания. Произошло также нарушение сложившихся ранее родственных, дружеских, культурных связей. С учетом данной специфики в качестве ресурсов совладания в сложившихся условиях имеют значение как внешние ресурсы (получение собственного жилья хорошего качества, выбор места поселения, социальная поддержка со стороны значимого окружения), так и ресурсы внутренние (профессиональные навыки, позволяющие найти работу на новом месте, система ценностей, позитивный взгляд на будущее).

Возраст также явился важным ресурсом, сказавшимся на переживании событий катастрофы и ее последствий: молодому поколению было легче смириться со сменой места жительства, с утратой нажитых материальных благ, привычного круга общения (Навойчик В. В.). Люди более молодого возраста в острый период после катастрофы были скорее склонны к недооценке серьезности ситуации, легкомысленно относились к своему здоровью, стремились уходить от тревожных мыслей через бурное веселье, употребление алкоголя, промискуитет. В то же время старшее поколение, в том числе из-за недостатка энергетических ресурсов, тяжелее переживало происходящее, что выражалось в депрессивных эпизодах, неврастении, нарушениях сна.

При дефиците ресурсов происходила психологическая травматизация лиц, побывавших в зоне поражения Чернобыльской АЭС. Результатом этой травматизации стали различные психические нарушения. Участие психологических (социально-психологических) факторов, с точки зрения многих авторов, объясняет большой удельный вес в структуре таких нарушений у пострадавших вследствие чернобыльской катастрофы наряду с психоорганическими расстройствами соматогенных (психосоматических) заболеваний. Среди патологии внутренних органов рост заболеваемости ликвидаторов произошел

в основном за счет болезней органов кровообращения, пищеварения и дыхания (Коханов В. П., 2008). Н. В. Тарабрина (1994) в своем исследовании связывает особую природу психической травмы, возникающую у людей, подвергшихся угрозе радиационного заражения, с информационным фактором как самым травматическим, причем это может быть не только объективная информация о заражении, но и ее дефицит. Исследователи отмечают, что психическая травма может развиваться даже при отсутствии реального радиационного воздействия, а кроме того, возникновение травмы может и по времени не совпадать с собственно моментом угрозы радиационного поражения. Скорее, степень травматического воздействия будет определяться тем, когда и какая именно информация о травматическом событии была получена.

Одним из наиболее изученных психических нарушений среди ликвидаторов аварии на ЧАЭС является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Исследование ПТСР у ликвидаторов аварии на ЧАЭС в 1992–1993 гг. в Институте психологии РАН показало, что частота встречаемости ПТСР среди ликвидаторов (19,7% всех обследованных) соответствует частоте возникновения ПТСР у жертв других травматических ситуаций (Тарабрина Н. В., 1994). При этом особенностью ПТСР у ликвидаторов является высокий процент симптомов «уровня физической возбудимости», а также направленность ПТСР в будущее (при полном отсутствии его в прошлом). Очень многие отмечают, что с течением времени обследуемые все чаще вспоминают Чернобыль и происходившее в тот период. Начинают действовать вторичные стрессогенные факторы.

Таким образом, влияние техногенной радиационной катастрофы на жизнь людей не ограничивается только лишь воздействием ионизирующего излучения и других внешних опасных для здоровья факторов, а имеет глубокие психологические последствия, которые продолжают действовать даже спустя более 20 лет. Для минимизации негативного воздействия в рассмотренном примере имели значение как внешние ресурсы, связанные с материальной обеспеченностью и предоставлением объективной информации, так и внутренние силы человека, способность смириться с переменами и позитивное видение будущего. Следствием недостаточности ресурсов стали различные психические нарушения у всех групп, так или иначе связанных с аварией на ЧАЭС, причем время проявления нарушений различно и зависит от многих факторов. Однако, безусловно, были и такие люди, для которых эта ситуация стала толчком к развитию,

к началу новой жизни, те, кто смог справиться с трудностями и двигаться дальше.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие основные фазы можно выделить в воздействии техногенной катастрофы на ЧАЭС на население близлежащих территорий? Какие психологические особенности характерны для каждой фазы?
2. Назовите факторы, которые оказали наиболее сильное влияние на лиц, участвовавших в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС.
3. Какие ресурсы помогли людям преодолеть последствия данной техногенной катастрофы?

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Ликвидаторы последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции: патология отдаленного периода и особенности медицинского обеспечения (Руководство для врачей). 2-е изд., перераб. и доп. / под ред. проф. С. С. Алексанина. СПб., 2008.

Коханов В. П., Краснов В. Н. Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций. М., 2008.

Патология отдаленного периода у ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской АЭС / под ред. проф. А. М. Никифорова. М., 2002.

Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быховец Ю. В. и др. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы. М., 2007.

Дополнительная

Александровский Ю. А., Румянцева Г. М., Шукин Б. П. и др. Состояние психической дезадаптации в экстремальных условиях (по материалам аварии на ЧАЭС) // Журн. невропатол. и психиатр. им. С. С. Корсанкова. 1989. Т. 89, вып. 5. С. 111–116.

Асмолов В. Г., Боровой А. А., Демин В. Ф. и др. Авария на Чернобыльской АЭС: год спустя // Атомная энергия. 1988. Т. 64, вып. 1. С. 3–23.

Краснов В. Н., Петренко Б. Е., Войцех В. Ф. и др. Психические расстройства у участников ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Сообщ. II: Клинико-патогенетические и патофизиологические взаимосвязи // Социальная и клиническая психиатрия. 1993. № 4. С. 6–20.

Навойчик В. В. Особенности нарушений психической деятельности среди обследованных контингентов в зоне ЧАЭС. URL: <http://chornobyl.in.ua/navoichik-pryuyat-chaes.html>.

Петрюк П. Т., Якущенко И. А. Социально-психологические и психиатрические аспекты психосоматических расстройств у больных, перенёсших психоэмоциональный стресс // Вестник Ассоциации психиатров Украины. 2003. № 3–4. С. 140–159.

Радиоактивные отходы АЭС и методы обращения с ними / А. А. Ключников, Э. М. Пазухин, Ю. М. Шигера, В. Ю. Шигера. Киев, 2005.

Румянцева Г. М., Филипенко В. В. Посттравматические стрессовые расстройства среди пострадавших от Чернобыльской катастрофы. Актуальные проблемы психиатрии и наркологии. Минск, 1994.

Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 5. С. 67–78.

3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

По мнению Меерсона Ф.З. (1981), при нарушении равновесия в системе «человек — среда» сразу включается процесс приспособления (защита и адаптация), вызывая напряжение всех адаптационных механизмов. Как известно, *стресс — это состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активизацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма*. Степень стрессового воздействия зависит от следующих переменных: 1) характер индивидуального опыта субъекта, который может как затруднять, так и облегчать приспособление; 2) значимость для индивидуума происходящего события; 3) стабильность психофизиологических и функциональных возможностей организма. По мнению отечественного психолога Небылицына В.Д. (1976), состояние психической дезадаптации определяется *пределом обратимого напряжения* интегративных способностей, обусловленных индивидуальными особенностями личности, пределом ее выносливости, функциональной устойчивостью.

И действительно, если чрезмерное напряжение адаптационных механизмов приводит к нарушению нормального функционирования организма, к нарушению физического или психического здоровья, то такое приспособление (адаптацию) нельзя считать эффективным. Длительно существующий стресс приводит к постепенному истощению адаптационных и компенсаторных механизмов личности (Вассерман Л.И., Березин М.А., 1994, 1997). По мнению Березина Ф.Б., эффективность психической адаптации нельзя рассматривать независимо от того, какие физиологические сдвиги влечет за собой напряженность ее механизмов. Он обращает внимание на

физиологическую цену успешности (Березин Ф.Б., 1988, с.163). Напряженность адаптационных механизмов, по его мнению, — это **цена**, которую организм платит за эффективное функционирование, за поддержание оптимального равновесия со средой. В связи с этим одним из критериев успешности адаптации является *соответствие адаптационного потенциала личности требованиям динамично меняющихся условий среды*, в результате которого достигается психический гомеостаз, обеспечивающий ощущение психического комфорта и реализацию целесообразного поведения.

В развитие этой идеи Александровский Ю.А. вводит понятие «*барьер психической адаптации*», указывая, что адаптационный барьер — это условная граница параметров внешней среды, в том числе и социальной, за которыми адекватная адаптация невозможна (Александровский Ю.А., 1976, 1993, 2000). Характеристики адаптационного барьера строго индивидуальны и, по мнению Александровского, зависят как от биологических факторов среды и конституционального типа человека, так и от социальных факторов и индивидуально-психологических особенностей личности, определяющих ее адаптационные возможности. При состоянии психического напряжения происходит приближение барьера адекватного психического реагирования к *индивидуальной критической величине*. При этом человек использует все свои ресурсы, чтобы осуществлять целенаправленное поведение и деятельность, полностью предвидя и контролируя свои поступки и не испытывая тревоги, страха и растерянности, препятствующих адекватному поведению. Если давление на барьер психической адаптации усиливается, и все резервные возможности индивида оказываются исчерпанными, то происходит надрыв адаптационного барьера. Вследствие этого резко сужаются рамки адекватной приспособительной психической деятельности, появляются качественно и количественно новые формы приспособительных, в первую очередь защитных реакций (Александровский Ю.А., 2000, с.31). Прорыв адаптационного барьера может происходить на разных уровнях личностной организации: *биологическом* (вегето-висцеральном), *психологическом* (эмоциональном, мотивационном) или *социальном*. Вассерман Л.И. с соавт. (1994), в свою очередь, указывает, что барьер психической адаптации динамичен — под влиянием жизненных обстоятельств его уровень постоянно колеблется.

Снижение или «слом» адаптационных возможностей человека в напряженных, кризисных или экстремальных ситуациях приводят к *психической дезадаптации* личности. Проявления дезадаптации

сходны по симптоматике с пограничными нервно-психическими нарушениями. Психическая дезадаптация личности может развиваться стремительно, если личность столкнулась с непереносимой, чаще всего экстремальной ситуацией, или исподволь, если стрессовая ситуация имеет растянутый во времени характер (возрастной кризис, тяжелая болезнь и др.). Процесс развития психической дезадаптации проходит через несколько стадий:

- 1) напряжение адаптационных механизмов;
- 2) «парциальная» психическая дезадаптация (предболезнь или «группа риска»);
- 3) «тотальная» психическая дезадаптация («высокая группа риска» или пограничная нервно-психическая/психосоматическая патология) (Семичов С. Б., 1987; Вассерман Л. И., Березин М. А., 1994).

Суть синдрома психической дезадаптации состоит в утрате или неадекватности психических форм реагирования на различные стимулы (Абрамов В. А., Кутько Н. И., Наприенко А. К. и др., 1992).

Для совладания с внезапно возникшей проблемой или субъективно трудной жизненной ситуацией человеку необходимо задействовать весь свой потенциал. *Личностные ресурсы* по преодолению стрессогенных воздействий определяются способностью к построению интегрированного поведения, что позволяет даже в условиях фрустрации, психической напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отставленные последствия тех или иных поступков.

Черты, определяющие степень устойчивости к стрессу и повышающие возможность противостояния стрессогенным ситуациям, в разных источниках обозначаются по-разному: «чувство когерентности», «личностная выносливость», понимаемая как *потенциальная способность* активного преодоления трудностей (Antonovsky A., 1979; Kobasa S., Maddi S. R., 1982), «стрессоустойчивость», «психическая устойчивость», «резистентность» и т. д. (Китаев-Смык Л. А., 1983; Гурвич И. Н., 1999; Бодров В. А., 2000; Столяренко А. М., 2002). В зарубежных исследованиях широкую известность и популярность приобрела в 1980-е годы концепция С. Кобаса и С. Р. Мэдди (Kobasa S., Maddi S. R., 1981, 1982), в которой личность, личностные свойства и преодоление рассматривались в терминах «hardiness», или «твердость, выносливость» личности. Твердость или крепость

духа (воли) — это тенденция индивида воспринимать стрессоры как «вызов», как стимул для личностного развития и как готовность противостоять им. Данный концепт понимался авторами как ресурс резистентности к стрессу.

Устойчивость к стрессовым воздействиям и длительным психоэмоциональным нагрузкам относится к *внутриличностным ресурсам* по совладанию со стрессом и во многом обусловлена генетически детерминированными особенностями *нейроэндокринной системы регуляции* поведения человека (Виру А. А., 1980; Меерсон Ф. З., 1988; Медведев В. В., 1984, 2000; Сирота Н. А., 1994; Ялтонский В. М., 1995; Lazarus R. S., 1976, 1980). Однако, по мнению большинства авторов, устойчивость к стрессу связана с особенностями нейродинамики не прямо и непосредственно, а в зависимости от целого ряда индивидуальных и личностных особенностей — мотивов, отношений личности, особенности психических процессов. Прежде всего, психическая устойчивость связывается с умением человека ориентироваться на определенные цели, характером временной перспективы, организацией своей деятельности (Китаев-Смык Л. А., 1983; Бодров В. А., 2000; Маклаков А. Г., 2001; Куликов Л. В., 2004 и др.).

По мнению Небылицына В. Д. (1976), важнейшим личностным ресурсом является *активность*. Активность является ядром функционального состояния человека и служит побудительной силой мотивационного статуса человека. Однако вновь подчеркивается, что *активность и сила личности* составляют *эмоционально-динамический паттерн* индивида, уходящий своими корнями в *тип высшей нервной деятельности и свойства нервной системы* (Собчик Л. Н., 2000).

По мнению Д. А. Леонтьева (1997), устойчивость личности к стрессу во многом определяется соотношением смыслообразующих мотивов с определенными поведенческими паттернами (способами осуществления деятельности). Современные отечественные исследователи утверждают, что целесообразно рассматривать совладание со стрессами с позиций внутреннего мира человека и, прежде всего, его ценностей (Дейнека О. С., 1999; Коростылева Л. А., 2004). *Направленность личности, ее мотивы и ценности*, по мнению авторов, безусловно, должны рассматриваться как *личностный потенциал адаптации, ее адаптационный ресурс*. На важность изучения совладания через призму ценностно-смысловой сферы личности указывала также Л. И. Анцыферова (1994). Торчинская Е. Е. (2001) изучала стратегии адаптации после тяжелой травмы позвоночника у пациентов в условиях депривации витальных и со-

циальных потребностей (на примере спинальных больных). По ее мнению, в основе стратегий совладания в условиях хронического стресса лежат различия в структуре ценностно-смысловой сферы человека (Торчинская Е. Е., 2001).

В настоящее время в исследованиях, посвященных изучению адаптационных возможностей личности, достаточно часто встречается понятие «*личностный адаптационный потенциал*» (Маклаков А. Г., 2001; Богомолов А. М., 2006; Хохлова К. А., 2007). Некоторые авторы отождествляют «адаптационный потенциал» с понятием «адаптивность», т. е. свойством, выражающим возможность личности к психической адаптации и определяющим адекватную регуляцию функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. А. М. Богомолов (2006) рассматривает адаптационный потенциал как возможность личности к продуктивному прохождению адаптационного (приспособительного) процесса, как способность личности к структурным и уровневым изменениям своих качеств и свойств (под воздействием внутренних и внешних факторов), повышающим ее организованность и устойчивость. Автор выделяет следующие его компоненты: энергетический, когнитивный, инструментальный, креативностный, мотивационный и коммуникативный. Успешность адаптации определяется не абсолютной величиной потенциала, а относительной — механизмами формирования ресурсов, индивидуальным стилем их расходования и возобновления, возможностями компенсации недостающих или нарушенных ресурсов (Богомолов А. М., 2006). Даже при низком уровне развития отдельных адаптационных ресурсов характер объединения их в потенциал при определенных внутренних и внешних условиях может привести к высокой эффективности адаптации и развития личности. Таким образом, *адаптационный потенциал рассматривается как системное свойство личности, определяющее границы адаптационных возможностей и характер адаптационной активности личности в ответ на воздействие факторов и условий среды* (Богомолов А. М., 2006; Хохлова К. А., 2007).

В зарубежных источниках с 1970-х годов прошлого столетия преодоление (совладание) стрессовых ситуаций и критических жизненных событий рассматривается с позиций транзакционального подхода (Lazarus R. S., 1976, 1980), где успешность адаптации связывается с *копингом* и эффективностью развития *личностных и средовых* копинг-ресурсов (Сирота Н. А., 1994; Ялтонский В. М., 1995; Coyne J. C., Lazarus R. S., 1980; Terry D. J., 1991; D'Zurilla T. J. et al., 1998).

Так, например, С. Фолкман (Folkman S., 1984) выделяет следующие виды копинг-ресурсов:

- физические (здоровье, выносливость и т. п.);
- психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и др.);
- социальные (индивидуальная социальная сеть, общественные поддерживающие системы и т. д.);
- материальные (деньги, оборудование и т. д.).

Важными и наиболее изученными личностными ресурсами являются Я-концепция, локус контроля, низкий нейротизм, эмпатия и другие психологические конструкты. Следует отметить, что в последние годы адаптационные ресурсы личности активно исследуются как в норме, так и в условиях болезни. Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (1994) рассматривают Я-концепцию личности как важнейший копинг-ресурс, определяющий адаптивное либо дезадаптивное функционирование. В своих исследованиях Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский с соавт. (1995, 2001, 2004) установили следующие характерологические особенности личности, позволяющие справляться с вызовами и требованиями среды:

- 1) уровень интеллекта (способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации);
- 2) сформированность позитивной Я-концепции (самооценка, самоуважение, самооэффективность);
- 3) интернальный локус контроля (умение контролировать свою жизнь, поведение, брать за это ответственность на себя);
- 4) социальная компетентность (умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности);
- 5) эмпатия (умение сопереживать окружающим в процессе общения);
- 6) аффилиация (желание и стремление общаться с людьми) и др.

Помимо внутренних, личностных, ресурсов, человек обладает и *ресурсами социальной среды*, которые также определяют его поведение (Гурвич И. Н., 1999; Ялтонский В. М. и др., 2001; Billings A. G., Moos R. H., 1984; Perrez M, Reicherts M., 1992). Слабое развитие средовых копинг-ресурсов (материальных, социальных) связано с пассивным копинг-поведением, ведет к снижению качества жизни и социальной изоляции. Важным направлением в исследовании копинга является изучение *социальной поддержки*, которая оказывает смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность

(Barrera M.J., 1981; Cohen S., Syme S., 1985; Zimet G.D. et al., 1990; Wills T.A. et al., 2001; Turner-Cobb J.M., Gore-Felton C., Marouf F. et al., 2002; Ялтонский В.М., Сирота Н.А., 1996; Ялтонский В.М. и др., 2001). Социально-поддерживающий процесс включает в себя три компонента: социальные сети, субъективное восприятие социальной поддержки и копинг-стратегию «поиск социальной поддержки». Обращение за поддержкой, наличие эмоциональной и других видов помощи от ближайшего социального окружения является одним из важнейших социальных ресурсов в преодолении стресса (Гурвич И.Н., 1999). В концепции Р.С.Лазаруса социальная поддержка подразделяется на эмоциональную, материальную и информационную.

В салютогенной («salutogenic concept») концепции здоровья А. Антоновского *копинг и социальная поддержка являются центральными конструктами*, определяющими понятие *резистентности к стрессу*, личность выступает в роли *модератора* в преодолении стресса и поддержании психического и физического благополучия (Antonovsky A., 1979), а здоровье выступает как *результатирующая переменная* действия этих факторов. Исследования Sarason's также показали, что взаимодействие личностных переменных, копинга и социальной поддержки оказывает «буферный эффект» (Sarason B. и Sarason I., 1985).

Таким образом, перечисленные выше характеристики являются психологическими адаптационными ресурсами, которые определяют социальную интеграцию и конструктивную адаптацию личности. Современные отечественные ученые Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (2004), изучив все теоретические изыскания прошлого века, сделали важный обобщающий вывод о том, что успешная адаптация включает в себя: 1) сбалансированное использование активных проблемно-ориентированных копинг-стратегий; 2) достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов; 3) достаточность личностно-средовых копинг-ресурсов. В сочетании с накопленным индивидуальным опытом личностно-средового взаимодействия указанные психологические характеристики представляют собой, в конечном счете, адаптационный потенциал личности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое психическая дезадаптация? Опишите, с чего начинается и как развивается процесс психической дезадаптации.

2. Что такое личностный адаптационный потенциал? Перечислите характеристики, черты личности, составляющие адаптационный потенциал.
3. Как социальные ресурсы влияют на психологическую адаптацию личности?

ЛИТЕРАТУРА

Основная

- Александровский Ю. А.* Пограничные психические расстройства. 3-е изд. М., 2000.
- Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
- Гурвич И. Н.* Социальная психология здоровья. СПб., 1999.
- Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. М., 1983.
- Маклаков А. Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. 2001. № 1. С. 16–24.
- Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство в 2 т. / под ред. Т. Б. Дмитриевой. Т. 1. М., 2004.

Дополнительная

- Богомолов А. М.* Адаптационный потенциал личности: определение, функции, структура // Матер. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения-2006» / под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. СПб., 2006. С. 333–334.
- Вассерман Л. И., Березин М. А.* Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: пособие для врачей и психологов. СПб., 1997.
- Меерсон Ф. З., Пиенникова М. Г.* Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М., 1988.
- Судаков К. В.* Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.

3.4.1 Виды, функции, типология защитных механизмов

Термин «защита» впервые появился в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» (1894). По первоначальным представлениям, психологические защиты являются врожденными и выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. Цель защиты заключается, по словам Фрейда, в ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия (Freud S., 1971, с. 51–82). Неспособность личности разрешить «внутренний конфликт» вызывает рост внутреннего напряжения. В такие

моменты активизируются специальные психологические механизмы защиты, которые ограждают сознание индивидуума от неприятных, травмирующих переживаний. Впоследствии защитные механизмы стали рассматриваться как функции «Я» — при угрозе целостности личности именно защитные механизмы отвечают за ее интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам.

Значительный вклад в развитие концепции психологической защиты внесла А. Фрейд. Она расширила представления о защите, более того, сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты. А. Фрейд указывала, что защитные механизмы предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают психический гомеостаз личности. По ее мнению, набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности (Фрейд А., 1993). В своей монографии, вышедшей в свет в 1936 году, А. Фрейд описывает различные способы защитного поведения, которые рассматривает как перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы разной степени сложности, возникающие в процессе непроизвольного и произвольного научения. Их образование связано с травмирующими событиями детства в сфере межличностных отношений. А. Фрейд дала первое развернутое определение защитных механизмов: «Защитные механизмы — это деятельность “Я”, которая начинается, когда “Я” подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием» (Freud A., 1985, с. 172). В приведенном выше определении защита отнесена к виду бессознательных явлений, функционирующих автоматически. «Любое субъективно неприемлемое смысловое содержание прежде, чем подвергнуться подавлению или трансформации, должно быть хотя бы на короткое время осознано как таковое. Затем простая мыслительная операция свертывается, фиксируется и приобретает условно-рефлекторный, непроизвольный, автоматический характер» (там же).

Другие последователи З. Фрейда, касаясь вопроса о психологической защите, по-своему рассматривали ее истоки и механизмы. Например, А. Адлер считал, что индивиду от рождения присуще «чувство общности», возникающее в первые годы жизни, которое побуждает его войти в общество, преодолеть чувство собственной неполноценности («комплекс неполноценности») и добиться превосходства за счет разного рода компенсаций. В результате у каждого

ребенка к четырем-пяти годам формируется паттерн поведения, которого ребенок в последующем придерживается в течение всей жизни и использует при общении с другими людьми. Он характеризует отношение ребенка к окружающим и к своему будущему и включает механизмы психологической защиты (Адлер А., 1911).

К. Юнг защитные проявления личности связывал с процессом индивидуализации. По его мнению, конечная цель индивидуализации — достижение высшей точки «самости», целостности и полного единства всех психических структур. Несоответствие требований внешней среды и основной типологической установки индивида (интровертированность или экстравертированность личности) порождает внутренний конфликт, приводящий в действие механизмы психологической защиты (Юнг К., 1921).

К. Хорни полагала, что стремление индивида к безопасности порождается чувством «коренной тревоги». Параллельно действует тенденция к удовлетворению своих желаний, которая может входить в конфликт с тенденцией к безопасности. Во избежание такого рода конфликтов и невротизации индивид вырабатывает соответствующие различные стратегии собственного поведения: стремление к любви и привязанности как средство обеспечения безопасности жизни; стремление к власти, престижу и обладанию, стремление к изоляции, отдалению от людей, отвращение к соперничеству (Хорни К., 1937).

В современном понимании *защитные механизмы представляют собой продукты развития и научения, действующие в подсознании, они запускаются в ситуации конфликта, фрустрации или стресса* (Романова Е. С., Гребенников Л. Р., 1996; Вассерман Л. И. с соавт., 1998; Никольская И. М., Грановская Р. М., 2001).

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов ее измерения внесли Р. Плутчик и Х. Келлерман (Plutchik R., Kellerman H., 1979; 1980; 1989). В рамках своей психоэволюционной теории эмоций авторы связывают механизмы психологической защиты с базовыми эмоциями, утверждая, что защитные механизмы являются производными от эмоций и направлены на их регулирование и контроль.

В исследованиях нейрофизиологической основы психологической защиты наиболее убедительными оказались разработки, проведенные сотрудниками группы Э. А. Костандова (1977). Ими была полностью подтверждена гипотеза о нервных механизмах трансформации осознания внешних явлений под влиянием отрицательных

эмоций. Регистрация биоэлектрических и вегетативных реакций на эмоционально значимые стимулы, но еще не осознаваемые субъектом, позволила предположить существование сверхчувствительного механизма, который на основании информации, не достигающей уровней сознания, способен оценить эмоциогенное значение раздражителя, повысить порог восприятия и вызвать соответствующую когнитивную переоценку. С точки зрения А. Г. Асмолова, существуют неосознаваемые резервы органов чувств, которые нередко называют «шестым чувством». Благодаря способности улавливать слабые неосознаваемые раздражители, лежащие за порогом сознания, индивид часто избегает опасности, точнее оценивает действительность (Асмолов А. Г., 1989).

Активное неприятие психоанализа, имевшее место на протяжении многих лет в отечественной психологии, несомненно наложило отпечаток на разработку проблемы психологической защиты. В работах отечественных ученых сам термин «защита» тщательно избегался или подменялся терминами «психологический барьер» (Ананьев Б. Г., 1980; Филонов Л. Б., 1980), «защитная реакция» (Славина Л. С., 1958), «смысловой барьер» (Божович Л. И., 1951), «компенсаторные механизмы» (Морозов Г. В., Шубина Н. К., 1973; Ташлыков В. А., 1984) и т. п.

Среди отечественных исследователей существенный вклад в разработку проблемы психологической защиты внес Ф. В. Бассин (1968, 1971, 1988). Активное обсуждение защит началось с его известной статьи «О силе Я и психологической защите» (1969). Он подчеркивал, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы — это понижение субъективной значимости травмирующего фактора. По мнению Ф. В. Бассина, защита способна предотвратить дезорганизацию поведения человека, наступающую не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками. Автор считает, что основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения. «Психологическая защита — это динамика системы установок личности в случае конфликта установок» (Бассин Ф. В., 1969, с. 121).

В свете психологии отношений В. Н. Мясищева (Иовлев Б. В., Карпова Э. Б., 1997) и личностно-ориентированной (реконструктивной) психологии и психотерапии (Карвасарский Б. Д., Ташлыков В. А.,

Исурина Г. Л., 1992) психологическая защита понимается как система приспособительных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на «Я-концепцию» индивида.

Некоторые исследователи (Ташлыков В. А., 1984, 1992; Роттенберг В. С., 1984; Василюк Ф. Е., 1984 и др.) считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения психологического конфликта. Защитные механизмы, по их мнению, ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую «собственную активность», «активный поиск», «выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром» (цит. по: Романова Е. С., Гребенников Л. Р., 1996, с. 12). Представители психоаналитического направления, как правило, подчеркивали отрицательные, фрустрирующие функции защитных механизмов, которые препятствуют успешной адаптации и развитию личности. Общей и определяющей чертой механизмов защиты ими был определен отказ личности от сознательной, целенаправленной деятельности, ориентированной на продуктивное разрешение ситуаций или решения проблем.

Р. Д. Лэнг считал, что сущностью защитных механизмов является блокирование прямого выражения потребностей и что именно усиление защиты уменьшает способность личности к адаптации (Лэнг Р. Д., 1973). К. Хорни рассматривала защитные механизмы как невротические способы решения проблем, т. е. как решение конфликтов путем простого исключения противоречий из сознания (Хорни К., 1937). Ф. Перлз отождествлял механизмы защиты и невроз и считал их препятствием личностному росту (Перлз Ф., 1951).

Дж. Вайллант (1977) выделил следующие функции психологических защит:

- 1) удержание поведения в допустимых рамках во время внезапных жизненных кризисов;
- 2) сохранение эмоционального равновесия через отсрочку или перевод биологических побуждений в другое русло;
- 3) получение отсрочки изменений образа «Я» (например изменение внешности после хирургической операции или изменения социального статуса);
- 4) совладание с неразрешенным внутриличностным конфликтом;
- 5) смягчение в сознании значимости конфликта.

Характеризуя особенности психологических защит, автор приходит к мнению, что поскольку они «искажают» реальность, есть основания рассматривать их как неэффективные; в то же самое время люди, подвергавшиеся интенсивным стрессовым воздействиям, в дальнейшем сравнительно хорошо адаптируются. В силу данного факта Дж. Вайллант предлагает анализировать защитные механизмы как стратегии адаптации, а сами психологические защиты называет интрапсихическими стилями адаптации или «адаптивными механизмами» (Вайллант Дж., 1977).

Обобщая многочисленные исследования психологической защиты личности в рамках психоаналитического направления в психологии, можно выделить **основные характеристики защитных механизмов**:

- 1) **неосознанность** — защитные механизмы действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;
- 2) **искажение реальности** и объективной картины мира — механизмы искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности;
- 3) **неуправляемость** — механизмы проявляются как бессознательные, не подлежащие критике и неуправляемые влечения (побуждения);
- 4) **пространственно-временная и содержательно-ценностная ограниченность** — ригидность и фиксированность механизмов защиты; отсутствие временной перспективы, направленность на обеспечение актуального психологического комфорта; ситуативность, подчинение актуальной ситуации, отсутствие ценностно-содержательной и личностной насыщенности;
- 5) **самоотчужденность** — механистичность, обособленность от истинного «Я»;
- 6) **остановка в развитии** — закрепление в поведении и фиксированность защитного механизма, использование его как единственного способа решения проблем приводит к неэффективности и дезинтеграции поведения, а также к нарушениям в развитии личности;
- 7) **неэтичность и инструментальная направленность** — узость пространственно-временных рамок и ограниченность содержательно-смысловой насыщенности действующего механизма защиты, игнорирование интересов окружения, на-

правленность на реализацию узкоэгоистических интересов и достижение собственных интересов любой ценой;

- 8) **вторичная конфликтизация** — применение защитных механизмов ведет к «вторичной конфликтизации», вызванной сохранением объективных причин проблемной ситуации, а также обострением межличностных конфликтов с окружающими, для которых ситуации манипуляций и игр становятся содержательно прозрачными (Холл К., Линдсей Г., 1970).

Отечественные исследователи высказывали противоположную точку зрения. Е. Т. Соколова подчеркивала позитивную роль защитных механизмов в психической саморегуляции и формировании самооценки личности. С помощью механизмов психологической защиты, по ее мнению, «Я» пациента стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Происходит ослабление эмоционального конфликта и стабилизация позитивной Я-концепции (Соколова Е. Т., 1991; 1995). Отечественные ученые Ф. В. Бассин, Б. В. Зейгарник (1981; 1986), А. А. Налчаджян (1980), Е. Т. Соколова (1976) и В. К. Мягер (1983) считали, что *психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания.*

Ф. В. Бассин также подчеркивал позитивную функцию психологических защит и рассматривал их как важнейшую форму реагирования сознания индивида на психическую травму (Бассин Ф. В., 1969).

В свою очередь Б. Д. Карвасарский понимал психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию (Карвасарский Б. Д., 1982).

Ю. С. Савенко вводит понятие психологических компенсаторных механизмов, которые определяются как система психологических приемов и механизмов личности, обеспечивающих относительно успешное осуществление самоактуализации в условиях различных усложняющих этот процесс обстоятельств (Савенко Ю. С., 1974).

Таким образом, функции психологической защиты по своей природе противоречивы, поскольку оказывают как негативное, так и позитивное воздействие на личность.

В целом, механизмы психологической защиты обеспечивают *регулятивную систему психической стабилизации личности, направленную прежде всего на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании конфликта или препятствии к самореализации.* В ши-

роком психологическом контексте психологическая защита включается при возникновении негативных для личности, психотравмирующих переживаний и во многом определяет дальнейшее поведение, устраняя психический дискомфорт и тревожное напряжение. По своим проявлениям она является формой бессознательной психической активности, формирующейся в онтогенезе на основе взаимодействия типологических свойств с индивидуальным, конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной среде и культуре.

Для лучшего понимания понятия психологической защиты Е. Л. Доценко использует четырехкомпонентную схему анализа, включающую в себя: предмет (что защищается), угрозу (от чего защищается), ущерб (во имя чего или во избежание чего защищается), средства защиты (как защищается) (Доценко Е. Л., 1997). По мнению некоторых авторов, предметом психологической защиты являются самооценка и самоуважение (Хилгард И., 1972), чувство уверенности (Нине Ф., 1971), представление о себе (Шибутани Т., 1969), Я-концепция, образ Я или Эго (Фрейд З., 1896).

Угрожающим фактором, с которым имеет дело психологическая защита, чаще всего называют тревогу (Фрейд З., Фрейд А., Нине Ф., 1971; Modell, 1984), которая может быть вызвана внутренним конфликтом (Фрейд З., Фрейд А., Хорни К., 1966; Налчаджян А. А., 1988), фрустрацией какой-либо потребности (Hilgard E., 1972; Налчаджян А. А., 1988), неопределенностью ситуации (Хараш А. У., 1987). К угрожающим факторам можно отнести несущие угрозу действия других людей, организаций, государств. Угроза, как правило, связана с разрушением чувства психологической защищенности, под которой понимается «осознание индивидом возможности удовлетворения основных потребностей и обеспеченности своих прав в любой, даже неблагоприятной ситуации. Эмпирическими гарантиями психологической защищенности являются: чувство принадлежности к группе, адекватная самооценка, реалистичный уровень притязаний, адекватная атрибуция ответственности и пр. Нарушение хотя бы одной из данных гарантий приводит к необходимости использовать психологическую защиту» (Копорулина В. Н., Смирнова М. Н., Гордеева Н. О., Балабанова Л. М., 2003, с. 142–143.)

Характер ущерба (во избежание чего защищается субъект) полностью зависит от предмета защиты и характера угрозы. В результате угрожающей ситуации может быть разрушено представление о себе, самооценка, снижено самоуважение, утрачено чувство уверенности

в себе, ощущение индивидуальности и уникальности, рушатся планы и намерения. Степень ущерба варьирует от полного уничтожения, разрушения и подавления до расчленения и отчуждения части личности, качественного изменения, которое ведет к утрате «самости» и деформации развития.

Средства психологической защиты представляют собой конкретные действия, с помощью которых защищается субъект (как защищается): просьба, прямая угроза, единоборство характеров, агрессивные действия или избегание видов деятельности, в которых человек неуспешен.

Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток их группировки по различным основаниям. Например, в оригинальной монографии Анны Фрейд описано 15 механизмов защиты (Freud A., 1977), в классификации Вайлланта (Vaillant G. E., 1971; 1977) их насчитывается 18. Различные исследователи предлагают разные классификации и собственные теории защитных механизмов. «Journal of Personality» в 1998 г. опубликовал специальный выпуск, посвященный обзору защитных механизмов. Анна Фрейд выделяла несколько критериев классификации защитных механизмов, например: локализация угрозы «Я», время образования в онтогенезе, степень конструктивности. Последний критерий получил свое дальнейшее развитие в разделении механизмов психологической защиты на *первичные* и *вторичные*, *примитивные* и *зрелые*, более или менее осознанные, адаптивные и неадаптивные (Freud A., 1985).

Дж. Вайллант (Vaillant G. E., 1977) определил, что *психические защиты образуют континуум* «примитивность — зрелость» в соответствии с психоаналитической теорией развития и предложил типологию механизмов защиты по уровню их зрелости. Эта классификация получила широкую популярность и до сих пор имеет признание:

I уровень — *патологические защиты*, или *психотические механизмы* (отвержение реальности, искажения, иллюзорная проекция);

II уровень — *незрелые механизмы* (фантазия, проекция, уход в болезнь, компульсивность, пассивная агрессия);

III уровень — *невротические механизмы* (смещение, интеллектуализация, формирование реакции, диссоциация);

IV уровень — *зрелые защиты* (сублимация, альтруизм, подавление, антиципация, юмор).

Классификация «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)», опубликованная в 1994 г. Американской Пси-

хиатрической Ассоциацией, включила в диагностические критерии психических расстройств понятие о защитных механизмах Эго, во многом основываясь на иерархической модели, предложенной Дж. Вайллантом.

Р. Плутчик рассматривает защитные механизмы как производные основных эмоций, т.е. возникающие на ранних этапах онтогенеза и развивающиеся для оперативного управления базовыми эмоциями. Он связывает их с конкретной психической структурой и типологией личности (Plutchik R., 1979). Автор выделяет 8 защитных механизмов, выстроив их также по шкале «примитивность — зрелость», в зависимости от периодов их формирования в онтогенезе: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования (Романова Е. С., Гребенников Л. Р., 1996; Вассерман Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б. и др., 1998; Plutchik R., Kellerman H., Conte H., 1979).

Отто Ф. Кернберг разработал *теорию пограничной организации личности*, в которой центральное значение, по его мнению, имеют примитивные защитные механизмы. Его теория основана на Эгопсихологии и теории объектных отношений. Пограничная организация личности развивается, когда ребенок не может интегрировать положительные и отрицательные психические объекты вместе. К примитивным психологическим защитам он относил проекцию, отрицание, диссоциацию (или расщепление) и называл их пограничными защитными механизмами (Kernberg O. F., 1967).

Обращаясь к проблеме классификации психологических защит, Н. Мак-Вильямс выделила *первичные (примитивные)* психологические защиты: примитивная изоляция, отрицание, всемогущий контроль, примитивная идеализация и обесценивание, проекция, интроекция и проективная идентификация, расщепление «Эго», диссоциация, и *вторичные*: вытеснение, регрессия, изоляция, интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация, аннулирование, поворот против себя, смещение, реактивное образование, реверсия, идентификация, отреагирование, сексуализация и сублимация (Мак-Вильямс Н., 1998).

По мнению Н. Мак-Вильямс, первичная психологическая защита — это незрелые и примитивные защитные механизмы, защиты «низшего порядка», которые имеют дело с границами между собственным «Я» и внешним миром. Примитивная защита связана с довербальной (дословесной) стадией развития и должна обнаруживать в себе наличие двух качеств, связанных с этой стадией. Она должна

иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного «Я» (Мак-Вильямс Н., 1998). Вторичная психологическая защита представляет собой более зрелые и развитые защитные механизмы, защиты «второго порядка», которые «работают» с внутренними границами, например, между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. Автор указывает, что примитивные защиты действуют общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, в то время как более развитые защиты осуществляют определенные трансформации чего-то одного — мыслей, чувств, ощущений, поведения или некоторой их комбинации.

Ф. Б. Березин (1988) справедливо критиковал существующие зарубежные и отечественные классификации защитных механизмов, указывая на необходимость классификации на основе какого-либо *единого принципа*. По мнению Ф. Б. Березина (1988), механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное напряжение. Он выделяет четыре типа механизмов психологической защиты:

- 1) препятствующие осознанию факторов, вызывающих тревогу, — вызывающие тревогу факторы не воспринимаются или не осознаются (*вытеснение и отрицание*);
- 2) позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах (фиксация тревоги) — тревога совмещается с каким-то определенным объектом, не связанным с причиной, вызвавшей тревогу (*перенесение, некоторые формы изоляции*);
- 3) снижающие уровень побуждений (обесценивание исходных потребностей) — уменьшение тревоги может быть достигнуто за счет снижения уровня побуждений и обесценивания исходной потребности (*регрессия, гиперкомпенсация*);
- 4) модифицирующие тревогу за счет формирования устойчивых концепций (концептуализация) — идеаторная переработка тревоги, результатом которой становятся частные или общие представления, направляющие поведение индивидуума (*проекция, рационализация*).

В. А. Ташлыков (1984) выделил три группы защитных психологических механизмов по степени активности противодействия стрессу. В первую группу вошли *компенсаторные* психологические приемы, такие как *гиперкомпенсация, замещение, уход в работу*. Автор рас-

смачивает их, как самостоятельные попытки справиться с трудностями путем переключения на другие задачи.

Вторую группу составляют психологические защитные механизмы, оказывающие деструктивное влияние на личность и способствующие ее дезадаптации. К ним относятся такие механизмы, как *вытеснение, отрицание, проекция*. Например, при работе механизмов вытеснения, подавленные аффективные переживания могут привести к соматизации тревоги, к появлению психосоматических нарушений.

В третью группу вошли такие защитные механизмы, как *рационализация, уход в себя или в болезнь, фантазирование*, которые отражают пассивный характер попыток справиться с психологическим стрессом (Ташлыков В. А., 1984).

Рассмотрим некоторые виды защитных механизмов.

1. **Примитивная изоляция** — психологический уход в другое состояние, которое позволяет блокировать неприятные эмоции, вследствие чего связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании не проявляется. Это одна из самых первых защит, которыми начинает пользоваться человек в своей жизни, снимая психологическое напряжение путём ухода от взаимодействия с реальностью. У впечатлительных людей нередко развивается богатая внутренняя фантазийная жизнь, стремление «витать в облаках», если внешний мир воспринимается ими как проблематичный или эмоционально бедный. Человек, использующий примитивную изоляцию для защиты, может производить впечатление погружённого в себя и не реагирующего на внешние воздействия. В качестве другого примера проявления данной защиты можно отметить склонность некоторых людей к использованию психоактивных веществ для изменения состояния сознания.

Главное достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, допуская психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения. Человек, полагающийся на изоляцию, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него. Недостаток данной защиты состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Люди, постоянно укрывающиеся в собственном мире, испытывают терпение тех, кто их любит, сопротивляясь общению на эмоциональном уровне.

2. **Отрицание** — бессознательное отвержение самого факта наличия травмирующей ситуации. Это попытка человека не принимать

за реальность нежелательные для себя события и факты. Отрицание травмы и ее последствий на уровне восприятия можно рассматривать как позитивную стратегию личности в целях сохранения целостности внутреннего мира. Она препятствует вторжению неприятных воспоминаний, снижает стремление пострадавшего избежать всего, что напоминает об инциденте, снижает уровень депрессии (Котенёв А. В., 2008). Отрицание действительности было выявлено у многих жителей города Хиросимы, которые сообщили, что выжили благодаря «психологическому отключению» (Lifton R. J., 1967).

Пример: многие люди боятся серьезных заболеваний. Используя механизм отрицания, они, скорее всего, будут отрицать наличие даже самых первых явных симптомов и не станут обращаться к врачу (болезнь при этом будет прогрессировать).

3. *Всемогущий контроль* — ощущение у человека, что он способен влиять на мир. Ш. Ференци указывал, что на инфантильной стадии первичного всемогущества, или грандиозности, фантазия обладания контролем над миром нормальна. По мере взросления ребенка она естественным образом трансформируется в идею вторичного «зависимого» или «производного» всемогущества, когда один из тех, кто первоначально заботится о ребенке, воспринимается как всемогущий. То есть постепенно происходит замещение примитивных фантазий собственного всемогущества на примитивные фантазии о всемогуществе заботящегося лица. По мере дальнейшего взросления ребенок примиряется с тем неприятным фактом, что ни один человек не обладает неограниченными возможностями (Ferenczi S., 1913).

Некоторый здоровый остаток инфантильного ощущения всемогущества сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности и жизненной эффективности. Но у некоторых людей потребность испытывать чувство всемогущего контроля и интерпретировать происходящее с ними как обусловленное их собственной неограниченной властью совершенно непреодолима, в связи с этим все этические и практические соображения отходят на второй план, и есть все основания рассматривать такую личность как психопатическую. «Перешагивать через других» — вот основное занятие и источник удовольствия для индивидов, в личности которых преобладает всемогущий контроль. Их часто можно встретить там, где необходимы хитрость, любовь к возбуждению, опасность и готовность подчинить все интересы главной цели — проявить свое влияние (McWilliams, 1994).

4. **Примитивная идеализация** — приписывание особых достоинств людям, от которых эмоционально зависим. Все мы склонны к идеализации. Нормальная идеализация является существенным компонентом зрелой любви. И появляющаяся в ходе развития тенденция деидеализировать или обесценивать тех, к кому мы питаем детскую привязанность, представляется нормальной и важной частью процесса сепарации — индивидуализации (McWilliams, 1994).

5. **Примитивное обесценивание** — неизбежная оборотная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживания их крушения.

В повседневной жизни аналогией этому процессу служит та мера ненависти и гнева, которая может обрушиться на того, кто казался таким многообещающим и не оправдал ожиданий.

6. **Вытеснение** — механизм психологической защиты, который вытесняет проблему из области сознания в область бессознательного, но не удаляет ее из психики человека. Таким образом, эмоциональная напряженность и травмирующее влияние проблемы на организм сохраняется. Вытесненное проявляется в оговорках, в описках, в шутках.

Вытеснение — наиболее универсальное средство избегания внутреннего конфликта. Этот бессознательный психический механизм помогает предавать забвению фрустрирующие впечатления путем переноса внимания на другие формы активности, нефрустрационные явления и т. п.

На первых этапах преодоления травмы подавление может облегчить эффективное осуществление деятельности (спасать людей, ликвидировать последствия катастрофы), а на более поздних — может провоцировать развитие ПТСР (Мазур Е. С. и др., 1992).

Одним из ярких примеров вытеснения можно считать анорексию — отказ от приема пищи. Это постоянно и успешно осуществляемое вытеснение необходимости покушать. Как правило, «анорексивное» вытеснение является следствием страха пополнеть и, следовательно, дурно выглядеть.

7. **Регрессия** — возвращение в стрессовой ситуации к онтогенетически менее зрелым паттернам поведения. Отличительным признаком механизма регрессии является стремление очень сильно упро-

стить мир, сделать его понятным. В ситуации длительного дистресса (например, социальных катаклизмов) одним из проявлений регрессии могут стать примитивные, детские формы поведения, стремление снять с себя ответственность.

Например, у детей, оказавшихся заложниками 01–03.09.2011 г. в школе г. Беслана (Северная Осетия), психотравма была связана со школой, и потому дети не хотели идти в школу, учиться писать, считать даже вне школы, хотя до теракта с удовольствием посещали школу (Венгер А. Л., Морозова Е. И., 2009).

Некоторые люди используют регрессию как защиту чаще, чем другие. Вариант регрессии, известный как соматизация, обычно оказывается резистентным к изменениям и трудным для терапевтического вмешательства.

8. Интеллектуализация — произвольная схематизация и истолкование событий для снижения тревоги и развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Целью интеллектуализации как защитного механизма психики считают самооправдание. Например, человек, который болен раком, столкнувшись с неизбежностью близкой смерти, может «спокойно» заниматься математическим расчетом, сколько дней ему осталось жить, или составлять список дел, которые нужно завершить, а также вещей, необходимых для процедуры своих похорон.

Этот механизм психологической защиты часто проявляется в подростковом возрасте, когда подростки в своем кругу поднимают темы рассуждений на религиозные и философские темы, которые позволяют избегать каких-либо конкретных переживаний или конфликтных чувств или идей.

9. Рационализация — это защита, связанная с осознанием и использованием только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Это нахождение приемлемых причин и объяснений для приемлемых мыслей и действий. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено не на разрешение противоречия как основы конфликта, а на снятие напряжения при переживании дискомфорта с помощью «квазилогичных» объяснений.

У большинства участников боевых действий отмечается ярко выраженное желание быть понятым. Они хотят иметь в контакте с окружающими такую обратную связь, которая бы явно подтверж-

дала, что они сражались за правое дело, что их участие в жестоком насилии нравственно оправданно и социально полезно. Рационализация позволяет военнослужащему преодолеть комплекс вины, оправдаться перед самим собой, своей совестью, сделать воспоминания об агрессивных и жестких поступках менее травмирующими (Караяни А. Г., 2003).

Примером рационализации могут служить оправдательные объяснения школьника, получившего двойку (признаться всем и самому себе, в частности, что сам виноват — тяжело, это удар по самолюбию). Оправдываясь, школьник, придумывает «искренние» объяснения: «Это у преподавателя было плохое настроение, вот он двоек и понаставил всем ни за что».

10. **Замещение** — преодоление напряжения за счет изменения объекта направленности гнева и агрессии на более слабый и безопасный объект. Замещение помогает лишь временно ослабить эмоциональное напряжение, но не способно стабилизировать внутреннее состояние.

11. **Проекция** — приписывание объектам и субъектам внешнего мира определенных качеств, которые человек не принимает в себе самом. Проекция приводит к повышенному вниманию индивида к своим болезненным переживаниям, усилению аггравации. Например, холодный, отчужденный, высокомерный мужчина, обвиняющий людей в том, что они враждебно к нему относятся, — пример невротической проекции.

Проекция лежит в основе очень многих человеческих чувств, например чувства неприязни. Чаще всего неприязнь одного человека к другому строится по механизму проекции: человек не принимает в себе каких-то качеств (реальных или надуманных, вымышленных) и переадресовывает эти неприятные качества другому. Тогда у другого он видит именно эти качества и не любит его именно за них, при этом в себе эти качества отрицает.

12. **Интроекция** — это процесс, в результате которого внешние события ошибочно воспринимаются как происходящие внутри. Интроекция — это присоединение к себе чужого «я» или чужой среды, «проглатывание», включение в себя чужого мира. Этот механизм показывает, что важно для человека, что он считает для себя ценным, что «греет его душу». Например, руководителю клиники не надо спрашивать, любят ли его сотрудники, проще посмотреть, кто старается ему подражать в одежде, манере говорить, курить, ругаться, и он получит ответ, для кого важен его мир.

На механизме интроекции построен и принцип создания клановости. Каждый клан должен иметь какую-то отличительную черту, в основном, внешнюю. Например, выпускники некоторых зарубежных привилегированных учебных заведений обязательно носят эмблему этого учреждения.

Когда проекция и интроекция работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую *проективной идентификацией*.

13. Реактивное образование — выработка и подчеркивание в поведении установки, прямо противоположной той, которая вызывает внутреннее напряжение и беспокойство.

Например, люди, которые все время экономят деньги, стараются их накопить и часто, когда в их руки попадает сразу крупная сумма денег, тут же начинают их необдуманно тратить.

14. Компенсация — попытка преодоления чувства неполноценности путем нахождения замены утраченному. Этот феномен близок к механизмам психологической защиты, но в отличие от них проявляется не на бессознательном уровне человеческой психики, а на сознательном. Механизмы компенсации принадлежат к группе таких психических явлений, которые совершаются человеком совершенно сознательно для снятия некоторых психических напряжений. Это так называемые механизмы психологической компенсации.

Еще один компенсаторный прием — «прежде, чем ответить на чье-то вызывающее поведение, досчитай до десяти, а потом отвечай», чтобы не жалеть о слетевших с языка горячих словах. При сдерживании чувства печали, горя, утраты, в случае сильного травматического переживания компенсация выполняет свою функцию неэффективно за счет ощущения «притупления», сужения сознания, деперсонализации, т.е. усиления диссоциативной симптоматики (Котенёв А. В., 2008).

Литературное творчество оказывается своеобразным инструментом «психологической реабилитации», позволяющим решить целый ряд проблем, вызванных посттравматическим синдромом (актуализировать, пережить вновь воспоминания о войне; выступить в роли творца, переигрывающего и переписывающего заново драматические ситуации личной судьбы, которые нельзя было изменить в реальности; компенсировать чувство вины перед памятью павших, подарив им новую жизнь и обессмертив их в своих произведениях, и т.д.) (Караяни А. Г., 2003).

Нередко проблемы личности находят свое выражение в попытках их компенсации социально неприемлемыми способами — употреблением алкоголя, наркотиков, суицидальными явлениями.

Механизмы защиты в той или иной степени присутствуют в поведении человека всегда, но можно выделить «нормальную» защиту, которая бессознательно возникает при переживании вновь прежнего болезненного опыта с целью оградить свое Я от повторной травмы, и патологическую как неадекватную силе и характеру стимуляции, ее вызывающей.

Таким образом, современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагают оценку следующих характеристик:

- 1) адекватность защиты;
- 2) гибкость защиты;
- 3) зрелость защиты.

Главные отличительные признаки защитных механизмов обладают следующими особенностями:

1. Защитные механизмы имеют бессознательный характер; в этом их отличие от различных стратегий совладающего поведения, а также от манипулятивных техник.
2. Результатом работы защитного механизма является то, что он бессознательно искажает, подменяет или фальсифицирует реальность, с которой имеет дело субъект.

С другой стороны, роль защитных механизмов в адаптации человека к реальности имеет и положительную сторону, так как они являются в ряде случаев средством приспособления человека к чрезмерным требованиям реальности (или к чрезмерным внутренним требованиям человека к самому себе, что обычно является следствием критического, жесткого, нечувствительного отношения людей, окружавших ребенка в детстве). В случаях различных посттравматических состояний человека, например после серьезной утраты (близкого человека, части своего тела, социальной роли, значимых отношений и т. д.), защитные механизмы нередко играют спасительную роль (на определенный период времени). Более того, человек, лишенный вообще защитных механизмов, — это миф, а поспешное избавление человека от какого-либо защитного симптома в процессе непрофессионально оказанной психологической или психотерапевтической помощи приводит в лучшем случае к формированию новой

защитной реакции либо в худших случаях к серьезным паническим, депрессивным и иным расстройствам.

В современной психологии понятие защитных механизмов обрело новое звучание в виде разделения понятий «защитные стратегии» и «стратегии совладания со стрессом и другими порождающими тревогу событиями».

3.4.2. Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия

Проблемы психологической адаптации и преодоления стресса уже давно выделились в отдельную область психологической науки — психологию совладающего со стрессом поведения, включающую в себя множество подходов и теорий.

Понятие «копинг», «совладание со стрессом», происходит от англ. coping — совладание, преодоление. Термин «coping» был впервые использован в 1962 г. Л. Мэрфи (L. Murphy) при изучении поведения детей дошкольного возраста по преодолению требований, выдвигаемых кризисами развития. Мэрфи (Murphy, 1974) рассматривал копинг как стремление индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой — приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). В настоящее время выделяют три концептуальных подхода к изучению понятия «копинг».

I. Первый, наиболее ранний подход, развивался с 1960-х годов в работах представителей психоаналитического направления (Haan N., 1965, 1974; Parker J. D. and Endler N. S., 1996), где копинг рассматривался как один из **способов психологической защиты**, используемой для ослабления психического напряжения. (цит. по: Абабков В. А., 2004). Отличительной особенностью данного подхода является рассмотрение преодоления (совладания) с позиций психического развития личности и соотнесение его со способом, которым личность управляет своими эмоциональными состояниями при возникновении психического дискомфорта. По мнению авторов, именно бессознательные выученные механизмы защиты отвечают за регуляцию эмоционального состояния и направлены на сохранение психического гомеостаза и целостности личности от повреждающего влияния внешних воздействий. С годами зрелые механизмы защиты используются личностью все чаще, а реагирование на стресс носит все более произвольный

и сознательный характер (цит. по: Гурвич И. Н., 1999). Дж. Вайллант (Vaillant G., 1971, 1977) относит некоторые «зрелые» механизмы защиты к зрелому адаптивному стилю преодоления конфликтов. Таким образом, у многих психоаналитически ориентированных исследователей понимание защиты приближается к пониманию *преодоления как стиля защиты* (Shapiro D., 1965; Vaillant G., 1977).

II. Второй подход — **транзакционный**, или **ситуационный**, был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкмен (Lazarus R., Folkman S., 1984, 1986), где копинг понимается как *динамический процесс* и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (цит. по: Джонс Ф., Брайт Дж., 2003). Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны Р. С. Лазарусом в книге “Psychological Stress and the Coping Process” (1966). С выходом в свет этой книги началась постепенная смена модели стресса Селье (Selye, 1956) в сторону изучения копинга в качестве *центрального звена* стресса, а именно — как стабилизирующего фактора, который помогает личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. По мнению Р. С. Лазарус, копинг представляет собой стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), в результате чего активируются адаптивные возможности. Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям (Coyne J. C., Lazarus R. S., 1980), что отчетливо ассоциируется с понятием «психической адаптации», принятым в отечественной психологии.

III. Третий подход — **диспозиционный**, подробно отражен в работах зарубежных исследователей (Miller S. M., 1987; Moos R. H., 1988; Byrne D., 1961, 1964; Amirkhan J. H., 1990, 1994; Krohne H. W., 1986, 1990) и определяет копинг в терминах *черт личности* (диспозиционные концепции копинга), т. е. это относительно постоянная и устойчивая черта, определяющая стиль реагирования личности на стрессовые события. Сторонники диспозиционного подхода утверждают, что совладающее со стрессом поведение является не столько набором отработанных и выученных в процессе накопления опыта стратегий приспособления к внешним условиям, сколько в большей степени индивидуальным стилем поведения (функционирования)

личности, или личностной диспозицией. Иначе говоря, стиль совладания (coping styles) относительно стабилен во времени, тесно связан с чертами личности и мало зависит от типа стрессора (Cohen S., 1985, 1987; Krohne H. W., 1986; Holahan C. J., Moos R. H., Schaefer J. A., 1996).

Например, такие хорошо известные личностные факторы, как оптимизм, локус контроля, а также поведенческий тип А и пр., могут оказывать влияние на предпочтение или выбор определенных способов преодоления стресса (Saligman M., 1975; Anderson C. R., 1977; Rosenman R. H. et al., 1985; Petrovsky M. J., Birkimer J. C., 1991; Schwarzer R., 1993). Некоторые авторы относят к стилю совладания и собственно личностные переменные: например, Дж. Ньютон (Newton J. T., 1989) считает, что так называемый тип А — не что иное, как стиль совладания. Н. Е. Адлер (Adler N. E., 1994) рассматривал враждебность как один из стилей совладания. Таким образом, исследователи подчеркивают тесную взаимосвязь личности и совладания со стрессом и утверждают, что «совладание — это личность, действующая в условиях стресса» (цит. по: Гурвич И. Н., 1999, с. 102).

Однако большинство исследователей проводят различие между традиционными личностными характеристиками и стилями совладания со стрессом (Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K., 1989). Особенно это проявляется в экстремальных и кризисных ситуациях. Хотя индивид может иметь привычные предпочтения в копинге, экстремальные ситуации обычно реализуют лишь узкий круг возможных копинговых ответов (Абабков В. А., 1998; Mattlin J. A., Wethington E., Kessler R. C., 1990). *В критических и экстремальных ситуациях актуализируются прежде всего стереотипные, биологически (онтогенетически) выученные формы поведения.*

Наиболее популярен в настоящее время транзакциональный подход в изучении копинга, одним из основоположников которого является Р. Лазарус.

Р. Лазарус и С. Фолкмен рассматривают *совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида* (Lazarus R., Folkman S., 1984, с. 141). При столкновении со стрессовым событием происходит «динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки» (там же, с. 143). Таким образом, с позиции Р. Лазаруса, психологическое преодоление (психологическая адаптация) — это *динамический процесс, который происходит на когнитивном, эмо-*

циональном и поведенческом уровнях организации личности и направлен на снижение влияния стресса (Lazarus R. S., Folkman S., 1984, 1987; Folkman S., Lazarus R. S., 1986).

По мнению Лазаруса и Фолкмена, взаимодействие среды и личности регулируется двумя ключевыми процессами: *когнитивной оценкой* и *копингом*. Понятие когнитивной оценки является центральным для подхода Лазаруса. По мнению авторов, многое зависит от когнитивной интерпретации стрессора. Выделяются следующие стадии когнитивной оценки: первичная и вторичная. Первичная оценка стрессорного воздействия (*primary appraisal*) заключается в вопросе «что это значит для меня лично?». Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или потери, которые приписываются событию, или оценка масштаба его последствий. За восприятием и оценкой стрессора следуют эмоции (злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности). Благодаря первичной оценке организм постоянно настороже: не происходят ли какие-либо изменения, к которым надо адаптироваться, чтобы сохранить благополучие. Если событие расценивается как незначительное, то оно не приводит ни к каким другим процессам, кроме ориентировочной реакции. Если стрессор оценивается как ущерб и/или утрата, то возникают такие эмоции, как печаль или гнев. Если же ситуация оценивается как опасная, то следствием этой оценки является страх. Иначе говоря, эмоции мобилизуют человека для определенных приспособительных реакций, изменяя его «action readiness» (готовность к действию) (Frijda N., 1986).

Вторичная когнитивная оценка (*secondary appraisal*) — это оценка собственных ресурсов и возможностей решить проблему, выражается в постановке вопроса: «что я могу сделать?». Далее включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. Личность осознанно выбирает действия по преодолению стрессового события (Perrez M., Reicherts M., 1992; Абабков В. А., 1998, 2004). Р.Лазарус считал, что характер оценки влияет на выбор стратегии совладания и предпочитаемые эмоциональные реакции. Сходные взгляды высказывают и другие авторы (Rahe R. H., Arthur R. J., 1978; Wiedl K. H., 1991), по мнению которых когнитивная оценка определяет силу стрессового воздействия. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки, т. е. качество и интенсивность эмоциональной реакции на событие определяются индивиду-

альной когнитивной оценкой и могут изменяться в результате переоценки (Lazarus R.S., 1966). После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, т.е. собственно к копингу. Результаты, возникающие вследствие адаптивных копинговых реакций, подвергаются новой оценке (*reappraisal*), а затем в зависимости от результата могут последовать дальнейшие действия по совладанию.

Таким образом, структуру копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие стресса — когнитивная оценка — выработка стратегий преодоления — оценка результата действий.

Наиболее широкую известность в психологической литературе приобрела классификация копинг-стратегий, предложенная Р.Лазарусом и Р.Лонье (Lazarus R.S., Launier R., 1978). Первоначально они подразделяли все разнообразие копинговых ответов на две категории: действия (усилия), направленные на себя, и действия (усилия), направленные на окружающую среду.

Группа стратегий, направленных на себя, состоит в большей степени из *когнитивных, интрапсихических* способов совладания:

- 1) *Поиск информации*: сосредоточение внимания, визуализирование (представление, воображение), запоминание и т.д. В соответствии с характером стрессовой ситуации, поиск информации может быть направлен на изучение всех характеристик события или на состояние человека, его возможностей для действия по воссозданию благополучия.
- 2) *Подавление информации*: отвлечение внимания, постепенное «исчезание» информации, поиск отвлекающих мыслей и занятий.
- 3) *Переоценка*: изменение отношения или замена оценки события, сравнение с другими, нахождение нового значения происходящих событий.
- 4) *Смягчение*: когнитивные усилия, направленные на сглаживание эмоций (например самоуспокаивание, или «self-instructions»), или инструментальные (поведенческие) действия (эмоциональная разрядка при помощи курения, употребления наркотиков, психотропных веществ, а также еды или алкоголя).
- 5) *Самообвинение*: «внутрикарательное» когнитивное поведение, т.е. внутренняя психическая работа, направленная на самообвинение, самокритику или жалость к себе. Самонаказание может проявляться в легкой степени (принятие ответственно-

сти) и достигать большей степени выраженности (аутоагрессивные фантазии).

- 6) *Обвинение других*: экстрапунитивные реакции, агрессивные обвинения других людей или обстоятельств, проявление гнева (Lazarus R. S., Launier R., 1978).

Вторая группа стратегий представляет собой **инструментальные попытки совладания, направленные на окружающую среду**:

I. Стратегии совладания в *неоднозначных ситуациях*, создающих угрозу психологическому благополучию личности:

- 1) *активное, инструментальное воздействие* на стрессор: активное изучение источника стресса; попытки влиять или противостоять влиянию другого человека;
- 2) *уклончивое поведение (избегание)*: уход или удаление от источника стресса;
- 3) *пассивное поведение*: смирение, ожидание или отказ от действий.

II. Стратегии совладания в ситуациях *потери* (например потери отношений) или *неудачи*:

- 1) *действия, направленные на предотвращение* надвигающейся потери или неудачи;
- 2) *действия, направленные на переориентацию* со значимых объектов, поиск источников эквивалентной замены;
- 3) *пассивное поведение*: смирение, ожидание или отказ от действий (Lazarus R. S., Launier R., 1978).

Позднее Р. С. Лазарус и С. Фолкмен (1987) в своих работах классифицируют стратегии совладания уже в соответствии с выделенными ими двумя *основными функциями* копинга:

- 1) направление копинга, «сфокусированного на проблеме», на устранение стрессовой связи между личностью и средой (problemfocused);
- 2) направление копинга, «сфокусированного на эмоциях», на управление эмоциональным стрессом (emotionfocused).

Необходимость учета обеих функций авторы обосновывают наличием *эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов* переживания стресса, которые образуют разнообразные комбинации.

При этом С. Фолкмен (1984) разделяла *активное и пассивное копинг-поведение*. Поведение, направленное на устранение или избега-

ние угрозы (борьба или отступление), предназначенное для изменения стрессовой ситуации, автор называла активным копинг-поведением. Интрапсихические формы преодоления стресса относятся, по мнению С. Фолкмен, к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, и рассматриваются как пассивное копинг-поведение. Иными словами, активное копинг-поведение, или активное преодоление, представляет собой целенаправленное устранение или изменение влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение — это интрапсихические способы преодоления стресса с использованием различных механизмов психологической защиты, которые направлены не на изменение стрессовой ситуации, а на редукцию эмоционального напряжения (Folkman S., 1984).

Другой известный исследователь копинга Дж. Амиркэн (Amirkhan J.H., 1990, 1994) считал, что выбор индивидом тех или иных копинг-стратегий является достаточно стабильной характеристикой на протяжении всей жизни, мало зависящей от типа стрессора. Он выделил базисные стратегии поведения человека и объединил в три группы: 1) решение проблемы (адаптивная); 2) поиск социальной поддержки (адаптивная); 3) избегание проблемы (неадаптивная). С ним перекликается мнение отечественной исследовательницы Л.Н. Собчик (2000), которая считает, что тип реагирования в стрессовых ситуациях базируется на типе высшей нервной деятельности и является врожденной, генетически обусловленной характеристикой.

С. Фолкмен, Р.С. Лазарус (1984) при помощи процедуры факторного анализа установили 8 видов ситуативно-специфических копинг-стратегий: *планомерное разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, избегание*. Они разработали специальный опросник измерения способов совладающего поведения (Ways of Coping Questionnaire, WCQ, 1988), который позднее прошел адаптацию и стандартизацию в нашей стране, в НИПНИ им. В.М. Бехтерева (Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А. и др., 2009).

Дж. Эндрюс с сотрудниками (Andrews G. et al., 1978) выделил несколько иные виды копинг-стратегий: 1) когнитивные копинг-стратегии, которые позволяют личности нейтрализовать стресс через механизмы субъективной оценки и стратегию когнитивного контроля; 2) поведенческие стратегии, которые дают возможность индивиду

действовать непосредственно на устранение стресса; 3) поиск социальной поддержки, которая обеспечивает личности эмоциональную поддержку.

А. Дж. Биллингс, Р. Х. Мус и Дж. Шэфер (Billings A. G., Moos R. H., Schaefer J., 1984; 1986) также выделили три вида копинга:

- 1) *когнитивный* — нацеленный на анализ и оценку ситуации, который включает в себя логический анализ, когнитивное переосмысление ситуации или когнитивное отвержение («уход»);
- 2) *поведенческий* — нацеленный на решение проблемы путем изменения или устранения источника стресса, который содержит получение необходимой информации и социальной/материальной поддержки, а также выбор альтернативных действий при неудаче;
- 3) *эмоциональный* — нацеленный на редукцию эмоционального напряжения и поддержание душевного равновесия.

В целом, большинство исследователей придерживаются **единой классификации способов совладания со стрессом**:

- 1) копинг-стратегии, воздействующие на ситуацию;
- 2) когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации;
- 3) усилия, направленные на снятие эмоционального напряжения.

В результате многочисленных многолетних исследований копинг-поведения были обнаружены некоторые примечательные закономерности, например, для успешного выхода из стрессовой ситуации необходимо пропорциональное представительство каждого из указанных трех видов копинга. В *большинстве стрессовых ситуаций используются лишь эмоционально- и проблемно-ориентированные копинги*, а когнитивный копинг отсутствует (Billings A. G., Moos R. H., 1984; 1988). В контролируемых ситуациях люди чаще используют более активные способы преодоления стресса, чем в ситуациях, не поддающихся контролю и влиянию (Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K., 1989). При изучении взаимосвязи критических жизненных событий, социальной поддержки, копинга и здоровья было обнаружено, что лица, остающиеся здоровыми при воздействии стресса, чаще использовали стратегию «избегание» (Holahan C. R., 1985; 1996). В целом, по мнению большинства исследователей копинга, в результате активного совладания с жизненными трудностями формируется общая *социальная компетентность* личности (D’Zurilla T. J. et al., 1998).

Таким образом, копинг-поведение — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Особо следует подчеркнуть, что нельзя изучать копинг-поведение в качестве отдельного независимого параметра, поскольку большое влияние на успешность адаптации оказывает не только то, какую копинг-стратегию выбирает личность, но и какая личность, с каким индивидуальным опытом и характерологическими чертами выбирает эти стратегии, а также и то, как она будет оценивать результат своих действий. При исследовании копинга целесообразно фиксировать весь «веер» способов психологического преодоления, выстраивая копинг-профиль для представителей различных социальных, профессиональных и возрастных групп (Исаева Е. Р., 2010).

В настоящий момент исследователи стремятся к разработке более точных методов измерения совладающего со стрессом поведения, а также к использованию разнообразных качественных подходов в измерении. Так, например, М. Перре с группой исследователей (1996) предложил использовать компьютерную систему самоотчетов, позволившую регистрировать реальные реакции на стресс непосредственно в момент стрессового эпизода, так называемые «горячие эмоции» (Перре М., Абабков В. А., 1997). В нашей стране на сегодняшний день традиционно используются такие известные и апробированные методики для измерения копинг-поведения, как Опросник Э. Хейма (E. Heim, 1988) и «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (Amirkhan J. H., 1990). Широкую популярность и распространение получил опросник «Способы копинга» Р. Лазаруса (Lazarus R., Folkman S., WCQ, 1988), который был адаптирован в лаборатории клинической психологии НИПНИ им. В. М. Бехтерева (Вассерман Л. И., Вукс А. Я., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р. и др., 2009).

В исследованиях Е. Р. Исаевой (2009), проведенных среди русскоязычного населения, показано, что копинг-поведение тесно связано с полоролевыми характеристиками человека и зачастую *обусловлено гендерными стереотипами*. Так, среди женщин в трудных жизненных ситуациях принято чаще обращаться за психологической поддержкой и помощью к социальному окружению, они чаще избегают решения проблем, в большей степени склонны искать позитивные стороны в трудностях, придавая им новый смысл, тем самым снижая

и обесценивая для себя значимость этих событий. Мужчинам общество предписывает большую сдержанность в поведении и больший эмоционально-волевой контроль. В остальных стратегиях совладающего со стрессом поведения мужчины и женщины предпочитают прибегать к одинаковым вариантам. Лишь с возрастом у женщин несколько усиливается конфронтация, настойчивость и агрессивность в преодолении трудностей.

Исследование также показало, что *копинг-поведение меняется на разных этапах жизненного пути человека*. Стиль совладания активно формируется в юном возрасте, на начальном этапе становления взрослости. Проверяются на практике и отбираются наиболее подходящие (адекватные) и эффективные способы решения проблем. С возрастом репертуар совладания расширяется, и в дальнейшем человек автоматически использует наработанный репертуар поведения (он становится в большей степени стереотипным), сложившуюся устойчивую систему взглядов и подходов к тем или иным явлениям. Развивается способность к объективной оценке ситуации и своих возможностей влияния на нее, к прогнозированию последствий своего поведения. Так, например, самоконтроль, признание ответственности и положительная переоценка наиболее часто используются в ранней молодости (21–30 лет). Планомерное решение проблем с возрастом постепенно закрепляется. Бегство-избегание по частоте встречаемости усиливается после 30 лет (31–45 и особенно 45–60 лет). Поиск социальной поддержки в меньшей степени используется в юности (до 20 лет) и зрелости (45–60), наиболее важен в возрасте 21–45 лет. Конфронтация как способ решения проблем чаще встречается в период юности, затем снижается и после 45 лет вновь становится предпочтительным; признание ответственности усиливается после 45 лет. Важным приобретением возраста является умение предотвращать (или предвосхищать) проблемы, т. е. упреждающий метод борьбы (совладания) со стрессом; формируется «модель экономии энергии» в проблемно-решающем поведении.

В целом, с *возрастом* на фоне преимущественного использования активных проблемно-фокусированных стратегий совладания со стрессом постепенно *усиливается тенденция к дистанцированию и бегству от проблем*. С возрастом люди начинают более реалистично относиться к ситуации и своим возможностям что-либо в ней изменить, наблюдается, по мнению Гутмана (Gutmann, 1974), переход от «активного» к «пассивному» преодолению.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое психологическая защита личности? Охарактеризуйте основные функции механизмов психологической защиты.
2. Чем первичные защитные механизмы отличаются от вторичных? Приведите примеры первичных и вторичных защит.
3. Что означает понятие «копинг»? Перечислите основные функции копинга. Какие виды копинг-стратегий вы знаете?
4. Чем отличаются понятия «психологическая защита» и «копинг-поведение»?
5. Раскройте понятие «защитно-совладающий стиль поведения» личности. Какие стили защитно-совладающего поведения связаны с риском развития психической дезадаптации?
6. Какие виды защитных механизмов или копинг-стратегий можно отнести к маркерам психологического неблагополучия?

ЛИТЕРАТУРА

Основная

- Абабков В. А.* Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений. СПб., 2004.
- Бассин Ф. В.* Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности. М., 1968.
- Грановская Р. М.* Психологическая защита. СПб., 2007.
- Демина Л. Д., Ральникова И. А.* Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учеб. пособие. Барнаул, 2005.
- Мак-Вильямс Н.* Защитные механизмы // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М., 1998.
- Романова Е. С., Гребенников Л. Р.* Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи, 1996.
- Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.

Дополнительная

- Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
- Вассерман Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б.* и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов. СПб., 1998.
- Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р.* и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009.
- Исаева Е. Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб., 2009.
- Костандов Э. А.* Восприятие и эмоции. М., 1977.

Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования: пер. с англ. М., 2001.

Санджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д. Травма и психологическая помощь. М., 2005.

Ялтонский В. М., Соколова Е. Т., Сирота Н. А., Видерман Н. С. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин // Социал. и клинич. психиатрия. 2001. Т. 11, № 2. С. 36–43.

Lazarus R. S. Coping theory and research: past, present, and future: Rev. // Psychosom. Med. 1993. Vol. 55, N 3. P. 234–247.

Perrez M., Reicherts M. Stress, coping and health. A situation-behavior approach. Seattle etc., 1992.

Vaillant G. E. Adaptation to life. XVII. Boston; Toronto, 1977.

Глава 4

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ

Скорость и глобальность изменений, происходящих в мире, требуют от человека изменений на разных уровнях его психологической организации, когнитивной, поведенческой, эмоциональной. *Нарушается устоявшаяся система значимых отношений человека к себе и миру.* Вероятность возникновения психологического дисбаланса резко возрастает. Рост за последние годы числа обращений к психологу свидетельствует о том, что проблема индивидуальных кризисов является актуальной.

Профилактика, диагностика индивидуальных психологических кризисов и психологическая поддержка человека в этих ситуациях важны для людей любого возраста, различных профессий, обладающих разными психологическими свойствами.

Это ставит следующие задачи целостного и системного понимания индивидуального психологического кризиса:

- выявление феноменологии;
- типология индивидуальных кризисов;
- понимание причин (внутренних и внешних) их возникновения;
- этапы развития и закономерностей переживания;
- ресурсы преодоления кризисов.

Только реализовав принцип системного подхода, можно говорить о разработке конкретных подходов и методов психологической помощи.

4. 1. ТЕОРИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

4.1.1. Подходы к проблеме

В учебно-методическом пособии «Виды кризисов и психологическая помощь в кризисных ситуациях» Н. С. Хрусталева определяет личностный кризис как *«особое, тяжелое, достаточно длительное критическое состояние человека, вызванное переживанием противо-*

речия между имеющимися у него в данное время недостаточными возможностями и непреклонными требованиями внешних и внутренних обстоятельств жизнедеятельности, которое он не в состоянии быстро каким-то способом преодолеть» (Хрусталева Н. С., 2010, с. 12).

В течение жизни человек как сложная психологическая система находится под влиянием противоположно направленных сил. Как любой живой системе, внутренней жизни человека свойственны: способность к сохранению собственной целостности, способность взаимодействовать с окружающей средой, способность к развитию и изменчивости, способность к самоорганизации. То есть, стремление к сохранению «статуса-кво», быть неизменным, сталкивается с необходимостью меняться.

Требование изменений человека исходит из самой логики его развития, с одной стороны, и под влиянием внешних событий — с другой. Результатом столкновения этих разнонаправленных сил является нарушение внутреннего баланса психологической жизни человека. Преодоление этого рассогласования и необходимость существенных изменений приводят к болезненным переживаниям ситуации. При этом требования перемен касаются самых разных сторон жизни человека (поведения, социальных ролей, образа себя и мира и т. д.). Трудность преодоления этих ситуаций и сопутствующий комплекс болезненных переживаний свидетельствуют о возникновении индивидуального жизненного кризиса. *Следовательно, центральным звеном индивидуального психологического кризиса является потеря идентичности.*

Понятие «идентичность» можно понимать вслед за Э. Эриксеном (2006) следующим образом:

1. Идентичность как осознание своей особенности, «непохожести».
2. Идентичность как ощущение собственной целостности во времени: То, чем Я являюсь в настоящий момент, продолжение того, чем Я был раньше. Тождественность во времени. Жизнь имеет смысл.
3. Идентичность как единство представлений о себе, как синтез образов себя. Представление о себе как гармоничном целом.
4. Идентичность как внутренняя солидарность с теми идеалами, которые приняты в обществе и в референтной группе.

Феномен «**индивидуальный психологический кризис**» сложен и объемён, что позволяет при определении этого понятия сделать акценты на различных его сторонах.

Наиболее распространены следующие подходы к пониманию этого феномена. Кризис рассматривается как:

- 1) *частный случай критической ситуации* (Герасимова В. С., Гамезо М. В., Горелова Г. Г., Орлова Л. М., 1999);
- 2) *переживание эмоционального дисбаланса* (Донченко Е. А., Титаренко Т. М., 1987; Брюдаль, 1998; Глуханюк Н. С., 2001);
- 3) *состояние, порождаемое вставшей перед человеком проблемой*, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом присутствует в описаниях многих типов кризисов (Ахмеров Р. А., 1994; Маничев С. А., 2001; Ремшмидт Х., 1994; Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., 2002 и др.);
- 4) *необходимость отказаться от привычных поведенческих моделей*, которые перестали быть адекватными (М. С. Соловейчик);
- 5) *изменения в ценностно-мотивационной и смысловой сферах личности* (Леонтьев Д. А., 1999);
- 6) *перемены в восприятии себя и своей жизни* (Кон И. С., 1998; Слободчиков В. И., Исаев Е. И., 1998);
- 7) *ситуация невозможности реализации жизненного замысла* (Ф. В. Василюк).

4.1.2. Введение понятий и феноменология

«Любая проблема таит дар для тебя. Ты ищешь проблемы, поскольку нуждаешься в их дарах»

Р. Бах

Индивидуальный кризис можно определить эмоционально, интеллектуально и поведенчески как ситуацию, которая требует значительных изменений представлений о себе и мире. По мнению Г. Олпорта (2002), масштабность изменений не может не затронуть изменения личностные. Можно сказать, что индивидуальный кризис — это переживание потери на двух уровнях: на личностном уровне — потеря идентичности, на социально-психологическом — потеря способности к адекватному мышлению и поведению (дезадаптация).

Сложность ситуации усугубляется еще и тем, что в такие моменты актуальна внутренняя потребность человека реализовать эти изменения максимально быстро.

В самом понятии кризис, как мы помним, в переводе с китайского языка — «полный опасности шанс». Эта чеканная формула дает ясное понимание двойной роли кризисных состояний в индивидуальной судьбе человека. С одной стороны, это трудный, порой мучительный период. С другой, это такой момент, когда мы как никогда в другое время готовы к обновлению.

Человек, переживающий жизненный кризис, не может оставаться прежним: возникает жесткая необходимость преодолеть устоявшиеся установки и отказаться от привычных форм поведения. Он стоит перед необходимостью осмыслить, переработать и присвоить новый опыт. Эти изменения могут носить как позитивный характер, так и негативный. И первое, и второе — поиск иного варианта адаптивности. Негативным можно считать переход к варианту адаптивности за счет регресса. В этом случае человек *теряет* возможность личностного роста. Это может выражаться в отказе от ответственности и выполнения каких-то социальных ролей, в пассивности, личностной изоляции или формировании зависимости от других людей. Типичным в таких ситуациях может быть стремление действовать «как все», шаблонно (а значит, безопасно) или опираясь на мнение и требования окружающих.

Позитивный вариант преодоления индивидуального жизненного кризиса состоит в том, чтобы использовать потенциал сложной ситуации, а потенциал кризиса — в возможности развития и даже толчке к нему. Пройдя болезненный этап изменений, человек не просто меняется, а приобретает новые качества и способности, открывает для себя новые пути развития. Его представления о себе и мире становятся более адекватными и дифференцированными. Человек становится более зрелым, независимым и ответственным. Таким образом, не всегда опасность кризиса в угрозе и только в этом. Очень важно, что кризис — это вероятность, даже опасность упустить шанс для развития.

В кризисной ситуации человек стоит перед выбором своего пути. Как это сформулировал Абрахам Маслоу (1999), человек постоянно осуществляет выбор между безопасностью и развитием. В ситуации кризиса требования этого выбора становятся особенно жесткими. Выбор в пользу развития — это, на наш взгляд, и есть «выбор в пользу развития».

Кризис — это ситуация, в которой жизнь «тестирует» человека на его готовность и способность стать тем, кем он может стать. Итак, центральным звеном кризиса как жизненного вызова является по-

теря устоявшихся представлений о себе, идентичности. Поиск идентичности возможен по негативному и позитивному варианту.

Негативными вариантами являются:

- неспособность справиться с новой, более сложной системой образа «Я», что приводит к личностному регрессу;
- адаптация по принципу минимизации затрат, следование чьим-то советам, указаниям, примерам;
- стремление остаться в тени, признание своей малой ценности и низкой значимости.

Позитивными вариантами обретения идентичности являются:

- исследование своих возможностей и принятие более сложного, порой более противоречивого, образа себя, творчески выстроенная «Я-концепция»;
- опора на внутренние ресурсы для разрешения сложных ситуаций и отказ от стандартных вариантов решения проблем;
- выбор пути развития в противовес избегания трудностей, комфорта и безопасности.

При описании анализа феномена жизненного кризиса различными авторами наиболее часто используются следующие понятия.

Кризисная ситуация — это совокупность внешних и внутренних условий и обстоятельств, создающих необходимость кардинальных системных изменений хода своей жизни.

Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

Часто в качестве синонима «кризисной ситуации» используется понятие «трудная жизненная ситуация», которая является термином более социальным, чем психологическим.

Трудная жизненная ситуация — ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т. п.), которую он не может преодолеть самостоятельно (Российская Федерация. Законы. Об основах социального обслуживания в РФ: федеральный закон: принят 10 декабря 1995 г.; в ред. 22 августа 2004 г.).

В понятие «кризисное событие», близком к термину «кризисная ситуация», системообразующим является элемент «нежелательное явление». Данная характеристика ставит кризисное событие в зависимость от личностной оценки и личностного восприятия. *Нежелательность кризисного события* определяется тем, что оно опасно («совместная опасность» — второй системообразующий элемент данного понятия) для жизнедеятельности человека. Это может быть угроза его здоровью, материальному благополучию, социальному статусу, внутриличностному равновесию.

Психологический анализ обращает внимание на следующие параметры кризисного события:

- 1) неблагоприятные условия для жизнедеятельности;
- 2) угрожающий характер события;
- 3) резкое возрастание внутриличностной напряженности;
- 4) истощение адаптационных ресурсов и «прорыв» адаптационного барьера;
- 5) изменение динамических стереотипов поведения;
- 6) кризисное состояние личности (Пергаменщик, 2004).

Часто используется также понятие «*личностный кризис*», которое является наиболее близким к термину «индивидуальный жизненный кризис». Личностный кризис определяется как самостоятельный кризис индивидуальной жизни, возникающий в условиях субъективной невозможности реализации внутренних потребностей жизни, сопровождающийся переживанием состояния внутренней дезинтеграции, которое возникает в результате осознания субъектом рассогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности (Жедунова Л. Г. Динамика базисных убеждений личности в процессе переживания личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. Сер. Гуманитарные науки. 2009. № 4(61). С. 145–150).

Менее широким понятием является термин «*кризисное состояние*» (Амбрумова А. Г., Полеев А. М., 1986) — это психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. Кризисное состояние развивается под влиянием внутренних процессов. Внешние события могут являться запускающим механизмом.

Кризисное состояние определяется *фрустрацией* — психическим состоянием человека, вызываемым объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи, переживанием неудачи и стрессом.

Компоненты кризисного состояния

В психологии для описания любых феноменов, как правило, рассматривают эмоциональный, когнитивный, мотивационный и поведенческий компоненты. В реакции на кризисную ситуацию эти компоненты тесно связаны друг с другом и определяют содержание кризисного переживания и психологического состояния.

1) *Эмоциональный компонент*

Эмоциональный компонент является наиболее выраженным в кризисном состоянии. Для него характерны следующие особенности:

- *Выраженно негативный характер переживаний.* На первое место в кризисной ситуации выходят ощущения и эмоции отрицательного характера («Мне плохо»).
- *Высокая интенсивность переживаний.* Сила и интенсивность чувств в кризисной ситуации значительно превосходят те эмоции, которые человек испытывает в повседневной жизни («Я этого не вынесу»).
- *Многообразие переживаний:* подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество и т. д.
- *Противоречивость переживаний.* Часто чувства, испытываемые человеком в кризисной ситуации, имеют противоречивый характер. То, что в нормальной жизни обычно несовместимо, в кризисном состоянии переживается одновременно. Например, облегчение и боль в случае смерти больного родственника.
- *Необычность переживаний.* Большинство чувств, которые испытывает человек, необычны и непривычны для него («Я не знаю, что со мной»).
- *Неприемлемость переживаний.* Некоторые чувства обычно считаются неприемлемыми, недопустимыми или патологическими (например злость, гнев, паника). В результате человек, испытывающий эти чувства, ощущает себя «ненормальным»

и изолированным от общества, поскольку он не может рассказать о них окружающим, что еще более усугубляет его кризисную ситуацию («Я схожу с ума»).

- *Неприятные переживания.* Ряд чувств, которые характерны для кризисного состояния, неприятны не только для окружающих, но и не принимаются самим человеком. В результате значительная часть кризисного состояния наполнена так называемыми мета-чувствами, или чувствами по поводу своих чувств. Главным образом, это отрицательные чувства, которые проявляются в борьбе человека со своей реакцией на кризисную ситуацию («Я пытаюсь держать себя в руках»).

2) *Когнитивный компонент*

Когнитивный компонент тесно связан с эмоциональным и проявляется в неспособности человека самому найти выход из создавшейся ситуации: «Я не знаю, что мне делать». В этом смысле до определенной степени кризисной можно считать любую ситуацию, в которой затруднен поиск выхода из создавшегося положения. Когнитивный компонент кризисного состояния также выражается в одномерном видении ситуации, например, человек видит выход из своего состояния в том, чтобы «избавиться от невыносимых чувств». Иногда это состояние называют «тоннельным видением».

3) *Мотивационный и поведенческий компоненты*

В кризисном состоянии человек теряет важные смысложизненные ориентиры. В некотором смысле глубокая апатия — это естественная реакция на потерю этих ориентиров. Человек может говорить: «Я ничего не хочу», «мне ничего не надо». Человек отказывается не только от своих желаний, но и от каких-либо действий, и не в силах взять на себя какую-либо ответственность за происходящее с ним. Таким образом, в кризисном состоянии человек испытывает ощущение хаоса, раздробленности и «потери себя», он может чувствовать себя неадекватным или даже психически ненормальным, поскольку все, что происходит с ним, может совершенно не вписываться ни в его Я-концепцию, ни в его концепцию окружающего мира. Это выходит за рамки его представлений о себе, представлений о нормальном поведении и состоянии (Трунов Д., Бячкова Н., 2004).

4.1.3. Развитие кризиса

Прежде чем говорить о течении кризисов, логично остановиться на их типах в зависимости от тех психологических механизмов, которые испытывают максимальные напряжения.

Известно, что психологические процессы, которые мы вслед за Ф. Е. Василюком будем называть *переживанием*, имеют свои внутренние цели. Их четыре:

- 1) испытать сейчас («здесь и теперь») удовлетворение;
- 2) реализовать какую-то деятельность соответственно какому-то мотиву;
- 3) обеспечить упорядоченность своего внутреннего мира;
- 4) обеспечить личностный рост — прогресс личностной структуры — стать психологически совершеннее.

Осуществление совокупности этих целей — в реализации психической жизни. Невозможность реализации любой из них приводит к разным видам психологических кризисов.

4.1.4. Этапы кризиса

Причины кризиса могут быть внешние и внутренние. Когда говорят о *внешних причинах кризиса*, прежде всего, имеют в виду неблагоприятные изменения среды и внешние события. Однако причиной кризиса могут быть и радостные события, например первая любовь, новая должность, рождение ребенка. «Кризисный потенциал» таких событий в том, что они имеют особую эмоциональную значимость и вызывают нарушение привычного течения жизни.

Иногда невозможно точно указать внешнюю причину кризиса, он как будто вызревает внутри человека. Вроде бы все в жизни человека осталось по-прежнему, но он чувствует, что стал другим. Тогда можно говорить о *внутренних причинах кризиса*. Примерами такого рода кризисов являются возрастные кризисы, отчасти семейные и экзистенциальные.

Какова бы ни была причина кризиса, его развитие следует определенной логике. Можно выделить следующие этапы развития кризисного состояния у человека (Соловьева С. Л., 2003, с. 48):

- 1) игнорирование травмирующего события, шок, оцепенение;
- 2) осознание действительности и поиск смысла. Часто сопровождается гневом, чувством несправедливости происходящего;

- 3) острое горе и отчаяние (душевная боль, трудности концентрации, утрата энергии);
- 4) реорганизация и рождение нового (создание образа памяти).

В книге «Мастерство психологического консультирования» (под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной, с. 99) авторы описывают следующие стадии развития кризисного состояния:

1. Стадия нормальной адаптации. Характеризуется ростом напряжения, стимулирующим привычные способы решения проблем. При столкновении с проблемной ситуацией человек, чтобы с ней справиться, использует прошлый опыт. На этой стадии человек использует привычные способы для решения проблем, задействует знакомые ресурсы, при этом напряжение и релаксация сбалансированы и сохраняется гибкость в решении проблемы. Если привычные способы решения проблем не срабатывают, наступает вторая стадия.

2. Стадия мобилизации. Характеризуется дальнейшим ростом напряжения. На этой стадии человек нуждается в помощи со стороны и готов ее принять. Он ощущает рост неуверенности и страха, напряжения. Нарушается эмоциональная сбалансированность, и напряжение преобладает над релаксацией. Происходит мобилизация новых ресурсов, внешних и внутренних. Возникает некоторая амбивалентность. С одной стороны, пробуждается готовность для новых путей преодоления ситуации, с другой, уменьшается гибкость в подходе к проблеме. Если человек не получает помощи, наступает третья стадия.

3. Критическая стадия. Характеризуется повышением тревоги, чувства беспомощности и безнадежности, проявляется внутренняя психологическая дезорганизация, эмоциональная, интеллектуальная, личностная. Разрушаются привычные механизмы преодоления, нарастает ощущение хаоса. Система поддержки разрушается, так как человек перестает воспринимать семью, близких как источник помощи.

На этой стадии могут возобладать деструктивные формы решения ситуации (противоправные действия, суицид, убийство и пр.).

Кризис может завершиться на любой стадии, если исчезнет опасность или обнаружится решение.

4.1.5. Феномен одиночества

Любой индивидуальный жизненный кризис по определению сталкивает человека с кризисной ситуацией — один на один. Поэтому, стоя лицом к лицу перед комплексом нерешенных проблем, человек ощущает себя в одиночестве и изоляции. Это переживание универсально для всех видов индивидуальных кризисов.

Проблема одиночества изучается в рамках различных гуманитарных наук и не имеет единого толкования. Понятие одиночества по-разному определяется представителями философских, социологических, психологических дисциплин, что обусловлено сложным противоречивым содержанием этого феномена, отражающим сущность человеческого бытия. С одной стороны, человек индивидуален и имеет потребность в автономии; с другой стороны, человек — существо социальное, испытывающее потребность в общении, в контактах с другими людьми. Английский ученый биолог и этнолог Дж. Рэлф Оди в своей статье «Человек — существо одинокое: биологические корни одиночества» перечисляет разнообразные явления, которые различные авторы относят к феноменологии одиночества. Среди них: добровольное уединение, вынужденная изоляция, собственно одиночество, пребывание наедине с самим собой, ностальгия, остракизм, горе из-за потерянного дома или человека, тоска по дому, тоска по кому-то, скука, замкнутость, аномия, бесцельность существования, непохожесть на других, страсть к перемене мест, некоторые формы депрессии, уединение, изоляция, самоустранение, независимо от того, кто окружает человека — люди или природа, страх, боязнь остракизма, сенсорная депривация. Другие исследователи отождествляли одиночество и сенсорную депривацию, одиночество и изоляцию, одиночество и уединение (Ильин С. П., 2009). Представитель психодинамического направления Д. Зилбург четко обозначил грань между одиночеством и уединенностью, считая последнюю нормальным и преходящим умонастроением. Зилбург полагал, что уединенность наступает тогда, когда человек нуждается в общении с какой-то конкретной личностью. Одиночество же, напротив, носит постоянный характер и является непреодолимым ощущением. Психологи описывают одиночество чаще как напряженное психическое состояние, сопровождающееся негативными эмоциональными переживаниями тревоги, тоски, депрессии, скуки, ностальгии по утраченным связям. Так, например, Ю. Рубинштейн и П. Шейвер считают, что потеря близкого человека, сопровождающаяся эмоциональной

изоляция, приводит к отчаянию, а социальная изоляция, связанная с отчуждением от социальной группы, — к тоске (Ильин С. П., 2009). Зилбург рассматривает одиночество как непреодолимое, постоянное ощущение, тягостное эмоциональное переживание субъективной отъединенности, овладевающее мыслями и поступками личности (Корчагина С. Г.).

Выделяют негативную и позитивную тенденции в оценке влияния одиночества на жизнь человека. С одной стороны, одиночество рассматривается как деструктивное, разрушительным образом влияющее на личность явление. С другой — одиночество определяют как конструктивное явление, необходимый этап самопознания и самоопределения. В истории философии и в работах современных исследователей встречаются понимание одиночества как деструктивного либо конструктивного явления. Например, в античные времена одиночество рассматривали как величайшее зло, «проклятье человечества». Аристотель и Платон определяли одиночество как резко негативное для человека явление, избавление от которого они видели в наслаждении благом дружбы и любви. Представители психоаналитической школы, одними из первых изучавшими проблему

В современном мире участились случаи насилия, агрессии, со специфическими переживаниями, сопровождающими ощущение одиночества. Мотивами подобных преступлений является не ненависть, а невыносимое чувство одиночества, скуки, беспомощность и потребность увидеть хоть какие-то нестандартные ситуации, как-то проявить себя, на кого-то произвести впечатление, убедиться, что существуют такие деяния, которые могут прекратить монотонность повседневной жизни, дают возможность почувствовать реальность своего существования, возможность оказать воздействие на другое существо. Вот один из примеров, случай, имевший место в 1972 г. в Аризоне. Шестнадцатилетний подросток, который отлично учился в школе и пел в церковном хоре, был доставлен в тюрьму для несовершеннолетних после того, как он признался полиции, что застрелил своих родителей; оказалось, что ему просто необходимо было увидеть, как это происходит, когда кто-то кого-то убивает. Трупы Йозефа Рот (60 лет) и его жены Гертруды (57 лет) были обнаружены в их квартире. Власти сообщили, что они были убиты выстрелом в грудь из охотничьего ружья. Рот был учителем вуза, его жена тоже преподавала на младших курсах вуза. Прокурор Кошиза Рихард Рили сказал: этот Берднард И. Рот был «милейший юноша; в четверг он явился в полицию на допрос и вел себя весьма вежливо и непосредственно». Как сообщает Рили, юноша сказал о родителях следующее: «Они очень постарели. Я на них совершенно не сержусь и вообще ничего против них не имею». Юноша сказал, что его уже давно посетила идея убить родителей. Рили записал после допроса: «Ему хотелось узнать, как происходит убийство».

(Фромм Э., 1994)

одиночества в психологическом ключе, рассматривали его как патологическое явление, разрушительное для личности. Эрих Фромм — представитель гуманистического психоанализа — подчеркивал, что сама природа человека не может быть согласна с одиночеством. По мнению Э. Фромма, чувство одиночества расщепляет, фрагментирует личность, раскалывает на дискретные части, а это, в свою очередь, ведет к агрессивности, насилию, терроризму.

Как к позитивному явлению, необходимому для творческого развития личности, относились к одиночеству на Древнем Востоке. Некоторые современные исследователи рассматривают одиночество как необходимое условие здорового развития психики. Л. П. Гримак утверждает, что для нормального функционирования организма и психики человеку периодически необходимо оставаться в полном одиночестве.

Современные исследователи проводят различия между понятиями «одиночество», «изоляция» и «уединение». При этом под изоляцией понимают внешне обусловленную локализацию человека по отношению к социальному окружению (физическую, пространственную и временную). Изоляция может быть вынужденной и добровольной. Добровольную изоляцию называют уединением. Примером вынужденной изоляции может служить тюремное заключение, иллюстрацией добровольной изоляции — религиозное затворничество, длительные путешествия в одиночестве. Например, часто в добровольной изоляции оказывался известный путешественник Ф. Конюхов, в полном одиночестве пересекавший моря.

В психологии одиночество чаще понимают как специфическое психическое состояние, которое может возникать в ситуациях изоляции, дисгармонии межличностных отношений, дефицита полноценного общения, разлада с миром и с самим собой.

Приведем определения одиночества разных авторов.

1. Необходимый этап в определении возможностей своего «Я», как свободного самоопределения и самоутверждения в мире (Андрусенко В. А.).
2. Эпизодическое острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения (Вейс Р.).
3. Психологический мотив, интернальность и имманентность которого независимы от конкретных физиологических и средовых факторов (Миускович Б.).

4. Отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства (Янг Д.).
5. Психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми (Корчагина С. Г.).

Под одиночеством понимают психическое состояние, которое рассматривают в контексте его взаимоотношения с другими психологическими образованиями и проявлениями. Возможны различные теоретические подходы к рассмотрению психического состояния одиночества, при этом предметом изучения психического состояния одиночества могут быть причины и механизмы возникновения, содержательные характеристики состояния, динамика состояния, отношения с внешне- и внутрисредовыми характеристиками.

В *психологии экстремальных и кризисных ситуаций одиночество* рассматривается как *критическая, экстремальная ситуация* и как *психическое состояние критического уровня*.

Причины возникновения одиночества

Одни авторы считают, что одиночество определяется внутренними факторами, коренится во внутренней природе человека, в его психологической конституции. Другие полагают, что одиночество определяется внешними факторами, связано с изменениями, происходящими в обществе.

Представители психодинамического направления Д. Зилбург, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, Д. Перлман, Л. Песло, Э. Лидерман концентрируют внимание на том, какие внутриличностные факторы (черты характера, внутренние конфликты и др.) приводят к состоянию одиночества. З. Фрейд и его последователи указывают на то, что ранние влияния на личностное развитие ребенка, внутриличностные факторы, такие как нарциссизм, мания величия, агрессивность, играют решающую роль в формировании комплекса «одиночества». Ребенок, окруженный только акцентуированной любовью, в будущем проявляет нарциссические черты, стремление быть объектом любви и почитания со стороны других людей. Вокруг нарциссической личности возникает зона дефицита общения и враждебности, с неизбежностью приводящая к чувству одиночества. Ранний детский опыт определяет, будет ли человек одинок в последующей своей жизни.

Сущность одиночества

Фрида Фромм-Рейхман в статье «Одиночество» описывает результаты клинического исследования психических заболеваний. Автор изучала одиночество на группе больных шизофренией.

Ф. Фромм-Рейхман приходит к выводу, что одиночество является *экстремальным состоянием, носит разрушительный характер, приводит к развитию психотических состояний и превращает людей в «эмоционально парализованных и беспомощных»*. Большое значение в формировании одиночества, по мнению автора, имеет преждевременное отлучение ребенка от материнской ласки.

Сторонники социологического направления (Д. Рисмен, К. Боумен, Р. Слейтер) считают, что *причины одиночества находятся вне индивида*, это продукт действия социальных сил, побочное следствие социальных изменений, происходящих в обществе, что приводит к неустойчивости межличностных связей, потере глубины человеческого общения, переживанию одиночества.

Американский исследователь Д. Рисмен с соавторами разработал концепцию одиночества, которая нашла свое отражение в его известной монографии «Одинокая толпа». Анализируя политическое поведение американцев, Д. Рисмен и его последователь Р. Слейтер связывают исследование одиночества с изучением «американского (социального) характера». Д. Рисмен вывел *три вида социального характера: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный*. Одинокая толпа образуется извне ориентированными индивидами, т. е. направленными вовне или ориентированными на других, населения, что провоцируется социальными факторами и причинами, а также некоторыми событиями в жизни взрослого человека (например, развод). Такие люди нуждаются в постоянном одобрении со стороны других, обособлены от своего истинного «Я», беспокоятся по поводу внимания к себе со стороны других людей, испытывают тревогу по поводу межличностного общения. По мере увеличения подобной ориентации среди населения увеличивается и число индивидов, испытывающих одиночество среди людей.

К. Боумен считает разрыв межличностных связей, одиночество побочным следствием социальных изменений, «социальных сил», происходящих в обществе. Особо подчеркиваются следующие три причины.

- 1) Ослабление связей в первичной группе (в семье от поколения к поколению). Причины этого — ускорение темпа жизни, из-

менения общественных ценностей, нравственных идеалов, этических эталонов. В результате увеличивается психологический разрыв между поколениями.

- 2) Рост семейной мобильности, что может быть связано с проблемами миграции населения, увеличения общего числа разводов, заключения повторных браков, смешения полоролевых функций в семье. В результате увеличилось количество людей, недовольных своей семейной жизнью.
- 3) Увеличение социальной мобильности. Социальные, политические, экономические изменения могут способствовать длительной нестабильности в профессиональной, экономической жизни каждого члена общества. В условиях социального и экономического неблагополучия у человека возникает чувство потерянности, заброшенности, беспомощности и бесправности. В результате он может испытывать жесточайшее одиночество.

В совокупности три указанные причины приводят к неустойчивости межличностных связей и потере глубины человеческого общения, а одиночество становится побочным следствием социальных изменений, происходящих в обществе.

Виды одиночества

В зависимости от теоретической позиции исследователя и критериев, лежащих в основе классификации, выделяют различные варианты одиночества.

Е.П. Ильин рассматривает одиночество в *контексте общения*. При этом автор отмечает разные проявления общения: «общение» с миром природы, искусства.

В соответствии с видами общения выделяют и соответствующие *разновидности одиночества*: *космическое* (соотнесенность человека с природой и миром, самоотчужденность), *культурное* (потеря связи с культурным наследием, разрыв поколений), *социальное* (отторжение значимой группой), *межличностное* (неудовлетворенность сложившимися отношениями).

К. Хорни описывает характерные проявления одиночества невротических личностей и выделяет *уступчивый, отстраненный, агрессивный типы*.

К. Роджерс (1994) выделяет *два типа одиночества*. Первый связан с *отчуждением человека от самого себя*, от своего опыта, от функционирования своего организма. Второй тип связан с *оценкой качества*

взаимоотношений с другими людьми или принятием (непринятием) человеком самого себя на физиологическом и психологическом уровнях.

Выделяют также *хроническое, ситуативное и преходящее одиночество*. Хроническое одиночество возникает в том случае, когда человек не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми в течение длительного периода жизни. Ситуативное одиночество может быть следствием неприятных событий: смерть близкого человека, разрыв брачных отношений. Через некоторое время человек смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает одиночество (Е. П. Ильин).

Р. Вейс (1973) говорит об одиночестве как *эмоциональном состоянии*, включающем в себя эмоциональную и социальную изоляцию.

С клинической точки зрения выделяют *нормальные, пограничные и патологические состояния одиночества* (А. О. Прохоров).

С. Г. Корчагина выделяет следующие виды одиночества: *отчуждающее, диффузное, диссоциированное, уединенность*.

Ведущим критерием в выделении данных видов одиночества является динамика механизмов обособления и идентификации, играющих решающую роль в процессе социализации личности. Идентификация при этом понимается как процесс и результат неосознанного отождествления себя с другим человеком, определенной группой на основе установившейся эмоциональной связи, а также включение их в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей и образцов. Обособление рассматривается как противоположный идентификации процесс осознания и отстаивания индивидом своей природной человеческой и личностной сущности; процесс и результат превращения свойств, способностей и деятельности людей в независимую силу.

Осознанное поддержание динамического равновесия идентификации и отчуждения (обусловленное нравственными ценностями, развитой рефлексией и способностью к саморегуляции) трактуется как психологическая устойчивость.

Преобладание механизмов обособления в процессе становления личности может приводить к отчуждению индивида от групповых норм, ценностей, других людей, мира в целом. Такое положение вещей приводит к формированию одиночества отчуждающего типа.

Преобладание процесса идентификации приводит к растворению человека в социуме, обезличенности его общения, отчуждения от себя самого. Такой вид одиночества носит название «диффузный».

Генезис диссоциированного одиночества связан с резкой сменой процессов идентификации и обособления по отношению к одним и тем же людям. Резкая смена процессов идентификации и отчуждения отражает проекцию человеком собственных качеств на личность другого. Данный вид одиночества включают в разряд пограничных.

Уединенность, или управляемое одиночество, относится к разряду позитивных проявлений одиночества, связана с осознанием человеком собственной индивидуальности и обусловлена оптимальным соотношением процессов обособления и идентификации в процессе личностного генезиса. Управляемое одиночество тесно связано со способностью к саморегуляции и психологической устойчивостью личности.

Ведущим критерием в выделении данных видов одиночества является динамика механизмов обособления и идентификации, играющих решающую роль в процессе социализации личности.

Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже — тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять. Данный вид одиночества предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой — двусторонний характер, т. е. со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Диффузное одиночество отличается подозрительностью в межличностных отношениях и сочетанием противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивлением и приспособлением в конфликтах; наличием всех уровней эмпатии; возбудимостью, тревожностью и эмотивностью характера, коммуникативной направленностью. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. Напомним, что в состоянии острого переживания человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что он не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, т. е. отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие — идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, т. е. существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности.

Диссоциированное одиночество представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие — категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, т. е. происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Данный вид одиночества выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях.

(Корчагина С. Г., 2008)

Управляемое одиночество (уединенность) — вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

(Корчагина С. Г., 2008)

Возрастные проявления одиночества. Негативное влияние на личность

Салливан полагал, что источники одиночества взрослого человека — «чрезвычайно неприятного и гнетущего чувства», находятся в раннем одиночестве младенца. В раннем детстве ребенок стремится к контакту сначала с взрослым, затем со сверстниками. В наиболее завершённой форме одиночество проявляется, начиная с подросткового возраста. На данном этапе возрастного развития возникает потребность в друге одного пола, с которым можно поделиться самым сокровенным. Салливан считал, что успешность установления приятельских отношений со сверстниками у подростков зависит от характера взаимоотношений с их родителями. Неспособность подростка устанавливать интимные дружеские отношения может привести к переживанию одиночества как в данном возрасте, так и в последующей жизни.

И. С. Кон и Р. Вейс отмечают, что одиночество более распространено в юности, чем в зрелом возрасте, и сильнее ощущается среди молодежи.

Внешние (поведенческие) проявления одиночества:

- 1) отсутствие близких отношений с другим человеком;
- 2) отсутствие доверительного общения, когда не с кем поделиться своим сокровенным и не с кем посоветоваться;
- 3) отсутствие друзей, очень ограниченный круг общения;
- 4) отсутствие семьи;
- 5) чрезмерная суетливость в общении, угодничество или, напротив, угрюмость, постоянная закрытость;
- 6) сарказм;
- 7) склонность к избеганию конфликтных ситуаций, а если это не удастся, то проявление неумения действовать в них конструктивно.

Критерии внутреннего состояния одиночества:

- 1) хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью;
- 2) чувство потерянности в мире;
- 3) чувство собственной неполноценности;
- 4) ощущение «никому ненужности»;
- 5) оценка себя как несчастного человека;
- 6) частые и пессимистические размышления о своей судьбе;
- 7) неумение жить настоящим, т. е. постоянные мысленные «возвращения» в прошлое, часто с сожалением типа «если бы...», а также иллюзии относительно будущего: «если только захочу...». По определению Дж. Рейноутер, эти люди — «собиратели грез» (Корчагина С. Г., 2008).

Некоторые авторы дают описание типичных черт одиноких людей. Одиноким человек, как правило, считает себя некомпетентным, не отличающимся хорошими способностями и этим объясняет свои неудачи в установлении отношений с другими людьми. Одиноким человек испытывает трудности в установлении интимных отношений, в разрешении проблем, возникающих при межличностном общении, он переживает тревогу в ситуациях, связанных с общением с другими людьми. Одиноким человек может испытывать чувства недоверия и враждебности по отношению к другим людям, особенно если он считает их удачливыми в межличностном общении и счастливыми. Одиноким человек сосредоточен на самом себе, на своих проблемах и переживаниях. Для него характерна повышенная тревожность, он опасается неудач в межличностных контактах, неблагоприятных ситуаций в будущем. Одиноким человек, общаясь с другими людьми, более склонен говорить о себе и в меньшей степени интересуется проблемами окружающих. Одиноким человек раздражителен в присутствии других людей, не всегда оправданно критикует окружающих. Одиноким человек имеет заниженную самооценку, самокритичен, для него характерны переживания, в которых он чувствует себя никчемным, некомпетентным и нелюбимым. Он чрезмерно чувствителен к критике и воспринимает ее как подтверждение собственной несостоятельности. Одиноким человек осторожен, повышенно подозрителен и недоверчив, из-за чего с трудом воспринимает комплименты в свой адрес, скрывает свое мнение, проявляя защитные реакции в форме лицемерия, напускной надменности. В то же время одиноким человек часто оказывается повышенно внушаемым либо чрезмерно упрямым в межличностных контактах (Ильин С. П., 2009; Немов Р. С., Алтунина И. Р., 2008).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Укажите различия между понятиями «одиночество», «изоляция», «уединение».
2. В чем суть понятия «диффузное одиночество»?
3. Как понимают одиночество в психологии экстремальных и кризисных ситуаций?
4. Какие виды одиночества вы знаете?
5. Какие причины могут лежать в основе формирования состояния одиночества?
6. Какие факторы оказывают решающее влияние на формирование состояния одиночества у взрослого человека с точки зрения представителей психодинамического направления?
7. Каковы механизмы формирования диссоциированного одиночества?

ЛИТЕРАТУРА

- Корчагина С. Г.* Психология одиночества: учеб. пособие. М., 2008.
- Лебедев В. И.* Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. М., 2002.
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М., 1999.
- Мастерство психологического консультирования / под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. СПб., 2007.
- Оди Дж. Р.* Человек — существо одинокое: биологические корни одиночества // *Лабиринты одиночества*. М., 1989. С. 129–151.
- Олпорт Г.* Становление личности. М., 2002.
- Пергаменичик Л. А.* Кризисная психология: учебник. Минск, 2004.
- Прохоров А. О.* Психология состояний: учеб. пособие. М., 2011.
- Рассел Д.* Измерение одиночества // *Лабиринты одиночества*. М., 1989.
- Соловьева С. Л.* Психология экстремальных состояний. СПб., 2003.
- Трунов Д., Бячкова Н.* Психологическое консультирование кризисных состояний: метод. рекомендации. Пермь, 2004.
- Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994.
- Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. М., 1993.
- Хрусталева Н. С.* Виды кризисов и психологическая помощь в кризисных ситуациях: метод. пособие. СПб., 2010.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 2006. (Сер. Библиотека зарубежной психологии).

4.2. ВИДЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

4.2.1. Классификация индивидуальных жизненных кризисов

На сегодняшний день еще нет общепринятой и устоявшейся системы классификации жизненных кризисов. Существует большое разнообразие подходов к созданию типологий на различных основаниях, например:

- 1) детерминированные внешними условиями и характером восприятия, а также индивидуально-типологическими особенностями человека;
- 2) по критерию продолжительности: микрокризис — несколько минут; кратковременный — до 4–6 недель; долговременный — до 1 года;
- 3) по критерию результативности: конструктивные; деструктивные и т. п.

В психологической литературе приводится перечень основных видов кризисов, которыми являются:

- кризисы развития (возрастные кризисы),
- кризисы утраты и разлуки,
- травматические кризисы,
- кризисы отношений и состояния души,
- кризисы смысла жизни,
- морально-этические кризисы.

Предлагается деление кризисных состояний на три вида (Козлов В. В., 2014):

- материальные;
- социальные;
- духовные.

Общепринятым является разделение по *критерию предсказуемости во времени*: кризисы *нормативные* и *ненормативные*. Такая классификация наиболее общего вида присуща большинству видов кризисов.

Нормативными являются кризисы на различных этапах жизненного пути человека, где изменения обстоятельств и условий его жизнедеятельности происходят практически обязательно у большинства людей. Нормативные кризисы связаны с возрастным развитием и эволюцией социального статуса человека. Например, кризис подросткового возраста в большей степени обусловлен психобиологи-

ческим развитием, а начало школьного возраста — изменением вида деятельности.

Ненормативные кризисы связаны с возникновением неожиданных кризисных ситуаций, например с ранней смертью близких, потерей работы, болезнями и другими кризисными событиями.

Можно выделить два больших класса кризисов по их содержанию и условиям возникновения:

Кризисы развития:

- *возрастные*, связанные с переходом в следующий возрастной период;
- *профессиональные*, связанные с этапами профессионального развития;
- *творческие*, связанные с развитием творческой деятельности;
- *экзистенциальные и духовные*, связанные с личностным или духовным ростом.

Травматические кризисы:

- травматические ситуации;
- трудные жизненные ситуации (беременность, аборт, болезнь);
- потери, утраты и т. п.

4.2.2. Возрастные кризисы

«Любая цивилизация может быть оценена по тому, какое значение она придает полному жизненному циклу индивида, так как такое значение (или его отсутствие) не может не затронуть начал жизненного цикла следующего поколения и, таким образом, шансов других людей на то, чтобы встретиться с этими конечными вопросами с некоторой ясностью и силой» (Эриксон Э. Идентичность: кризис и юность. М., 1996. С. 152).

Возрастной кризис — это переломный момент, через который ребенок может пройти благополучно и подняться на новую ступень развития, но велика вероятность и деформации в этот период, так как приходят в движение одновременно несколько функциональных систем.

Однако следует отметить, что именно этот период является наиболее благоприятным для проведения коррекционных мероприятий.

Кризисы развития могут пониматься, в широком смысле слова, как кризисы, связанные с естественным развитием человека. Тогда под эту категорию попадают и кризисы профессионального разви-

тия, и отчасти семейные кризисы. Часто в работах, посвященных развитию человека, мы встречаем более узкую трактовку кризиса развития как возрастного кризиса. Важным является то, что в развитии человека наблюдаются, и эта идея уже не подвергается сомнению, периоды относительно плавного течения процессов изменения и резких «разрывов», «скачков». Это соответствует закону перехода количественных изменений в качественные. Именно такой «скачок» рождает новое качество деятельности или личности.

Кризис — это цепь внутренних изменений при относительно незначительных внешних изменениях (Психология детства: учебник / под ред. чл.-корр. РАО А. А. Реана. СПб., 2003). Л. И. Божович считала, что причиной возникновения возрастных кризисов является возникновение новых потребностей, способов удовлетворить которые пока человеком не найдено (Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968).

Эти периоды относительно непродолжительны и сопровождаются не только обретением новых свойств и способностей и яркими эмоциональными переживаниями.

Впервые в отечественной науке деление процесса онтогенеза на отдельные этапы предложил П. П. Блонский, он же описал кризис развития (Блонский П. П. Избранные психологические произведения. М., 1964). Л. С. Выготский в основы созданной им возрастной периодизации положил идею чередования литических и критических периодов, обосновав тем самым естественность и даже необходимость кризисов в развитии человека (Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 4. Детская психология. М., 1984).

Надо сказать, что большинство возрастных периодизаций основано на идее прохождения кризиса, разрешения внутреннего конфликта. В первую очередь это теория психосексуального развития З. Фрейда, которую он завершил анализом подросткового возраста (генитальная фаза), и эпигенетическая модель развития Э. Эриксона, включающая анализ полного цикла жизни человека. Обе эти концепции прекрасно известны, поэтому отметим лишь, что (особенно это касается концепции Эриксона) в них ярко присутствуют идеи конфликта и приобретения новых психологических способностей и качеств. В концепции Эриксона успешное разрешение конфликта каждой из стадий завершается обретением важного для всей последующей жизни образования (надежда, воля, умение ставить цели и т. д.).

В концепции К. Н. Поливановой в пространстве кризиса совершается акт развития. В период относительной стабильности формиру-

ется новообразование, характерное для данного возраста, которое существует потенциально. Эта новая способность объективируется, и ребенок овладевает возможностью произвольно ею пользоваться как раз в «психологическом пространстве кризиса» (Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М., 2000). Ребенок становится субъектом вновь обретенной способности, при этом основным механизмом кризиса является проба. Соответственно, характерные для кризиса поведенческие проявления можно рассматривать как вариант ориентирования в новом.

В настоящее время возрастные кризисы детства и отрочества изучены достаточно полно, но, как отмечает В. Е. Василенко (Василенко В. Е. К проблеме исследования возрастного кризиса детей с разным уровнем школьной готовности // Вестник С.-Петербург. ун-та. Сер. 12. 2008. Вып. 4. С. 55–64), существуют следующие проблемные и спорные области:

- 1) выделение таких понятий, как возрастной кризис, критический и сенситивный период;
- 2) подходы к новообразованиям в период кризиса;
- 3) условность границ возрастного кризиса;
- 4) разработка симптоматики возрастных кризисов, включая конструктивную составляющую.

Для нас особое значение имеют п. 3) и 4). **В ситуации работы с ребенком-подростком и взрослым в кризисной ситуации самым важным вопросом является отделение нормативных проявлений кризиса от ненормативных.** Существенными для специалистов, работающих с кризисными состояниями, являются несколько моментов.

Первый — понимание того, что в ткань кризиса в равной степени вплетены элементы деструкции (разрушение старого привычного) и конструктивные элементы (созидание нового, более адекватного тому или иному возрасту человека).

Вторым существенным моментом является то, что в периоды возрастных кризисов человек становится наиболее сензитивен к внешнему воздействию. Это создает для специалистов, работающих в кризисной психологии, как дополнительные возможности, так и дополнительные риски.

Третье нормативное переживание кризиса — нечетко определенный рубеж. Это иногда довольно широкий диапазон проявлений. В целом характер протекания возрастного кризиса может сильно

варьировать по продолжительности и интенсивности, что связано с: 1) индивидуально-психологическими особенностями человека, 2) социальным окружением, от которого он зависит, и 3) наличием или отсутствием семейной поддержки.

Четвертый момент — каждый возрастной кризис на этапе взросления человека — это новая ступень обретения самостоятельности. Можно сказать, что каждый возрастной кризис — это этап эмансипации.

Наиболее остро протекающие психологические кризисы, являющиеся причиной обращений к психологу, — это кризис трех лет и подростковый кризис.

Про ребенка трех лет можно сказать, что он становится неуправляемым, часто гневается. Центральным звеном этого кризиса трех лет является обретения системы «Я».

Выделяют следующие семь основных симптомов:

1. *Негативизм*. Ребенок может действовать вопреки собственному желанию, так как оно вербализовано взрослым.
2. *Упрямство* (в случае самостоятельного заявления желания), настаивание на своем даже при потере интереса к предмету просьбы.
3. *Строптивость*, нежелание следовать нормам и правилам.
4. *Протесты*, иногда бунты против того, с чем раньше вполне был согласен.
5. *Обесценивание* близких, родителей.
6. *Деспотизм*. Желание командовать, проявлять власть по отношению к близким.
7. *Своеволие*. Можно рассматривать как тенденцию к самостоятельности.

Яркие проявления эмансипации в трехлетнем возрасте вызваны амбивалентностью мотивов: появляется ощущение самостоятельности. При этом есть стремление соответствовать ожиданиям взрослых, быть «хорошим». В этот же период начинает формироваться самооценка, поэтому ребенок должен быть уверенным в том, что он многое может самостоятельно.

Ненормативное протекание данного кризиса может быть связано с нечувствительностью взрослых к потребности самостоятельности ребенка или вседозволенностью. И в том и в другом случае точно понять границы своего «могу» ребенок не сможет.

Признаками ненормативного протекания этого кризиса являются:

- слишком затянувшийся период «борьбы» за свою самостоятельность, что становится уже знаком привычного поведения;
- отсутствие активного отстаивания своего «я», стремление держаться за взрослых;
- однотипность поведения независимо от значимости ситуации, отсутствие избирательности;
- слишком частые бурные взрывы эмоций, истерики, отсутствие минимального периода адекватного заявления собственного желания.

Нарушения нормативности протекания возрастного кризиса могут свидетельствовать либо об особенностях развития (например нарушение интеллекта, неврологические особенности), либо о существовании внешних факторов. Существование последних требует дополнительного анализа. Внешние факторы могут быть кратковременными (например какое-то травматическое событие) или постоянно действующими. Последние могут касаться ситуации в семье.

Подростковый возраст воспринимается многими как наиболее острый. С этим трудно не согласиться: бурные изменения, психологические и физиологические, которые переживает каждый подросток, с одной стороны, требуют поддержки специалистов, с другой, любое вмешательство во внутренний мир подростка может иметь неизгладимые последствия.

Согласно периодизации, предложенной Анной Фрейд, можно выделить три подпериода подросткового возраста (материалы семинара «Детский психоанализ», проведенного под руководством сотрудников Центра А. Фрейд (Лондон) в 1995–1996 годы):

- с 11–12 лет до 13–14 лет — предподростковый период, «предвестники подросткового бунта»;
- с 13–14 лет до 16–17 лет — средний подростковый период;
- с 17 до 19 лет — поздний подростковый период (в других периодизациях юношеский возраст).

По данной периодизации подросткового возраста понятно, насколько он сложен, неоднозначен и противоречив, какие разные жизненные цели и проблемы у подростка в 12 лет и у семнадцатилетнего юноши. В этот достаточно краткий период жизни подростку предстоит решить ряд самых кардинальных проблем, что позволит ему ощутить себя по-настоящему взрослым.

Эти задачи следующие:

1. *Обретение подлинной психологической независимости*, психологическое отделение от родителей. Эмансипация.
2. *Окончание школы*, получение профессии или выбор дальнейшего обучения. Профессиональное самоопределение.
3. *Преодоление кризиса идентичности*, ролевой диффузности («самоидентификация»).
4. *Новый виток социализации в среде сверстников*, основанный на установлении более глубоких эмоциональных отношений.
5. *Обретение взрослой, зрелой сексуальности*, адаптация к этому новому состоянию. Обретение друга (подруги) другого пола.
6. *Попытки осознания своего предназначения*, анализ своей судьбы.

Ни одна из перечисленных задач не является второстепенной, решение ни одной из них человек не может отложить на потом.

Решение задач подросткового периода осложняются следующими психологическими особенностями подростка:

- 1) *Глобальность происходящих с подростком изменений*. Зачастую эти изменения носят очень резкий, скачкообразный характер. Подростку приходится адаптироваться к «новому телу», к новому образу себя, к изменившейся системе отношений.
- 2) *Повышенная эмоциональность подростка*. Резкие смены настроения без, казалось бы, видимых причин: от эйфории до уныния, от всплесков активности до апатии. Ранимость и впечатлительность подростков известна всем, как профессионалам и родителям, так и самим подросткам. Это очень естественно, так как в этот период он как будто начинает видеть мир снова, уже другими, повзрослевшими глазами, и эти первые впечатления безусловно очень яркие. Многим подросткам кажется, что их переживания уникальны, не доступны другим людям, непонятны взрослым.
- 3) *Ролевая диффузность (Э.Эриксон), кризис идентичности*. Подросток стремится найти адекватную концепцию самого себя, обрести устойчивые представления о себе как личности и члене социального сообщества, т.е. «самоидентифицироваться». Кризис подросткового возраста — один из самых острых и сложных этапов в жизни человека, и поэтому именно в этот период остро дают о себе знать неразрешенные на более ранних стадиях проблемы.

- 4) *Противоречивость, амбивалентность подростка.* Противоречивость внутреннего мира подростка вытекает из кризиса идентичности (Э. Эриксон), переживаемого в данном возрасте. Она буквально пронизывает всю внутреннюю жизнь молодого человека (стремление влиться в группу — стремление выделиться; стремление к самостоятельности — ожидание помощи; ранимость — демонстративная грубость; желание быть принятым, значимым для других — недоверие к окружающим и т. д.).

Стараясь преодолеть собственную противоречивость и тем самым облегчить себе процесс самоидентификации, подростки склонны выбирать два варианта поведенческой стратегии.

Первый вариант проявляется в повышенной стереотипизации поведения, «прикрепленности» к тому или иному полюсу. Другой вариант связан с резким переходом от одного типа реакции к прямо противоположному.

- 1) *Потребность в независимости от семьи и обретение новых авторитетов вне ее.* Именно эту задачу и особенность подросткового возраста имеют в виду, когда говорят о «подростковом бунте». Зачастую смена авторитета семьи на авторитет сверстников происходит очень резко и выглядит как полное отвержение семейных ценностей.
- 2) *Повышенная чувствительность к получаемому опыту.* Учитывая все сказанное выше о происходящих глобальных изменениях практически во всех сферах жизни подростка (физиологической, психологической, социальной), мы можем сделать вывод о подростковом периоде как особом этапе жизни человека, когда он оказывается *беззащитен* перед этим шквалом изменений. Подросток не успевает осознать всего, что с ним происходит, приспособиться к этому, принять себя в новом качестве.

Признаки ненормативного протекания подросткового кризиса разнообразны. Перечислим наиболее существенные:

- слишком конфронтационные формы эмансипации. Родители, обратившиеся за консультацией в Центр «12 коллегий», выделяют это как основную проблему в 15,6% случаев;
- чрезмерная зависимость от родителей;
- побеги, девиации поведения;
- частые истерики, вспышки ярости;

- варианты «ухода», возникновение зависимостей. По статистике обращений родителей подростков, такого рода проблемы упоминают 26 % из них.

Ненормативные детские кризисы

Как было отмечено выше, кризисы можно разделить на нормативные и ненормативные. *Нормативные кризисы предсказуемы*, через них, как правило, проходят все люди, они протекают в определённый возрастной период (например кризис 3-х лет) или при определённом изменении социальной ситуации (например начало учебной деятельности). *Ненормативные кризисы происходят неожиданно* и возникают не у всех людей.

В детском возрасте, как и во взрослом, также случаются неожиданные трудные ситуации, которые приводят к кризисным переживаниям. Но эти кризисные переживания имеют свою специфику, определяемую особенностями развития. Основными причинами возникновения ненормативных детских кризисов являются:

- 1) смерть близкого человека, объекта привязанности;
- 2) развод родителей;
- 3) тяжёлая соматическая болезнь;
- 4) длительная разлука с родителями;
- 5) насилие.

Рассмотрим протекание ненормативного детского кризиса через призму трёх составляющих: когнитивная, эмоциональная и поведенческая.

Когнитивная составляющая

В силу недоразвития процессов мышления и речи дети не всегда способны осознать, что именно происходит, и выразить это. Детям не всегда удаётся соотнести своё актуальное эмоциональное состояние и поведенческие реакции с ситуацией, имевшей место некоторое время назад. Не всегда удаётся структурировать события и выявить причинно-следственные связи. Осложняется это тем, что родители, люди, которые ранее помогали в структурировании мира, сейчас тоже могут быть включены в эту кризисную ситуацию и не обладают достаточными психическими ресурсами, чтобы найти в себе силы объяснить ребёнку, что именно происходит, почему изменилась его жизнь, что значат те или иные события. В некоторых случаях родите-

ли табуируют обсуждения кризисной ситуации с целью обезопасить ребёнка, «не беречь раны». Вследствие такого ухода от болезненных тем ребенок остается наедине со своими мыслями, с которыми чаще всего не всегда способен разобраться. Это может повлечь за собой формирование новых убеждений, ведущих к еще большей деструктуризации окружающего мира. В психологической работе с детьми в кризисной ситуации довольно часто используют методы арт-терапии, позволяющие переработать **эмоциональную составляющую**, которая актуальна для ребёнка, но в данный момент в силу ряда причин недоступна для осознания и/или вербализации.

Эмоциональная составляющая

Дифференциация собственных эмоций и переживаний — процесс сложный, трудоёмкий и формируется постепенно в ходе онтогенеза. В результате детям не всегда понятно, что именно с ними происходит, свои эмоции они зачастую делят на положительные и отрицательные, а точнее, на приятные и неприятные. Своё состояние они могут описывать фразами «мне плохо» или «мне так не нравится». Задачей взрослых становится разведение и объяснение ребёнку его состояния боли, страха, обиды, гнева, отчаяния и т. п. Как правило, в кризисных ситуациях дети испытывают следующий спектр эмоций:

- 1) *Чувство незащищённости и беспомощности.* Ощущения безопасности и субъективного контроля ситуации являются одними из базовых компонентов гармоничного развития психики ребёнка. В результате травмирующих событий эти компоненты нарушаются.
- 2) *Чувство тревоги, страхи.* Кризисные ситуации случаются неожиданно, представляют собой сильные перемены в жизни. Мир принёс ребёнку неожиданные изменения, которые ему очень не нравятся, следовательно, он становится более настороженным, появляется/усиливается страх, что могут произойти новые неожиданные изменения, которые будут столь же неприятны, как и предыдущие. Отсутствие предсказуемости повышает уровень тревожности.
 - Чувство стыда. Чувство стыда — социальное чувство, основанное на предположении об оценке окружающими своих действий, ситуации, в которой находишься. Поскольку обсуждение горя с окружающими, как правило, табуируется, то возникает ощущение собственной инаковости, непохожести на окружающих детей, а следовательно, «хужести».

- Чувство обиды. Дети воспринимают окружающий мир в упрощённой модели, которая предполагает в том числе, что «мир справедлив». Как раз в результате ощущения нарушения этой справедливости и возникает чувство обиды. Чувство обиды может иметь объект, на который направлено, например, обида на родителей, которые разводятся. А может и не иметь конкретного объекта. «Это нечестно!» — типичная детская фраза.
- 3) *Чувство вины.* Чувство вины довольно часто сопровождает жертв насилия, и физического, и сексуального, и психического, вне зависимости от возраста жертвы. Это чувство регулярно сопровождает переживание утраты близкого человека. Один из возможных механизмов формирования столь неожиданной, на первый взгляд, эмоции для кризисных ситуаций выглядит следующим образом: я в чём-то виноват → я мог что-то изменить → я могу на что-то влиять → в дальнейшем я могу повлиять на события и избежать аналогичных ситуаций. Также чувство вины у детей возникает особенно часто в силу присущего детскому возрасту эгоцентризма мышления, восприятие себя как изначальной точки отсчёта, первопричиной всего происходящего, а следовательно, и причиной данной сложной ситуации. Так, например, дети могут испытывать чувство вины при разводе родителей: «Если бы я лучше учился, я бы не расстраивал родителей, они бы не ссорились и поэтому не развелись бы».

Поведенческая составляющая

Поведенческий репертуар реагирования в кризисных ситуациях весьма разнообразен:

- *Регрессия.* Регрессия предполагает возвращение человека на более ранние стадии развития психики, когда он чувствовал себя комфортнее и безопаснее. У детей это может проявляться в появлении энуреза или сосании большого пальца, учатившиеся капризы, повышение тональности голоса, инфантильные интонации речи.
- *Протестные реакции.* Поскольку окружающая среда меняется и меняется непредсказуемо для ребёнка, то с целью достижения субъективного контроля над ситуацией и повышения

предсказуемости ребёнок может перестать слушаться родителей, учителей, делать всё наперекор, капризничать.

- *Демонстративное поведение.* В основе демонстративного поведения лежит потребность привлечения внимания к себе, к своему состоянию, к своим проблемам. Например, дети начинают нарушать правила таким образом, чтобы это обязательно заметили взрослые.
- *Гетероагрессивное поведение.* В кризисной ситуации внутреннее напряжение накапливается и зачастую находит выход в агрессивном поведении. Агрессивное поведение, как правило, направлено на сиблингов, сверстников, неодушевлённые предметы. Проявляется оно в учащающихся драках с ровесниками, сознательной порче вещей.
- *Аутоагрессивное поведение.* При возникновении сильного чувства вины возникает потребность наказать себя. Ребёнок начинает чаще обычного травмироваться, наткнуться на углы в квартире, ошпариваться кипятком. Самонаказание не является осознанным, эти действия происходят «случайно».
- *Травматические игры.* Дети в игровой форме воспроизводят травматическую ситуацию. Такие игры носят регулярный характер, не изменяются, сопровождаются негативными эмоциями детей.

Игра «перезахоронение» является примером травматической игры. Дети находили и хоронили умерших крыс, птиц, кошек и собак. Потом раскапывали могилы мёртвых животных и хоронили в новых местах. Действия происходили в Грузии вскоре после геополитических конфликтов (1991–1993 годы). Подростки, игравшие в эту игру, были беженцами, которые в период переездов в более безопасные регионы наблюдали, как многие люди умирали и взрослые хоронили их прямо у дороги, обещая непременно вернуться и перезахоронить их на родной земле.

(Сарджвеладзе и др., 2005)

- *Нарушение сна.* Повышенный уровень тревожности приводит в том числе и к тому, что детям становится сложно засыпать одним, без родителей или без света. Страхи проявляются в ночных кошмарах.
- *Психосоматические заболевания.* Такие заболевания как бронхиальная астма, энурез, логоневроз, нейродермит носят зача-

стую психосоматический характер и нуждаются в лечении не только соматической симптоматики, но и психологической причины.

Важно помнить, что поведение человека носит комплексный характер. Приведённые выше типы поведения (регрессия, протестная реакция и т.д.) являются частью схемы. А схемы, как известно, не описывают реальность во всей её сложности и полноте. В реальном поведении ребёнка можно увидеть одновременно многие или даже все перечисленные выше типы реакций.

В связи с тем, что дети сами не всегда понимают, что с ними происходит, а следовательно, не могут ни объяснить окружающим своё поведение, ни отрегулировать его, взрослые зачастую неверно трактуют поведение детей, тем самым усугубляя ситуацию. Например, учитель в школе, отметив, что ученик стал сосать большой палец на уроках, может начать пытаться корректировать это поведение, привлекая внимание одноклассников ученика к данному факту, тем самым только усугубляя ситуацию. При работе с детьми важно помнить, что девиантное поведение является признаком того, что ребёнок нуждается в первую очередь в помощи, а не наказании.

Маша, 5 лет. После появления в семье новорожденной сестры огорчилась тому, что родители стали меньше уделять ей внимания. Как следствие, через какое-то время девочка начала часто болеть, требуя родительского ухода, стала хуже слушаться родителей, капризничать, отказывалась иногда ходить в детский сад. В детском саду на неё тоже начали чаще жаловаться воспитатели: отказывается ложиться спать во время «тихого часа», чаще ссорится с другими детьми, может подражаться.

Другой отличительной чертой протекания кризиса у детей является сильная зависимость от восприятия этой ситуации другими людьми — в первую очередь родителями. Дети во многом познают мир (структурируют события, оценивают их — «хорошо/плохо», «нормально/ненормально»), ориентируясь на оценки своих родителей. Причём важна реакция родителей, как вербальная, так и невербальная. В связи с этим протекание кризиса у ребёнка очень сильно зависит от отношения к событию, которое вызвало этот кризис, родителей. Например, если в семье умирает один из супругов и второй родитель, озабоченный состоянием ребёнка, отправляет его на приём к психологу, то работа с ребёнком будет менее эффективна, если сам родитель не воспользуется тоже услугами психолога. В связи

с тесной эмоциональной связкой между детьми и родителями, дети часто «отзеркаливают» эмоциональное состояние своих родителей, даже в случае, если последние не вербализуют своих переживаний. Или тяжело переживая серьёзное соматическое заболевание своих детей, родители, сами того не ведая, могут вторично стигматизировать их.

Протекание кризиса у детей может осложняться тем, что дети, с одной стороны, не всегда понимают, чем именно вызвано их поведение, а, с другой стороны, находятся в зависимости от взрослых. Отреагирование психотравмирующих ситуаций у детей может принимать асоциальные формы, взрослые, не видя в этом симптома, стараются просто купировать такие проявления. Например, запрещают сосать большой палец руки, наказывают за драки с ровесниками. И не предлагая альтернативных способов выражения своих эмоций, не дают возможности ребёнку отреагировать кризисную ситуацию.

Таким образом, ненормативные кризисы возникают как у взрослых людей, так и у детей, и ведут к переструктурированию картины мира и представлений о себе.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Раскройте понятие «кризис развития». Что его отличает от «возрастного кризиса»?
2. Кем было введено понятие «возрастной кризис»?
3. Каковы фазы развития возрастного кризиса? Каково их психологическое содержание?
4. Чем вызвана острота переживания кризиса трех лет?
5. Назовите основные задачи подросткового периода.
6. Как отличить нормативное течение возрастного кризиса от ненормативного?
7. Какие события могут послужить причиной развития детского ненормативного кризиса?
8. Опишите спектр переживаний, сопровождающих ненормативный кризис у детей.
9. Какие причины могут лежать в основе отказа посещать школу ребёнком, переживающим ненормативный кризис?

ЛИТЕРАТУРА

Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребёнком. Причины, последствия, помощь. М., 2006.

- Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез. М., 1988.
- Решетников М. М. Психическая травма. СПб., 2006.
- Сарджвеладзе Н., Беберашвили З. и др. Травма и психологическая помощь. М., 2005.
- Эйдемиллер Э. Г. Детская психиатрия. СПб., 2005.

4.2.3. Профессиональные кризисы

Профессиональные кризисы разделяются на *нормативные* кризисы профессионального развития (карьеры) и *ненормативные*.

Нормативные кризисы традиционно рассматриваются как стадии процесса профессионального становления личности (Зеер Э. Ф., 2008):

- 1) кризис учебно-профессиональной ориентации (14–17 лет);
- 2) кризис профессионального обучения (16–21);
- 3) кризис профессиональной адаптации (18–25);
- 4) кризис профессионального роста (25–30);
- 5) кризис профессиональной карьеры (30–33 года);
- 6) кризис социально-профессиональной самоактуализации (38–44);
- 7) кризис угасания профессиональной деятельности (55–65);
- 8) кризис социально-психологической адекватности (65 и далее).

В соответствии с определением кризисов переход от одной стадии к другой порождает нормативные кризисные явления.

Нормативные кризисы профессионального развития могут рассматриваться как составная часть кризисов возрастного развития, связанных, в первую очередь, с эволюцией социального статуса (Беркалиев Т. Н., 2012). В данной концепции учитывается влияние особенностей развития в ранних периодах на специфику переживания кризисов профессионального развития.

Э. Ф. Зеер выделяет 3 типа кризисов (Зеер Э. Ф., 2008):

- 1) **нормативные** — кризисы психического развития и профессионального становления;
- 2) **ненормативные** — потеря трудоспособности, безработица, миграция, лишение свободы;
- 3) **невротические** — перестройка сознания, инстинкты, иррациональные тенденции, т. е. внутренние конфликты — личностные кризисы.

Таблица 4.1. Периоды возрастного развития и этапы эволюции социального статуса

Периоды возрастного развития	Этапы эволюции социального статуса	Основные психологические потребности (задачи)	Факторы неблагополучия (кризисные)
1	2	3	4
Младенчество, 0–1 год	Общее развитие, семья.	Взаимодействие и установление отношений ребенка с постоянным и отзывчивым близким взрослым.	Отсутствие родителей. Неблагополучное эмоциональное состояние ухаживающего взрослого. Низкое качество ухода.
Ранний возраст, 1–3 года	Ребенок — общее развитие, семья.	Эмоциональное отделение от матери и установление надежных отношений с отцом.	Неполная семья. Неблагополучное эмоциональное состояние ухаживающего взрослого. Низкое качество ухода. Трудности адаптации к яслям.
Дошкольный возраст, 4–6 лет	Общее развитие, подготовка к школе, семья, сверстники.	Установление позитивных образов отца, матери и самого себя. Освоение вопросов своего телесного и эмоционального функционирования и установления самоконтроля над своими желаниями и импульсами.	Неполная семья. Неблагополучное эмоциональное состояние ухаживающего взрослого Низкое качество ухода. Трудности адаптации к детскому саду.
Младший школьный возраст, 6–10 лет	Школьное образование, семья, одноклассники, друзья.	Развитие способности к установлению отношений за пределами семьи. Развитие позитивной оценки своих способностей. Формирование навыков систематической учебной деятельности.	Неполная семья и неблагополучная семья. Отсутствие готовности к школе. Трудности адаптации к школе. Отсутствие позитивного контакта с учителем. Гиперактивность и нарушения поведения. Повышенная тревожность и агрессивность. Изоляция, замкнутость и т. п.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ

<p>Подростковый возраст, 11–14 лет</p>	<p>Школьное образование, семья, класс, подростковые группы.</p>	<p>Принятие своего изменившегося взрослого тела и установления чувства собственной идентичности. Первичное признание автономии личности.</p>	<p>Неполная семья и неблагополучная семья. Трудности адаптации ко 2-й ступени образования. Повышенная тревожность и агрессивность. Первичная алкоголизация и пробы наркотиков. Игровая зависимость. Социальная изоляция, замкнутость и т. п.</p>
<p>Юность, 15–17 лет</p>	<p>Старший подросток — школьное образование, семья, профессиональное образование, социальная группа.</p>	<p>Самоутверждение в социальной группе. Признание личностной автономности. Первичное профессиональное самоопределение.</p>	<p>Неполная семья и неблагополучная семья. Нарушения самооценки. Социальная изоляция. Игровая и химическая зависимость.</p>
<p>Ранняя взрослость, 18–21 год</p>	<p>Младший взрослый — профессиональное образование, высшее образование, вступление в работу, социальная группа.</p>	<p>Профессиональное самоопределение, проверка себя в профессиональной деятельности. Определение ролевого статуса. Установление личных отношений.</p>	<p>Несамостоятельный выбор профессии. Противоречивые и диффузные роли. Зависимость от мнения окружающих. Несамостоятельность, финансовая зависимость. Проблемы установления близких отношений.</p>
<p>Молодой взрослый, 21–35 лет</p>	<p>Профессиональное образование и карьера, статус семейных и родительских отношений, социальный слой, референтная группа.</p>	<p>Реализация себя в профессиональной деятельности. Установление семейных отношений и освоенное статуса родителя. Закрепление ролей в основных сферах жизнедеятельности.</p>	<p>Неудачи в профессиональной деятельности. Хронические проблемы создания семейной пары. Рождение ребенка. Социальная изоляция.</p>

1	2	3	4
Средний взрослый, 35–50 лет	Профессиональная карьера, статус семейных и родительских отношений.	Удовлетворение карьерными достижениями и семейными отношениями.	Отсутствие устойчивого профессионального статуса. Неудовлетворенность собственными достижениями. Хронические семейные проблемы.
Более поздний взрослый, 50–60 лет	Профессиональный статус, статус семейных отношений, социальный слой.	Устойчивый, прочный профессиональный статус. Здоровье и работоспособность. Уважение в семейных отношениях. Удовлетворенность принадлежностью к социальному слою.	Ухудшение здоровья и работоспособности. Потери близких. Потеря работы. Страх будущего.
Пенсионный возраст, 60 лет и выше	Статус пенсионера, статус родителя и прародителя.	Забота близких. Здоровье. Чувство нужности и уважения в семейных отношениях.	Ухудшение здоровья. Сужение круга общения. Снижения уровня жизни. Страх одиночества.

Факторы и условия развития кризисов профессионального становления:

- сверхнормативная активность как следствие неудовлетворенности своим статусом и отношениями в коллективе;
- социально-экономические условия (сокращение рабочих мест, снижение зарплаты, ликвидация предприятия);
- возрастные психофизиологические изменения (ухудшение здоровья, снижение работоспособности, синдром «эмоционального выгорания»);
- вступление в новую должность (а также участие в конкурсах на замещение вакансии, в аттестациях);
- полная поглощенность профессиональной деятельностью (трудоголизм).
- изменения в жизнедеятельности (переезд, перерыв в работе, «служебный роман» и др.).

Кризисы часто актуализируют мысли о недостаточности уровня своей компетентности и инициируют переживание профессиональной беспомощности.

Фазы кризисов профессионального развития (Зеер Э. Ф., 2008):

1. **Предкритическая фаза:** проблемы не всегда осознаются, но проявляются в психологическом дискомфорте на работе, в раздражительности, недовольстве организацией, оплатой труда, руководством.

2. **Критическая фаза:** осознанная неудовлетворенность работника приводит к выработке вариантов изменения ситуации, путей развития дальнейшей профессиональной жизни. Но при этом усиливается психическая напряженность, усугубляются противоречия, возникают следующие конфликты:

- **мотивационный** — потеря интереса к учебе, работе, утрата перспектив профессионального развития, дезинтеграция профессиональной ориентации;
- **когнитивно-деятельностный** — неудовлетворенность содержанием и способами осуществления деятельности;
- **поведенческий** — неудовлетворенность межличностными отношениями в первичном коллективе, социально-профессиональным статусом и др.

3. **Посткритическая фаза:** разрешение кризиса различными способами (конструктивными, профессионально-нейтральными, деструктивными).

Сложности профессионального развития и становления могут приводить к возникновению «**профессиональных деструкций**». Такие факторы, как необходимость «держаться» за рабочее место, принадлежность к определенной организации, понимание своей зависимости от работодателя и руководства, формируют комплекс невротизирующих переживаний — тревогу, беспокойство, неуверенность и т. п.

Профессиональные деструкции — это постепенно накопившиеся устойчивые изменения сложившейся структуры и содержания деятельности, структуры личности субъекта. Они негативно сказываются на его производительности и удовлетворенности трудом, функциональных и межличностных взаимодействиях с партнерами, а также на развитии личности субъекта труда. Профессиональные деструкции связаны как с общими факторами жизнедеятельности человека (возрастными кризисами и пр.), так и со специфическими детерминантами (Зеер Э. Ф., 2008).

Основные тенденции развития профессиональных деструкций (Маркова А. К., 1996):

- 1) замедление профессионального развития по сравнению с возрастными и социальными нормами;
- 2) несформированность профессиональной деятельности;
- 3) дезинтеграция профессионального развития, распад профессионального сознания и как следствие — нереалистические цели, ложные смыслы труда, профессиональные конфликты;
- 4) низкая профессиональная мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда;
- 5) рассогласованность отдельных звеньев профессионального развития (например, мотивация к профессиональному труду есть, но мешает отсутствие целостного профессионального сознания);
- 6) ухудшение ранее имевшихся профессиональных данных, ослабление профессионально важных качеств;
- 7) искажение профессионального развития, появление негативных качеств, отклонения от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;
- 8) появление деформаций личности (например, эмоционального истощения и выгорания, а также неадекватной профессиональной позиции, особенно в профессиях, приносящих власть и известность);

- 9) прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности.

Психологические детерминанты профессиональных деструкций:

- 1) неудачные мотивы выбора профессии;
- 2) нереалистичные и неадекватные ожидания в начале карьеры;
- 3) формирование стереотипов (шаблонов) профессионального поведения;
- 4) наличие выраженных психологических защитных механизмов личности;
- 5) эмоциональная напряженность, часто повторяющиеся негативные эмоциональные состояния, нервно-психическое напряжение (синдром «эмоционального выгорания»);
- 6) снижение уровня профессиональной активности, творческих проявлений и стремления к личностному и профессиональному развитию;
- 7) снижение уровня интеллекта с ростом длительности стажа работы;
- 8) индивидуальный «потолок» развития работника, обусловленный уровнем образования, интереса и удовольствия от работы, ограничения возможности карьерного роста;
- 9) акцентуации характера, невротическое развитие личности;
- 10) старение работника (социально-психологическое и профессиональное старение).

Уровни профессиональных деструкций (Зеер Э. Ф., 2008):

1. *Общепрофессиональные деструкции*, типичные для работников данной профессии и обусловленные ее спецификой. Например, у врачей — синдром «сострадательной усталости» (эмоциональная индифферентность к страданиям больных); у хирургов — отношение к человеку как к «телу»; у госчиновников, работающих непосредственно с населением, «антиэмпатия» (отсутствие сострадания); для руководителей — синдром «вседозволенности» (нарушение профессиональных и этических норм, стремление манипулировать подчиненными).

2. *Специальные профессиональные деструкции*, возникающие в процессе специализации. Например, в юридических и правозащитных профессиях: у следователя — правовая подозрительность; у оперативного работника — агрессивность; у адвоката — профес-

сиональная изворотливость; у прокурора — обвинительность. В медицинских профессиях: у терапевтов — стремление ставить «угрожающие диагнозы»; у хирургов — цинизм; у медсестер — черствость и равнодушие.

3. Профессионально-типологические деструкции, обусловленные наложением индивидуальных особенностей личности на психологическую структуру профессиональной деятельности.

Проявляются как:

- деформация профессиональной направленности личности (искажение мотивов деятельности, перестройка ценностной ориентации, пессимизм, скептическое отношение к нововведениям);
- деформация, развивающаяся на основе каких-либо способностей — организаторских, коммуникативных, интеллектуальных и др. (комплекс превосходства, гипертрофированный уровень притязаний, нарциссизм);
- деформации, обусловленные чертами характера (ролевая экспансия, властолюбие, «должностная интервенция», доминантность, индифферентность).

4. Индивидуальные деформации, появляющиеся из-за таких особенностей характера работников, которые связаны с усилением акцентуаций (сверхответственность, суперчестность, гиперактивность, трудовой фанатизм, профессиональный энтузиазм, навязчивая педантичность и т. п.).

Профессиональные деформации, т.е. профессионально нежелательные качества, — это частный случай профессиональных деструкций, которые нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность, устойчивость, отрицательно сказываются на продуктивности деятельности. Многолетнее выполнение одной и той же трудовой деятельности является самым распространенным условием развития профессиональных деформаций. Практически любая профессиональная деятельность при регулярном выполнении деформирует личность. Какие-то качества человека остаются невостребованными, развиваются профессиональные акцентуации — чрезмерно выраженные качества, отрицательно сказывающиеся на деятельности и поведении специалиста. В идеальном случае многолетнее выполнение профессиональной деятельности сопровождается ее совершенствованием, но в реальности часто возникает профессиональная стагнация личности. Наибольший риск развития профессиональных

деформаций появляется в ситуации кризисов профессионального становления. Непродуктивный и неконструктивный выход из них искажает последующее профессиональное развитие человека.

Ненормативные профессиональные кризисы

Ненормативные профессиональные кризисы — это незапланированные, неожиданные кризисные ситуации, критически влияющие на профессиональную деятельность и развитие. Такими ситуациями могут быть полная, частичная или временная потеря трудоспособности (болезнь, травма и т. п.), лишение свободы и судебный запрет профессиональной деятельности, перемена места жительства (миграция и эмиграция), потеря собственного бизнеса (банкротство и т. п.), кардинальное изменение личных условий жизни с невозможностью работать по своей профессии, сокращение и многое другое. Общее для этих ситуаций — потеря работы как источника существования.

Если при потере трудоспособности существует система государственной социальной поддержки, то для трудоспособных поддержка может быть только временной.

Наиболее негативным последствием кризиса потери рабочего места является состояние хронической безработицы, характеризующееся «экономической неактивностью». Обычно такой исход начинает формироваться и стабилизироваться через 6–12 месяцев после потери работы.

Этапы кризиса

Специфика ситуации безработицы состоит в том, что она отличается достаточно выраженной устойчивостью. Внутри этой ситуации возникают конкретные «сценарии» поиска работы. Безработица как всякая кризисная ситуация может оказаться созидательным и мобилизующим испытанием, позволяющим изменить свое отношение к возможности трудоустройства в лучшую сторону и дать толчок к профессиональному развитию. Но при этом состояние безработицы может оказать воздействие на психику таким образом, что человек станет «хроническим безработным». В таком сценарии у человека возникает особое состояние личности с искажением восприятия окружающей действительности, закреплением негативно-депрессивных комплексов, формированием негативной системы ценностных

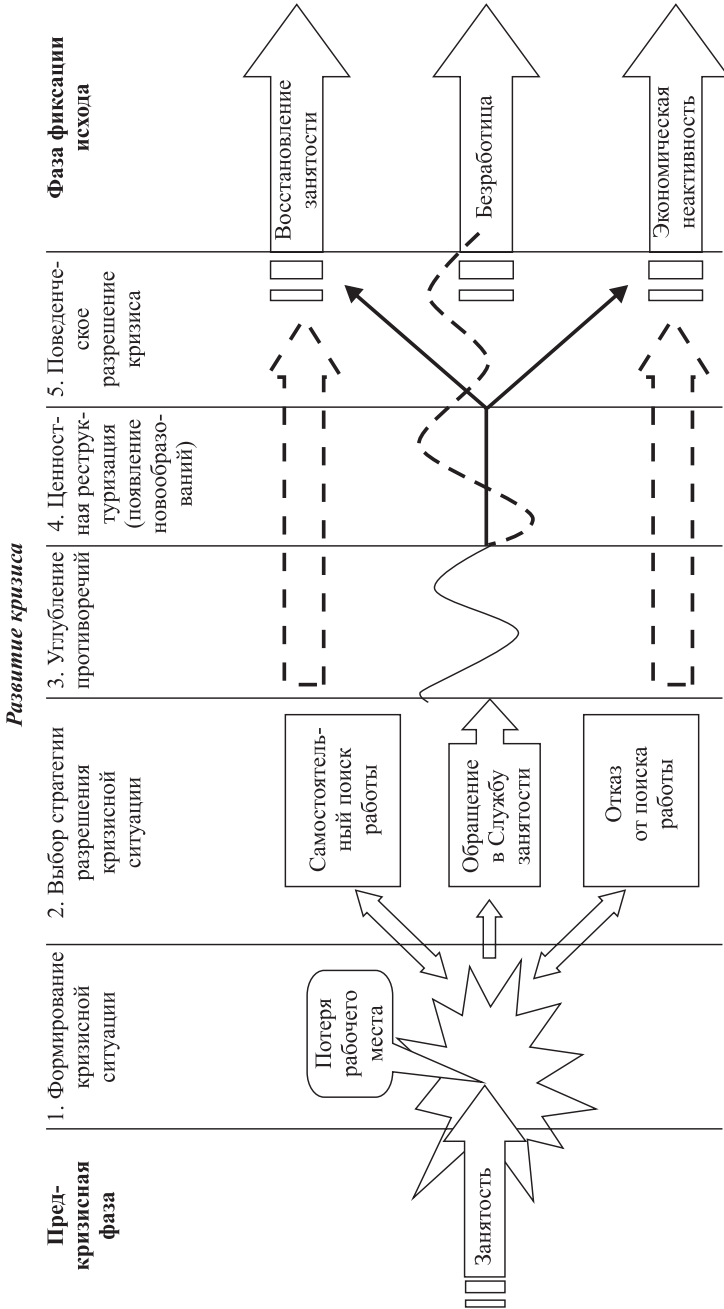


Рис. 4.1. Схема кризиса потери рабочего места

ориентации. В результате сложившегося состояния неопределенности и утраты стабильности формируется новая для личности модель поведения, которая раскрывается в различных способах адаптации безработных.

Хроническая безработица — это новая социальная идентификация себя как безработного. Ядром системы такой структуры личности является «Я-конкурентоспособность», основанная на самооценке значимости себя как работника и общего уровня принятия себя. Нарушение механизмов адаптации или использование неадекватной формы защиты может приводить к выбору деструктивных стратегий поведения и окончательному срыву адаптации. Деструктивные стратегии поведения включают в себя усиление защитных механизмов вытеснения и подавления негативных мыслей и переживаний. Они становятся основой для развития *прокрастинации* (от лат. *pro* — вместо, впереди и *crastinus* — завтрашний), что означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел, в данном случае, активного поиска работы. Задержка психологической перестройки на одной из фаз стадии безработицы приводит к тому, что человек попадает в ряды «хронических» безработных.

В связи с этим возникает необходимость в создании стабильных стимулирующих условий, направляющих активность безработных в нужное русло. Внедрение активных методов позволяет помочь безработным обрести навыки самоанализа своих способностей, знаний, умений, профессиональных и личностных качеств, которые позволили бы им конкурировать на рынке труда, а также изменить субъективное отношение к ситуации безработицы и расширить способы организации поиска работы (Петунова С. А., 2004).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В чем заключается сущность кризиса профессионального развития?
2. Какие виды кризисов профессионального развития являются «нормативными»?
3. Какие существуют ненормативные профессиональные кризисы?
4. В чем заключаются признаки кризисов профессионального развития?
5. Что может быть следствием профессионального кризиса?
6. Что такое — «профессиональные деструкции»?

7. Назовите виды профессиональных деструкций.
8. В чем заключается сущность «профессионального выгорания»?

ЛИТЕРАТУРА

Беркалиев Т. Н. Проблема выбора стратегий психологического консультирования // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Т. 2, № 4. С. 68–75.

Зеер Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М., 2008.

Маркова А. К. Психология профессионализма. М., 1996.

Петунова С. А. Типы безработных в процессе их адаптации к рынку труда // Науч. труды Международного конгресса «Социальная психология XXI столетия». Т. 2 / под ред. В. В. Козлова. Ярославль, 2004. С. 136–138.

4.2.4. Профессиональные кризисы в работе врача

Профессиональные кризисы относятся к нормативным жизненным кризисам человека. Они определяются как закономерный процесс, возникающий в ходе трудовой деятельности индивида и являющийся неотъемлемой частью его профессионального развития.

Профессиональные кризисы, как правило, переживаются индивидом как глубокая внутренняя неудовлетворенность, которая может проявляться в виде депрессии, тревоги, страха, ощущения одиночества и утраты смысла жизни. При этом специалист может выглядеть внешне вполне успешным и активным. Особенным отличием профессиональных кризисов от других видов кризисов является переживание индивидом (осознанно или неосознанно) своей профессиональной беспомощности и недостаточного уровня компетентности.

Профессиональный кризис возникает у людей с разным стажем работы. Наиболее ярко профессиональный кризис проявляется в начале профессиональной деятельности специалиста, когда осуществляется профессиональная адаптация. Вместе с тем и при достижении высокого уровня профессионализма у специалиста может возникнуть ощущение потери перспективы профессионального роста и утраты смысла в профессии.

Профессиональный кризис может обостряться из-за нарушения межличностных отношений в коллективе, нечеткого определения профессиональных функциональных обязанностей, смены места или потери работы и др. Но при этом обязательным условием возникновения профессионального кризиса являются внутренние пред-

посылки личности специалиста, которые создают возможность его самореализации и дальнейшего профессионального развития. Иначе говоря, нет как такового профессионального кризиса, а есть кризис личности в той или иной профессии. В процессе профессионального становления, пережив профессиональные кризисы, специалист меняется личностно: он присваивает и развивает профессионально важные качества и оттачивает индивидуальный стиль деятельности (Климов Е. А., 1996). Таким образом, профессиональный кризис — это закономерное изменение личности в ходе профессиональной деятельности, которое характеризуется количественными, качественными и структурными преобразованиями, обеспечивающими функционирование человека в профессии.

Профессиональный кризис врача наиболее распространен в начале его профессиональной деятельности, когда активно формируется его профессиональное самоопределение и профессиональная позиция.

Профессия врача в силу своей специфики требует от него не только знаний, умений и навыков в собственно медицинской деятельности, но и особых личностных качеств. Учитывая, что врач присутствует при самых значимых и интимных событиях в жизни человека: рождении и смерти, профессия врача наполнена особым, порой сакральным, смыслом как для него самого, так и для других людей. В этой связи, как показывают исследования, у студентов, обучающихся в медицинском вузе, существует идеализированное представление о врачебной профессии, которое корректируется в процессе обучения. При этом идеализированный образ врача наделяется всеми положительными качествами по максимуму, что вряд ли возможно в реальной профессиональной жизни. Идеализированный образ врача, в отличие от идеализированного представления о врачебной профессии, может сохраняться не только во время обучения в вузе, но и нередко после его окончания (Микиртичан Г. Л., Чулкова В. А. и др., 2014). Эта инфантильная личностная позиция студента, а затем и врача, основанная на иллюзии о всемогуществе, может являться одним из источников постоянного разочарования и неудовлетворенности в работе, что способствует профессиональному кризису.

Согласно исследованию, будущие врачи, особенно студенты первых курсов, считают важным условием успешной деятельности врача мотив помощи людям (Микиртичан Г. Л., Чулкова В. А. и др., 2014). При этом профессиональная компетентность врача нередко представляется ими как безусловное приложение, вытекающее из жела-

ния помогать людям при наличии стабильной работы в престижном месте. Если в дальнейшем профессиональная компетентность не становится основной ориентацией в профессии врача, ведущей к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию в профессии, то это также может приводить к развитию профессионального кризиса.

Профессиональная деятельность врача может осуществляться только в процессе общения с пациентом. Низкая профессиональная компетентность врачей в сфере эффективной коммуникации с пациентами приводит к непониманию ими эмоционального состояния пациента. Так, исследования показывают, что в представлениях и студентов, и врачей доминирует образ предпочитаемого пациента, не страдающего и переживающего, а оптимистично настроенного человека, что не соответствует действительности, так как реальный пациент — это всегда страдающий больной (Чулкова В. А., Пестерева Е. В. и др., 2014). Отсутствие профессиональной психологической подготовки обуславливает наличие трудностей и конфликтов врача с больными и их родственниками, что вызывает разочарование в выбранной профессии и само по себе может приводить к профессиональному кризису.

Особенность работы врача состоит в том, что он соприкасается с физической и душевной болью пациентов, с ограниченностью возможностей человека в ситуации заболевания, с конечностью жизни больного, что, безусловно, даже если врач это не осознает, влияет на него и вызывает собственные экзистенциальные переживания. Особенно это характерно для врачей, пациенты которых имеют болезнь с витальной угрозой. Неразрешение собственного экзистенциального кризиса врачом усиливает его профессиональный кризис.

Вышеописанные специфические факторы составляют различные стороны профессионального кризиса врача. Невозможность врача разрешить свой профессиональный кризис приводит его к уходу из профессии, что чаще всего происходит в начале профессиональной карьеры, хотя, как показывают наблюдения, это может случиться и на любом этапе его профессиональной деятельности. При этом врач чаще всего «обвиняет» других (государство, учреждение, профессиональное сообщество) в том, что он не состоялся профессионально, не осознавая роль собственной идеализации профессии и себя в ней.

Вместе с тем большая часть врачей остается в профессии, хотя не все при этом разрешают профессиональный кризис. Именно для этих врачей характерно соблюдение формальности и схем в работе, снижение профессиональной мотивации, им свойствен авторитар-

ный стиль во взаимоотношениях с пациентами. Все это является психологической защитой от переживаний, с которыми врачи сталкиваются в работе, и свидетельствует об отрицании ими профессионального кризиса. Эти врачи чаще всего подвержены профессиональному выгоранию.

Выходом из профессионального кризиса является обращение врача к себе как личности, стремление самореализоваться в профессии. Разрешение профессионального кризиса, как и любого другого психологического кризиса, возможно только через внутреннюю душевную работу, в результате которой происходит принятие врачом реальной жизни и своих реальных профессиональных возможностей, осмысление себя в профессии, осознание своей мотивации к врачебной работе, видение социальной и субъективной значимости своего труда.

ЛИТЕРАТУРА

Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д., 1996.

Микиртичан Г. Л., Чулкова В. А., Пестерева Е. В., Ольховский К. А., Кошелева А. Н. О формировании профессионального самоопределения будущих врачей // Педиатрия. 2014. Вып. 2, т. 5. С. 95–101.

Чулкова В. А., Пестерева Е. В. и др. Профессиональная позиция врача-онколога: учеб. пособие для врачей-онкологов. СПб., 2014.

4.2.5. Психология творческого кризиса

Творчество это преобразующая конструктивная активность, т. е. деятельность, результатом которой является создание новых ценностей (материальных и духовных) (Лебедева Е. И., Ежов Д. И., 2004). Существуют два критерия творчества, реализуемые **одновременно: новизна и конструктивность**. Ведь новизна может быть разрушительной, а конструктивность стандартной. Следствием реализации принципов новизны и конструктивности является **личность** творчества. Это не значит, что влияние окружающих и окружающего исключено (оно существенно!), но решающим является индивидуальный, личностный вклад. Быть творческим — значит обладать особым «строением личности» (Богоявленская Д. Б., 2002). Именно глубокая личностная вовлеченность человека в творчество, интимность процесса созидания создают условия для возникновения кризисных переживаний.

Процесс творчества очень неоднороден, прерывист, содержит взлеты и падения, моменты восторга и мучительные переживания, усиленные особенностями творческого человека. Быть творческим, творить — вызывает амбивалентные переживания у человека. С одной стороны, это требование времени («в мире постоянны лишь перемены»). Творчество — как вариант адаптации в постоянно меняющемся мире. Меняется мир, и человек, если он не хочет отстать от своего времени, должен стать постоянно обновляющимся. Кроме *необходимости* быть творческим, есть *преимущество* и огромное удовольствие быть творческим. Это часть не только профессионального, но и личного успеха.

Во-первых, творческие люди — творцы собственной жизни, они не идут дорогой, проторенной другими, а сами выбирают свой путь. Именно у них есть реальная возможность быть независимыми. Личностью можно стать, только делая осознанный выбор и отвечая за него, а не воспроизводя уже известное и пройденное другими людьми.

Во-вторых, — это результативная жизнь, жизнь, полная воплощенных идей и проектов. Люди помнят друг друга по сделанным делам.

В-третьих, создавая что-то новое, человек лучше начинает понимать самого себя, свои ценности и стремления, ему открывается его собственный внутренний мир.

В-четвертых, творческие натуры никогда не повторяются, их жизнь — это постоянное обновление, узнавание, отсутствие скуки. Ставя перед собой все новые и новые задачи, решение которых неизвестно, мы развиваемся, растем.

Творческие люди интересны и привлекательны для других.

С другой стороны, существуют причины, вынуждающие человека отказаться от принятия творческих решений.

Ролло Мэй (Мэй Р., 2001) описывает причины страха творчества:

- 1) Творчество *прерывает привычное течение жизни*, что требует новых затрат для адаптации.
- 2) Творческие люди, меняя привычное, *создают* для окружающих *неприятную ситуацию неопределенности*, а следовательно, тревоги. Люди не любят непредсказуемости, стремятся избежать ее. За нежелание быть отвергнутым мы расплачиваемся отказом от оригинальности, самобытности, независимости, наконец.
- 3) Создавая новое, творческие люди *могут стать мишенью оценки и даже критики*.

- 4) За предложение нового *нужно нести ответственность*, это многих пугает.

Столкновение этих разнонаправленных побуждений, страха творить и стремления к творчеству, может привести к возникновению кризиса в жизни творческого человека. Сам процесс творчества обладает *внутренней конфликтностью*. Это *первая причина творческих кризисов*.

Творческий кризис — состояние невозможности (бессмысленности) продолжать творческий поиск. Творческий кризис проявляется, как и другие варианты кризисных ситуаций, на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях.

Эмоционально творческий кризис сопровождается потерей вдохновения, утратой веры в себя, опустошенностью, апатией. *Когнитивная* составляющая кризиса творчества — это отсутствие свежих идей и стратегии поиска решений, потеря способности реалистично оценивать результаты своего поиска. Можно назвать это ситуацией мыслительного ступора.

Оказавшись в ситуации творческого кризиса, люди находят причины своих неудач в окружающем мире или объясняют их тем, что случилось раньше. И так, три «объективных» источника творческого тупика. *История*, которая сделала мир таким негармоничным и несправедливым. *Окружающая действительность* с ее жестокой реальностью и несправедливыми порядками. И, конечно... *другие люди*, такие глупые (вариант: ленивые, жадные и пр.), консервативные (вариант: безответственные), такие индивидуалисты (вариант: коллективисты). Список можно продолжить. Если принять эти три идеи как постулат, то не стоит тратить сил на выход из творческого кризиса.

Поведенческие проявления творческого кризиса могут выражаться в суетливости или, наоборот, в оцепенении, уходе в другие виды деятельности, иногда в проявлениях раздражения.

Вторая причина возникновения *творческих кризисов* связана с особенностями творческих людей: перфекционизм, высокая чувствительность к противоречиям и несовершенствам, эмоциональная чувствительность. Эти особенности часто способствуют возникновению кризисных состояний.

Третья причина возникновения *кризисов творчества* кроется в самой логике творческого процесса, его этапах. Классификации фаз творческого процесса, предлагаемые различными авторами, отличаются друг от друга, но в то же время у них есть много общего.

Первая попытка принадлежит П. К. Энгельмейру (Пономарев Я. А., 1976), который описал три фазы креативного процесса: желание (происхождение замысла); знание (выработка схемы решения); умение (конструктивное воплощение). П. М. Якобсон подразделил этот процесс на семь стадий (период интеллектуальной готовности; усмотрение проблемы; зарождение идеи, формулировка задачи; поиск решения; выработка принципа решения; превращение принципа в схему решения; оформление).

И первый, и второй варианты описания стадий творческого процесса не содержат такого важного шага нового открытия, как *интуитивный, подсознательный поиск* решения и связанные с ним кризисные переживания. По нашему мнению, этот процесс проходит следующие стадии:

1. *Осознание и формулировка* проблемы: осознание, что ситуация перестала быть удовлетворяющей.
2. *Подготовка* (первый инсайт): первая догадка, предчувствие близости решения, часто ложное.
3. *Перебор вариантов*: характеризуется анализом ситуации и попыткой подобрать подходящее решение. Часто сводится к перебору однотипных, «лежащих на поверхности» вариантов.
4. *Фрустрация*: происходит в момент, когда все сознательно найденные варианты не дают решения проблемы. Желание найти решение сохраняется, но пути его обнаружения для человека не очевидны. Мотив сталкивается с препятствием. Человек ощущает себя в тупике. Переживается как напряжение, разочарование, раздражение, обескураженность, скука, усталость, апатия. Реакции на фрустрацию: отрицание, рационализация, принятие стагнации, новый рост.
5. *Инкубация*: прекращение сознательного поиска решения проблемы при сохранении желания добиться результата. Временно переключение на другую деятельность. В этот момент поиск не прекращается, а переходит на другой уровень, подключается потенциал и энергия подсознания.
6. *Инсайт*: момент обнаружения решения. Часто без ясного осознания, почему именно данное решение правильное. Переживается как восторг, эйфория, бурная радость.
7. *Разработка*: проверка полученного решения логическими средствами. Приведение его в форму, доступную пониманию других людей.

Можно посмотреть на процесс выработки творческого решения как на сочетание сознательной и бессознательной работы мысли. Однако нельзя ставить знак равенства между этапом фрустрации как естественным элементом творческого поиска и творческим кризисом. Они отличаются и глубиной, и масштабом и следствиями. Фрустрация связана с невозможностью обнаружить наилучший путь решения или найти точную форму представления результата. Чувства и в том, и в другом случае могут оказаться схожими, но творческая фрустрация не приводит к личностным изменениям.

Творческий кризис, как и другие варианты личностных кризисов, ставят человека перед необходимостью существенных внутренних перемен, побуждают переосмыслить отношения с миром, с другими людьми. Это поворотный пункт в судьбе творческого человека. Перемены могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Ю. Д. Бабаева и А. Ю. Кононено (2011) выделяют следующие позитивные функции творческих кризисов:

1. *Сигнальная функция.* Творческий кризис как сигнал о внутреннем неблагополучии, о риске потерять свое «Я», свое предназначение.
2. *Диагностическая функция.* Проверка себя на жизнестойкость, обнаружение у себя необходимых качеств для решения творческих задач.
3. *Стимулирующая функция.* Кризис как стимул к развитию, формированию качеств творческой личностью.
4. *Охранная функция.* Кризис как естественная остановка, возможность сконцентрироваться для нового шага.
5. *Творческая функция.* Кризис помогает оценить ранее сделанное и точнее наметить новые пути. Это момент соотнесения со своими ценностями, валидизация целей.

Творческий кризис переживают не только писатели, ученые, музыканты. Творческий кризис — атрибут жизни многих людей. Отличие в масштабе создаваемого, в значимости его для мира. Однако внутренние пружины и сложности похожи.

Способствует преодолению кризисов понимание *творческого кризиса как естественного этапа развития творческой личности.* Умение отнестись к этому моменту как к предвестнику нового этапа развития помогает творческому человеку избежать излишнего погружения в негативные переживания, «зацикливания» на состоянии безысходности и бессмысленности.

Мощным механизмом преодоления «творческого ступора» является настойчивость. Мы знаем много примеров огромного трудолюбия великих творцов. П. И. Чайковскому приписывают слова «Вдохновение — это такой гость, который не всегда является на первый зов, но между тем работать надо всегда...». Томас Эдисон формулировал аналогичную идею: «Гений — это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота». Состояние волшебного творческого полета является следствием настойчивого поиска и веры в результат.

Очень популярной, особенно в среде бизнеса, где творческие решения тоже очень важны, стала идея продуктивности «состояния потока» Михая Чиксентмихайи (2011). Его идея признана необыкновенно продуктивной, а книга, в которой она изложена, входит в перечень «100 лучших бизнес-книг». Автор исследовал стратегию творческого поиска и обнаружил, что наиболее продуктивным является состояние полного погружения в свое дело, поглощенность им на 100%. Это состояние он определил как «аутолитическое переживание», или «состояние потока». Такое состояние не только не приводит к истощению или эмоциональному выгоранию, а наоборот, способствует приливу энергии поиска.

И целеустремленность, и полное погружение в свою работу, и принятие сложностей и неоднозначности творческого процесса не дают состоянию фрустрации и безвыходности лишиться нас веры в свои силы и успех. Даже если он не дается сразу. «В истории человечества никогда не наблюдалось движения от худшего к лучшему. Но если бы не было надежд на улучшение, не было бы самой жизни». Альфред Шнитке.

Необходимым ресурсом конструктивного преодоления творческих кризисов является поддержка и понимание окружающих: как коллег-профессионалов, так и «ближнего круга», друзей и семьи.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Почему растет потребность в творческих людях?
2. Какие преимущества есть у творческих людей?
3. В чем может проявляться творческий потенциал человека?
4. Каковы этапы творческого поиска?
5. Что приводит к возникновению творческого кризиса?
6. Каковы ресурсы преодоления кризиса творчества?

ЛИТЕРАТУРА

Бабаева Ю. Д., Варваричева Я. И., Кононенко А. Ю. Творческие кризисы как перспективное направление психологического исследования // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Матер. Всероссийской конференции. Ярославль, 2011. С. 163–165.

Богоявленская Д. В. Психология творческих способностей. М., 2002.

Лебедева Е. И., Ежов Д. И. Творчество в жизни человека // Стратегии жизни в современных условиях: учеб. пособие / под ред. И. П. Михайлова. СПб., 2004. С. 91–142.

Мэй Р. Мужество творить. Очерк психологии творчества. Львов; М., 2001.

Пономарев Я. А. Психология творчества. М., 1976.

Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М., 2011.

4.2.6. Экзистенциальные кризисы

Экзистенциальный кризис, или кризис существования (от лат. *existentia* — существование), — это психологическое состояние утраты смысла жизни, сопровождающееся переживанием тревоги, чувством глубокого психологического дискомфорта. Этот кризис характеризуется резким изменением (или даже разрушением) образа жизни или внутрилличностной картины себя и мира. Такое изменение может быть вызвано экстраординарными внешними обстоятельствами, какой-либо кризисной ситуацией, либо может созревать внутри без осознания, пока небольшое внешнее воздействие не переведет его в сознание.

Проблема экзистенциального кризиса нашла своё отражение в трудах представителей экзистенциально-гуманистического направления психологии (В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом и др.). Центральным в этом направлении является понятие смысла жизни — человек, обладающий ощущением смысла, воспринимает жизнь как наделенную какой-то целью или функцией, которую нужно выполнить, некой ведущей задачей или задачами для приложения себя. Любое намерение отстраниться от себя и от своего выбора, подчиниться страху перед неизвестностью, приводит к экзистенциальной тревоге.

В отечественной психологии к проблеме смысла жизни обращались Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Б. С. Братусь, И. А. Васильев, Ф. Е. Василюк, Б. В. Зейгарник, В. А. Иванников, Д. А. Леонтьев, Е. В. Эйдемман и др.

Смысл жизни как психологическая категория всегда субъективен и может определяться как ценность или их совокупность, которая мотивирует, мобилизует и организует все психические ресурсы личности, необходимые для ее нормального функционирования.

Фундаментальной основой возникновения у человека экзистенциальных проблем и переживаний является наличие самосознания. Именно самосознание дает ему возможность задуматься о своем существовании и искать его доказательства — «Ego cogito, ergo sum» («Я мыслю, следовательно, существую»). Самосознание дает человеку возможность понимать конечность и отдельность нашего существования, неизбежность потерь и неопределенность будущего. И для возможности жить с этим пониманием ему необходимо найти какой-либо смысл своего существования и увидеть в жизни хоть какой-то порядок.

Поэтому осознание трех «вещей»: неизбежности потери всего, что было человеку дорого, в том числе и собственной жизни, обреченность на одиночество (изоляция) и непредсказуемость (неопределенность) будущего — служит фундаментом возникновения интегрального чувства бессмысленности, бесполезности и тщетности нашего существования. Только преодоление парализующей силы этих реалий может дать людям возможность ощущать полноту своей жизни, т. е. быть счастливыми.

В экзистенциальной психологии постулируется потребность в смысле жизни. Люди ищут смысл своей жизни и задают себе (не всегда сознательно) важнейшие вопросы, касающиеся бытия:

- Кто я?
- Стоит ли жизнь того, чтобы жить?
- Имеет ли она смысл?
- Как я могу осуществить своё человеческое призвание?
- В чём моё предназначение?

Экзистенциальная психология считает, что склонность человека если не к систематическим размышлениям на эту тему, то, по крайней мере, к переживанию подобных проблем входит в число универсальных свойств человеческой природы.

Если человек уходит от этих вопросов, вытесняет их из сознания и концентрируется на других целях и задачах, то у него появляется переживание «экзистенциального вакуума».

Экзистенциальный вакуум — это состояние внутренней пустоты и переживание ощущения бессмысленности, пустоты и тщетности. Экзистенциальный вакуум — это «переживание пропасти», которое диаметрально противоположно пиковому переживанию, описанному Абрахамом Маслоу.

Таким образом, смысл жизни — это то мотивирующее ядро ценностей, которое заставляет человека жить определенным образом или просто жить. Если человек ищет смысл жизни, то он, скорее, ищет определенные ценности, ради которых ему стоит жить, и только тогда, когда он их найдет, он будет считать, что его жизнь наполнена смыслом. То есть, в противоположность чувству «пустоты» появляется чувство «наполненности».

И наоборот, если человек потерял смысл жизни, то он потерял ценность, дающую ему это ощущение, что и приводит его к переживанию экзистенциального вакуума и личностного кризиса. Такое состояние является мощным побуждением к «наполнению» своей жизни чем-либо, только чтобы преодолеть чувство пустоты. Большинство аддикций, по мнению экзистенциальных психологов, в своей основе имеют именно такую мотивацию.

Экзистенциализм не признаёт разрыва между субъектом и объектом. Для человека, отмечал Р.Мэй, существует только такая истина, которую он сам производит своими действиями. Иными словами, подлинный человек не прибегает к внешним оправданиям своих поступков. Он стремится осознанно взять на себя ответственность и связанный с нею риск. В то же время даже отказ от ответственности и попытка избежать выбора в итоге также оказываются собственным выбором человека. Ж.-П. Сартр говорил, что от ответственности за своё «Я» человеку не уйти, как не уйти от самого себя. Он считал, что главным принципом экзистенциализма является постулат о том, что человек есть не что иное, как то, что он сам из себя делает.

Предпосылкой экзистенциального кризиса является ситуация, при которой базовые ценности, а вместе с ними и все остальное, теряют какое-либо значение. Все проекции, которые ранее были наложены на восприятие объективного мира, рушатся, и в результате теряется смысл существования, но это еще не сам кризис, а лишь условие для его возникновения.

Наиболее полно эта проблема раскрывается в работах немецкого философа Карла Ясперса, одного из ведущих представителей религиозного экзистенциализма. Он рассматривал соотносённость экзистенции с трансценденцией, т.е. в прозрении человека о смысле жизни и своём предназначении исключительно в пограничных ситуациях, и считал, что духовная ситуация возникает лишь там, где человек ощущает себя в пограничной ситуации — в страдании, борьбе и смерти. Ясперс полагал, что эти три ситуации представляют собой вершинные переживания человека, в которых проявляется его сущ-

ность (экзистенция) и возможность выхода за пределы своего опыта (трансценденция), что позволяет человеку сделать тот или иной выбор жизненного пути.

Таким образом, **экзистенциальный кризис** — это такое психологическое состояние, которое возникает при утрате осознаваемых связей с основной ценностью (ценностями), или когда утрачивается сама ценность, или происходит ее переоценка и наступает ощущение опустошенности, ведущей к тревоге и психологическому дискомфорту.

Человек сталкивается с парадоксом, когда он верит, что его жизнь важна, и в то же время понимает, что человеческое существование само по себе не имеет ни предназначения, ни смысла. В этот момент у него возникает *когнитивный диссонанс*.

В экзистенциальной психологии основные проблемы существования выделяются в виде ряда дихотомий:

1. Жизнь и смерть

В экзистенциализме процесс умирания не изучается, а ставятся другие вопросы: что есть смерть в нашей жизни? Что означает она для человека в его жизни? Как смерть влияет на жизнь?

В центре внимания человека оказывается не единичное понятие смерти, а диада «жизнь — смерть», причем акцент в ней ставится на понятии жизни, а смерть в этой паре ставит перед человеком задачу о смысле. Смерть при осознании ее человеком обязывает его особому жить, проявлять чувство ответственности за собственную жизнь, за особое качество этой жизни. Ценность жизни, эмоционально-волевой тон ее протекания возможны лишь за счет существования ее границ. М. М. Бахтин писал: «...есть термины — границы жизни и кругозора — рождение и смерть, — только наличность этих терминов и всего обусловленного ими создает эмоционально-волевою окраску течения времени ограниченной жизни и пространства — отражение усилия и напряжения смертного человека; и сами вечность и безграничность получают ценностный смысл лишь в соотношении с детерминированной жизнью» (Бахтин М. М., 2000, с. 10). Задача на подлинность, которая стоит перед человеком, напрямую связана с его отношением к собственной «большой» смерти. Это подтверждает и клинический опыт того, что «...кризис часто является скорее не следствием приближения смерти самой по себе, а следствием того, что было сделано в течение жизни: бесполезно потраченного времени жизни, нерешенных задач, упущенных возможностей, за-

губленных талантов, бед, которых можно было бы избежать. Лежащая в основе этой трагедия состоит в том, что человек умирает преждевременно и недостойно, что смерть не является действительно его собственной» (Фейфел Г., 2001, с. 58). «Большая смерть», принятая и осознанная, является основой для возникновения в сознании человека «малой» смерти. Это понятие не о смерти, а о небытии как онтологической категории. Небытие трактуется как неподлинность личного существования. Подлинное же существование, по Хайдеггеру, выступает как осознание человеком своей историчности, конечности и свободы. Оно возможно и осуществимо только перед лицом смерти. В подлинном существовании на первый план, соответственно, выступает будущее, бытие-к-смерти. Отличительная особенность хайдеггеровского Dasein — это способность иметь опыт смерти.

2. Свобода и ответственность

Есть два аспекта свободы — «свобода от» (отсутствие внешних ограничений) и психологическая позиция, «свобода для». Иногда при этом используются определения «психологическая свобода» и «внутренняя свобода». В экзистенциализме принципиальным является второй вариант свободы — «для». Проблема свободы получила наиболее полное содержательное раскрытие в 1960–1980-е годы у ряда экзистенциалистски ориентированных авторов, таких, как Э. Фромм, В. Франкл (V. Frankl), Р. Мэй (R. May) и др.

Э. Фромм считает позитивную свободу, «свободу для», главным условием роста и развития человека, связывая ее со спонтанностью, целостностью, креативностью и биофилией — стремлением к утверждению жизни в противовес смерти (Фромм, 2005). Вместе с тем свобода амбивалентна. Она одновременно и дар, и бремя; человек волен принять ее или отказаться от нее. Человек сам решает вопрос о степени своей свободы, делая собственный выбор: либо действовать свободно, т. е. на основе рациональных соображений, либо отказаться от свободы. Многие предпочитают бежать от свободы, выбрав тем самым путь наименьшего сопротивления. Естественно, все решается не каким-то одним актом выбора, а определяется постепенно складывающейся целостной структурой характера, в которую отдельные выборы вносят свой вклад. В результате одни люди вырастают свободными, а другие — нет.

В учении о свободе воли В. Франкла утверждается основной тезис — человек свободен найти и реализовать смысл своей жизни, даже если его свобода существенно ограничена объективными при-

чинами. Свобода сосуществует с необходимостью в разных измерениях человеческого бытия. Человек свободен благодаря тому, что его поведение определяется прежде всего ценностями и смыслами. Свобода основывается на фундаментальных способностях человека к самодистанцированию, т. е. принятию позиции по отношению к самому себе, и самотрансценденции — выходу за пределы себя как данности, преодолению себя. Поэтому человек свободен даже по отношению к самому себе, свободен подняться над собой, выйти за свои пределы. «Личность — это то, что я есть, в отличие от типа или характера, которым я обладаю. Мое личностное бытие представляет собой свободу — свободу стать личностью. Это свобода от того, чтобы быть именно таким, свобода становиться иным» (Frankl V., 1987, p. 94).

В понимании Ролло Мэя, свобода — это способность человека управлять своим развитием, тесно связанная с самосознанием, гибкостью, открытостью, готовностью к изменениям. Свобода соотносится с конкретными данностями и неизбежностями (их необходимо сознательно принять), и только по отношению к ним она и определяется. Эти данности, неизбежности и ограничения Мэй называет судьбой (Мэй Р., 2001). Парадокс свободы заключается в том, что своей значимостью она обязана судьбе и наоборот, свобода и судьба немыслимы друг без друга. То есть, свобода есть возможность изменения того, что есть, способность трансцендировать свою природу.

3. Любовь и отчуждение

Отчуждение проявляется в неспособности людей распознавать смыслы и ценности как возможности, существующие в реальных ситуациях. Сознательные представления человека о ценностях и смысле жизни могут быть внешними, отчуждёнными от его реальной деятельности объяснениями, мотивировками. Экзистенциализм рассматривает отчуждение как субъективный феномен. Хайдеггер связывает отчуждение с изначальным не-Бытием, лишь в моменты «стояния в Бытии» человек обретает подлинность, реализует свой смысл. Принимая извне готовый ответ на вопрос о смысле жизни, человек совершает бегство от свободы, неопределённости и одиночества ценой отказа от собственной индивидуальности.

Преодоление отчуждения, считал Франкл, возможно через поиск и реализацию уникального смысла собственной жизни, который хотя и является общественным по природе своей, но может быть действительно обнаружен только как индивидуальный. Открывая и осуществляя уникальный смысл собственной жизни, человек оста-

ётся в ситуации экзистенциального одиночества, но преодолевает отчуждение, реализуя отношение, связывающее его с человечеством, другими людьми. По сути, человек стоит перед альтернативой формирования симбиотических привязанностей и стремления к растворению в социуме или при условии принятия неизбежности своего одиночества и отделенности к открытости к другому, людям и миру. Данная альтернатива созвучна понятиям «иметь» или «быть», описанных Э. Фроммом, где быть с другим или другими означает то, что составляя одно целое, они все же остаются отдельными существами — это и есть со-Бытие.

4. Смысл и бессмысленность

Дилемма состоит в том, что два верных утверждения являются взаимоисключающими (Ялом И., 1999):

- 1) Человеческое существо нуждается в смысле. Отсутствие в жизни смысла, целей, ценностей и идеалов вызывает значительные страдания. В острой форме они могут привести человека к решению покончить с собой. Франкл отмечал, что в концентрационном лагере человек без ощущения смысла не выживал. Это значит, что нужны устойчивые ценности и направляющие ориентиры (абсолюты), на основании которых можно выстраивать жизнь.
- 2) Экзистенциальная концепция свободы утверждает, что единственный абсолютный факт заключается в отсутствии абсолютов. Согласно экзистенциальной точке зрения, мир случаен, все, что есть, могло быть иначе. В мире никакого «смысла», никакого великого замысла Вселенной, никаких направляющих жизненных ориентиров жизни не существует, за исключением тех, которые создает сам человек.

Проблема звучит так: как существо, нуждающееся в смысле, находит смысл во Вселенной, не имеющей смысла?

Самотрансцендирование, выход за пределы себя — одна из фундаментальных основ подхода Виктора Франкла к проблеме смысла. По сути, выход за пределы себя является выходом из эгоцентрической позиции личности, которая после преодоления детского эгоцентризма остается в разных формах у большинства людей.

Франкл считал, что у каждого индивида есть смысл в жизни, которого никто другой не может воплотить, но все эти уникальные смыслы распадаются на три основные категории (Frankl V., 1987):

- 1) состоящие в том, что мы осуществляем или даем миру как свои творения;
- 2) состоящие в том, что мы берем у мира в форме встреч и опыта;
- 3) состоящие в нашей позиции по отношению к страданию, по отношению к судьбе, которую мы не можем изменить.

5. Человек и общество

В экзистенциальном подходе в центре внимания — не субъект, а его жизнь в неразрывной связи с миром и другими людьми (бытие-в-мире, бытие-вместе). Одной из целей экзистенциальной психологии является решение проблемы восстановления аутентичности личности — соответствия ее бытия в мире ее внутренней природе.

Конфликт порождается осознанием собственного одиночества, с одной стороны, и потребностью человека в общении, защите, принадлежности к чему-то большему — с другой. Двойственность переживаний состоит, с одной стороны, в том, что человек живет в обществе и может жить очень активно, а с другой — что перед главными вопросами своей жизни он остается в одиночестве.

Любая экзистенциальная проблема, как и кризисная ситуация, имеет конструктивное и деструктивное решение. Сущность кризиса двойственна — он содержит как разрушительное, так и созидательное начала. В результате преодоления кризиса происходят изменения в виде некоего новообразования, соответствующего его контексту. Традиционно экзистенциальные проблемы формулируются в виде жизненных дилемм. В обычном употреблении дилемма означает «обстоятельства, заставляющие принять одно из двух решений, выбор между которыми крайне затруднителен». Такая бинарная оппозиция привычна при описании социальной и жизненной ситуации индивидуума. Очевидность бинарной оппозиции не означает ее полноты и истинности, это лишь одна из форм описания мира. Экзистенциальные проблемы, хотя и ставят перед человеком задачу выбора, не всегда должны рассматриваться как дилеммы. Биполярная модель состоит из двух полюсов, где один полюс существует, поскольку существует другой. Так, люди понимают счастье через страдание, любовь через отчуждение, смысл жизни через бессмысленность. Абрахам Маслоу считал, что на уровне самоактуализации разрешается большинство противоречий, где оппозиции превращаются в одно целое, а мышление посредством оперирования дихотомиями является незрелым. У самоактуализирующихся личностей существует

мощная тенденция к слиянию эгоизма и альтруизма в единую, высшую целостность. Работа может превращаться в игру, отдых и труд могут также не отличаться друг от друга, долг превращается в удовольствие, а удовольствие наполнено чувством долга, и они становятся нераздельными. Расхождение между внутренним и внешним практически не выражено, они взаимопроникают друг в друга.

Анализ экзистенциальных проблем через «дихотомизацию» делает их изображение плоским и двумерным, тогда как их биполярность и порождает энергию напряжения, дающую возможность третьего, «трехмерного» решения (Гришина Н. В., 2011).

Например, зависимость как характеристика человеческих отношений, по мнению психологов, является распространенной и болезненной психологической проблемой. Но ее альтернативой не может быть независимость, так как она невозможна для любого человека, включенного в систему социальных отношений. Более того, фиксированность на ложной цели независимости может, в свою очередь, породить психологические проблемы у человека. «Третье решение», являющееся конструктивным ответом на экзистенциальную задачу выбора человеком своего способа отношений с окружающим миром, — это личностная автономия.

Таким образом, экзистенциальные проблемы человека — это проблемы, скорее, «трехмерного» пространства, конструктивное решение в котором находится не предпочтением или отказом от одного из очевидных выборов, но альтернативой, индивидуально выстраданной и пересматриваемой.

Феномен лиминальности в экзистенциальном кризисе

В последнее время в изучении экзистенциальных кризисов активно исследуется понятие лиминальности, лиминальных фаз жизни, лиминальных состояний. Само понятие восходит к англ. «limit» — «предел» и лат. «limen» — «порог».

Оно введено в гуманитарные науки А. ван Геннепом (Геннеп А., 1999) и В. Тёрнером (Тернер В., 1983) и его в настоящее время изучает и развивает Е. Е. Сапогова. Этот термин определяет своеобразное переживание человека, оказавшегося на границе прежнего/нового. Это не преодоление рубежа, а состояние пребывания («стояния») на его границе. Фиксируется момент балансирования между прошлым и будущим, момент выбора. Может быть сделан шаг вперед в будущее, неизвестность, но и новизну.

Можно вернуться в прошлую, привычную жизнь, а потому более безопасную. Это состояние по определению не может быть устойчивым, а потому является сложным, противоречивым, во многом мучительным. Это понятие, по мнению Е. Е. Сапоговой (2013), позволяет связать три существенных момента: персонально переживаемое содержание переходного периода; преодоление неопределенности «деянием» (термин Бахтина М. М.) и предание этим событиям статуса «судьбоносных»; активное личностное вмешательство в течение собственной жизни, смысловое ее «потенцирование». Состояние лиминальности может возникнуть только в зрелом возрасте, когда накоплен разнообразный жизненный опыт и приобретена внутренняя сложность.

Е. Е. Сапогова называет состояние лиминальности «своеобразным бытийным зазором». В таком «бытийном зазоре» мы можем оказаться в определенные моменты жизни, когда один период жизни исчерпан, а другой еще не наступил. Примерами таких ситуаций являются уход из родительского дома, завершение образования, завершение книги и пр. Так же провоцируют возникновение состояния лиминальности значимые события, например потери близких или, наоборот, внезапное везение.

Для лиминального периода специфично, что он может возникнуть в жизни человека, когда видимых объективных причин для изменений нет. Примерами могут служить повторяемость, цикличность каких-либо событий в жизни человека, вовлеченность в реализацию «не своих» целей. При сохранении общей, на первый взгляд, внешней канвы жизни, человек может вести себя совершенно нетипично для себя, пренебрегая своими собственными привычками и правилами. Можно сказать, что лиминальность — это «разотождествление» с самим собой, «разрушение старой личностной определенности» (Сапогова, 2013). Мотивацией в данном случае является желание перемен самого себя и своей судьбы, стремление к внутреннему согласию с самим собой. При этом стандартные критерии (успешность, комфорт, материальное благополучие и т. п.) могут совершенно потерять свое значение.

Феноменология периода лиминальности аналогична феноменологии периодов потери смысла: переживание внутренней пустоты; потеря ощущения значимости своих целей; невозможность сформулировать перспективы своей жизни; сужение диапазона мотивов. При этом рост потребности обновления, преодоления границ сложившейся жизни и поиск собственной подлинности. В моменты

лиминальности человек максимально открыт для изменений и при этом стремится к углубленному самоанализу.

Параметрами внутреннего переживания лиминальных периодов являются:

- эмоционально-личностные переживания этого периода (преобладающие эмоции, характерные реакции и эмоциональные отклики);
- когнитивная обработка переживаний (обоснования, самообоснование необходимости меняться, аргументы в пользу того или иного выбора);
- самооценка перспектив и возможностей переживаемого этапа (построение проекта будущего, оценка собственных интенций, осмысление прошлого опыта в свете возможных перспектив);
- самопроектирование, построение образа нового «я» (ожидание от будущего, планирование изменений, моделирование нового чувства себя).

Преодоление периода лиминальности связано с процессами жизнетворчества (Леонтьев Д. А., 2001, с. 100–109), понимаемого как сознательное переструктурирование своего жизненного пути. Состояние лиминальности побуждает человека искать подлинные, наиболее полно отвечающие ему жизненные смыслы. Именно с созданием «нового себя» и обретением новых смыслов связано преодоление лиминальности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Назовите основные характеристики экзистенциального кризиса.
2. Что является основой возникновения у человека экзистенциальных проблем и переживаний?
3. Каковы центральные проблемы существования человека, выделенные экзистенциальной психологией?
4. Какова роль осознания человеком смысла и ценностей жизни в возникновении экзистенциального кризиса?
5. Каковы возможные причины экзистенциального кризиса?
6. Какова роль экзистенциального кризиса в жизни человека?
7. Что значит «лиминальность», с какими понятиями она связана?
8. В какие периоды жизни и по каким причинам возникает состояние лиминальности?

9. Опишите психологическое содержание понятия «лиминальность».
10. Что может способствовать преодолению состояния лиминальности?

ЛИТЕРАТУРА

- Бахтин М. М.* Автор и герой в эстетической деятельности // М. Бахтин. Автор и герой: К философским основам гуманитарных наук. СПб., 2000.
- Гришина Н. В.* Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов // Вестник С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2011. Вып. 4. С. 109–116.
- Мэй Р.* Экзистенциальная психология. М., 2001.
- Сартр Ж.-П.* Человек в осаде. Экзистенциализм — это гуманизм. М., 2006.
- Фейфел Г.* Смерть — релевантная переменная в психологии // Экзистенциальная психология / под ред. Р. Мэя. М., 2001.
- Фромм Э.* Душа человека. М., 2005.
- Хайдеггер М.* Бытие и время. М., 1997.
- Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
- Ясперс К.* Смысл и назначение истории. М., 1994.
- Frankl V.* Logotherapie und Existenzanalyse. München, 1987.

4.2.7. Духовные кризисы

Понятие «духовный кризис» еще не стало общеупотребимым в психологии, и поэтому его нередко трактуют как синоним «экзистенциального кризиса». Но тем не менее, анализ трактовок «духовного кризиса» позволяет выявить некоторые отличия его от экзистенциальных кризисов.

Согласно классификации В. В. Козлова, где основанием считаются три базовых подструктуры личности (Я-материальное, Я-социальное и Я-духовное), выделяются три вида кризисных состояний: **материальные, социальные и духовные.**

Ведущими паттернами при переживании «духовных кризисов» являются обращение к Богу, размышление о смысле жизни, кардинальное изменение системы ценностей, переживание одиночества и ощущения несправедливости жизни.

В большинстве описаний «духовные кризисы» связывают с переломными этапами жизни и эмоционально трудным процессом глубокого психологического преобразования, затрагивающего все уровни существования индивида. Чаще всего они проходят в форме неординарных (измененных) состояний сознания, сопровождаются сильными эмоциями, яркими видениями и другими изменениями чувствен-

ного восприятия, с необычными мыслями, а также разнообразными физическими проявлениями. Темы таких эпизодов часто включают в себя последовательности (или метафоры) психологической смерти и возрождения, переживания, которые трактуются как воспоминания прошлых жизней, сопровождаются чувством единства с Вселенной, встречи с различными мифологическими существами и другие сходные мотивы. Характер эмоциональных переживаний часто обладает большой амплитудой — от чувства блаженства до ужаса и отчаяния. Интенсивность переживаний и их специфика нередко имеет признаки психопатологической симптоматики. Содержание переживаний, как правило, включает в себя представления о добре и зле, правильности или неправильности отношений и поведения, мыслей и чувств. Выраженность эмоций интенсифицирует оценочную функцию и может создавать основу для видения высших эталонов человеческой жизни и проявлений духа.

Амбивалентность эмоций усиливает переживания несоответствия с этим эталонами своей реальной жизни, мыслей, чувств, поступков и провоцирует *угрызения совести, чувство вины, греховности*. Именно эти чувства и их интенсивность и глобальность являются **первым** из трех отличий духовного от экзистенциального кризиса.

Второе отличие — присутствие трансцендентальных и трансперсональных переживаний человека, в частности — религиозных.

Третье отличие заключается в акценте на эмоциональной модальности неординарных состояний сознания (измененных состояний сознания). Это модель «Рая и Ада» или описанная Эрихом Фроммом модель «синдрома роста» и «синдрома распада». В концепции Э. Фромма — это два противоположных мира, в которых субъективно находится человек. Первый из них — холодный, безжизненный, темный, безразлично жестокий и механический, в котором человек ощущает себя мелким неодушевленным «винтиком» этого мира. Другой — теплый, живой и светлый, изменчивый и неожиданный, в котором человек ощущает себя небольшой, но важной и живой его частью, неразрывно связанной со всеми его частями, где любое его движение отзывается во всей этой вселенной (Фромм, 2005).

Так как в остальном духовный кризис практически идентичен экзистенциальному, то условия и причины его возникновения такие же. То есть, если основные смыслы человеческого существования не разрешаются на каком-то этапе и в каком-то приближении, то возникает экзистенциальная пустота и человек вплотную сталкивается

с абсурдом существования. В этот момент жизнь становится попыткой превозмочь абсурд человеческого существования.

Основой преодоления «духовного» кризиса является процесс понимания и принятия человеческих переживаний и страданий — как естественной и необходимой составляющей жизни, которая именно и позволяет человеку чувствовать себя «живым» и дает ему возможность по-настоящему быть счастливым.

Наиболее вероятен выход из кризиса через принятие религии и опыта религиозных переживаний (Джеймс У., 1993).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В чем заключается сущность «духовного» кризиса?
2. Чем отличается «духовный» кризис от экзистенциального?
3. Каким образом человек может преодолевать «духовный» кризис?

ЛИТЕРАТУРА

- Джеймс У.* Многообразие религиозного опыта: пер. с англ. М., 1993.
Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.
Фромм Э. Душа человека. М., 2005.

4.3. ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

4.3.1. Понятие «жизненные ситуации»

Понятие «жизненной ситуации» стало активно рассматриваться психологами с начала XX века. В отличие от исторической или социокультурной ситуации в центре жизненной ситуации всегда оказывается конкретный человек: «Жизненные ситуации — это совокупность значимых для человека событий и связанных с ними потребностей, ценностей и представлений, влияющих на его поведение и мировоззрение в конкретный период жизненного цикла» (Теория социальной работы..., 2006). Многие исследователи связывают появление «психологии ситуаций» с теорией поля К. Левина, в которой автор одним из первых поставил вопрос о целостном рассмотрении среды и личности в их взаимоотношениях. Несмотря на длительные дискуссии, разворачивавшиеся на протяжении прошлого века между «ситуационистами» и «персонологами», в последнее время

распространен личностно-ситуативный подход, с позиции которого «ситуация — это система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности человека в определенный период времени» (Осухова Н. Г., 2012).

Дальнейшее развитие психологии ситуаций связано с так называемой теоремой американского социолога У.Томаса, впоследствии подхваченной сторонниками символического интеракционизма. Интеракционисты подчеркивали значимость субъективной интерпретации ситуации и приписываемого ей значения, что на сегодняшний день активно рассматривается в рамках психологии травматических ситуаций.

В настоящее время нет единой общепринятой классификации жизненных ситуаций. В *социальной психологии* в зависимости от субъективного восприятия и оценки ситуаций индивидом выделяют

субъективно значимые и субъективно незначимые ситуации. Более информативной представляется классификация *по силе «дестабилизирующего воздействия на индивида и социум»*, согласно которой выделяют следующие виды ситуаций: *штатные* (для данных ситуаций характерно привычное развитие событий, применение традиционных алгоритмов для их решения), *проблемные* (содержат в себе противоречия и не имеют однозначных алгоритмов решения), *социально-напряженные* (содержат в себе конфликт интересов различных социальных групп), *экстремальные* (ситуации, предъявляющие повышенные требования к психофизиологическим возможностям человека) (Мокшанцев, Мокшанцева, 2001). Довольно часто можно встретить *разделение ситуаций на привычные («нормальные») и проблемные («трудные»)*. При этом под трудной жизненной ситуацией понимается ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность человека, требующая от него изменения привычных моделей поведения. Весьма широкое определение приводит к тому, что понятие «трудной жизненной ситуации» часто используют в качестве обобщающего для различных видов непривычных ситуаций (критиче-

При рассмотрении вопроса о детерминации человеческого поведения ситуационисты отдавали приоритет внешним, не зависящим от человека элементам ситуации, а персонологи решающую роль отводили личностным факторам.
(Осухова, 2012; Бурлачук, Коржова, 1998)

Теорема У.Томаса: «Если люди определяют ситуации как реальные, то они становятся реальными по своим последствиям».

ских, кризисных, стрессогенных, экстремальных и т. д.) или же отождествляют с ними. В рамках нашего подхода *важно отличать трудную жизненную ситуацию от кризисных и экстремальных ситуаций.*

Основной составляющей трудной жизненной ситуации является ее напряженность, необходимость разрешить некоторую задачу (интеллектуальную, эмоциональную, социальную) путем изменения привычной модели поведения, способов и средств деятельности. В то время как кризисная и экстремальная ситуации, которые можно объединить термином «травматические ситуации», имеют более глубокие последствия для личности: они содержат в себе риск психической травматизации и возникновения психических расстройств, обусловленный предельностью вызываемых ими состояний. При этом предельность определяется объемом внутренней душевной работы по преодолению ситуации (Бочаров, Карпова, Чулкова, Ялов, 2010).

Под психологическим кризисом понимается состояние «внутреннего тупика», «переломный момент в жизни», связанный с утратой жизненных ориентиров и требующий от человека интенсивной внутренней работы по самоизменению. Экстремальное состояние возникает вследствие выраженного дисбаланса между силой внешних обстоятельств и внутренними адаптационными возможностями человека (Бочаров В. В., Карпова Э. Б., Чулкова В. М., Ялов А. М., 2010). Экстремальная ситуация может повлечь за собой личностный кризис, став поворотным пунктом в развитии человека, а может остаться в чистом виде «экстремальной», личностно-интактной (не связанной с личностным реагированием и последующими внутриличностными изменениями).

На протяжении жизни человек сталкивается с разными ситуациями: трудными, кризисными, экстремальными, различие которых важно для осуществления грамотной психологической помощи. Каждая из этих ситуаций определяется в рамках конкретной жизненной истории с учетом индивидуального типа реагирования, личностных смыслов и ресурсов.

4.3.2. Внутренняя картина болезни

Каждому из нас приходилось болеть и, скорее всего, не раз. К счастью, далеко не всякая болезнь приводит к возникновению серьезных последствий и трудной жизненной ситуации. Обычно с психологическим кризисом ассоциируются заболевания, несущие витальную

угрозу, такие как ВИЧ, онкологические заболевания и психические расстройства психотического уровня. Как правило, такие заболевания могут приводить к возникновению кризисных переживаний не только у пациента, но и у его близких родственников.

Тем не менее существует ряд заболеваний, которые сами по себе не несут угрозы жизни, однако их последствия настолько серьезны для человека, что они приводят к возникновению трудной жизненной ситуации и зачастую сопряжены с психологическим кризисом. Среди таких заболеваний можно выделить: эндокринные заболевания (диабет различной этиологии, болезнь Кушинга и др.); неврологические заболевания (инсульты, болезнь Паркинсона, невралгии и др.), кожные заболевания (псориаз, нейродермит, экземы и др.), иммунные заболевания и многие другие. Несмотря на то, что все они различаются по воздействию на организм самым радикальным образом, их воздействие на психику человека имеет общие черты. Для начала отметим, что в отечественной психологии принято разделять соматогенное влияние болезни на психику и психогенное влияние.

Соматогенное влияние обуславливается воздействием на нервную систему интоксикаций, продолжительных болевых ощущений, изменений гемодинамики и гипоксии, а также других факторов. Весь спектр нарушений, которые могут возникать в психической сфере в результате соматического заболевания, иногда называют «соматогенией», он включает в себя множество проявлений от невротоподобных состояний до психотических расстройств, включающих бред и галлюцинации.

Психогенное влияние — основная форма влияния соматического заболевания на психику, она включает в себя реакцию человека как на факт заболевания, так и на его последствия. Эта субъективная психологическая сторона любого заболевания на протяжении многих лет притягивает внимание исследователей и описывается рядом терминов, таких как внутренняя картина болезни, аутопластическая картина заболевания, отношение к болезни, переживание болезни и др.

Помимо соматогенного и психогенного влияния, любое хроническое заболевание создает особые жизненные обстоятельства, которые зачастую являются однотипными. Рассмотрим эти обстоятельства:

1. *Биологические изменения в организме.* В результате соматогенного влияния человек может становиться более раздражительным или наоборот безэмоциональным, мыслительные

процессы протекают медленнее и тяжелее. Кроме того, на физическом уровне перемены зачастую не менее драматичны: человек теряет выносливость; то, что раньше давалось легко, теперь требует больше времени и сил, а от некоторых видов деятельности приходится отказываться. Помимо этого, такие изменения могут приводить к снижению самооценки, глобальному ощущению собственной неуспешности, они также запускают механизм дальнейших социальных изменений.

2. *Длительность протекания заболевания*, включающая периоды как облегчения, так и обострения процесса. Зачастую наличие хронического заболевания предполагает регулярные периоды пребывания в стационаре, требует соблюдения ряда процедур и включает необходимость наблюдения у врачей. Эти особенности глобально отражаются на образе жизни человека.
3. *Изменения привычных условий жизни*, например ограничение или прекращение трудовой деятельности, снижение социальной активности, вынужденная смена места жительства и др.
4. *Изменения системы семейных отношений*. Родственникам приходится брать на себя ряд обязанностей, которые раньше выполнялись заболевшим членом семьи, заботиться о нем.

Таким образом, в ситуации возникновения тяжелого хронического заболевания меняются биологические условия жизнедеятельности, снижается или теряется трудоспособность, меняется семейный и социальный статус человека.

Происходящие перемены требуют от личности определенной внутренней работы, которая необходима для того, чтобы жить в условиях новой социальной ситуации с учетом изменившихся физических и психических возможностей. Вследствие этой работы реорганизуется структура личности, формируются новые смыслы, происходит переоценка ценностей. Так, человек, посвящавший большую часть времени и сил развитию карьеры, может осознать, как много для него значат общение с близкими людьми и возможность никуда не торопиться.

Многие исследователи указывали, что характер протекания болезни, вероятность положительной динамики и вообще то, что будет происходить с пациентом, зависят не только от внешних, но и внутренних, субъективных факторов, личностных и эмоциональных. Кроме того, неоднократно было отмечено, что влияние психологического фактора особенно значимо на начальных этапах развития за-

болевания. Именно в этот момент начинает формироваться внутренняя картина болезни (ВКБ).

В целом, между «истинной картиной болезни» и представлением человека о ней обычно невозможно поставить знак равенства. При одних и тех же симптомах два пациента могут себя чувствовать и вести совершенно по-разному. Наблюдения за подобными ситуациями позволили А. В. Квасенко и Ю. Г. Зубареву ввести понятие «соматозогнозия» и выделить несколько типов реакции на болезнь, характеризующих, насколько точно пациент осознает тяжесть заболевания и его симптомы. *Анозогнозия* — отрицание болезни (явление описано Ж. Бабинским в 1914 г.).

Гипернозогнозия — склонность к переоценке значимости отдельных симптомов и тяжести болезни в целом.

Гипонозогнозия — склонность недооценивать заболевание и симптомы.

Нормозогнозия — адекватная оценка своего состояния и дальнейших перспектив.

Существует ряд других классификаций типов реакции на болезнь как у зарубежных, так и российских авторов, однако мы не будем подробно их рассматривать, отметим только, что выделяют реакции, которые характерны для пациентов, извлекающих определенную выгоду, зачастую неосознанную, из своих симптомов; реакции, связанные с чрезмерным страхом и попытками его преодоления; а также нормальные реакции, способствующие установлению доверительного контакта с врачом и активной направленности на выздоровление.

Само по себе понятие внутренней картины болезни шире, чем реакция на болезнь. Ситуация осложняется тем, что многие авторы рассматривали схожие концепты, наделяя их разными названиями. Так, Гольдшейдер рассматривает аутопластическую картину болезни, разделяя ее на два уровня — «сенситивный» и «интеллектуальный». Р. А. Лурья концептуализирует внутреннюю картину болезни как «все то, что испытывает и переживает больной <...> его общее самочувствие, самонаблюдение и представление о своей болезни и ее причинах». П. Я. Якубов пишет о типах отношения к болезни, главным образом, фокусируясь на взаимодействии врача и пациента.

Позиция к болезни, сознание болезни, отношение к заболеванию — все эти термины служат для того, чтобы с разных сторон описать то, как человек активно изменяется в условиях тяжелого заболевания. Особенности этих изменений, т. е. особенности формирова-

ния внутренней картины болезни зависят от ряда факторов, таких как:

- характер заболевания (наличие или отсутствие косметических дефектов, болей, зуда, ограничений движения и т. п.);
- социальные факторы окружения (поддержка семьи и друзей, возможность оставаться в рабочем коллективе, ограничения в возможной деятельности);
- преморбидные характеристики личности (социальные характеристики, возраст, опыт преодоления трудностей и др.);
- социальное положение (образование, уровень доходов и т. д.).

Классификация Р.Баркера помогает понять, в каких поведенческих проявлениях может выражаться та или иная внутренняя картина болезни. Автор выделяет пять типов поведения:

- 1) избегание дискомфорта (социальная изоляция, аутизация);
- 2) замещение (активный поиск новых способов достижения целей взамен утраченных возможностей);
- 3) игнорирование (стремление не признавать ограничения и дефекты, вытеснять и подавлять информацию о происходящих изменениях в связи с заболеванием);
- 4) невротические реакции;
- 5) компенсаторное поведение (с точки зрения авторов может выражаться как в выраженной агрессивности, так и в приспособительных реакциях).

В процессе протекания заболевания пациенты могут переходить от одних способов восприятия и реагирования к другим, в связи с этим необходимо отметить, что внутренняя картина болезни — динамичная структура.

В современной психологии задача описания того, что происходит с человеком в ситуации возникновения тяжелого хронического заболевания, актуальна по-прежнему. Проводится множество исследований формирования внутренней картины болезни с учетом различной этиологии и характера протекания заболеваний, возраста и предшествующего опыта пациентов. Эти работы дополняются исследованиями качества жизни пациентов, механизмов адаптации и структуры социальной поддержки. Без преувеличения можно сказать, что накоплен значительный объем данных, которые нуждаются в сопоставлении и объединении с целью выстраивания общей теории, которая позволит врачам, пациентам и их родственникам понимать друг друга и общаться наиболее эффективным способом.

4.3.3. Беременность

Беременность является в развитии женщины переходным периодом, который сопровождается существенными физиологическими и психологическими изменениями, затрагивает разные уровни существования будущей матери и требует особой адаптации к изменившейся ситуации. Беременная женщина решает сразу несколько социально–психологических задач, среди которых обычно выделяют следующие: 1) изменение самосознания и полоролевой идентификации, 2) изменение образа жизни, 3) установление сбалансированных отношений с отцом ребенка, 4) формирование родительно–детских отношений и принятие «роли матери», 5) интегрирование реальной ситуации беременности и ожиданий, мечтаний, фантазий, связанных с беременностью и рождением ребенка и т. д. Кроме того, в период беременности повышается личностная уязвимость женщины, могут актуализироваться неразрешенные психологические конфликты, связанные с недопониманием в супружеских отношениях, дисгармоничным взаимодействием с собственной матерью, усиливаются сенситивность, внушаемость, тревога и беспомощность (Филиппова, 2002).

Сторонники трансперсонального подхода большое внимание уделяют актуализации во время беременности личного пренатального опыта эмоционального взаимодействия с собственной матерью, включая сюда «эмоциональную конфронтацию», «проблемы идентификации с ключевой личностью», «перенос на ребенка функций объекта влечений, объекта привязанности». Авторы выделяют разные типы отношения к беременности, в основе которых лежат сознательное и бессознательное принятие или отвержение (Филиппова, 2002).

Г.Г. Филиппова выделяет 6 стилей переживания женщинами беременности, беря за основу преобладающие эмоции, соматические ощущения и динамику состояния по триместрам: адекватный, тревожный, эйфорический, игнорирующий, амбивалентный, отвергающий.

В качестве важнейшего фактора, обуславливающего отношение женщины к своей беременности и впоследствии к ребенку, психологи отмечают желанность или запланированность беременности (при этом беременность может планироваться обоими партнерами или же только женщиной) и нежеланность или случайность беременности (когда беременность является нежеланной для обоих партнеров). Огромную роль также играют истинные мотивы сохране-

ния беременности, среди которых могут быть как конструктивные, способствующие «реализации чувства материнства», личностному росту и зрелости женщины, так и деструктивные, могущие привести к усилению эмоциональной дистанции между супругами и возникновению «эмоционального отчуждения между матерью и ребенком». Конструктивные мотивы обычно связывают с чувством любви. В качестве деструктивных мотивов рассматриваются следующие: попытка улучшить отношения в семье, удержать мужчину или вынудить его жениться, чтобы «быть как все», чтобы иметь «хоть одного близкого человека», чтобы доказать родителям свою взрослость и т. д. (Добряков И. В., 2010).

Крайне сложно определить тот порог, за которым беременность из трудной жизненной ситуации перерастает в личностный кризис.

Многие авторы подчеркивают субъективно переживаемую сложность первой беременности, прерывающей самостоятельное существование женщины и дающей начало безвозвратным материнско-детским отношениям, предъявляющей новые требования к осознанности и эмоциональной компетентности женщины. С другой стороны, не менее сложной и противоречивой представляется поздняя беременность (как первичная, так и повторная), в которой актуализируются компенсаторные мотивы, тревога и страх в связи с возможным прерыванием беременности по состоянию здоровья (Филиппова, 2002). Особое место в жизни женщины занимает незапланированная беременность, которая нередко прерывается абортом.

4.3.4. Аборт

В России до сих пор тема аборта затрагивается в связи с теми последствиями, которые аборт имеет для здоровья женщины, и практически не рассматриваются психологические аспекты данного решения, зачастую являющегося результатом противоборствующих мотивов, убеждений, ценностей и отношений. То, как женщина переживает незапланированную беременность и последующий аборт, зависит от множества факторов: какой по счету является беременность, есть ли медицинские противопоказания для рождения ребенка, какие отношения у женщины с отцом ребенка, со своими родственниками, испытывает ли она давление с их стороны, какие планы и цели она ставила на предстоящий период жизни и т. д. Если беременность становится следствием насилия, то женщина может

переживать стыд и страх, связанный с произошедшим, но не иметь близких теплых связей со своим будущим ребенком. Аборт для нее может стать своего рода приостановлением травматической ситуации. Другое дело, когда женщина хотела бы рожать, но отец ребенка против и делает все, чтобы склонить ее к аборту, — эта ситуация, скорее всего, будет вызывать у женщины и чувство вины перед ребенком, и гнев, обиду на отца ребенка, что может стать началом серьезного кризиса отношений.

Исследования психологического состояния женщин после аборта затруднены: многие женщины скрывают факт аборта перед специалистами и родственниками, боясь осуждения, а если и раскрываются, то часто не связывают имеющиеся у них психоэмоциональные проблемы с абортом. Тем не менее, многие исследователи выделяют следующие преобладающие эмоции, состояния и возможные отсроченные расстройства у женщин, переживших аборт: депрессия с чувством вины, стыд, тревога, агрессия различной направленности (агрессия на себя и на отца ребенка, на врача, на собственное окружение, агрессия к беременным женщинам, агрессия, направленная на детей), нарушения пищевого поведения, зависимости, аутодеструктивные расстройства, личностные изменения с актуализацией демонстративно-инфантильных черт, постабортный синдром (Angelo, 1992; Speckhard, Rue, 1992).

Можно сказать, что аборт нередко является кризисной ситуацией, в которой, с одной стороны, находят отражение актуальные внутренние и межличностные конфликты женщины и которая, с другой стороны, сама может повлечь за собой серьезные изменения психоэмоционального состояния женщины.

Под постабортным синдромом в зарубежных источниках рассматривается разновидность посттравматического стрессового расстройства с характерными для ПТСР явлениями (флешбеки, избегание ситуаций, связанных с абортом, депрессия, кошмарные сновидения). Однако выделение данного синдрома не является общепризнанным.

4.3.5. Болезнь

На протяжении жизни каждый человек сталкивается с различными заболеваниями, отличающимися по своей длительности и патогенному влиянию на организм. Особое значение в жизни любого человека имеет тяжелое заболевание, которое в существенной мере

нарушает его привычную жизнедеятельность и зачастую меняет жизненные перспективы.

Многие из современных исследований в рамках клинической психологии посвящены изучению роли психологических факторов в возникновении, течении и лечении психических и соматических заболеваний, рассмотрению «вторичных» нарушений, обусловленных болезнью, и механизмов психологической адаптации у различных категорий больных (Исаева, 2009). Для описания субъективной составляющей заболевания в психологии используются такие понятия, как «внутренняя картина болезни», «переживание болезни», «отношение к болезни». Наиболее широким из перечисленных представляется понятие «внутренней картины болезни» (ВКБ), которым Р. А. Лурия предложил называть «все то, что испытывает и переживает больной, всю массу его ощущений... его общее самочувствие, самонаблюдение, его представление о своей болезни, о ее причинах... — весь тот огромный мир больного, который состоит из весьма сложных сочетаний восприятия, ощущения, эмоций, аффектов, конфликтов, психических переживаний и травм» (Лурия, 1977). В настоящее время внутренняя картина болезни рассматривается как сложное образование, включающее в себя 4 взаимосвязанных уровня: 1) уровень ощущений, или чувственный, связанный с локализацией боли, определением ее интенсивности и т. д.; 2) эмоциональный уровень, связанный с непосредственным реагированием на заболевание и его последствия; 3) интеллектуальный (когнитивный) уровень, в котором находят отражение представления больного о своем заболевании, его развитии и причинах; 4) мотивационный уровень, включающий в себя отношение больного к заболеванию, готовность к изменению поведения и образа жизни, планирование и реализацию деятельности по возвращению здоровья (Психология кризисных и экстремальных ситуаций..., 2014). Комбинация всех перечисленных уровней создает у больного человека «модель своего заболевания», которая определяет характер и интенсивность переживаний, а также поведение человека.

Болезнь становится серьезным испытанием не только для самого болеющего, но и для всей его семьи. Дестабилизирующий эффект болезни зависит от многих факторов, таких как: преморбидные особенности личности, тяжесть и длительность заболевания, финансовые возможности семьи, социальная поддержка, болезненность лечения и ограничения активности, динамика состояния и возможность выздоровления и т. д.

Ситуация болезни переживается наиболее остро и тяжело в случае витальной угрозы. Заболевание с витальной угрозой становится для больного человека и его семьи одновременно и жизненным кризисом, и экстремальной ситуацией и глубоко затрагивает все уровни человеческой жизни: соматический, эмоциональный, психологический, социальный, духовный. По мнению многих исследователей, адаптация человека к смертельному заболеванию имеет свою специфику и предполагает прохождение нескольких этапов, на каждом из которых решаются важнейшие психологические, социальные и мировоззренческие задачи. Главными из этих задач являются принятие болезни, продолжение жизни в условиях болезни, интеграция опыта болезни и качественная реконструкция личности (Психология кризисных и экстремальных ситуаций..., 2014). В результате изучения у онкологических больных первого этапа («осознание и принятие болезни»), определяющего переход от жизни «до болезни» к жизни «с болезнью» и запускающего последующие внутриличностные изменения, американский психолог Э.Кюблер-Росс выделила 5 стадий (Кюблер-Росс, 2001). Выделенные ею стадии (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие болезни) в общем виде распространяются на процесс осознания и принятия любой тяжелой болезни, связанной с витальной угрозой, а также на процесс осознания утраты близкими умирающего человека.

4.3.6. Потери

В широком смысле, к ситуациям потери можно отнести переживание любого неприятного события, связанного с лишением, утратой чего-то важного, эмоционально значимого. Так же как болезни, потери являются неотъемлемой частью человеческой жизни и отличаются по степени своего воздействия на нее: одни могут остаться незамеченными, другие могут существенно нарушать привычную жизнедеятельность человека и повлечь за собой глубокие изменения личности. На сегодняшний день в психологии нет четкого определения области применения понятия «потеря» и соответствующей классификации потерь. Некоторые авторы отождествляют «потерю» с «утратой». Другие отмечают большую применимость слова «утрата» к человеку (умершему, ушедшему), подчеркивая безвозвратность и значимость события, а слова «потеря» — к различным материальным ценностям (Заманаева Ю. В., 2007).

Объединяя разные подходы и взгляды, можно сказать, что к потерям относятся имущественные лишения (от потери отдельных предметов до потери жилья), финансовые потери, потеря работы, потеря животного, утрата близких отношений (дружбы, любви, доверия, уважения), утрата значимых людей (смерть близкого, уход, развод), утрата собственного физического благополучия (изменение здоровья и внешности), духовные и экзистенциальные потери (потеря смысла и ценности жизни, потеря веры, ощущения безопасности мира и т. д.). Данная классификация достаточно условна: реальная ситуация потери, как правило, затрагивает одновременно различные стороны человеческой жизни (например, утрата близкого человека сопровождается потерей духовных опор).

Смысловое содержание потери всегда индивидуально и уникально. Так, потеря работы, рассматриваемая исключительно как потеря источника средств для существования, будет переживаться совершенно иначе, нежели потеря любимой вдохновляющей работы; в свою очередь, последняя будет переживаться еще острее, если человек не имеет никакой возможности вернуться к интересной для него деятельности по состоянию здоровья и т. п.

Наиболее тяжелой потерей является утрата близкого человека в случае его смерти или ухода. Многие авторы отмечают родство этих ситуаций, основываясь на эмоциональной и смысловой составляющих события, схожих стадиях, которые проходит человек, адаптируясь к жизни «без близкого» (умершего или ушедшего). Переживание утраты близкого — это процесс, на протяжении которого человек пытается разрешить сложнейшую задачу по нахождению смысла травмирующего события и включению его в свою жизненную историю. Если умерший или ушедший был особенно близок, то вместе с ним теряется смысл жизни, подрывается основополагающее чувство безопасности и стабильности мира, единства и непрерывности собственной жизни.

Многие исследователи, изучающие переживание утраты близкого (в случае его смерти), акцентируют внимание на различных аспектах этого процесса и выделяют стадии и уровни переживания утраты (Психология кризисных и экстремальных ситуаций..., 2014).

Переживание потери сопровождает практически любой личностный кризис, отражая те значимые отношения и сферы, которые претерпевают существенные изменения в жизни человека.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Бочаров В. В., Карпова Э. Б., Чулкова В. М., Ялов А. М. Анализ экстремальных и кризисных ситуаций с позиции клинической психологии // Вестник С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2010. Вып. 1. С. 9–17.

Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. 5-е изд., перераб. и доп. М., 2012.

Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия: учебник / под ред. Н. С. Хрусталевой. СПб., 2014.

Филиппова Г. Г. Психология материнства: учеб. пособие. М., 2002.

Дополнительная

Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. М., 1998.

Добряков И. В. Перинатальная психология. СПб., 2010.

Заманаева Ю. В. Переживание утраты близкого человека — испытание жизнью / под науч. ред. М. В. Осориной. СПб., 2007.

Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография. СПб., 2009.

Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / пер. К. Семенова, В. Трилиса. Киев, 2001.

Лурия Р. А. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. 4-е изд. М., 1977.

Мокшанцев Р., Мокшанцева А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов. Новосибирск, 2001.

Теория социальной работы: учеб. пособие / под ред. И. Г. Кузиной. Владивосток, 2006.

Филиппова Г. Г. Психология материнства и ранний онтогенез. М., 1999.

Angelo E. J. Psychiatric Sequelae of Abortion: The many faces of post abortion grief // *Linacre Quarterly*. 1992. Vol. 59 (2). P. 69–80.

Speckhard A., Rue V. Postabortion Syndrome: An Emerging Public Health Concern // *Journal of Social Issues*. 1992. Vol. 42(3). P. 95–119.

4.4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов

В толковом словаре С. И. Ожегова ресурсы определяются, во-первых, как «запасы, источники чего-н.» и, во-вторых, как «средство, к которому обращаются в необходимом случае». Лингвистический анализ слова «ресурсы» позволяет выделить два различных подхода: исследовательский и прикладной.

Соответственно, можно выделить два подхода в рассмотрении ресурсов. «Объективный» подход представляет собой чисто интеллектуальное указание на наличие тех или иных запасов, которые умозрительно, ссылаясь на опыт других людей, можно использовать для

преодоления кризисной ситуации. Такая аналогия с другими людьми апеллирует исключительно к когнитивной сфере человека, находящегося в ситуации кризиса. Кавычки в данном случае отражают то, что подобное знание о запасах и источниках, знание «рецептов» других людей не создает возможности доступа к ним для человека, находящегося в кризисной ситуации. Как следствие, эти источники не могут им цениться.

Второе определение ресурсов и соответственно второй, субъектный (индивидуальный), подход к пониманию ресурсов заключается в указании на то, что собственно ресурсом при преодолении кризисных ситуаций являются только те средства и источники, к которым человек обращается. Обращаться — значит вступать во взаимодействие. Любое взаимодействие предполагает наличие эмоционального компонента, обеспечивающего запуск приближения или избегания — механизма, существующего у простейших организмов в виде тропизмов.

Классификации «объективных» ресурсов уместны в научных исследованиях. Но, как любые классификации, они имеют недостатки. Для специалистов помогающих профессий классификационный подход к ресурсам ведет к снижению избирательной чувствительности к уникальности ансамбля ресурсов каждого отдельного человека.

Специалист, способный оказать психологическую помощь, безусловно является одним из таких «объективных» ресурсов. Но только тогда, когда человек, находящийся в кризисе, внутренне принимает начинающееся взаимодействие, начинает относиться к специалисту как «необходимому средству», можно говорить, что профессиональная психологическая помощь становится индивидуальным (субъектным) ресурсом.

Собственно, одна из задач психологической помощи заключается в переводе «объективных» ресурсов в субъектные, или, как будем говорить далее, в индивидуальные ресурсы. Другими словами, помощь человеку заключается в создании условий доступности запасов и источников, превращении их в средства, необходимые в его случае.

Более всего с категорией ресурсов ассоциированы и наиболее разработаны так называемые позитивные модели психотерапии и консультирования (от латинского «positus» — выпавший, лежащий — о явлениях природы; и находящийся, расположенный — о местности). Обобщенно, эти модели оперируют ссылкой на «имеющееся у человека в наличии, данное» (латинское же «positivus» — положительный — говорит о желательности).

Уместно еще раз вспомнить, что, собственно, является необходимым в кризисной ситуации.

Преодоление, редукция остроты эмоционального компонента кризисных ситуаций происходит посредством копинг-поведения (coping). Таким образом, различные формы копинг-поведения, имеющиеся в распоряжении человека, являются ресурсами (средствами) для совладания с интенсивными и сверхинтенсивными эмоциональными переживаниями, но не являются достаточными для преодоления индивидуального кризиса. Следствием кризиса является вакуум в целеполагании, постановке целей. Благоприятный исход кризиса, его разрешение сопровождаются возобновлением процессов целеполагания, которые невозможны в ситуации личностной неопределенности. Однако связь между трансформацией в когнитивно-эмоциональной сфере личности и целеполаганием в поведении не следует рассматривать как причинно-следственную, провоцируя дискуссию по типу «первичности курицы или яйца». Необходимость обращения к тем или иным средствам создается формированием у человека новых целей и стремлением достигать их. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов следует соотносить с целями.

Несомненно, число ресурсов у людей необычайно велико. В силу этого невозможно держать все их в поле зрения, и большинство из них оказываются недоступными для использования. Это могут быть как личностные качества, так и определенные знания, профессиональные умения. Такими опосредованными ресурсами, открывающими доступ к другим ресурсам, может быть что угодно — от домашнего животного до кредитного учреждения и т. д. Задачей психолога является привлечение внимания для обнаружения таких ресурсов.

Ресурсно-ориентированные специалисты склонны искать ресурсы везде и повсюду, например в прошлой жизни пациента. Иногда люди убеждены вне всяких сомнений, что за страдание ответствен определённый проступок, грех, совершённый ими по отношению к другим или совершённый другим лицом по отношению к ним. Чувство обиды или сильный гнев, возникающие из ощущения несправедливости и причинённого зла могут также (не отличаясь в этом от чувства вины) стать препятствием к наслаждению собственной жизнью.

Наша история — неотъемлемая часть нас. Когда мы думаем о прошлом как об источнике наших проблем, мы причиняем себе боль. Прошлое очень по-человечески отвечает негативно на критику и по-

рицание и благосклонно к уважению и поглаживанию. Прошлое предпочитает быть увиденным как ресурс, как предание памяти, хорошее и плохое, и как источник мудрости, исходящей из нашего жизненного опыта.

Обычно, будто это само собой разумеется, господствует убеждение, что первопричина текущих проблем — в прошлых отрицательных переживаниях. Стало привычным думать, что неблагоприятный детский опыт (а также более поздние стрессорирующие события) оставляют свой след, отпечаток на людях и проявляются в последующей жизни как симптомы. Взгляд, что прошлый травматический опыт — источник проблем в последующей жизни, конечно, правдоподобен, по крайней мере, в нашей культуре. Это мнение, однако, не является единственным, особенно при обращении к кризисным ситуациям. Противоположный взгляд, что прошлые тяжёлые испытания — ценный обучающий опыт — одинаково разумный. Убеждение клиента (не помогающего специалиста!), что трагедии прошлого делают его уязвимым и являются причиной последующих проблем, может становиться самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, мысль о своём прошлом как о ресурсе может помогать людям в достижении своих целей. Поэтому прошлое может обсуждаться не как источник затруднений, а как ресурс. Человек может научиться видеть свои прошлые несчастья как тяжёлые испытания, которые, кроме причинения страдания, вызвали что-нибудь ценное и стоящее. Мысль о том, что прошлое пациента способствовало увеличению его внутренних ресурсов не менее, чем проблем, должна быть высказана в сердечной манере, предпочтительнее в форме рассказанной истории. Это задача клиента, а не психолога — произвести обзор своей прошлой жизни в соответствии с этим взглядом. Нужно подчеркнуть следующее: этот взгляд, что неблагоприятные жизненные обстоятельства — даже мучительные — могут позднее, в ретроспективе, видаться как ценный обучающий опыт, никаким образом не оправдывает совершённое насилие, оскорбление или пренебрежение.

Клиенты зачастую являются экспертами по своим проблемам. Первая реакция на нарушение психосоциальной адаптации — генерация идей о том, что можно сделать, интуитивная оценка их экономичности (затратности), рисков и последующая их проверка в надежде на успех. Даже обращение за профессиональной помощью является частью такой активности. Клиенты уже представляют решения, которые оказались неэффективными, зачастую уже обсуж-

дали свою ситуацию с друзьями, может быть, читали книги, обращались к мнениям в интернете. Они выслушали предложения родственников, возможно, и профессионалов тоже. Имея личный опыт жизни с проблемой, они, в известном смысле, являются экспертами в области традиционных взглядов на решение проблем, аналогичных их собственным.

Когда люди страдают от наличия проблемы, то, как правило, смотрят на неё как на врага, на несчастье, приносящее только горе и лишения. Однако позже, иногда по прошествии значительного времени приходит понимание, что эта проблема, хоть и принесла немалые страдания, одновременно в чём-то помогла. Проблемы могут быть нам полезны, они облегчают разрешение других проблем или учат нас чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали. Даже крайние трагедии, такие, как безвременная смерть ребёнка, могут годы спустя видаться как переживание, которое вызвало что-то ценное, например, увеличение чувствительности к страданиям других. Проникновение в более светлую сторону *текущего* серьёзного затруднения делает его легче выносимым; люди становятся более творческими в их разрешении. Часто оказывается, что люди больше способны на прогресс только после того, как поймут, что кроме боли их проблема несёт что-то ценное. (Можно вслед за В. Франклом согласиться, что люди стремятся найти смысл своей жизни и в том числе смысл своих страданий. И фрустрация этой потребности в смысле создаёт экзистенциальный вакуум, не позволяет продвигаться вперёд.)

Предлагая клиентам вопрос: «Есть ли что-то ценное, что вы узнали о жизни, о других людях или о себе, проходя этот сложный период?», важно помнить, что это нелегко сделать, когда проблемы остры. Например, такое предложение людям, недавно пережившим утрату, может быть сочтено оскорбительным. Важно ни в коей мере не навязывать этот взгляд. Задача в том, чтобы мягко — предпочтительно при помощи истории, смысл которой понятен собеседнику, — привлечь его внимание к возможности «проблемы, которая учит (или помогает)», после чего человеку предоставляется свобода решать самому, подходит ли ему такой взгляд на кризис.

Очень часто светлая сторона негативно переживаемых ситуаций приходит позднее, когда человек способен оглянуться назад и представить вещи в разной перспективе. Чтобы помочь разобраться, можно задавать конкретизирующие вопросы о том, заметил ли клиент вследствие проблемы какой-то прогресс в своём личностном росте, физическом здоровье, семейных отношениях, работе, духовных

вопросах, отношениях с друзьями, проведении свободного времени и т. д.

По данным С. Де Шезера (S. DeShazer) и его группы в Милуоки (США), почти 80% от общего числа клиентов, приходящих в частную внебольничную клинику, сообщают о положительных изменениях с момента записи на приём и до фактического интервью (этот феномен известен как «долеченное изменение»). Намеренное фокусирование даже на незначительных признаках прогресса помогает созданию плодотворной атмосферы во время сессии. Она способствует выявлению ресурсов, использованному клиентами для того, чтобы прогресс имел место. Когда имеются свидетельства прогресса, пусть даже небольшого, ограниченного, разговор о нём позволяет естественно двигаться в направлении таких конструктивных предметов, как то, что сделало улучшение возможным (и в том числе что сделали разные люди, чтобы его вызвать). Если об этом не спросить, многие люди подумают, что изменение не настолько значительно, чтобы о нём сообщать; оно им кажется совсем маленьким по сравнению с крупными проблемами, стоящими перед ними.

Разговор о достигнутом прогрессе ведёт очень естественно к вопросу о том, как его объяснить (объяснение прогресса, а не проблемы!). Это, в свою очередь, — богатый источник информации, подсказывающий, что было полезным до сих пор, каковы индивидуальные ресурсы. Собственные идеи клиентов о том, что им помогло, могут быть использованы как начальные сведения, по которым разрабатываются будущие планы. Тема прогресса функционирует как трамплин для открытия новых решений: «Вы сказали, что сейчас ваша ситуация несколько лучше. Как вы объясняете эту перемену?»

Разговор об улучшении, прогрессе — минимальном ли или существенном, временном ли или продолжительном — является приемлемой приятной темой, которая ободряюще действует на людей. Ещё один способ создания такой атмосферы — обсуждать исключения или периоды временного отсутствия проблемы. Например, когда ребёнок, который «всё время дерётся» или «всё время лжёт», в течение какого-то периода «проявляет готовность к сотрудничеству» или «честен». Фокусирование на исключениях позволяет людям понять, что проблема не вечна и есть основания думать, что сами они обладают большим контролем над проблемой, чем кажется на первый взгляд: «Можете ли Вы вспомнить случаи, ситуации, когда вам удавалось устоять перед соблазном реагировать так, как вы обычно делаете? Как это вам удается?»

Инсу Ким Берг (Berg Kim I., 2007) выявила в описаниях пациентов два типа исключений: обдуманное и случайное. Обдуманное исключение — это такое, создание которого человек способен описать шаг за шагом. Ясно, что его задача — поступать так чаще. Случайное исключение — когда успех приписывается кому-то или чему-то: «Когда я проснулся, светило солнце, и я почувствовал себя лучше». Тогда следует обсудить, что (вместе с солнцем) клиент делал, чтобы «день был хорошим», какие ресурсы (средства) в дополнение к солнцу он использовал.

Фокусирование на прогрессе и исключении — больше, чем просто техники обнаружения ресурсов, содействующих преодолению кризиса. Это способ поощрения оптимизма клиентов и помощи им в усвоении более дальновидного подхода к их проблемам и даже к жизни в целом.

В качестве прогресса можно рассматривать очень разные вещи. Например, мысль о том, что надо пробовать бороться с проблемой, — намного лучше, чем отсутствие подобной мысли; появление этой мысли должно несомненно приветствоваться психологом.

Успех, так же как и ухудшение, в большей степени, чем мы привыкли думать, является социально конструируемым феноменом. Чтобы успех случился (или чтобы случившееся было успехом), надо, чтобы кто-то его увидел и сказал о нём. В ходе социализации реакции других людей интериоризируются, но сам механизм социального конструирования успеха продолжает действовать постоянно (Ялов, 2000).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Опишите два подхода к рассмотрению ресурсов. Каковы сферы применения каждого из них?
2. В каких психотерапевтических моделях категория ресурсов занимает центральное место?

ЛИТЕРАТУРА

Ялов А. М. Краткосрочная позитивная психотерапия: метод. пособие. СПб., 2000.

Berg I. Kim. More than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy. S.l., 2007.

5.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПРИНИМАЮЩЕГО СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

5.1.1. Понятие «текучего» общества

У многих немецких переселенцев, приезжающих в Германию из районов Поволжья, Сибири и Казахстана, получивших немецкое гражданство и имеющих немецкие имена и фамилии, наблюдается *кризис идентичности*. Они не могут идентифицировать себя со среднестатистическим немцем постиндустриального общества. Не случайно на вопрос «кем вы себя ощущаете?» многие отвечают — «русскими». То есть это и не русский, и не немец, а нечто среднее.

Кризис идентичности у немецких переселенцев первого поколения вполне закономерен. Во-первых, они оказались в условиях других социально-психологических и общественных отношений. А, во-вторых, в самом принимающем обществе за последние 30 лет произошли принципиальные изменения, к которым не могут еще привыкнуть и сами коренные жители.

Что же за изменения произошли, и почему многие ученые говорят о «квантовом» скачке», последствия которого — это уход от предопределенности в сторону свободного выбора. Иначе говоря, сегодня в современном обществе перед человеком стоит целый ряд вызовов: изменения в привычном укладе и образе жизни, изменения в семейных стереотипах и традициях, изменения в полоролевых взаимоотношениях, изменения в критериях нормальности и отклонения от нормы, изменения в социальной толерантности, критериях карьерного роста, принципах образования и получения новой информации, изменения в вере в Бога. То есть, нарушаются привычные жизненные стереотипы, меняется общая картина мира, и человек сам должен выбрать, что ему подходит, а что — нет.

Американский профессор Питер Бергер отмечает, что «...в условиях современного плюрализма человек не только может выбирать, но и обязан это делать. Поскольку все меньше и меньше явлений

представляют собой нечто само собой разумеющееся, человек не может больше прибегать к прочно установившимся образцам поведения и мышления, а вынужден волей-неволей выбирать для себя одну из возможностей. <...> Таким образом, его жизнь превращается в проект. А точнее, в серию проектов — таких, как его мировоззрение и идентичность» (Berger P., 1995).

В научной литературе все чаще и чаще начинают говорить о феномене «текучего общества», которое является альтернативным по отношению к традиционному обществу. Так, профессор Мюнхенского университета Хайнер Койпп дает следующие характеристики «текущему обществу»: плюрализация, деконструкция половых ролей, индивидуализация, изменение ценностей, утрата традиционности, глобализация, дигитализация. *Главные черты «текучего общества»* следующие:

- а) *утрата границ* (безграничное виртуальное пространство, плюрализм ценностей, генная инженерия, пластическая хирургия);
- б) *слияние* (работа — свободное время: мобильный офис, классическая культура — попкультура, конвергенция медийных технологий);
- в) *проницаемость* (электронная коммерция, дистанционное воздействие — реальное время, публичность — вебкамеры, изменяющиеся фазы жизни — «старые-молодые»);
- г) *меняющиеся конфигурации* (гибкая организация труда, смешанные семьи — сообщества на время, модульные концепции в технике, воздействие изменяющейся рекламы, моды, музыки) (Кеурр Н., 2012).

Одной из самых сложных задач в «текущем обществе» является задача управления социально-психологическими границами, которые по-прежнему должны оставаться для нормальной регуляции жизни в социуме. Поэтому в общественной жизни принимающего общества наблюдается так много компромиссных решений, а уровень толерантности и плюрализма превзошел ожидания многих жителей прошлого века.

Британский профессор З.Бауманн, описывая свою концепцию «текучего общества», считает, что со всем статичным и стабильным можно распрощаться. Человек должен быть готов к постоянным переменам (что следует из логики рынка труда), уметь подстраиваться к экономическим сетям и не надеяться на длительный срок принад-

лежности одному предприятию. Все возрастающая мобильность, выражающаяся в частой перемене места проживания, также является типичным маркером «текучего» общества (Baumann S., 2008).

В социально-психологической литературе появляется еще один новый термин — понятие «гибкого человека». Так, американский профессор Ричард Сеннет подчеркивает, что человек должен не только акцептировать стремительно меняющуюся картину XXI в., но и быть очень гибким, т.е. успевать активно к ней приспособиться (Sennet R., 2012).

5.1.2. Особенности адаптации мигрантов: синдромы возрастающей мобильности, социальной изоляции, изменения ценностных ориентаций

Русскоязычные мигранты, приезжающие сегодня в страну пост-индустриального общества, сталкиваются, наряду с общими классическими трудностями адаптации в условиях новой социокультурной и языковой среды, с рядом специфических особенностей.

Эти особенности психологической адаптации связаны с изменениями, которые произошли в традиционном укладе общества. Уклад общества перестал быть традиционным, в отличие от стран бывшего СССР, в условиях которого родились, выросли и социализировались русскоязычные мигранты. Изменения ценностных ориентаций, возрастающая мобильность, индивидуализация и плюрализм, свойственные «текущему» обществу, вызывают ряд дополнительных трудностей в общей картине психологической адаптации.

Рассмотрим более подробно некоторые синдромы изменений в принимающем обществе и реакцию эмигрантов на них.

Синдром возрастающей мобильности

Привычные образцы мышления и поведения эмигрантов первого поколения в условиях «текучего общества» перестают быть эффективными. Например, требования к постоянным изменениям как в бытовой, так и в профессиональной сфере заставляют многое менять в укладе их жизни. Русскоязычные эмигранты первого поколения отличаются определенной ригидностью и привыканием к «насиженному гнезду». Уклад их прежней жизни практически исключал переезды и частые смены места работы. Иногда несколько поколений жили в одном и том же доме с одной и той же мебелью и вещами.

Это определяло свои микро- и макрогруппы социальных контактов, чувство стабильности. При этом работа, как правило, была связана с определенным предприятием или учреждением и не требовала разнообразных курсов повышения квалификации, переквалификации или многочисленных проектов по определенной тематике. Уклад жизни эмигрантов был относительно привычным. В условиях «текущего общества» они вынуждены подвергаться постоянным изменениям.

Эмигранты второго поколения, воспитанные в стране эмиграции и окончившие там школу, чувствуют себя значительно увереннее. Однако у некоторых из них — в случае культурологического конфликта с родителями и со страной исхода — наблюдается ощущение «оборванных корней».

Синдром социальной изоляции

В связи с тем, что привычные формы жизни и трудовой деятельности в принимающем обществе изменяются, а новый уклад жизни и порядок не успевает складываться, эмигранты оказываются в полной растерянности.

С одной стороны, они переживают ожидаемую невостребованность на рынке труда, а, с другой стороны, — страх из-за потери привычных жизненных стандартов и непредсказуемости будущего.

Оксана С., 54 г.: Сейчас мы должны менять квартиру на более дешевую, так как квартплата выросла за 4 года на 460 евро. Для меня это ужасно, так как я привыкла к своей квартире, обустроила ее под себя. Подружилась с соседями. Как теперь я буду в другом районе? Что делать с мебелью и цветами?

Эдуард Е., 42 г.: Я электрик. Получил здесь подтверждение. Работаю по отдельным заказам-проектам. Мы переезжаем уже пятый раз. Я заказываю одну и ту же фирму грузчиков. Они аккуратно таскают мебель. А что делать? Слава Богу, что хорошие электрики требуются в разных землях. Правда, жена и дочка взбунтовались, тяжело им привыкать-отвечать, учитывая еще и школу. Да я их понимаю — только прикрутишь полочки-шмолочки, уже надо все снимать и заштукатуривать.

Галина Д., 25 л.: Я поменяла уже два раза университет и свою специализацию. Кроме того, два семестра я проучилась в других странах — в Швеции и Португалии. Нужно успевать за новым опытом. Хочется, чтобы профессия обеспечивала жизнь. Я хочу быть менеджером в сети отелей Hilton. Сейчас на три месяца полечу в Америку, а потом пишу работу по сетевому маркетингу отелей. Информация меняется каждый день. Ничего не успеваешь! В постоянном стрессе! Даже некогда нормально пообщаться с родителями.

Марина М., 32 г.: Я работаю на складе электротоваров через посредническую фирму «ZeitArbeit». Эта фирма подбирает, а затем дает в аренду разным компаниям сотрудников. У меня небольшая зарплата, но зато есть медицинская страховка и социальный пакет. Сколько времени я буду работать на этом складе — никто не знает. В любой момент меня могут перебросить на какое-то другое место. На работе почти никто не общается. Во-первых — некогда. А во-вторых — люди часто меняются, не успеваешь привыкнуть. В обед я обычно хожу в кафе и ем свои бутерброды с кофе.

Илья Э., 32 г.: Мне повезло — меня взяли на работу в Брауншвайге на «Volkswagen». Уже три месяца мы сидим в одном экологическом проекте, но шеф недавно сказал, что через пару месяцев его переводят в другой проект, а нас раскидают по филиалам. Нужно будет снова быстро въезжать в тему и знакомиться с людьми.

Ольга Н., 27 л.: Вот уже больше года я работаю в «BlockHaus». Это такой мясной сетевой ресторан, где всегда полно народу. Но нас почему-то уже несколько раз перебрасывали с места на место, причем в разные районы. Наверное, чтобы мы форму не теряли и не расслаблялись. Не успеваешь даже толком завязать контакты. А на днях я решила рассказать своей коллеге, что бросила своего друга и даже поменяла номер телефона. А она мне говорит: «Почему я должна слушать все это? Если тебе нужно выговориться — иди к психологу. Он за это деньги получает». Ну нормально, а?

Многие немецкие ученые говорят о процессе «радикальной индивидуализации», когда человек постоянно должен подстраиваться к краткосрочному, незащищенному опыту работы, к постоянным рискам. При этом рушатся структуры, которые были основаны на долгосрочности и длительности.

Возникает масса сетеподобных структур, к которым человек должен гибко приспосабливаться на короткое время и вновь искать себе рабочее место.

Такие формы трудовой деятельности создают совершенно другой стереотип межличностных отношений, когда не успевают складываться профессиональные и человеческие контакты на работе. Все это вызывает дополнительные трудности в процессе социально-психологической адаптации русскоязычных эмигрантов, ориентированных, как правило, на эмоциональную и социальную поддержку коллег по работе. Таким образом, несмотря на наличие работы, многие эмигранты испытывают социальную изоляцию.

Синдром изменения ценностных ориентаций

За последние 30 лет, начиная с середины 80-х годов прошлого века, произошла смена парадигм, изменилась структурная общественная динамика, вызванная процессами индивидуализации, плюрализации, миграции, глобализации и всеобщей информатизации. Смена парадигм привела к смене ценностных ориентаций, которая выражается в девальвации традиционного набора ценностей: семейные устои и полоролевые нормы поведения, воздержание, скромность, прилежание, аккуратность, трудолюбие, послушание, вера в Бога и т. д.

Благодаря процессам плюрализации, возникли новые представления о нормальности и отклонении, о правильной и доброй жизни.

Подобное изменение ценностей предъявляет повышенные требования и к отдельным индивидуумам, требуя от них толерантности, понимания и принятия новых норм поведения и общественных устоев. Невыполнение этих требований может привести к конфликтам, стигматизации и социальной изоляции.

Русскоязычные эмигранты чаще всего являются представителями традиционного общества и традиционных ценностей, поэтому они «отстают», как правило, от представлений о нормальности и отклонении, существующих в современном постиндустриальном обществе. Это нередко вызывает внутреннюю конфронтацию, конфликты с детьми и также ведет к социальной изоляции мигрантов.

Анна К., 55 л.: Я не понимаю, зачем с таким размахом устраиваются эти Лав-парады? Секс — дело интимное. Зачем это с таким грохотом демонстрировать?

Владимир Ш., 60 л.: Я — немец-переселенец. Даже у нас в Саратове были свои семейные традиции — дети воспитывались в послушании и порядке. Каждый знал свое место и время. А сейчас — это, видишь ли, нарушение прав личности. Не скажи ему ничего. Они — в свободной стране. Для них родительский авторитет вообще ничего не значит!

Софья А., 47 л.: Моя дочь уже 2 года снимает общую квартиру с тайландкой. Говорит, что «это проще, чем строить отношения с мужчинами». Я этого никак не могу понять, а она говорит, что я — отсталая и чтобы я не вмешивалась в ее жизнь. А ведь я же уезжала из Воронежа из-за будущего своих детей. Если бы знала, что у нас столько будет скандалов, — ни за что бы не эмигрировала.

5.2. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЯТОЙ ВОЛНЫ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ЭМИГРАНТОВ

5.2.1. Психологические особенности третьей и четвертой волн российской эмиграции

Еще 40 лет назад — в 70-х годах прошлого века, чтобы эмигрировать в дальние страны, человек должен был пережить сложный экзистенциальный кризис, или «шок расставания»: сдать жилплощадь, распродать имущество, лишиться гражданства, выйти из партии, подвергнуться жесткому осуждению, уволиться с работы, сдать паспорт, закупить «набор эмигранта» (по списку, который ходил по рукам). И после бурных проводов, полных боли и драматизма, человека провожали в аэропорт. Тогда думали, что навсегда.

Действительно, **эмигранты третьей волны**, т. е. покидавшие Родину в 1970-е годы, переживали глубокую психическую травму из-за невозможности в будущем вернуться домой, а также из-за стигматизации образа эмигранта как предателя Родины. Отсюда — тяжелейшие ностальгические переживания, депрессии, потеря смыслов, психические расстройства личности и т. д. (психологические особенности первой и второй волн эмиграции описаны в первой части учебника «Психология кризисных и экстремальных ситуаций», 2014).

Эмиграция четвертой волны — «перестроечная, или горбачевская, эмиграция» (конец 80-х годов XX века) — выглядела уже иначе. Люди, которые направлялись в США и Израиль, должны были пройти все болезненные процессы покидания Родины так же, как и эмигранты предыдущих трех волн. Однако они уже не подвергались такому жесткому осуждению и стигматизации, и возникла надежда приехать домой или повидаться с родственниками (в обществе 80-х годов уже активно шел процесс горбачевской перестройки!).

Совсем по-другому уезжали **эмигранты четвертой волны в Германию**, которая после падения Берлинской стены (1990 г.) стала принимать всех. Оформив визу по приглашениям от знакомых, люди просто садились в поезд, оставляя квартиры с невыключенными холодильниками, и «сдавались» в пунктах приема эмигрантов. Это была первая группа в истории советской эмиграции, которая имела реальный выбор: остаться или вернуться. Ведь они выехали как бы на разведку. Мосты не были сожжены: документы, квартиры, работа, вся сеть межличностных контактов — оставались в порядке. Люди

как бы поехали в гости или в отпуск-поездку. А затем уже они предпочли остаться в Германии. Спустя несколько лет Германия строго упорядочила правила приема. Эмигранты и переселенцы переезжали уже по-настоящему, без спонтанных «импровизаций». Но и без «шока расставания», так как на Родине у многих (на всякий случай) оставался неразрушенный быт, дружеские и профессиональные связи. Это была своеобразная квазиэмиграция.

В этом и состояло главное отличие эмиграционного потока в Германию от аналогичных потоков в США и Израиль, которые шли почти одновременно. Четвертый поток эмигрантов в Германию оказался интересным феноменом в истории российской эмиграции и имел переходный характер в общей психологической картине по сравнению с предыдущими волнами эмиграции. Отразил процесс падения «железного занавеса», а также право свободного выезда из бывшего СССР, что явилось одним из главных достижений постсоветской России.

В целом, четвертая волна эмиграции («горбачевская») отличается значительным улучшением психологического самочувствия. Эти эмигранты, как правило, уже не испытывали такой безысходности и трагичности. Однако они пережили все сложности и страдания процесса психологической адаптации в новой стране. Им нужно было приживаться, устраиваться, закрепляться, искать работу или оформлять пособия и т. д. Они тоже прошли свой тернистый путь. Многие из этой волны живут за рубежом уже около 25 лет, чувствуют себя старожилками и вполне определились. Постоянно проживая в эмиграции, одни получили гражданство новой страны, другие — постоянный вид на жительство. Среди эмигрантов даже возник мелкий и средний бизнес, предпринимательство (такси, фирмы по уходу за пожилыми, парикмахерские, отели, турбюро и т. п.), постоянная работа в компаниях.

5.2.2. Методы изучения социально-психологических особенностей пятой волны эмиграции

Первые три волны российской эмиграции мы изучали с помощью контент-анализа: дневники, письма, мемуары, периодическая печать, книги и т. д. (Хрусталева Н. С., Новиков А. И., 1995). Четвертая волна эмиграции профессионально исследована нами с помощью социально-психологических исследований (Психологические проблемы русских эмигрантов в Германии, 2001).

Изучение особенностей эмиграции пятой волны базируется на методах включенного наблюдения, глубинного интервью, анкетирования, беседы, сбора экспертных оценок, на методиках и тестах по психодиагностике смысло-жизненных ориентаций, а также на анализе семейных и детско-родительских отношений.

Преимуществом при изучении пятой волны эмиграции является то, что полученный эмпирический материал современен, актуален и отражает в режиме онлайн состояние проблемы. При этом современные способы коммуникации делают доступными различные виды интервью и использование качественных методов.

5.2.3. Понятие и феноменология пятой волны российской эмиграции

В начале 1990-х годов в России право свободного выезда стало набирать силу. А через 10 лет, т.е. в начале первого десятилетия XXI века, интернет и общая информационная прозрачность стран позволяли уже людям делать выбор, где жить, учиться, работать; куда вкладывать деньги. Все зависело от материальных, профессиональных и интеллектуальных ресурсов человека. И, конечно, от его установок. Так стала формироваться новая, **пятая волна** эмиграции, которая имела принципиально другие возможности и условия для выезда. На протяжении последнего десятилетия (2005–2015 гг.) ясно выделяются следующие группы людей в пятой волне.

1. *Эмиграция предпринимателей, специалистов и «новых русских»*. Они переехали в самом начале 2000-х на ПМЖ в США, Канаду, европейские страны в рамках своих бизнес-проектов. Они не входили в состав «массовой» эмиграции и не охватывались специальными государственными программами по интеграции иностранцев. Эта группа эмигрантов предпочитала стратегию индивидуализма, где главное — индивидуальный вклад и достижения. Самыми толерантными к ним странами оказались: Англия, США, Канада.

2. *Академическая миграция* студентов, аспирантов, молодых ученых в университеты США, Канады, Европы. Они выезжали в рамках академических обменов, совместных программ, по грантам, стипендиям, на практики, стажировки и т. п. Наиболее одаренные и востребованные, как правило, оставались. Самыми «обучающими» и «принимающими» странами оказались Англия, США, Германия.

3. *Эмиграция специалистов, бизнесменов, чиновников и их семей, живущих на две страны*. Этот вид эмиграции начался пример-

но с 2005 г., когда стала основательно изучаться тема зарубежной недвижимости. Недвижимость, как правило, покупалась, но владельцы оставались жить и работать в России. В любой момент они или их дети могли бы переехать в «зарубежную квартиру». Это направление мы назвали «**потенциальной бизнес-эмиграцией**», так как их бизнес оставался, как правило, в России или странах СНГ, но при этом они выстраивали свои потенциальные психологические и экономические отношения в странах ЕС, США и Канады.

В настоящее время это самая популярная форма неявной, «потенциальной», замаскированной эмиграции. Она не вызывает внутреннего напряжения, так как отсутствует чувство оторванности от Родины. Даже наоборот, подобная замаскированная эмиграция для многих «потенциальных» эмигрантов как сетка для канатоходца — страхует, на всякий случай, их планы на будущее. «Потенциальная» эмиграция даже обрела механизм социальной моды: сейчас модно и престижно иметь свой дом, квартиру или дачу в странах Прибалтики, Финляндии, Черногории, Болгарии, на юге Испании, на побережье Франции, в горах Италии, Чехии, Австрии, в Германии, Англии, США, Канаде и других странах. Страны Европы для многих комфортнее, так как это позволяет мобильно управлять и пользоваться своей недвижимостью.

Перечисленные три группы людей и составляют новую, пятую волну эмиграции. Эту волну можно в целом назвать «**бизнес-эмиграцией**». *Почему «бизнес-эмиграция»?*

Во-первых, каждая из этих трех групп людей отражает экспорт какого-то бизнес-капитала: валютного, профессионального, интеллектуального. Любой из этих вывезенных капиталов составляет основу бизнеса. Для бизнесмена — деньги, для специалиста — профессия, для академической молодежи — их знания, для российской буржуазии — материальные и психологические инвестиции.

Во-вторых, представители всех трех перечисленных групп едут не в рамках традиционной «массовой» эмиграции. Каждый из них — это индивидуальный проект, рассчитывающий на свой ресурсный капитал, а результатом, как правило, являются бизнес и карьера за рубежом.

Как происходит эмиграция этой волны?

Пятая волна бизнес-эмиграции уезжает тихо и по-деловому. Без «шока расставания», экзистенциальных кризисов, эмигрантской травмы, которая всегда связана с болью и тяжелыми переживаниями. Не случайно ее иногда называют «тихой эмиграцией».

Почему у эмигрантов пятой волны совершенно другая картина психологического состояния?

Во-первых, у эмигрантов есть выбор — вернуться домой или остаться в стране эмиграции. Либо поочередно жить здесь и там.

Во-вторых, они не стигматизируются обществом на своей родине, а даже наоборот, такое положение является признаком успеха.

В-третьих, они не зависят в материальном плане от принимающего общества, т.е. им не приходится переживать ряд психологических унижений, связанных с получением денежных пособий, социальной помощи, медицинских страховок и других форм оказания поддержки эмигрантам.

5.2.4. Отличие пятой волны эмиграции от четвертой

Русские эмигранты пятой волны обнаруживают значительные преимущества для психологической адаптации по сравнению с эмигрантами других волн.

Принципиальные отличия пятой волны от всех предыдущих:

1. Возможность не только мигрировать без «эмиграционной травмы», которая была присуща всем волнам российской эмиграции, но и свободно передвигаться по всем странам — как все мигранты мира (за исключением процесса оформления визы).
2. *Широкие возможности* эмигрантов пятой волны благодаря высокому материальному уровню и социальному статусу.
3. *Информационное сопровождение*. Эмигранты едут теперь не наугад, как четвертая волна. Гостевые и туристические поездки, научные конференции, интернет, социальные контакты, круг друзей и знакомых сделали свое дело. Русские мигрируют туда, где хотели бы жить, работать, отдыхать, вкладывать деньги в недвижимость.
4. *Наличие выбора*: во-первых, любого места (в силу огромного количества предложений). Во-вторых, возможность возвращения домой в любой момент (в Москву, Санкт-Петербург, Пермь, Саратов, Краснодар и т.д.). Некоторых эмигрантов устраивает кратковременное пребывание то в одной, то в другой стране.
5. Хороший психологический статус благодаря свободе выбора и передвижения, отсутствию чувства утраты и потери корней, отсутствие изматывающих (травматических) ностальгических переживаний.

Таблица 5.1. Отличия пятой волны эмиграции от четвертой

Русская эмиграция	
4-я волна	5-я волна
<i>Основные черты</i>	
Как и три предыдущие волны, представляет собой массовое явление в принятии решения («все поехали и мы тоже поехали», в оформлении выездной документации, в использовании государственных программ по интеграции и адаптации эмигрантов в принимающей стране и т. д.)	Не представляет собой массового явления. Состоит из отдельных «индивидуалов», которые все решения принимают самостоятельно. Отсутствие для них каких-либо государственных программ и языковых курсов в принимающих странах. Все условия проживания люди создают себе сами
Лишение гражданства, сдача жилплощади, общественная стигматизация	Возможность сохранения гражданства, своей жилплощади, отсутствие общественной стигматизации
Условия оформления эмиграционного статуса в соответствии с национальной принадлежностью. Классическая эмиграция по «еврейской», «немецкой», «греческой», «украинской» линии	Бизнес-эмиграция вне национальных рамок
<i>Причины отъезда</i>	
Будущее детей. Общая нестабильность	Безопасность детей. Экономическая и политическая угроза бизнесу
<i>Социальная компетентность (знание о стране, язык)</i>	
Низкая («прыжок в космос»). Отсутствие информации о стране и особенностях адаптации	Высокая. Полная информация о стране, а также возможность подготовки к эмиграции и выбору страны
<i>География</i>	
Германия, США, Израиль	Европейские страны, США
<i>Близкое окружение</i>	
Мотивированная адаптация, поддержка большой семьи, друзей, знакомых	Значительная разобщенность, индивидуальный образ жизни
<i>Психотравматические переживания</i>	
Культурный шок, ностальгия, «комплекс иностранца», синдром социальной смерти, «стартовые возможности»	Внутрисемейные проблемы. Проблемы, связанные с занятостью и смысловой наполненностью
<i>Размер российского бизнеса</i>	
Малый бизнес	Средний бизнес. Крупный бизнес

<i>Возраст</i>	
Все возрастные группы	Молодой возраст (38 лет)
<i>Вид аккультурации</i>	
Ассимиляция. Интеграция. Маргинализация	Сегрегация (эффект «закапсулированности»)
<i>Стадии адаптации</i>	
Полный цикл 5 стадий: эйфорическая, туристическая, ориентационная, депрессивная, стадия деятельности	Неполная психологическая адаптация. Проживаются, как правило, только две стадии: эйфорическая и туристическая. Депрессивные переживания имеют природу, отличную от классической депрессии эмигранта
<i>Природа депрессивных состояний</i>	
Реакции на адаптацию в новом обществе: кризис самоидентификации, ностальгия, комплекс иностранца, «социальная смерть», безработица и т. д.	Реакция на одиночество, бессобытийность: саморазрушительное поведение, различные виды зависимостей, семейные проблемы

Эмигранты четвертой и пятой волн по-разному «выживают» в новых для них странах — с новыми порядками, новым языком, новыми праздниками, новым устройством жизни и т. д. *Одни* — усваивают язык, культуру, уклад жизни новой страны и достигают профессиональных успехов. *Другие* — испытывают напряжение, хронический стресс, незащищенность и комплекс неполноценности. *Третьи* — отторгают новую культуру, язык, порядки, праздники, раздражаясь по любым поводам и тоскуя по утраченному на родине. *Четвертые* — быстро приспособляются, используя все бытовые и социальные преимущества новой страны, живут сегодняшним днем, не задумываясь о будущем и не ностальгируя о прошлом. *Пятые* — страдают от скуки, бессобытийности, депрессий и размытости смыслов жизни. *Шестые* — выстраивают свою индивидуальную программу занятости и живут в равной мере между двумя странами: страной эмиграции и страной исхода. *Седьмые* — имея в собственности комфортабельные условия жизни в другой стране, переселяют туда своих близких, а сами, как правило, постоянно живут и ведут бизнес у себя на родине или в других странах, полностью обеспечивая семью в эмиграции.

Позитивное влияние «потенциальных» эмигрантов пятой волны на страну исхода

«Потенциалы» — это уникальная социальная группа мигрантов, обладающая возможностями, высоким личностным, профессиональным и деловым потенциалом, материальными ресурсами, свободным перемещением и обеспеченным материально-бытовым тылом в европейских странах.

В истории России не было подобных социальных групп — мигрантов, обладающих такими высокими возможностями и такой свободой и скоростью передвижения. Это отдаленно напоминает дореволюционную миграцию дворян и творческой интеллигенции из России в Европу и обратно. Но серьезное отличие от дворянской эмиграции — в скорости передвижения, возможностях коммуникации и взаимоотношениях с коренным населением европейских стран, а также в отношении к своей стране исхода.

Какая польза для России от «потенциалов»? Перемещаясь туда и обратно, «окультуриваясь» и быстро обучаясь в европейской социально-бытовой среде, они мотивированы в сохранении и развитии своего дела, приносят в Россию новые элементы малого и среднего бизнеса (сфера обслуживания, оформление кафе, ресторанов, отелей и т. д.), а также социальных навыков поведения. Например, агрессивное поведение водителей на дорогах уже считается признаком нецивилизованности.

5.3. ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У ЭМИГРАНТОВ ПЯТОЙ ВОЛНЫ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Несмотря на независимое положение и возможность постоянно бывать на родине, общаться с родственниками и коллегами, эмигранты пятой волны испытывают также целый ряд психологических трудностей, переживают глубокие кризисы, связанные с особенностями их адаптационного синдрома в условиях новой социокультурной и языковой среды.

Несмотря на все описанные выше преимущества пятой волны: беспрепятственный переезд в новую страну и отсутствие классических травм эмигрантов, существует целый ряд факторов, влияющих на их психологическое благополучие.

Как правило, эти факторы носят экзистенциальный характер и влияют как на внутрисемейные отношения, так и на взаимоотношения с новым обществом.

Итак, как чувствуют себя эмигранты пятой волны и члены их семей за границей? Какие существуют общие психологические закономерности в кризисных переживаниях, взаимоотношениях между мужем и женой? Что происходит с детьми? Каковы проблемы занятости и распределения ролей? Как переживаются проблемы утраты, печали, скуки и общения? Какие могут возникать виды зависимостей? Эти и многие другие вопросы включает в себя «психология эмиграции пятой волны».

Социально-психологические факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью бизнес-эмигрантов пятой волны, состоят в следующем:

1. Высокая анонимность жизни и отсутствие круга друзей, соседей и коллег в условиях нового общества. *Эффект «закапсулированности».*
2. Механизмы *гиперкомпенсации психологического самочувствия* эмигранта.
3. *Внутренний конфликт*, связанный с несоответствием высокого уровня притязаний и реальных возможностей эмигрантов пятой волны в принимающем обществе.
4. *Амбивалентность чувств* по отношению к *стране исхода* и информационная зависимость от нее.
5. Уровень *знания языка, социальной компетентности и психологической включенности* в новое общество.
6. Проявление конформизма и психологического механизма моды в установках потенциальных эмигрантов.
7. *Вид психологического статуса* в процессе освоения нового общества.
8. *Детско-родительские отношения*. Синдром «коттеджных детей», усиленный социальной изоляцией семьи в новом обществе.
9. *Психология семейных отношений* эмигрантов пятой волны.

Кратко остановимся на перечисленных факторах, неразрывно друг с другом связанных.

5.3.1. Эффект «закапсулированности».

Высокая анонимность жизни и отсутствие круга друзей, соседей и коллег в условиях нового общества

Эффект «закапсулированности». Эмигранты пятой волны не создают помех в новом обществе: ведут себя достаточно цивилизованно, не требуют социальных пособий и усилий социальных работников. Более того, они привозят за собой в страну эмиграции высокие материальные возможности: покупка недвижимости, банковские вклады, приобретение автомобилей, товаров долговременного пользования, одежды, продуктов питания, оплата налогов, бензина, услуг и т. д. Государство, в которое они приехали, за них не отвечает: не выплачивает никаких социальных и детских пособий, медицинских страховок, пенсий. Эти эмигранты полностью живут за свой счет. Они не включены ни в какие коллективные мероприятия, где соприкасались бы длительное время с другими эмигрантами. Например, совместное проживание в общежитии, посещение специальных государственных языковых курсов и совместное обучение, совместные поиски работы и т. д. То есть, они не включены в те мероприятия и события жизни, где в эмиграции завязываются дружеские связи, где происходят важные для людей встречи соотечественников, которые имеют принципиальное значение для дальнейшей жизни семьи и их детей.

Эмигранты пятой волны ведут, как правило, замкнутый образ жизни, живут по своей индивидуальной программе. Они не переживают вместе со своими соотечественниками сложные события жизни, связанные со становлением личности в новом обществе, с обретением себя в этом обществе.

В жизни же эмигрантов предыдущих волн эмиграции происходило постоянное отражение друг в друге.

На этапе социализации и вхождения в новое общество необходима социальная поддержка себе подобных. Это помогает человеку осознать свое новое качество — состояние эмигранта, который должен все начинать с новой стартовой

Юлия Н., 38 л.: Да, большая квартира, деньги есть, все могу себе позволить. Но я живу как в крепости, за которую лучше не выходить — там все чужое. Смотрю целыми днями TV или перезваниваюсь с Москвой. Дети тоже какие-то унылые. Муж приезжает — отдает семейный долг и скоропалительно отчаливает... Сколько я так еще выдержу?

черты (независимо от предыдущего социального статуса в стране исхода), напрягая для этого весь ресурс своей личности. Благодаря этому часто возникают очень интересные новообразования в психике эмигрантов.

Эмигранты пятой волны, как правило, не проходят все стадии адаптации в новой социокультурной среде. Многие «застревают» на туристической стадии (восприятие внешней стороны общества), не проходят через болезненные следующие стадии — ориентационную и депрессивную. Таким образом, не происходит экзистенциального кризиса от столкновения с новой жизнью, люди не переживают культурный шок, все муки самоидентификации и интеграции, в результате которых человек переходит на новую ступеньку личностного развития. Эмигрант не может быть свободным от общества, в котором он живет, поэтому ему необходимо прожить сложные процессы самоидентификации, интеграции и социализации. Ему необходимо пройти все сложности привыкания, притирания и адаптации к новому обществу.

5.3.2. Механизмы гиперкомпенсации психологического самочувствия эмигранта

Остановившись в своем «эмигрантском развитии» на второй, туристической, стадии адаптации, многие эмигранты пятой волны чувствуют определенную социальную и психологическую ущербность, которую стремятся компенсировать покупкой недвижимости и ее комфортабельным обустройством.

Почему русские эмигранты, в отличие от эмигрантов из других стран, стремятся, в первую очередь, купить недвижимость?

Алёна С., 38 л.: Мы с мужем купили квартиру в Германии — 4 тыс. евро за один м². Причем, это новая квартира, первый въезд, с полной отделкой. Сдавать мы ее не собираемся. Пусть стоит. Только дорожает. Дети подрастут — может, учиться будут в Европе.

Во-первых, для русского человека после закрытых на протяжении 70 лет границ такое свободное перемещение до сих пор остается непривычным. Многим не верится, что все так просто, и хочется закрепить свою «заграницу» материальной недвижимостью, которая всегда будет гарантом такой связи. Недвижимость

за границей значительно повышает самооценку российского человека и его оценку в глазах семьи, родственников и друзей.

Во-вторых, это понижает тревогу и напряжение; помогает почувствовать себя защищенным; создает некоторую независимость; позволяет создать в собственных стенах собственный мир, который поддерживает человека на чужбине; ощутить себя хозяином в своей приватной капсуле.

В то же время владельцы этих прекрасных квартир, не имея серьезного статуса для проживания и работы, чувствуют себя часто неуверенно. Так, если люди в странах Западной Европы не обладают постоянным или временным видом на жительство, они не являются стабильной частью общества. Многие русские «потенциальные» эмигранты, владея собственностью, но, не имея вида на жительство в странах ЕС, чувствуют нестабильность своей ситуации и стараются компенсировать ее уютным обустройством купленного дома или квартиры: «мой дом — моя крепость». Это является своеобразной психологической формой защиты от нестабильности своей социальной ситуации.

Со временем многим «потенциальным» эмигрантам удастся получить вид на жительство, что позволяет оформить детей в школу и почувствовать себя более уверенно.

5.3.3. Внутренний конфликт, связанный с несоответствием высокого уровня притязаний и реальных возможностей эмигрантов пятой волны в принимающем обществе

Высокий уровень притязаний часто объясняется высоким материальным положением эмигрантов. При этом отстающие реальные возможности связаны с недостаточным знанием языка и кода поведения, с недостаточным соответствием нормам, требованиям, взглядам и менталитету принимающего общества. То есть, несмотря на материальные возможности и иногда хорошее владение языком, многие мигранты испытывают «комплекс иностранца», страх перед новым обществом, малоценность собственной личности.

А пока они компенсируют свою внутреннюю неуверенность и беспокойство большими чаевыми, неоправданной роскошью, «русским размахом», стремлением всех переплюнуть, возможностью приобретать самые дорогие и престижные вещи, ощущая себя хозяевами жизни и удивляя этим официантов, продавцов, риелторов. Видимо, это синдром тех, кого долго унижали и не давали «наиграться» хорошими вещами. В этом поведении отражается реакция гиперкомпенсации и самоутверждения. Кроме того, они уверены, что покупать

Господин Н., 35 л., менеджер автосалона «Мерседес-Бенц»: У нас на русских держится основной бизнес. Такой же «мерс» они бы могли купить и в Москве, и даже дешевле, но они заказывают здесь, так как считают, что здесь надежнее сборка.

дорогие вещи за границей, это престижно и обеспечивает надежное качество.

Очень интересно в этой связи проанализировать поведение некоторых эмигрантов пятой волны в странах Западной Европы.

Среди эмигрантов пятой волны наблюдается достаточно большая прослойка людей, у которых образовательный уровень значительно отстает от уровня материального. Они, как правило, громко и демонстративно ведут себя в отелях, ресторанах и магазинах. Они сразу же выделяются на общем фоне и отражают те социальные болезни, которые были им свойственны и у себя на родине. Не случайно некоторые отели во Франции и Италии отказывают «русским», ссылаясь на то, что, несмотря на очень высокие цены, все номера заняты. Поведение таких эмигрантов часто носит черты гиперкомпенсации, когда несоответствие европейским нормам и требованиям компенсируется либо бравадой, либо дорогими покупками, либо слишком большими чаевыми.

Кроме эпатажных вариантов поведения, свойственных, как правило, образу «нового русского», наблюдаются совершенно социальные формы поведения русскоязычных эмигрантов, обладающих также высоким материальным статусом, которые ведут себя достаточно корректно. При этом они тоже могут осуществлять дорогие покупки, но в их действиях сквозит одна и та же тема: доверие русских к качеству товаров и услуг. Более низкие цены, больший выбор,

но главное — надежность качества.

Доктор М., 59 л., немецкий врач-терапевт из Мюнхена, владеет русским: Ко мне постоянно обращаются состоятельные русские. Я могу им выписать private рецепты и направить к узким специалистам. Оплачивают визит они наличными, сдачу и квитанцию не берут. Многие говорят, что это смешная оплата — за клинический анализ, кардиограмму или медикаменты. К тому же он спокоен за качество таблеток.

Такое доверие к качеству товаров, услуг и европейской жизни создает чувство защищенности, понижение напряженности, тревожности, ощущение праздника жизни.

Многие бизнес-эмигранты либо молодые люди, переехавшие в Европу с целью получения образования или по рабочим контрактам, либо так называемая творче-

ская интеллигенция — совсем иначе себя ведут. Их код поведения и уровень знания языка часто совпадают с принятыми общеевропейскими нормами. У коренного населения о них складывается очень хорошее впечатление. Так, одна сотрудница испанского музея «Прадо» отметила, что получила огромное удовольствие от общения с несколькими молодыми людьми, приехавшими на стажировку в Барселону.

Молодые эмигранты пятой волны знают, как правило, английский язык и владеют информационными технологиями. Они значительно спокойнее и менее напряжены благодаря отсутствию комплекса «второсортности», несмотря на то, что за граница была практически недоступна четырем поколениям людей. Кроме этого, они имеют социальный опыт путешествий, навыков общения за рубежом. Их поведение менее импульсивно и более социальнее.

Синдром бывшего «железного занавеса» мешает многим органично и естественно себя чувствовать. Навыки общения с границей еще только вырабатываются. Даже такой тонкий знаток мировой культуры, как П. Вайль, описавший лучшие места планеты, эмигрант третьей волны — впервые в жизни увидел заграничный город в 1977 г. Что же говорить об эмигрантах и туристах четвертой и пятой волн, чей «массовый исход» за границу начался в последние 25 лет. Знаком-

Госпожа М., 38 л., продавец парфюмерного магазина «Дуглас»: *Богатые русские — наши постоянные клиенты. С ними приятно работать. Они скупают сразу все наши новинки декоративной косметики и дорогие крема по уходу за кожей по 200–300 €. Оказывается, у нас намного дешевле, чем в России. А, главное, они уверены, что если покупают «Диор», так это действительно «Диор».*

Господин З., 52 г., официант сети ресторанов и отелей «4 времени года» (Милан): *Сейчас русские ведут себя лучше, чем 8–10 лет назад. Во-первых, много молодых. Многие хорошо говорят по-английски. Во-вторых, не так высокомерны и не так обращают на себя внимание, разбираются в винах и закусках. А чаевые оставляют тоже хорошие.*

Господин М., 45 л., продавец магазина модной мужской одежды «Netmes» (Эрмес): *Наши клиенты из России приезжают на субботу-воскресенье. Поэтому мы с ними работаем, как правило, по субботам. В конце недели делаем хороший план. На ценные товары они, как правило, время не тратят. Покупают сразу дорогие и качественные. Говорят, здесь дешевле в несколько раз, чем там.*

ство с границей только началось. Это возраст всего одного поколения.

Интересно восприятие работниками музеев российской интеллигенции за рубежом, которая в качестве туристов посещает многие города и страны. Также представляет интерес мнение обслуживающего персонала в отелях, магазинах и ресторанах европейских стран, которые наблюдают российскую интеллигенцию за рубежом. И те и другие отмечают, что многие русские — очень милые и деликатные люди. Только их совсем не видно.

Сегодня остается большая прослойка российских туристов, которые впервые выезжают в незнакомую страну. Многие из них чувствуют себя тревожно и неуверенно. Отсутствие спокойного и естественного поведения проявляется часто в следующих трех типах поведения наших соотечественников:

- а) напряженный — нелюбезный — не улыбкающий, концентрирующийся только на своей группе или партнере, никого не замечающий;
- б) заискивающий — постоянно кивающий;
- в) пребывающий постоянно в баре — для снятия напряжения.

Так, один метрдотель турецкого отеля заметил: «...немцы к нам уже почти не едут, так как программа “все включено” обеспечивает наплыв русских, которые с утра уже в баре. Многие из них ни с кем не общаются, никуда не ездят, только “расслабляются”».

Возможно, должно пройти время, чтобы российские граждане естественно и натурально могли чувствовать себя за рубежом. Это будет достигаться двумя путями: осознанием ценности собственной личности и снижением стандартов в сознании русских недосыгаемой прежде границы. И тогда «русские» не будут выделяться.

5.3.4. Амбивалентность чувств по отношению к стране исхода и информационная зависимость от нее

У многих эмигрантов четвертой и пятой волн наблюдается внутренний конфликт со своей страной исхода, который мешает им полноценно ощущать свои корни и поддерживать в детях преемственность с родной культурой и сохранением русского языка. Это принципиально отличает их от эмигрантов первой волны, для которых чувство Родины являлось большой ценностью и поддерживало их в годы тяжелых испытаний за рубежом.

До сих пор встречаются потомки эмигрантов первой волны, которые, находясь в очень преклонном возрасте, великолепно говорят на литературном русском языке. Потомки русских эмигрантов первой волны, проживающие сегодня в Австралии, Франции, Чехии, Аргентине, Канаде, Китае, США и других странах, за счет сохранения очагов русской культуры в дальнем зарубежье (многочисленные воскресные церковные школы, литературные и музыкальные салоны и т. д.) до сих пор идентифицируют себя с высокими образцами русской культуры.

С другой стороны, эмигранты четвертой и пятой волн, как правило, полностью находятся в информационном пространстве своей родины. Их интересуют все новости и события, происходящие там. В настоящее время почти у всех есть спутниковое телевидение, по которому они смотрят все новости и передачи, а также многие используют все Интернет-ресурсы для получения актуальной информации о событиях в своей стране. Многие находятся в полной информационной зависимости от событий, происходящих на родине: анализируют, дискутируют, думают, не соглашаются, возмущаются, интересуются, восхищаются и т. д. Подобная информационная зависимость от страны исхода всегда вызывает сильные эмоции и не оставляет эмигрантов равнодушными к происходящему.

При этом они часто остаются совершенно равнодушными к светским новостям и социально-политическим событиям, происходящим в стране эмиграции. Например, мало кто интересуется результатами политических выборов, составом политических партий, выступлениями политиков или общественных деятелей принимающего общества. Возможно, это связано с тем, что у них отсутствует избирательное право в этой стране, либо недостаточная социальная компетентность и знание языка не позволяют им хорошо разбираться в новостях и политике нового для них общества. Однако чаще всего такое отношение связано с эмоциональным равнодушием к чужому обществу.

Какие бы причины ни лежали в основе переезда в другую страну, эмигрантам следует очень осторожно оформлять «развод» со своей страной. Причем, это важно для обеих сторон: как для эмигранта, так и для страны исхода.

Почему это важно для эмигранта?

После эйфорической, туристической и ориентационной стадий адаптации начинается самое главное — идентификация, т. е. поиск собственного «Я» и экзистенциальный кризис, или поиск новых

опытов и смыслов. Человек при этом должен чувствовать свои корни и не стесняться их. С позиции психоанализа, если у человека конфликт с родиной — это равносильно глубинному конфликту с родителями. Мы не можем изменить факт и развитие своего рождения в своей стране так же, как и не можем изменить своих родителей и свой генотип. С родителями, как и со страной, где мы родились, развестись невозможно. Если это происходит, то сопровождается тяжелой невротизацией на протяжении всей жизни.

Сложные и сильные эмоциональные настроения — злость, ненависть, усталость, неловкость — проходят за границей в течение первых нескольких лет. После этого начинается состояние эмоционального оправдания, прощения и идеализации образа Родины. Этот механизм привязанности к своим корням свойствен практически всем волнам эмиграции. Например, у лучших представителей русской интеллигенции первой волны — писателей, поэтов «серебряного века», проживающих в Париже, все время звучало «здесь мы не дома», «здесь мы чужие». В творчестве В. Набокова и И. Бунина, Георгия Иванова, В. Ходасевича, Д. Мережковского, З. Гиппиус, А. Куприна, Н. Тэффи, Б. Зайцева и многих-многих других деятелей искусства и культуры звучит тема утраты и ностальгии.

Сознание русскоязычного эмигранта сформировалось в условиях русского языка и русской культуры. И какие бы уровни других культур и языков ни накладывались, то, что сформировано в детстве, остается навсегда с человеком. Не случайно немецкие психотерапевты направляют русскоязычных эмигрантов к русским психологам, так как у них прослеживаются свои особенности в картине мира и менталитета.

Если развитие человека до трех лет имеет такое влияние на всю последующую жизнь, то развитие и формирование человека на родине на протяжении нескольких десятилетий кардинально определяет его менталитет и код поведения.

5.3.5. Уровень знания языка, социальной компетентности и психологической включенности в новое общество

Некоторые эмигранты пятой волны и члены их семей, достаточно обеспеченные, но социально некомпетентные, считают, что им обязательно спешить вживаться в новое общество, изучать его уклад жизни и язык, так как условия их жизни являются достаточно комфортными. Они как бы оказываются в башне «из слоновой кости».

При этом они испытывают дискомфорт, сталкиваясь регулярно с коренным населением страны. В качестве компенсаторного поведения, как мы уже писали выше, может проявляться чувство высокомерия и подчеркивание своих материальных возможностей.

Очень часто в качестве компенсации социального дискомфорта наблюдается реакция избегания сложных ситуаций, связанных с общением и поддержанием социальных контактов.

У многих создается ощущение, что они проживают какую-то ненастоящую жизнь, так как практически нет никакой связи с реальным социумом. Это может вызывать серьезную депривацию и внутреннее напряжение у многих членов семьи эмигрантов.

5.3.6. Проявление конформизма и психологического механизма моды в установках потенциальных эмигрантов

В поведении потенциальных эмигрантов пятой волны очень часто наблюдаются реакция конформизма и психологический механизм моды, который выражается в следующих установках: «все поехали, и мы тоже поехали», «все покупают недвижимость, и мы тоже должны купить», «все отправляют детей учиться за границу, и мы тоже должны своих отправить», «многие живут на две страны,

Галина К., 32 г.: *Местное население смотрит на нас, как на богатых жлобов. Это меня постоянно напрягает. Поэтому квартиру мою убирает восточная немка, а за общее мое хозяйство отвечает её муж. Они у меня бегают, как миленькие. А куда они денутся? Кто им еще будет столько платить? А то — жлобов нашли!*

Надежда Р., 40 л.: *Недавно была на собрании собственников квартир нашего дома. Не поняла ничего — из-за чего весь сыр-бор. Потом оказалось, что из-за системы вентиляции кафе на первом этаже. А до этого была на родительском собрании — там все обсуждали поездку класса. Тоже не поняла ничего. Сидела, кивала: дура-дура. Потом три дня переживала, что все, наверное, принимают меня за полную идиотку. Большие не пойду ни на какие собрания и ни с кем не хочу общаться.*

Мария С., 38 л.: *Я не знаю, кто мы. Эмигранты? Нет, не эмигранты. Эмигранты здесь устраивают свою жизнь — ищут работу, устраиваются, дети учатся. А мы совсем другие. Мы не колотимся, как они. У нас вроде и проблем нет никаких — есть свой дом, поездки, все можем себе позволить. Но создается ощущение, что мы — на затыжном курорте. И живем какой-то карнавальной жизнью... Я не знаю, где мы — там или здесь? У эмигрантов, хоть и труднее, но жизнь понятнее.*

Оксана Б., 31 г.: *Недвижимость в Европе — это престижно. Только современные и продвинутые могут себе это позволить.*

Валентина Т., 53 г.: *Наши друзья в Чехии подобрали нам дом в горах. Всего 250.000 €. Метраж — 200 м², земли — 12 соток. Ухоженный. И, главное, на машине за 3–4 часа можно попасть в любую страну Европы.*

- повышение самооценки,
- повышение значимости в глазах друзей, знакомых, родственников,
- ощущение защищенности,
- ощущение уверенности и свободы.

Илья З., 38 л.: *Дача у меня в Финляндии. Это дешевле и надежнее, чем дом под Зеленогорском. Никто не взломает. Когда я пересекаю границу — я сразу же чувствую себя европейским человеком. Начинаю себя уважать, тепло по душе разливается.*

и мы можем так же жить», «иметь свой дом или квартиру за рубежом — это модно и престижно, и мы тоже хотим иметь», «многие имеют дачи в Финляндии, и мы тоже приобретем», «путешествовать по Европе — это модно и престижно, и мы тоже этого хотим».

Итак, недвижимость за рубежом имеет два аспекта: экономический и психологический. Исследуя психологический аспект, мы обнаружили следующие изменения в психологическом статусе потенциальных эмигрантов:

Все это формирует похожие желания и установки среди людей, которые могут позволить себе купить зарубежную собственность. Социальный механизм моды и конформизма помогает многим быстрее принять решение о «потенциальном» проживании в другой социокультурной и языковой среде, открыть при этом новую страницу своей жизни.

5.3.7. Вид психологического статуса в процессе освоения нового общества

Еще раз возникает вопрос: какой психологический статус соответствует «потенциалам». Психологический статус туристов, эмигрантов, беженцев, переселенцев, командировочных?

Как выяснилось в наших предыдущих исследованиях, проводившихся в период с 1989 по 2007 годы, эти ментальные статусы доста-

точно сильно отличаются друг от друга. Например, туристы и люди, находящиеся в длительных служебных командировках, не болеют ностальгией, так как могут всегда вернуться домой. Совсем другая картина, как уже было неоднократно выше отмечено, наблюдается у эмигрантов — переселенцев-беженцев. Они достаточно тяжело и травматично переживают отрыв от корней и утрату своего прежнего окружения. Для первого поколения — это тяжелая психологическая травма, так как меняется весь стереотип жизни и привычный ход событий. Реальные эмигранты должны полностью «врастать» в новую почву. Как сказал один пожилой израильтянин из Беэр-Шевы, покинувший СССР 46 лет назад, «даже дерево болеет три года, когда вы его пересаживаете. А что вы хотите от человека?»

«Потенциалы», как показывают наши исследования, не только не болеют ностальгией, но и испытывают эйфорию, приезжая в свой заграничный дом. Такой эйфорический психологический статус, как правило, соответствует туристам, которые на подъеме, которым все интересно, которых не утомляют трудовые будни и скучная каждодневная действительность. Эйфорическо-туристическое самочувствие «потенциалов» отражает «не настоящую» миграцию из России, а миграцию «понарошку»: на выходные, в отпуск, на праздники, на каникулы и т. д. Это эмиграция не «по-взрослому»: здесь не нужно искать работу, учить языки, соответствовать всем требованиям общества, не нужно иметь дело с бесчисленными государственными учреждениями и сложной бюрократической системой, не нужно решать школьные проблемы, вникать в налоговую и социальную системы, систему страхования и т. д.

Приехать — хорошо провести время — уехать — это, конечно, пока не эмиграция. Восприятие новой страны через собственную недвижимую и выстроенный уютный быт формирует положительную установку праздника. У многих возникает эмоциональный на-

Виктор М., 43 г.: Я взял двухкомнатную квартиру за 100.000 € не глядя. У нас в Москве один гараж столько стоит. А тут квартира в центре Берлина: шопинги, медицина дешевая, друзья могут приехать, да и отходной вариант, если что.

Господин Б., 56 л., немецкий нотариус из Потсдама: Квартиры до 200.000 € русские покупают не глядя. Многие говорят, что убивают несколько зайцев: без риска вкладывают деньги, есть куда приехать на выходные, построены «пути отступления».

Людмила С., 40 л.: Многие из нашего окружения купили квартиры в Вене. Всего 3 часа полета. На выходные можно слетать, сходить в Оперу, пройтись по магазинам, в кафе посидеть. Уютно. Мы тоже собираемся там что-нибудь приобрести.

строй потенциально принять эту страну и переехать в нее по-настоящему, если понадобится.

Почему «потенциалы» живут в основном в европейских странах? Потому что это связано со следующими обстоятельствами:

- краткосрочность пребывания;
- высокая мобильность (частые приезды — отъезды);
- удобство использования автомобильного транспорта;
- удобство управлять ситуацией с недвижимостью;
- относительная идентичность культурологических норм в жизни коренного общества;
- меньшие экономические и временные затраты на передвижение.

5.3.8. Детско-родительские отношения.

Синдром «коттеджных детей», усиленный социальной изоляцией семьи в новом обществе

В России в последние 20 лет появилось много детей из состоятельных семей, которых педагоги и психологи называют «коттеджными». Это поколение детей выросло под гиперопекой нянь, телохранителей, гувернанток. Часто они совершенно не приспособлены к реальной действительности, которая начинается за забором их коттеджей.

Эти дети, как правило, испытывают дефицит общения со сверстниками, у них не вырабатываются навыки межличностного общения в детских группах. Большую часть времени они проводят со взрослыми: гувернантки, учителя, водители.

Михаил З., 30 л., водитель: Мне жалко сына моего шефа. Я его вожу в школу и по разным делам. Он из машины смотрит на людей и реальную жизнь, пока стоим в пробках. Ему бы лучше погонять мячик во дворе с ребятней или поиграть в какие-нибудь казаки-разбойники. Нет, свое детство я бы не променял на его. Хотя и денег не было.

Как правило, они ходят в частные школы, где в классе по 10–15 человек, таких же «коттеджных детей» — с нарушенными процессами социализации.

«Коттеджные дети» отличаются от обычных тем, что находятся в ограниченном социальном про-

странстве, в практической изоляции от внешнего мира. Поэтому психологи проводят с ними коммуникативные тренинги, имитирующие различные реальные жизненные ситуации и развивают социальные навыки. Из-за ограниченного круга контактов и постоянной занятости родителей у таких детей страдает неформальное общение, у них мало настоящих друзей, им трудно проявлять самостоятельность или отстаивать свое мнение.

Марианна, 29 л., учительница начальных классов московской частной школы: У моих учеников повышенный уровень тревожности, многие из них могут срываться в истерику по любому пустяку и требуют, чтобы няня ждала их в коридоре во время урока. А недавно один мальчик спросил, была ли я когда-нибудь в метро? И как там ездят люди?

Многие состоятельные эмигранты пятой волны вывозят своих детей в новую страну вместе с нянями и гувернантками. Семейный уклад жизни практически остается прежним. Дети продолжают общаться со своим обслуживающим персоналом, так как родители заняты совершенно другими делами — бизнесом, налаживанием связей и контактов, обустройством «нового гнезда» и т. д. При этом у детей редуцируются еще и контакты со своими прежними немногочисленными друзьями, так как ребенок меняет страну и попадает в новую языковую среду.

Учитывая, что у многих «коттеджных детей» существуют проблемы высокой тревожности и умения выстраивать социальные контакты в детском коллективе, им особенно тяжело дается психологическая адаптация в новой иностранной школе.

В условиях эмиграции дети подвергаются большому психологическому нагрузкам, чем взрослые, так как их «вывезли» до завершения процесса социализации. Им было бы проще, если бы социализация прошла при стабильных условиях в культурном, семейном и социальном плане.

У детей эмигрантов часто происходит прерывание общего социального и культурного процесса обучения, общего развития личности и отдельных сторон психического развития. Это затрагивает не только отношение к внешнему миру, но и отношение к родителям. Отношения ребенок—родители подвергаются из-за миграции разнообразным нагрузкам.

Перечислим некоторые из них.

1. Эмиграция является зачастую причиной *эмоциональной разлуки детей с их родителями*. Родители-эмигранты, как правило, не

Галина М., 41 г., жалуется на постоянное угнетенное состояние, особенно по утрам, когда она с ужасом осознает, что впереди целый день, который ей предстоит прожить. Но больше всего ее беспокоит дочь, которая учится в 6-м классе. Девочка постоянно зажата, всех боится, говорит, что неуверенность мамы в магазине, на улице, у врача действует и на нее. Она тоже всех опасается, а особенно соседа на втором этаже, который два раза ей сделал замечание за то, что она громко включала музыку, хотя музыку включала не она, а соседка с четвертого этажа.

имеют достаточно времени для полноценного общения с детьми. Родители заняты вживанием в новое общество и процессом адаптации. На детей остается очень мало времени.

Причиной эмоциональной заброшенности и отчуждения детей-эмигрантов необязательно должна быть чрезвычайная занятость или ориентация на труд и успех их родителей. Может быть другая причина — депрессия и печаль родителей, которая часто выражается в малой способностью любить и уделять внимание, в недостаточном участии к людям и вещам внешнего мира.

Довольно часто такое состояние может переживать мать ребенка, которая от бессобытийности, от отсутствия структурированного дня, от чувства одиночества (из-за отсутствия супруга, работающего на родине), из-за общей печали и депрессии не может дать достаточную любовь и эмоциональную заботу детям. Находящиеся в состоянии депрессии родители, особенно матери, неосознанно переносят свое отсутствие жизнерадостности и свою малую волю к жизни на детей.

2. Родители-эмигранты поднимают слишком высокую планку для своего ребенка. Они постоянно недовольны его успехами в школе, они хотят, чтобы их ребенок был самым успешным, гениальным, ловким, приспособленным. Такое желание родителей совершенно понятно: им хочется таким образом защитить будущее своего ребенка в чужой стране и иметь надежду на его успешную карьеру. К тому же они сами, как правило, успешные люди. Но здесь сразу же появляются две проблемы:

- а) *дети все время должны соответствовать образу успешных родителей.* Поэтому дети находятся в постоянном напряжении. Установленная планка и уровень требований, как правило, слишком высоки, и дети должны изо всех сил стараться взять эту планку, чтобы не разочаровывать своих родителей.

При этом у многих детей наблюдается пониженный общий синдром адаптации к условиям новой школы;

- б) завышенные требования родителей и постоянное недовольство достигнутыми результатами формируют у ребенка *чувство малоценности, перфекционизма, постоянной неуверенности и повышенное чувство вины*. Все эти личностные особенности, в свою очередь, могут привести к различным формам зависимости: игровой, интернет-зависимости, зависимости от другого человека и др. Кроме того, у таких детей часто наблюдается неприятие своего «я» и образа своего тела.

3. *Родители-эмигранты не понимают трудностей адаптации своих детей*. Родители считают, что трудно только им. Им кажется, что дети автоматически входят в новое общество, быстро схватывают язык и развиваются. На самом деле сложнее детям. По двум причинам: во-первых, детский коллектив, будучи более натурально-естественным, требует от ребенка-эмигранта полной идентификации с ним. Иначе начинается достаточно жесткая, а порой, жестокая критика, шутки, оскорбления и т. д.

Во-вторых, социализация ребенка в новом обществе происходит, как правило, с большими трудностями: перепады настроений у родителей, изменения в семейных ролях, переживание неустойчивости мира (разлука с близкими и друзьями, разлука с привычным домом, со школой или с детским садом).

4. *У ребенка еще нет* и не может быть *рационального или эмоционального объяснения, почему семья переехала*. Ему нужно приспособиться без таких форм психологической защиты, как, например, интеллектуализация и рационализация.

5. *Ребенку приходится значительно быстрее вписываться в новое общество, чем взрослому, причем точно воспроизводя все коды по-*

Оля С., 14 л.: У меня совсем плохо с языком. Одноклассники разговаривают со мной медленно, наречием протягивая каждое слово. Создается впечатление, что я глухая или совсем тупая. Да и они иногда теряют всякое терпение со мной, начинают грубо подшучивать. Однажды на экскурсии в городе они столпились возле ларька, где продавали спортивные майки. Я подошла тоже. Мальчишки тогда громко вслух говорят: «Смотрите, вот та майка с блондинкой (я тоже блондинка и у меня голубые глаза) точно для нашей русской сделана!». И я увидела черную майку с кукольной блондинкой. На майке написано — «Говорите медленно, я блондинка». Все хохотали, а мне было очень обидно.

ведения детей. Иначе он будет находиться в группе «отверженных» и подвергаться постоянному унижению и стигматизации. Поэтому дети так много времени проводят у экрана телевизора и компьютера, как бы «сканируя» поведение коренного населения, особенности общения людей, а также их внешнее оформление: одежду, обувь, причёску и т. д.

6. У детей еще не сформировался свой ресурс личности, который есть у его взрослых родителей. Именно личностный ресурс (высокая самооценка, профессиональное самоутверждение, социальный опыт, эмоциональные контакты, опыт преодоления кризисов и сложных жизненных ситуаций и т. д.) помогает человеку успешно адаптироваться в новой социально-культурной среде. Поэтому ребенку-эмигранту значительно сложнее адаптироваться в новом классе, в новой школе и в новой стране.

Будущий личностный и профессиональный ресурс ребенка-эмигранта зависит от его психического и физического здоровья, а также психологического, социального и экономического ресурса семьи. Материальный ресурс, т. е. экономический, — самый неустойчивый. Семья может обанкротиться, деньги обесцениться, все материальные богатства и накопления могут быть утрачены вследствие каких-то революций, природных катастроф, судебных исков и т. д. Как показывает история человечества, *самым устойчивым ресурсом оказывается психологический ресурс семьи*. От него во многом зависит будущий личностный ресурс ребенка-эмигранта, его самостоятельность и креативность в обществе, уровень его профессиональной и социальной самореализации в новом обществе.

Многие состоятельные родители отлично понимают, что для ребенка главное — не накопления в банке и недвижимость, а здоровая, сбалансированная психика. Дети-невротики потребуют огромного вложения сил — духовных и материальных, чтобы стать жизнеспособными, конкурентоспособными, социально компетентными, счастливыми людьми.

Для детей-эмигрантов очень важно сохранение их «корневой системы», способности идентифицироваться со своими родственниками, истоками, страной исхода, языком и культурой. Очень важно, чтобы из-за внутреннего конфликта родителей со страной исхода или страной эмиграции не нарушалось внутреннее равновесие ребенка. Из-за внутреннего культурологического конфликта родителей дети-эмигранты могут испытывать трудности в процессе самоиден-

тификации. Перенос внутреннего конфликта родителей на страну исхода может вызвать у ребенка деформацию его корневой системы. Перенос внутреннего конфликта родителей на страну эмиграции может воспитать циничное отношение к стране проживания. И тот, и другой вид культурологического конфликта родителей со странами исхода и эмиграции могут отрицательно сказаться на адаптации ребенка в новом обществе.

5.3.9. Психология семейных отношений эмигрантов пятой волны

Среди русскоязычных эмигрантов пятой волны, оказавшихся в других странах, больше 80 % составляют семейные люди. Как мы уже отмечали, пятая волна — это материально обеспеченные люди, с состоявшимся экономическим или профессиональным статусом. Как правило, это зрелые личности и с состоявшимся семейным статусом. Кроме того, в условиях эмиграции семья является морально-психологической и бытовой защитой человека. Почему же в этих семьях достаточно часто возникают конфликты, ссоры и непонимание друг друга? Почему некоторые супруги даже идут на разрыв отношений, хотя каждый нуждается в близком партнере в условиях чужого общества? Рассмотрим несколько причин, влияющих на нестабильность семейных отношений эмигрантов пятой волны.

1) *Профессиональная незанятость многих женщин* (жен бизнесменов). После определенного периода адаптации, устройства быта, распределения семейных ролей и заданий, после ознакомления со всеми представляющими интерес учреждениями, врачами и магазинами женщины «затишают». Они не знают, чем заполнить день. Фитнес, бассейн, парикмахерская, встречи со знакомыми? Но этого мало. Многим хочется большей осмысленности жизни. Русское телевидение, интернет, звонки на родину? Но и это не добавляет событийности, так как все это не касается жизни индивидуальной.

Если муж находится все время рядом и не работает, то у него, как правило, такая же жизнь — не наполненная экзистенциальными смыслами. Супруги начинают уставать друг от друга, становится скучно говорить об одном и том же, ездить в одни и те же рестораны, встречаться с одним и тем же узким кругом людей.

Несмотря на широкие возможности, супруги начинают терять интерес к жизни. Отсутствие реальной деятельности и слишком много

проводимого вместе времени притупляют остроту отношений, что часто приводят к кризису совместного существования.

2) Семейная ситуация, когда *жена с детьми* остается в *зарубежной квартире*, а муж — «крутится» на *родине*, в своем бизнесе.

Оксана М., 34 г.: Если так будет продолжаться, то семья наша развалится. Чем он там занимается — неизвестно. Говорит, что круглыми сутками работает. Ему некогда нормально со мной поговорить. Я чувствую, что мои звонки его напрягают. Особенно ночью...

Лилия С., 37 л.: Я уверена на 100%, что у него кто-то есть. Он очень изменился. Стал какой-то холодный. Прилетает один раз в месяц, все время ведет какие-то переговоры «по бизнесу». Говорит, что я застряла в своем образе, что стала агрессивной, что не развиваюсь.

Мария М., 36 л.: Изображает из себя деда Мороза — подарки, поездки по Европе, рестораны — а потом уезжает. Как будто откупается от нас...

Илья Ц., 42 г.: Я вылетаю на выходные к семье. Привожу им кучу подарков — дети завалены разными игрушками, айфонами. Жену уже тоже ничем не удивишь. Рвуть на куски. А они опять всем недовольны: то им скучно, то нечем заняться, то общаться не с кем, то бесконечные доставания — почему я улетаю? А кто им такой «коммунизм» будет устраивать, если я не буду в Москве?

В этом случае мы часто имеем дело с недовольством со стороны жены, которой становится скучно одной в эмиграции. Многие жены начинают контролировать по мелочам своих мужей. Начинаются подозрения, упреки, ревность, скандалы.

Мужчины-бизнесмены, как правило, предпочитают модель жизни именно на две страны, так как это дает им творческую свободу и свободу от бытовых семейных ежедневных обязанностей. Но за это они должны полностью обеспечивать свою семью за границей.

Многие мужчины ощущают комплекс вины, так как не участвуют в реальной каждодневной жизни детей и жены. Поэтому они стремятся компенсировать свой комплекс вины дорогими подарками и дополнительными «бонусами», в то время как детям и жене нужен реальный отец и муж.

Многие мужчины понимают, что другого варианта жизни своей семье они обеспечить не в состоянии. Поэтому они начинают злиться на свою жену, обвиняя ее в отсутствии чувства благодарности за предоставление семье такой великолепной возможности жить на Западе.

Взаимные упреки и скандалы часто приводят к обесцениванию семейных отношений, что ведет порой к появлению новых встреч и связей с той, «которая его ценит и понимает».

3) Существует еще один блок причин, связанный с общей неудовлетворенностью жизнью в условиях эмиграции. *Постоянное*

напряжение и комплекс иностранца, который испытывается одним из супругов, часто передается другому. *Чувство разочарования* находит свой выход на жене и детях. Это хотя и самый легкий, но не самый зрелый путь выплеснуть свою злость. *Неудовлетворенность жизнью* может также постоянно выражаться в капризном, раздражительном или сварливом поведении. *Агрессивность любого рода* (вербальная или физическая), возникающая в семейных отношениях, может привести к глубокому семейному кризису.

4) *В супружеских отношениях* после эмиграции *иногда многое меняется*. Это связано с возможными новыми ролевыми изменениями в отношениях мужа и жены. Например, жена может неожиданно «найти себя», а муж должен будет взять на себя все обязанности по дому. Или дети, пройдя все ступени социализации, полностью уйдут в другую, новую культуру, не имея времени нормально пообщаться с родителями.

Семьи, выезжающие в эмиграцию, должны быть готовы к разным семейным сценариям, так как в новом обществе семья испытывает совсем другие воздействия со стороны социума, и динамика семейных отношений может значительно измениться. Однако психологическое самочувствие семьи все-таки зависит, в первую очередь, от индивидуально-типологических особенностей, воспитания и эмоциональности ее членов.

Сегодня во всем мире проживает более 12 млн наших соотечественников, эмигранты пятой волны представляют для психологического исследования особый интерес в силу ряда уникальных особенностей.

Итак, подобные миграционные процессы происходят во всем мире. Миграционные настроения свойственны жителям Венгрии, Турции, Венесуэлы, Мексики, Колумбии, России, Германии, Вели-

Борис Л., 44 г.: Я все время чувствую себя каким-то «виноватым»: меня обвиняют, что им тут скучно, а мне в России весело — работа, друзья, тусовки ... девочки. Подозрение, недоверие, контроль, постоянный напряг — надоело. Живут — как сыр в масле — что еще от меня нужно?

кобритании, Португалии и целого ряда других стран. Эти процессы вполне закономерны и связаны с общей картиной глобализации мира.

Меняются концепции эмиграции. Раздвигается социальное пространство потенциальных мигрантов. Классическая эмиграция перемешивается с туризмом и гостевыми рабочими. Все передвигаются. Современная картина общего миграционного движения на планете очень динамична, трудно предсказуема и порой непонятна даже экспертам. Она требует серьезного, тщательного исследования.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Раскройте понятие «текущее» общество и опишите основные характеристики этого феномена.
2. Проанализируйте, какие характеристики «текущего» общества помогают успешной адаптации эмигрантов, а какие препятствуют.
3. Как отражается синдром возрастающей мобильности на эмигрантах первого и второго поколений?
4. Проанализируйте, какие последствия для психологического благополучия эмигрантов может иметь синдром социальной изоляции.
5. В чем выражается синдром изменения ценностных ориентаций эмигрантов?
6. Перечислите основные отличия пятой волны эмиграции от предыдущих волн. В чем состоят принципиальные отличия четвертой и пятой волн эмиграции?
7. Какие группы эмигрантов можно выделить в пятой волне эмиграции?
8. Почему эмигрантов пятой волны называют «бизнес-эмигрантами», или «потенциальными» эмигрантами («потенциалами»)?
9. Охарактеризуйте основные психологические проблемы «потенциальных» эмигрантов.
10. Перечислите факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью эмигрантов пятой волны, и определите, как они связаны с адаптацией эмигрантов к новым социально-психологическим условиям.
11. По каким причинам развивается эффект «закапсулированности» в жизни «потенциальных» эмигрантов?

12. В чем состоит и проявляется механизм гиперкомпенсации у эмигрантов пятой волны?
13. Как «потенциальные» эмигранты проходят фазы адаптации к новой социокультурной среде? Какие отличия прослеживаются по сравнению с предыдущими волнами эмиграции?
14. В чем выражается амбивалентное отношение эмигрантов пятой волны к стране исхода?
15. Опишите специфику внутреннего конфликта, связанного с несоответствием высокого уровня притязаний и реальных возможностей эмигрантов пятой волны в принимающем обществе.
16. Каким образом проявляется конформизм и психологический механизм моды в установках «потенциальных» эмигрантов?
17. Основные причины семейных кризисов в жизни эмигрантов. Приведите примеры.
18. Как развиваются детско-родительские отношения в условиях эмиграции пятой волны?

ЛИТЕРАТУРА

- Бауман З.* Текучая современность. СПб., 2008.
- Бергер П., Лукман Т.* Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М., 1995.
- Психологические проблемы русских эмигрантов в Германии: Сборник трудов. СПб., 2001.
- Хрусталева Н. С., Новиков А. И.* Эмиграция и эмигранты: история и психология. СПб., 1995.
- Keupp H.* Freiheit und Selbstbestimmung in Lernprozessen ermöglichen. Freiburg, 2012.
- Sennet R.* Together: The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation. Yale, 2012.

6.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИИ

Отмечаемый в последнее столетие значительный рост агрессии и насилия в мировом сообществе повлек за собой проведение большого количества исследований и создание теоретических концепций, предлагающих объяснение этого феномена. Высокая правовая, социально-психологическая и морально-этическая значимость последствий агрессивного поведения, а также общественная опасность криминально-агрессивных форм поведения неизбежно повышают актуальность создания превентивных программ, направленных на предотвращение и снижение риска агрессии. Указанное невозможно без комплексной целостной оценки природы агрессии, что, в свою очередь, определило междисциплинарный характер изучения агрессии и агрессивного поведения. Резолюция Всемирной ассамблеи здравоохранения от 1996 г. прямо указывает, что агрессивное поведение и насилие нуждаются в комплексном изучении. При этом каждая из сфер научного знания (психология, психиатрия, биология, социология, юриспруденция и т. д.) предлагает собственный ракурс рассмотрения природы агрессивного поведения.

По нашему мнению, актуальность изучения феномена человеческой агрессии определяется целым рядом факторов, лежащих далеко за пределами закономерностей функционирования отдельно взятого индивида.

1. На протяжении жизни человечество неизменно сопровождали междоусобные войны, вооруженные конфликты и насильственные преступления. Трудно найти какую-либо социальную, экономическую, религиозную или этническую группу населения, в которой бы отсутствовали те или иные виды насилия и агрессии, проявляющиеся в разнообразных формах — от бытового хулиганства до применения тяжелого вооружения. Другими словами, можно говорить о хронификации, повсеместности и разнообразии существующих форм агрессии.

- В годы наивысшего подъёма испанской инквизиции (1420–1498) многие тысячи мужчин, женщин и детей были сожжены заживо на кострах за ересь и другие «преступления» против церкви и государства (цит. по: Бэрн Р., Ричардсон Д., 1997).
- У народностей джебьюси в Папуа-Новой Гвинее на убийства приходится более 30% смертей среди взрослого населения (Кнафт, 1985; цит. по: Бэрн Р., Ричардсон Д., 1997).
- Почти 43 тыс. убийств за год совершается в Индии, 41 тыс. — в Бразилии, 10 тыс. — в России, 13 тыс. — в Китае, более 14 тыс. — в США (по состоянию на 2011 год, данные UNODC — Управления ООН по наркотикам и преступности).

2. Наблюдаемое на фоне научно-технического прогресса совершенствование средств убийства и драматическое усиление средств массового уничтожения ведут к тому, что в руках отдельно взятого человека концентрируются доселе невиданные возможности уничтожения других людей. При этом созданы такие средства массового уничтожения, которые могут нести угрозу планетарного масштаба, т.е. вплоть до угрозы существования человечества. В этой связи от личностных качеств людей, приобщенных к принятию решений и управлению этими средствами массового уничтожения, зависит жизнь несоизмеримо большего количества людей, чем это могло быть ранее.

- Бомбардировки немецкого города Дрездена, осуществленные 13–15 февраля 1945 года военно-воздушными силами Великобритании и США, унесли жизни 25 тыс. человек.
- В результате взрыва в центре Осло и нападения на молодежный лагерь 22 июля 2011 года, осуществленных норвежским националистом Андерсом Брейвиком, погиб 77 человек и 151 получил ранение.
- Две атомные бомбы, сброшенные 6 и 9 августа 1945 года на японские города Хиросима и Нагасаки, привели к гибели около 140 тыс. человек в Хиросиме и 74 тыс. человек в Нагасаки (без учёта умерших впоследствии от лучевой болезни).

3. Срыв, деактуализация традиционно существовавших в обществе механизмов контроля агрессии (таких как семейные узы, религиозные традиции, нормы взаимодействия в дворовом пространстве или в сельском поселении). Виной тому, *во-первых*, мощные демографические процессы, происходящие во всём мире, урбанизация

и миграция, на фоне которых большое количество людей оказывается оторванным от своих привычных условий существования, т. е. тех условий, в которых происходил процесс формирования норм социального общежития. При этом процесс разрушения, стирания привычного уклада жизни людей следует рассматривать в том числе и под призмой растворения тех норм и правил, которые определяли стандарты и границы проявления агрессии и насилия. Важно подчеркнуть, что эти прежние стандарты и границы проявления агрессии были строго регламентированы и соотнесены с этическими, общими и правовыми постулатами, принятыми в социальном пространстве. *Во-вторых*, в современном обществе констатируется разрушение религиозных и ценностных аспектов контроля агрессии, причем в этом процессе наблюдается две полярных тенденции. С одной стороны, следует говорить о потере влияния традиционной религиозной догматики (*десекуляризация*) в сознании и поведении современного человека, в то время как, например, Десять Божиих Заповедей регулируют не только религиозную, но и гражданскую жизнь, определяя те границы, которые нельзя преступать, не поколебав основ общественной жизни. А с другой стороны, отмечается нарастающая *радикализация* религиозного сознания, наблюдаемая во многих регионах мира. В результате описанных процессов всё большее значение приобретает проблема аномии, впервые введенной в научный оборот Э. Дюркгеймом для объяснения отклоняющегося поведения и означающая потерю связи индивидуального сознания и групповых ценностей.

Согласно Э. Дюркгейму, аномия проявляется в виде таких нарушений как:

- Расплывчатость, неустойчивость и противоречивость ценностно-нормативных предписаний и ориентаций, в частности, расхождение между нормами, определяющими цели деятельности, и нормами, регулирующими средства их достижения.
- Низкая степень воздействия социальных норм на индивидов и их слабая эффективность в качестве средства нормативной регуляции поведения.
- Частичное или полное отсутствие нормативного регулирования в кризисных, переходных ситуациях, когда прежняя система ценностей разрушена, а новая не сложилась или не утвердилась как общепринятая.

Так или иначе, выбор ценностных ориентиров, в том числе и касающихся возможностей и границ применения агрессии, всё боль-

ше становится предметом *индивидуального* выбора. Кроме того, этот индивидуальный выбор в большей степени чем ранее детерминируется *ситуационно* (т.е. факторами возникшей ситуации) и зачастую слабо соотнесен с такими надситуационными факторами как культурные обычаи, традиции родительской семьи и т.д. Средства массовой информации, транслируя множественные альтернативные способы и нормы существования, присущие различным культурам, способны драматично и непредсказуемо осложнять такой индивидуальный выбор. Кроме того, современные возможности интернета создают анонимное и одновременно безответственное виртуальное пространство, в котором могут проигрываться любые агрессивные фантазии индивида, отражаясь в искаженном «зеркале» (оценках, похвалах, мнении) приверженцев самых разных морально-ценностных ориентаций.

Таким образом, в современном обществе такие явления, как глобализация, урбанизация, миграция, масс-медиа, затрагивают повседневную жизнь большого количества людей, изменяя стереотипы жизненного уклада, меняя само окружение человека и неизбежно привычные нормы взаимодействия с окружением. В настоящий момент общим местом является констатация срыва, трансформация и даже разрушение идеологических, религиозных, морально-этических и ценностных норм, которые традиционно являлись механизмами контроля агрессии.

В современном мире наблюдается разноплановое и разноуровневое разрушение форм контроля агрессивного поведения.

4. Также можно говорить о нарушении в современном обществе не только механизмов контроля агрессии, но и форм канализации агрессии. В традиционных монокультурных или культурногетерогенных сообществах отработка психического напряжения и агрессии осуществлялась в достаточно очерченных формах. Иначе говоря, традиционное общество на протяжении своего существования вырабатывало определенные ритуалы, в которых агрессия могла выражаться в относительно безопасных для участников формах (например рыцарские поединки, кулачные бои, драки «стенка на стенку» до первой крови и т.д.). С другой стороны, общественная мораль не только позволяла, но и зачастую требовала от человека применение или угрозу применения насилия к лицам, открыто попирающим общепринятое, будь то религиозная догма, форма одежды, норма взаимодействия с представителем противоположного пола или предста-

вителем другой возрастной страты. Следствием таких социальных экспектаций являлись, например, дуэли, инквизиторские костры с сожжением «ведьм», требование уступить место пожилому человеку или инвалиду и т. д. Иначе говоря, агрессивный ритуал оказывался вплетенным в сложную социальную канву жизни сообщества (например городского поселения, деревни, религиозной общины и т. д.) и обеспечивал баланс конструктивного и деструктивного как на уровне индивидуальной психики, так и на уровне группы.

Драка «стенка на стенку» позволяет:

- отрабатывать, периодически сбрасывать накопленное негативное напряжение;
- дифференцировать собственное окружение по степени социально значимого качества, например такого, как храбрость;
- формировать индивидуальные ролевые позиции исходя из групповых требований;
- тренировать навыки полного торможения своего агрессивного действия и/или синхронизации его с действиями других.

Таким образом, в современном постиндустриальном обществе явно измененным оказался баланс агрессивности и форм её контроля. В связи с этим важной социальной задачей является поиск новых механизмов, обеспечивающих восстановление утраченного равновесия. Указанное определяет актуальность проблемы создания и усиления мер контроля агрессии, среди которых важное значение приобретают не только социальные, политические, но и психологические факторы, требующие понимания и учёта закономерностей индивидуальной и групповой агрессии.

6.2. ТЕРМИН «АГРЕССИЯ» И ПОДХОДЫ К ЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЮ

Термин «агрессия» является сложным вариативным понятием, распространенным во многих научных дисциплинах. Вопрос о существовании единого и общепринятого термина «агрессия» не получил однозначного решения среди ученых-исследователей, и определение его является крайне сложной задачей. В практической области дела обстоят похожим образом. Отметим: каждый человек использует слова «агрессия», «агрессивный», «агрессор», подразумевая различ-

ные значения. Достаточно вспомнить словосочетания «агрессивная реклама», «агрессивная среда», «агрессивный метод ведения торговли», «агрессивный руководитель» и другие примеры употребления данного вида словосочетаний, чтобы понять, каким широким и сложным является поле использования данного термина.

Первоначальное значение термина «агрессия» происходит от латинского «aggressio» и переводится как «нападение», «приступ». Термин «агрессия» с английского языка имеет схожий перевод — «нападение», а во французском языке «agression» имеет значение «нападение», «посягательство с применением насилия». В политике агрессией обозначается неправомерное посягательство одного государства на территорию или политику другого. Также под прямой агрессией принято понимать вооруженные действия военных формирований, включающие уничтожение имущества или живых людей.

В психологии с понятием агрессии связан ряд терминологических сложностей. Как уже упоминалось, исследователи расходятся в подходах к определению агрессии. Соответственно, возникает путаница с пониманием того, агрессивен ли тот или иной поступок. Например, совершает ли агрессию человек, замахивающийся на другого человека ножом. Естественно, нам хочется ответить утвердительно. Скорее всего, мы не изменим своей точки зрения даже в том случае, если наш герой не нанес сопернику физического урона, хотя здесь уже могут начаться разногласия — один из подходов предполагает прямую связь между агрессией и нанесенным другому человеку (только ли человеку?) вредом. Но и в этом подходе существуют разногласия: является ли агрессией нанесение только физического вреда, или психологический вред также может быть принят во внимание? С другой стороны, что, если человек с ножом всего лишь защищался? Перестанет ли его поступок быть агрессивным, если он хотел спасти себя от нападения, реального или воображаемого? Важно ли желание нанести вред или только одни последствия? Множество вопросов, на которые трудно найти ответы.

Наиболее простым является *путь определения агрессии через последствия агрессивного поведения*. Данную мысль высказал в своей работе Д. Зильманн, определивший агрессию как «нанесение другим телесных или физических повреждений». Следуя этому определению, можно легко понять, является ли поведение человека агрессивным или нет. Однако данное определение не учитывает ситуации,

когда жертва не получила физических повреждений. С этой точки зрения, глумление, унижение и оскорбление не являются примерами агрессивного поведения, а вот стоматолог, вырывающий у большого воспаленный зуб, совершает акт агрессии.

В другом определении, сформулированном А.Бассом, агрессия понимается как «любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим». Здесь ущерб не дифференцируется, и под ним можно понимать как физический, так и психологический вред, нанесенный жертве. Кроме того, это определение учитывает возможность угрозы нанесения ущерба и также классифицирует подобное поведение как агрессивное. К несчастью, многие врачи согласно данному определению по-прежнему остаются агрессивными типами. Для того чтобы классифицировать все возможные способы нанесения ущерба жертве, Басс предлагает оценивать каждое агрессивное действие через три переменные: физическая агрессия или вербальная, активная или пассивная, прямая или непрямая. Используя эти параметры, Басс выделяет восемь категорий агрессивного поведения (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Типы агрессии

Вид агрессии	Тип агрессии	Пример поведения
Физическая	Активная-прямая	Избиение человека, нанесение ему телесных повреждений с помощью холодного или огнестрельного оружия.
	Активная-непрямая	Подготовка ловушек, обращение к сторонним людям с просьбой нанести человеку телесные повреждения или убить его.
	Пассивная-прямая	Преграждение пути собственным телом, создание, таким образом, помехи для достижения человеком цели.
	Пассивная-непрямая	Отказ от выполнения требования освободить дорогу.
Вербальная	Активная-прямая	Словесное оскорбление или унижение человека.
	Активная-непрямая	Распространение слухов и сплетен о другом человеке.
	Пассивная-прямая	Отказ разговаривать с человеком, игнорирование его.
	Пассивная-непрямая	Умалчивание каких-либо сведений или фактов, которые могли бы помочь человеку в достижении его цели.

Определение агрессии, предложенное Бассом, напрямую подводит нас к *интенциональному подходу* в понимании агрессии.

Сторонники данного подхода, такие как С. Фишбах и Л. Берковиц (2001), определяют поведение как агрессивное лишь в том случае, когда оно включало в себя сознательное намерение действующего лица причинить физический или психологический вред. С одной стороны, такое понимание позволяет отличить агрессию от несчастного случая или стремления помочь человеку. С другой стороны, критики данного подхода справедливо отмечают, что определить наличие или отсутствие намерения причинить вред непросто, и это делает данный подход неудобным в практических областях социальной психологии и юриспруденции. Несмотря на это, определение агрессии через намерение причинить вред остается на сегодняшний день одним из наиболее распространенных и широко используемых в современной психологической литературе.

Р. Бэрон и Д. Ричардсон (2000) в своей книге, посвященной агрессии, выделяют несколько критериев, при наличии которых предлагают считать поведение агрессивным. Во-первых, авторы утверждают, что об агрессии следует говорить только в том случае, когда можно соотнести ее с конкретным поведением. Наличие или отсутствие гнева определить достаточно сложно, по этой причине, согласно мнению авторов, невозможно говорить о том, что человек агрессивен, если он разгневан, но никак не проявляет свой гнев. Далее Бэрон и Ричардсон предлагают включить в общее определение агрессии наличие намерения нанести вред. Понимая, что это делает ее определение менее однозначным и усложняет определение наличия агрессии в каждом конкретном случае, они все же находят это необходимым, чтобы вынести из поля агрессии действия, направленные на помощь индивиду, но требующие агрессии, такие как действия хирурга или спортивного тренера. Авторы также предлагают считать агрессией только поведение, приводящее к нанесению жертве какого-либо ущерба. На основе перечисленных критериев Бэрон и Ричардсон предлагают свое определение агрессии: «Агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» (Бэрон Р., Ричардсон Д., 2000). Авторы подчеркивают, что данное определение разработано для практической работы в области изучения агрессивного поведения, его причин и методов превенции.

Данные критерии действительно облегчают понимание того, является ли агрессивным то или иное конкретное действие, однако

здесь мы напрямую подходим к более глубокому противоречию: какая сфера ответственна за причины агрессивного поведения человека, когнитивная, аффективная или поведенческая? Забегая вперед, отметим, что различные подходы соответственно по-разному отвечают на этот вопрос. Так, интенциональный подход утверждает, что в основе каждого агрессивного поступка лежит мотив, необязательно осознанный. Иными словами, совершая агрессивные действия, мы преследуем личную выгоду даже в том случае, если не осознаем истинные мотивы своих поступков. Предположение, что мысль является первичной в формировании агрессивного паттерна, подтверждает эксперимент, в ходе которого студентов попросили написать эссе в защиту наказания. При этом студенты из контрольной группы писали эссе о холодной погоде и снеге. На последующем этапе исследователи наблюдали более интенсивные агрессивные действия у представителей экспериментальной группы (Налчаджян А., 2007).

Теория фрустрации-агрессии, сформулированная Н. Миллером и Д. Доллардом, предполагает, что в основе агрессивных действий лежит естественная реакция психики на состояние нервно-психического напряжения. Наконец, А. Бандура (2000) на примере проведенных им экспериментов с куклой Бобо продемонстрировал, что агрессия начинается с поведенческого акта. Дети, не испытывавшие гнева, отвращения или презрения, наблюдали за агрессивным поведением и, когда им представилась возможность, сами его продемонстрировали. Вероятно, в процессе совершения агрессивных действий у них возникало чувство гнева или ярости, но в данном случае оно не являлось первоисточником агрессии.

6.3. СВЯЗАННЫЕ ТЕРМИНЫ

Стремясь к пониманию явления агрессии, необходимо рассмотреть ряд терминов, связанных с данным феноменом. Например, сложно представить агрессивное поведение в отсутствии объекта агрессии. *Объектом агрессии* принято считать вещь, животное, человека или группу людей, против которых направлены агрессивные действия. В отношении одушевленных объектов агрессии принято употреблять термин «жертва».

Под *субъектом агрессии*, или агрессором, в психологии понимают источник агрессивного действия. При этом сторонники интенцио-

нального подхода оговаривают, что человек, совершающий насилие не по собственному желанию, не является истинным субъектом агрессии. Кроме того, отдельным и трудным примером агрессивных действий является *аутоагрессия*, когда субъект и объект агрессивных действий совпадают. В этом случае причины проявления агрессии становятся сильнее инстинкта самосохранения. Сложность здесь состоит в том, что человек сам едва ли может способствовать предотвращению систематического аутоагрессивного поведения и соответственно не способен справиться с этим без посторонней помощи.

Термин «агрессивность» используется как обозначение черты личности или характеристики социальной группы. Так, агрессивный человек чаще склонен демонстрировать агрессивное поведение или, по крайней мере, тратить силы на подавление агрессивных намерений, чтобы они не реализовывались в действиях. Агрессивная социальная группа характеризуется социальными нормами и внутренней культурой, не препятствующей (или даже провоцирующей) проявлению агрессии как в контексте межгрупповых отношений, так и при распределении внутригрупповых ролей. Например, в молодежных экстремистских националистических группировках более высокое положение часто занимают члены, чаще других участвующие в нападениях и публичных акциях насилия. При этом личностная агрессивность является необходимым фактором успешности существования в данных сообществах подобно тому, как это распространено в сообществах животных хищников.

При анализе агрессивного действия агрессор и жертва образуют так называемую диаду агрессивности, для которой справедливы законы позитивного сопряжения. Иными словами, жертва способна своим поведением или внешностью спровоцировать потенциально агрессивора на насилие. На этом подходе основан принцип виктимности, подтверждаемый, в частности, анализом количества сексуальных преступлений, совершаемых в отношении девушек с диагнозом шизофрении. Возможно, не в полной мере осознавая социальный контекст ситуации, эти девушки не проявляли осторожности, когда она требовалась, поощряя, таким образом, преступников.

С другой стороны, вероятность проявления агрессии возрастает при наличии стрессоров и фрустраторов. Стрессорами являются стимулы, вызывающие рост напряжения и тревоги. Подробнее это имеет смысл обсудить в главе, посвященной стрессу, однако необходимо отметить, что наряду с индивидуальными стрессорами су-

ществуют и стрессоры, культурно обусловленные. Так, присутствие в ситуации холодного или огнестрельного оружия статистически достоверно повышает вероятность совершения не только тяжкого преступления, но и акта агрессии в принципе. Символы и возбудители агрессии — это кровь, оружие, кричащие люди, сильное сексуальное возбуждение, наркотики, алкоголь и другие психоактивные вещества. Фрустраторы также приводят к повышению вероятности проявления агрессии. Они представляют собой препятствия, воспринимаемые индивидом на пути к собственной цели. Разочарование является эмоциональным выражением фрустрации.

Эмпирические данные свидетельствуют о положительной корреляции агрессивности с тревожностью, креативностью и личной привязанностью. Агрессивная личность более склонна к глубоким привязанностям, чувствительна к психологическим стимуляторам и психоактивным веществам. Эмпатия и агрессия связаны отрицательно. Агрессивные люди часто страдают сенсорным и сексуальным голодом. Способствует проявлению агрессии наличие поблизости агрессивно настроенных людей.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных теорий в отношении причин агрессивного поведения, необходимо отметить, что агрессия, как и любой другой психологический феномен, не может характеризоваться положительной или отрицательной оценкой. К сожалению, на практике мы часто сталкиваемся с негативным отношением к агрессии и агрессивности. Это бывает оправданно, однако не стоит забывать, что агрессивность является одним из важнейших качеств, обеспечивающих выживание и преуспевание многих биологических видов. Как мы уже упоминали, агрессивность положительно коррелирует с креативностью и склонностью к личностным привязанностям. Настойчивость и упорство ценятся в спорте, бизнесе и ухаживании за девушками. Таким образом, при всех негативных последствиях агрессивного поведения практической задачей психологии агрессии не может являться снижение агрессивности у всех индивидов. Вместо этого разумнее искать более приемлемые формы выражения агрессивных импульсов и защиты общества от неконтролируемых проявлений насилия, жестокости и вандализма.

6.4. ТЕОРИИ АГРЕССИИ

На протяжении всего времени изучения агрессии выдвигались различные версии относительно ее природы. Причем расхождения между различными теориями могли быть как в частных деталях, так и в основополагающих предпосылках, на которых строится объяснение феномена агрессии. Так Т. Аронсон, Т. Уилсон и Р. Эйкерт в своей книге «Психологические законы поведения человека в социуме» (Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р., 2004) считают основополагающим вопросом, является ли агрессия врожденным или приобретенным свойством живого организма.

Впервые этот вопрос поднимается в философии. Так, можно вспомнить точку зрения английского философа Томаса Гоббса, который полагал, что внутри каждого человека живет дикое, разрушающее начало, которое можно обуздать только с помощью закона и общественного порядка. С другой стороны, Жан-Жак Руссо полагал, что в благоприятной среде каждый человек является существом по натуре добрым, и только ограничения внешней среды вызывают в нас агрессию и враждебность. Альтернативным решением этого вопроса является *теоретическое направление*, предполагающее, что агрессия может являться врожденным свойством человека, но не всем она присуща. Впервые об этом упоминал Платон в своей работе «Государство». Он считал, что люди, склонные к агрессии, должны составить отдельный класс общества, функция которого будет в реализации собственного агрессивного потенциала на благо общества. Этот класс он назвал «воины». При этом два других класса, земледельцы и философы, по мнению Платона, агрессией не обладали и, следовательно, не могли участвовать в войнах или следить за порядком в государстве. В современном обществе об этой позиции напоминают характерные стереотипы в отношении спортсменов и профессиональных военных. Мы же помним шутки в отношении дня военно-десантных войск или предложение не ухаживать за девушкой, если ее молодой человек — боксер.

По-настоящему острым вопрос о врожденной или приобретенной природе агрессии стал в период развития *экспериментального подхода* в гуманитарных науках. Одним из первых за исследование феномена агрессии у животных с использованием экспериментального подхода взялся китайский биолог Зинг Янг Куо. Исследователь попытался доказать, что модели поведения, которые традиционно считаются доказательствами врожденной агрессивности у живот-

ных, являются приобретенными. Он предположил, что если агрессия кота в отношении крыс и мышей является врожденной агрессией, то даже выросший в компании крыс котенок будет атаковать своих соседей при достижении определенного возраста. На деле оказалось, что выросший котенок не только не напал на крыс, с которыми вырос, но также нейтрально относился к чужим крысам, подсаживаемым к нему в клетку. Таким образом, З. Я. Куо сделал вывод, что агрессия животных является приобретенной.

Однако выводы коллеги опроверг немецкий этолог Иренаус Эйбл-Эйбесфельдт. Ученый поставил эксперимент на крысах, вырастив несколько особей в изоляции от сородичей. Когда по истечении нескольких лет этолог «познакомил» крыс между собой, они стали демонстрировать проявления агрессии друг к другу, как и их сородичи, выросшие в сообществе себе подобных. На основании этого эксперимента И. Эйбл-Эйбесфельдт делает вывод, что модели агрессивного поведения могут быть врожденными, хотя это и не доказывает, что врожденным является сам агрессивный импульс. В эксперименте немецкого этолога стимулом к проявлению агрессии выступали сородичи, появившиеся в поле зрения, однако если бы крыса так и прожила до конца жизни в изоляции, демонстрировала бы она агрессивное поведение? В отношении людей справедливо другое правило: если человек воспитывался в отрыве от влияния цивилизации («феномен Маугли»), степень агрессии его повседневных действий будет выше. Это объясняется тем, что у такого человека не будут воспитаны культурно обусловленные ингибиторы агрессивного поведения, позволяющие нам с вами сдерживать агрессивные импульсы ежедневно.

Конрад Лоренц, посвятивший многие годы наблюдению за агрессивными проявлениями у разных животных, считал потребность в агрессии врожденной. В качестве доказательства он описывает поведение цихлид, тропических рыб с явно выраженным комплексом агрессивного поведения. В нормальных условиях самец цихлиды нападает только на самцов своего вида, чтобы захватить или отстоять территорию, однако если изолировать самца от привычного объекта агрессии, например переселить в аквариум с рыбами других видов, он будет искать себе новый объект для выражения агрессивного поведения. Сперва таким объектом становится самец другого вида, наиболее похожий по размерам и окрасу на цихлиду, затем самец любого другого вида и, если других объектов для агрессии не останется, самец цихлиды в конце концов начнет нападать на своих собственных самок (Лоренц К., 2009).

Развивая дискуссию о происхождении и природе агрессии, мы неизбежно столкнемся с вопросом о возможности контроля проявлений агрессии со стороны человека. Каждая теория агрессии (а их великое множество) по-своему отвечает на него. Здесь мы затронем лишь некоторые, наиболее характерные из них, хотя каждое новое исследование и теория вносят свой вклад в понимание данного психологического феномена. Одну из наиболее полных классификаций подходов к изучению агрессии можно найти в статье С. Д. Гуриевой «Межэтнические отношения: этнический фактор в межгрупповых отношениях» (Гуриева С. Д., 2008).

Этологический подход. Изучая феномен агрессии и агрессивного поведения, нельзя обойти стороной тот факт, что подобное поведение присуще не только человеку. С точки зрения биологии, *homo sapiens*, напротив, унаследовал подобное поведение от предшествовавших биологических видов. Этология — наука, изучающая врожденное поведение — предлагает искать корни агрессивного поведения в функциях, которые агрессия реализовывает. Конрад Лоренц, австрийский ученый, основоположник этологии, много лет посвятил изучению агрессивного поведения у животных. Он предположил, что *агрессия* в поведении рыб, птиц и млекопитающих *служит для двух целей: межвидовая* — для защиты вида от опасных хищников и добычи пропитания, *внутривидовая* — для обеспечения отбора наиболее жизнеспособных особей. Рассмотрим эти функции по очереди.

Изучая различные модели поведения животных, К. Лоренц пришел к выводу, что первоначальной функцией агрессии являлась защита собственного вида и добыча себе пропитания. При этом уже на данном этапе Лоренц говорил о *подразделении агрессии на инструментальную и защитную*. Примером первого вида является поведение хищника, добывающего себе еду. При наблюдении за подобным поведением животных можно отметить характерные черты, свойственные также инструментальной агрессии человека: расчетливость, терпеливость, точность. Так, тигрица в ходе эволюции освоила способ убийства буйвола, при котором ей хватает одного укуса, чтобы свалить животное, крупнее и тяжелее ее самой. В такой ситуации любая ошибка означает смерть для охотника, поэтому данный паттерн отточен до автоматизма и точно воспроизводится в каждой подобной ситуации. Однако если понаблюдать за тем, как лев или львица защищает свою добычу от шакалов или других хищников — мы не увидим четкой последовательности действий. В данной ситуации охотник реагирует на поведение противника — это

защитная агрессия, поведение при которой зависит от поведения атакующего животного. Работы Лоренца критиковали, поскольку, если его предположении об эволюционной природе агрессии верно, то агрессивностью должны были бы обладать только хищники и животные, способные к агрессивной защите собственного вида, в то время как травоядные, в большинстве случаев спасающиеся от опасности бегством, должны были оставаться животными, не обладающими агрессивным инстинктом. В ответ на это замечание австрийский этолог приводит в пример моббинг — явление, при котором травоядные животные, обычно загнанные в угол, объединяются и нападают на хищника. Для последнего это, как правило, заканчивается смертью, если только он не успел вовремя отступить. Далее, через серию наблюдений на разных видах животных Лоренц показал, что в каждой конкретной ситуации каждое животное решает для себя дилемму, выражающуюся словами: бей или беги. Так, тигр, столкнувшийся с непривычным для себя поведением со стороны жертвы, предпочитает отступить и поискать себе другую добычу, нежели проверять: опасно ли для него новое поведение. Именно это свойство, вовремя изменить агрессивное поведение на бегство, позволяет хищнику избежать столкновения с крупной группой травоядных или более опасным хищником. Таким образом, Конрад Лоренц убедительно доказывает, что межвидовая агрессия служит для защиты своей жизни и сохранения собственного вида, а также для добычи пищи хищниками.

Обращаясь к изучению *внутривидовой агрессии*, К. Лоренц, в первую очередь, обращает внимание на явление переноса агрессии на ранее нейтральные особи. Иными словами, животное, неспособное реализовать свой агрессивный импульс по отношению к особи, которая его вызывает, будет искать другие объекты для его реализации. Этот механизм, играющий важную роль во внутривидовой агрессии животных, мог стать основой для трансформации межвидовой агрессии во внутривидовую. По мнению Лоренца, внутривидовая агрессия выполняет важнейшие функции: с помощью агрессивного поведения обеспечивается отбор наиболее жизнеспособных особей, лежащий в основе естественного отбора, описанного Чарльзом Дарвиным; агрессия является механизмом установления иерархии и социального порядка в популяции; внутривидовая агрессия спровоцировала развитие ингибиторов агрессивного поведения, предназначенных для сохранения от уничтожения наиболее слабых особей популяции. Лоренц предполагает, что эти примитивные формы

торможения агрессивного импульса лежат в основе норм морали и нравственности, развившихся в человеческом обществе.

Предположение о роли внутривидовой агрессии в установлении иерархии подтверждается как с помощью наблюдений, так и в ходе многочисленных экспериментов. Так, французский биолог Дидье Дезор поставил эксперимент на крысах. Шесть особей были помещены в клетку, которая была соединена с кормушкой бассейном. Для того чтобы добыть еду, крысам было необходимо переплыть бассейн. Изначально целью эксперимента было установить умение крыс плавать, однако полученные результаты превосходили все ожидания экспериментатора. Изучив условия, крысы начали драться между собой. Выяснение отношений продолжалось несколько часов, после чего в клетке была установлена жесткая иерархия, которая не нарушалась до самого окончания эксперимента: две крысы стали своеобразными вожаками; другие две крысы плавали за едой, чтобы кормить вожаков; одна крыса плавала за едой, но съедала ее сама; наконец, одна крыса за едой не плавала, ела последней оставшиеся крошки. Далее агрессия перешла в символические действия, направленные на поддержание сложившейся иерархии. Например, вожаки прикусывали за ухо или били лапами крыс, приплывавших с едой. Приплывшие с едой крысы отгоняли «козла отпущения», крысу, которая последней ела крошки. Свободный пловец постоянно отбивался от сородичей, демонстрируя право свою еду есть самостоятельно. Этот эксперимент наглядно демонстрирует, как внутривидовая агрессия способствует поддержанию иерархии в популяции.

Этологический подход раскрывает огромные возможности для эмпирического изучения агрессивного поведения животных. Анализ внутривидовой и межвидовой агрессии позволяет проследить аналогии и установить причины некоторых закономерностей в человеческом обществе. К сожалению, или к счастью, во множестве случаев мы ведем себя согласно правилам, усвоенным нами задолго до того, как мы стали цивилизованным сообществом.

В рамках *психодинамического или психоаналитического подхода* проблеме агрессии уделяется большое внимание. В своих работах Зигмунд Фрейд отдельно рассматривал индивидуальную и групповую агрессию, причем индивидуальная, как считал основоположник психоанализа, является динамическим источником для более инструментальной, межгрупповой агрессии.

С точки зрения Фрейда, агрессия является результатом постоянно действующего конфликта в структуре личности человека. Ины-

ми словами, Фрейд также придерживался мнения, что агрессия является врожденной функцией человеческого вида, однако причины ее трактовал иначе, нежели представители этологического подхода. Согласно предположениям Фрейда, агрессия служит энергетической составляющей человеческой жизни и может быть направлена как на конструктивные, так и на деструктивные, разрушительные цели. Это соотносится с распространенным на сегодняшний день пониманием агрессивного поведения как в равной степени опасного, но и необходимого в широком спектре ситуаций.

Говоря о социальном аспекте агрессивного поведения, Зигмунд Фрейд обращал внимание на те преимущества, которые группа приобретает от реализации собственной межгрупповой агрессии. В первую очередь, это сплочение членов группы через усилие идентификации с данной группой. Если представлять динамику этого процесса, то индивидуальная энергия каждого члена группы становится частью общего потока, направленного против общего врага. Таким образом обеспечивается четкое представление: «они» — враги данной группы, от которой неизбежно усиливается четкость социального представления и ощущения «мы».

Один из наиболее важных выводов психодинамического подхода к изучению агрессии заключается в позитивном эффекте от реализации агрессивного импульса. Иными словами, чрезмерное сдерживание агрессии внутри себя является разрушительным как для личности в целом, так и для микросоциума, членом которого она является. В настоящее время мы часто сталкиваемся с проявлениями чрезвычайной жестокости со стороны людей, которых никто бы не мог заподозрить в склонности к агрессии. Возможно, отсутствие приемлемых способов выражения накапливаемого внутри напряжения в данных случаях приводило к нарушению всех морально-нравственных границ и разрядке с проявлением крайней степени насилия.

Т. Адорно, И. Брунвик и Д. Левинсон в своей работе «Авторитарная личность» выдвинули предположение о существовании *«синдрома авторитарной личности»*. Основными признаками этого синдрома они назвали: привычку к механическому подчинению правилам, косность и стереотипность мышления, агрессивность, цинизм, снобизм и ханжество, озлобленность по отношению к окружающим, ощущение собственного превосходства. По мнению авторов концепции, люди, обладающие синдромом «авторитарной личности», склонны к проявлению прямой и латентной агрессии по отношению к другим людям. В группе авторитарная личность обладает повы-

шенным внутригрупповым фаворитизмом. Такой человек склонен использовать распространенные стереотипы, слухи и наговоры для возбуждения недоверия и агрессии по отношению к другим группам, которые могли бы оспаривать превосходство собственной. В своих исследованиях, посвященных психологии власти, Адорно предполагает, что синдром «авторитарной личности» может развиваться на основе гипертрофированной потребности во власти и контроле, которая, в свою очередь, является результатом широко распространенной в обществе потребности в самосовершенствовании и самоутверждении (Адорно Т., 2001). Иными словами, критериями собственной социальной успешности у авторитарной личности являются подчинение окружающих и возможность одностороннего контроля над ситуацией. В качестве способов достижения этого вида успеха избираются насилие, прямая и косвенная агрессия, манипулятивное и захватническое поведение.

В своей статье, посвященной связи самоотношения и агрессии, Р.Ф.Баумейстер и его коллеги отметили, что, наряду с традиционным пониманием низкой самооценки как причины агрессивного поведения, нельзя забывать, что завышенная самооценка также способна вызывать жестокость и насилие. Он полагал, что личность, воспринимающая себя как человека со сверхвозможностями, склонна чаще демонстрировать агрессивное поведение, поскольку различные обстоятельства и другие люди могут поставить под сомнение выдающиеся способности. Иными словами, завышенная оценка себя поднимает планку соответствия, и индивид испытывает больше напряжения, стремясь не упасть в собственных глазах. Это предположение частично подтверждают эксперименты французских биологов, которые обнаружили, что наибольшее напряжение в крысиной стае испытывает ее вожак. Возможно, эти данные помогут объединить теории, связывающие причины агрессии с чертами личности и биохимическое происхождение насильственного поведения. В отличие от психоаналитического подхода, Т.Адорно и его последователи предполагают, что агрессивные интенции в большей степени концентрируются в узком кругу людей, обладающих характерными психологическими особенностями. Психологи-практики действительно могут подтвердить, что некоторые агрессивные паттерны характерны для людей, обладающих определенными психологическими особенностями. На этих предпосылках, например, построена парадигма составления психологического портрета преступника в криминалистике. Однако можем ли мы говорить об определенной

агрессивной личности в широком понимании термина «агрессия»? Вероятнее всего, это направление требует большей детализации признаков и проявлений агрессии, нежели собирательного образа, предложенного Адорно.

Одной из наиболее популярных теорий агрессии является уже упомянутая нами теория *фрустрации-агрессии*. Данная теория была сформулирована Джоном Доллардом и его коллегами в 1939 г. и сразу же получила широкое распространение как в научных кругах, так и среди неспециалистов. Основывается данная теория на двух положениях:

- 1) фрустрация всегда приводит к агрессии в какой-либо форме;
- 2) агрессия всегда является результатом фрустрации.

Исходя из этих тезисов, авторы полагали, что в каждом случае проявления агрессии необходимо искать фрустрацию, воздействовавшую на агрессора и породившую агрессивный импульс. С другой стороны, предсказывая состояние фрустрации у того или иного индивида, возможно принять превентивные меры, чтобы его агрессивная реакция не имела разрушительных последствий.

На раннем этапе своего развития теория фрустрации-агрессии была сформулирована предельно четко и не содержала исключений. Во второй половине XX века теория фрустрации-агрессии была раскритикована и переформулирована с учетом результатов новых исследований. Леонард Берковиц в 60-х годах XX века описывает множество случаев, когда фрустрация приводила к апатии, отчаянию, депрессии, но не сопровождалась агрессивным поведением. Это поставило под сомнение основной тезис теории Дж. Долларда и потребовало изменения самой теории. Одним из первых это попытался сделать Дж. Миллер. Он уточнил, что фрустрация вызывает широкий спектр поведенческих реакций, одной из которых является агрессия. С другой стороны, агрессия может быть вызвана рядом факторов, и фрустрация является лишь одним из них. Подобное понимание взаимосвязи фрустрации и агрессии, хоть и не является однозначным и простым, в большей мере отражает реальную действительность.

В первой формулировке теории фрустрации-агрессии помимо двух основополагающих тезисов были также уточнения, сформулированные и описанные Дж. Доллардом и его коллегами. Авторы теории утверждали, что на степень агрессивности поведения влияют три фактора ситуации: насколько блокированная цель являлась

желанной; насколько велико препятствие на пути к цели; наложение одной фрустрации на другую.

В ответ на критику своей однозначной модели Доллард и соавторы предположили, что в отдельных случаях агрессивный ответ на фрустрацию может быть блокирован вследствие страха негативных последствий. В этом случае агрессивный импульс не исчезает. Индивид неосознанно ищет другой выход для своей агрессии и может напасть на объект, никак не причастный к источнику фрустрации. Джордж Миллер предположил, что выбор объекта для смещенной агрессии будет обусловлен субъективным сходством между новым объектом и недоступным источником фрустрации. Этот тезис, выдвинутый Миллером на основе его экспериментов с животными, лег в основу эмпирических исследований многих авторов и использовался Леонардом Берковицем в его теории «относительной депривации».

Л. Берковиц (2001) принимал активное участие в разработке теории фрустрации-агрессии, которая до сих пор служит одним из наиболее популярных объяснений происхождения агрессивного поведения у человека. Однако в процессе работы над идеей Долларда и коллег он обнаружил эмпирические доказательства того, что фрустрация является только одной из причин агрессивного поведения. В частности, в ходе проведения серии экспериментов Л. Берковиц доказал, что негативные для индивида стимулы увеличивают вероятность проявления им агрессии. Можно предположить, что наличие аверсивного стимула также является для индивида фрустрацией. В таком случае вывод Берковица является лишь подтверждением тезиса Миллера о том, что наличие нескольких фрустрирующих обстоятельств увеличивают вероятность агрессивного поведения. В своей книге «Агрессия: причины, последствия и контроль» Л. Берковиц соглашается с выводами Миллера, но не считает их исчерпывающими (Берковиц Л., 2001). По мнению автора, фрустрация и аверсивные стимулы побуждают к демонстрации одного из двух видов поведения: бегство или агрессия. В аффективном плане эти варианты поведения сопровождаются эмоциями страха или гнева. Заметим, что здесь звучат выводы этологического подхода. Это показывает, что различные ученые в своих теориях стремятся объединить имеющиеся данные и включить в свою работу наработки предыдущих исследователей.

Берковиц отмечает, что часто страх становится причиной агрессивного поведения. Это происходит в том случае, когда индивид предпочитает спастись от ситуации бегством, но считает это не-

возможным. Он как бы загнан в угол и защищается, не видя других вариантов поведения. В выборе того или иного пути совладания с фрустрацией, по мнению автора, большую роль играют воспитание и внутренняя предрасположенность к проявлению агрессии. Также в работе Берковица отдельное внимание уделяется объектам, присутствие которых увеличивает вероятность проявления агрессии со стороны человека. Такими стимулами могут стать оружие, бейсбольные биты, фотографии травмированных людей, кровь и др. В конце XX — начале XXI века большое внимание было уделено влиянию на степень агрессии фильмов, содержащих откровенные постельные сцены или сцены насилия. В ряде исследований было показано, что передачи и кинофильмы подобного содержания увеличивают вероятность проявления зрителем агрессии. Также нельзя обойти вниманием тот факт, что у каждого человека набор объектов, способствующих проявлению агрессии, индивидуален и формируется на основе личного жизненного опыта, как убедительно доказывает Альберт Бандура в своей теории социального научения (Бандура А., 2000).

Косвенным свидетельством в пользу *теории относительной депривации* могут служить результаты исследования, проведенного Терри Робертсом и его коллегами в январе 2012 года (Bucks R. S., Daffern M., Robertson T., 2012). Согласно полученным ими данным, агрессивное поведение присуще людям, которые склонны избегать или подавлять отрицательные эмоции. В случае, когда люди, использующие подобные стратегии, сталкиваются с угрозой дискомфорта и отрицательных эмоций, вероятно применение ими самых крайних форм агрессии, направленных на избегание нежелательной ситуации.

Рассмотренные до этого теории обращались к внутренним причинам, побуждающим человека проявлять агрессию по отношению к окружающим или самому себе. *Теория коммуникативных актов* Теодора Ньюкома отличается тем, что причина того или иного отношения индивида к окружающим приписывается социальной сети отношений, в которой существует человек. Таким образом, *фокус рассмотрения переносится* от внутреннего мира конкретного индивида к *социальным связям*, которые он поддерживает. Теория Теодора Ньюкома базируется на его концепции, направленной на объяснение существования основных социально психологических феноменов, за счет которых формируется общество. Ньюком полагал, что социальные нормы — это форма договора относительно объекта или явления, которое представляет интерес для более чем одного человека. В целях сохранения порядка и превенции агрессии внутри

сообщества люди научились договариваться между собой о поведении в конкурентных ситуациях. Таким образом, Ньюком развивал теорию, согласно которой первые государства возникли вследствие договора между людьми о совместной защите и добывании пищи. Нормы, следовательно, представляют собой договоры меньшего масштаба для каждого конкретного случая.

Социальная установка, по мнению Ньюкома, представляет собой готовность воспринимать и действовать определенным образом в отношении определенных объектов, иными словами, готовность действовать в соответствии с принимаемыми данным индивидом социальными нормами, однако остается вопрос: как формируется социальная установка в отношении объектов и ситуаций при отсутствии строгой социальной нормы? Ответом на этот вопрос и стала теория коммуникативных актов.

В своих работах Т. Ньюком развивал идею структурного баланса Фрица Хайдера. По мнению австрийско-американского психолога, человек стремится к целостному, непротиворечивому восприятию окружающего мира. Возникающие в его когнитивном пространстве противоречия индивид пытается разрешить через поиск новой информации или изменение собственных социальных установок с учетом новой, конфликтующей информации. Ньюком перенес применение этого тезиса с интра- на интерперсональную область. В соответствии с его точкой зрения, человек также стремится существовать в согласии с людьми, к которым он относится положительно. Для этого индивид соотносит свои представления об окружающем мире с представлениями близких для него людей. Смысл этого предположения выражается в известной поговорке: «друг моего друга — мой друг». Ньюком предположил, что наряду с этим тезисом будут справедливы также правила: «враг моего друга — мой враг» и «враг моего врага — мой друг». На основе этой системы правил, согласно предположению автора, строится взаимодействие человека с окружающим миром, выработка новых социальных норм и правил малых групп.

Недостатком теории Теодора Ньюкома является тот факт, что автор не выходил в своей работе за рамки рассмотрения отношений в триаде. Ньюком не касался вопроса, как будет строиться когнитивная схема при наличии противоречия в оценках близких людей ранее нейтрального для индивида объекта. Можно предположить, что здесь будет играть роль степень доверия и близости каждого конкретного источника, однако уже при добавлении к схеме четвертого

элемента она существенно усложняется и перестает быть простой в использовании. И все же *глубокое изучение влияния социального контекста на индивидуальную агрессивность является новым и важным направлением изучения психологии агрессии.*

Отдельное место в изучении когнийций человека занимают *исследования, посвященные пониманию справедливости.* Мелвин Лернер обозначил веру в справедливость как ни на чем не основанное, следовательно, иррациональное убеждение (Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р., 2004). Эмпирически установлено, что люди, верящие в справедливость, склонны совершать действия, направленные на то, чтобы «умилостивить высшие силы». Ф. Зимбардо и Дж. Бойд в своей книге «Парадокс времени» (2010) отметили, что большинство религиозных течений строится на идее высшей справедливости. Это позволяет объяснить необходимость совершения определенных действий и ритуалов, которые в противном случае были бы бессмысленными. Вера в «высшую справедливость» и приверженность к «справедливости» отличны по своим проявлениям. Если первый случай действительно можно обозначить как иррациональное убеждение, поскольку человек может только фантазировать, по каким причинам с ним происходит то или иное событие, то второй является проявлением морального развития личности, описанного, в частности, Лоренсом Колбергом в его *концепции морально-нравственного развития* (см.: Андреева Г. М., 1999).

В своей статье «Природа асоциальных установок» Д. Арзуманян отмечает, что когнитивная установка допустимого уровня агрессии формируется у детей под влиянием родительского воспитания (Арзуманян Д., 1979). Автор отмечает, что конфликтная атмосфера в семье и демонстрация преступных действий со стороны родителей существенно снижают ингибиторы, препятствующие проявлению агрессии у детей. Д. Креч, Н. Крачфилд и Н. Ливсон независимо от грузинского автора предположили, что стиль родительского воспитания оказывает решающее влияние на имплицитную концепцию справедливости, формирующуюся у ребенка. Используя материалы исследования Курта Левина и его коллег, ученые предположили, что именно понимание справедливости, заложенное в детстве через наказания и прощения, влияет на агрессивность человека в зрелом возрасте. В рамках исследования Левина снисходительность понималась как прощение проступка, а склонность к наказанию — как частые физические наказания ребенка или лишения его желаемого как из-за проступка ребенка, так и без повода.

Как мы видим из табл. 6.2, наиболее высокая доля агрессивных детей была зафиксирована в группе D, где родители обладали высоким уровнем снисходительности и высоким уровнем склонности к наказанию. Иными словами, родители этой группы часто прощали или не обращали внимания на проступок ребенка, но также часто наказывали его без видимого повода. По предположению Креча и его коллег, в такой ситуации ребенок не способен сформировать адекватное понимание справедливости, поскольку наказания со стороны родителей следуют независимо от проступков. Сформулированное таким ребенком иррациональное представление о справедливости или ее отсутствии не включает возможность контролировать негативные события, что ведет к формированию агрессивных паттернов по отношению к окружающим.

Таблица 6.2. Доля агрессивных детей в зависимости от стиля поведения родителей

Группа	Стиль поведения родителей	Доля агрессивных детей, %	
		мальчики	девочки
A	Низкий уровень снисходительности, низкий уровень склонности к наказанию	3,7	13,3
B	Низкий уровень снисходительности, высокий уровень склонности к наказанию	20,4	19,1
C	Высокий уровень снисходительности, низкий уровень склонности к наказанию	25,3	20,6
D	Высокий уровень снисходительности, высокий уровень склонности к наказанию	41,7	38,1

Наименьшая доля агрессивных детей была отмечена в группе A, где родители редко прощали детям проступки, но не наказывали детей по пустякам или без повода. В подобной ситуации дети понимают, что нарушение правил повлечет за собой наказание, но без нарушения наказывать их никто не станет. Это позволяет им сформировать рациональное представление о справедливости и, следовательно, не демонстрировать агрессию там, где для этого нет достаточного повода.

Интересные данные о связи проактивной и реактивной агрессии и причинах агрессивного поведения представили американские психологи П. Фит и ее коллеги (Fite J.P. et al., 2010). В своей статье они описали лонгитюдное исследование, проведенное на подростках,

склонных к агрессии. Результаты показали следующую тенденцию: подростки 16-ти лет, склонные к реактивной агрессии, в 26 лет часто были склонны испытывать отрицательные эмоции, в особенности, тревогу. У подростков, склонных к проактивной агрессии, в зрелом возрасте чаще диагностировали психопатии и асоциальное поведение. Эти данные говорят о том, что механизмы, определяющие степень и стиль агрессивного поведения, складываются в подростковом возрасте, и их изучение позволяет прогнозировать вероятность проявления насилия и жестокости в зрелом возрасте.

Предположение о влиянии иррационального понимания справедливости и комплекса выученной беспомощности на уровень агрессии был продемонстрирован в экспериментах Аронсона и Брауна. Исследователи предлагали студентам выполнить определенные задачи. В случае ошибки необходимо было наказать себя ударом тока, интенсивность которого определял сам испытуемый. Студентам также было сообщено, что после эксперимента им придется съесть определенное блюдо. Одной группе было сказано, что блюдо будет вкусным, второй группе, что оно невкусное. Третья группа не знала, которое из блюд им достанется. Результаты эксперимента показали, что наиболее сильные удары по себе наносили представители третьей группы. По данным опроса, проведенного после исследования, выяснилось, что причиной сильных ударов была вера респондентов в то, что если испытать страдание, то удача при назначении ему блюда будет более вероятной. Таким образом, иррациональное убеждение повлекло значимое увеличение агрессии по отношению к самому себе.

Теория принудительных действий Дж. Тедеси и Р. Фелсона строится на концепции взаимодействия исходов, сформулированной Дж. Тибо и Г. Келли во второй половине XX века. Согласно этой концепции, социальное взаимодействие людей между собой определяется возможностью взаимовлияния собеседников на положительные или отрицательные исходы друг друга. Согласно предположению Тибо и Келли, интерес в партнере возникает, когда положительные последствия зависят от модели поведения, избранной им. Авторы рассматривают также понятия «зависимость» и «власть». *Зависимость*, согласно теории взаимодействия исходов, — это невозможность повлиять своими действиями на качество собственных исходов. *Власть*, напротив, — управление исходами взаимодействия для партнера при относительной независимости собственных исходов. Иными словами, обладающий властью индивид может использовать

свое положение для навязывания определенного поведения зависимому индивиду. Этот феномен и рассматривается в теории принудительных действий.

Дж. Тедеси и Р. Фелсон обращают внимание на способы, с помощью которых один индивид может навязывать желаемое поведение другому. Авторы обозначают три возможных действия, которые используются для достижения этой цели: угроза, наказание и физическое воздействие. Угроза представляет собой ультиматум, диктующий жертве определенную модель поведения и обозначающий санкции, которые последуют в случае невыполнения необходимых условий. *Угроза является наименее агрессивным методом принуждения, поскольку обещанные санкции могут быть и не выполнены.* Так, из психологии переговорного процесса с террористами известно, что далеко не всякие угрозы преступники впоследствии способны превратить в жизнь. *Наказание является более агрессивным методом воздействия, поскольку предполагает нанесение вреда индивиду, не желающему вести себя желаемым образом.* Наказание может заключаться в лишении какого-либо наслаждения или ограничения личной свободы. Для примера достаточно вспомнить наиболее типичные нетелесные наказания детей. *Физическое воздействие является наиболее жестокой формой поведения, поскольку агрессор лично причиняет страдание жертве.*

Эксперимент М. Шерифа является одним из классических социально-психологических исследований межгрупповой агрессии. Данное исследование демонстрирует влияние межгруппового конфликта на мнение и поведение членов конкурирующей группы. Тот факт, что после нескольких дней спортивных соревнований резко возросло количество драк и потасовок, подтверждает предположение, что ситуация конкуренции провоцирует агрессию в отношении конкурента. Шериф исследовал приписываемые ребятами друг другу характеристики и установил, что чем дольше две группы существуют в ситуации конкуренции, тем более негативные характеристики приписываются соперникам. То есть, конфликтное состояние выражалось как в агрессивном поведении, так и в изменении социальных представлений о другой группе.

Дальнейший переход от конкуренции к кооперации также сказался на поведении и отношении ребят друг к другу, однако негативные атрибуты так и сохранились до самого окончания лагерной смены. М. Шериф описывает результаты данного эксперимента, как влияние характера совместной деятельности на отношение к членам другой

группы, однако, как показало позже исследование Тэшфела и Биллига, в этой ситуации мы наблюдаем явление внутригруппового фаворитизма, широко распространенное в настоящее время.

Основываясь на данных Шерифа, *теория* британских ученых Г. Тэшфела и М. Биллига, разработанная во второй половине XX века, стала настоящим прорывом в области изучения причин межгрупповой агрессии. Если раньше принято было считать, что межгрупповая агрессия возникает на почве конкурирующих целей или критических различий между группами, то Тэшфел и его последователи убедительно доказали, что сам факт разделения на группы ведет к росту напряжения в отношениях между участниками различных групп. Иными словами, если бы в эксперименте М. Шерифа дети с самого начала были осведомлены о существовании другого лагеря, то, согласно теории Тэшфела, негативные качества приписывались бы, в основном, ребятам из другого лагеря. Тип взаимодействия, безусловно, также оказывает влияние на межгрупповые отношения, однако результаты исследования британских ученых доказали, что *как только человек может выделять вокруг себя «своих» и «чужих», к своим он начинает относиться лучше.*

Наконец, в завершении краткого обзора теорий агрессии необходимо уделить должное внимание *нейрохимическому направлению* в этой области. Мы уже упоминали, что алкоголь и другие психоактивные вещества могут служить как прямой, так и косвенной причиной проявления агрессии, однако в рамках нейрохимического подхода ведущая роль отдается внутренним химическим соединениям человека. При обращении к возможным нейробиологическим причинам агрессивного поведения многие авторы указывают на важную роль гипоталамо-гипофизарной системы в регуляции агрессивного поведения человека. Н. Г. Андреева указывает в своей книге два доказательства этого предположения (Андреева Н. Г., 2003). С одной стороны, гипоталамус включает в себя группу нейронов-рецепторов, реагирующих на изменение внутренней среды организма. С другой — большое количество нервных окончаний связывает гипоталамус с железами внутренней секреции, эндокринными органами, моторными узлами нервной системы. Это указывает на значимую роль гипоталамо-гипофизарной системы в регуляции пищевого и полового поведения, реакции ярости и других видах эмоционального поведения. Необходимо отметить, что гипоталамус является относительно примитивной структурой, свойственной всем позвоночным. Таким образом, эта область промежуточного мозга отвечает за при-

митивные виды поведения, к которым можно отнести аффективное агрессивное поведение.

Также внимание сторонников нейрохимической теории происхождения эмоций и, в частности, агрессивного поведения, привлекает ретикулярная формация. До сих пор об этом скоплении нейронов и их функциях известно немного, и даже границы ретикулярной формации до конца не определены. Широкое расположение ретикулярной формации от спинного мозга до промежуточного отдела головного мозга и наличие большого количества афферентных связей в зону коры головного мозга указывает на участие этой группы ядер в регулировании как аффективного, так и осознанного поведения. Согласно данным Н. Г. Андреевой, ретикулярная формация является частью серотонинергической системы мозга, включает группу дофаминергических ядер, участвуя, тем самым, в регуляции *уровня серотонина и дофамина в крови* человека. В то же время современные статьи и исследования в области нейрохимии отводят этим двум гормонам ведущую роль в определении агрессивности организма.

К. Микжек и его коллеги в своей статье «Нейробиология повышенной агрессии и жестокости» (Miczek K. A., et al., 2007) резюмировали *наиболее актуальные свидетельства генетической и нейрохимической регуляции агрессивного поведения у животных и людей*. Отдельное внимание авторы уделили связи уровня серотонина в мозгу животного и его агрессивности. Однако характер этой связи пока не поддается однозначному описанию. По одним данным, низкий уровень серотонина в префронтальном отделе головного мозга наблюдается у крыс, обладающих большим опытом агрессивного поведения, при этом опыт побед в стычках с сородичами также понижает уровень серотонина. Другие данные показывают, что высокий уровень содержания серотонина свидетельствует о высоком уровне адаптивного агрессивного поведения. Также известно, что нарушение работы рецепторов серотонина, приводящее к перенасыщению мозга этим медиатором, приводит к проявлению в поведении индивида патологических форм агрессии и крайних форм жестокого поведения.

В своей обзорной статье Микжек с коллегами уделяют внимание и генетическим исследованиям в области проявления агрессии. По их данным, наличие или отсутствие Y-хромосомы оказывает влияние на сценарий агрессивного поведения. Подобные половые различия в агрессии показаны на мухах и крысах, что делает весьма вероятным их наличие и у людей. Авторы предполагают, что в проявлении агрессии есть как общие, так и различные для полов элементы. Этот

тезис подтверждают наблюдения, сделанные К.Лоренцом задолго до упоминаемых нами генетических исследований. Один из основателей этологии показал, что у большинства видов животных и рыб агрессивное поведение самца и самки различается по целому ряду признаков и функций.

В другой статье Донгжу Сео и его коллеги уделили внимание совместному влиянию серотонина и дофамина на импульсивное агрессивное поведение и его связь с другими психическими расстройствами (Seo D., Patrick C. J., Kennealy P. J., 2008). Авторы также упоминают, что чрезмерная выработка серотонина приводит к импульсивным агрессивным реакциям. Они также указывают, что нарушение регуляции выработки дофамина, приводящее к дефициту серотонинергической системы, вызывает депрессивные состояния и склонность к суициду. Таким образом, авторы утверждают, что уровень агрессивности животного или человека невозможно предсказать, ограничиваясь рассмотрением распределения серотонина. Для более точного понимания необходимо включать в рассмотрение дофамин и, возможно, другие нейрохимические медиаторы.

Обращаясь к нейрохимическим исследованиям причин агрессивного поведения, важно не впасть в обманчиво простое понимание агрессивных действий как следствия нарушения химического баланса человека. С одной стороны, в настоящий момент мы все еще не можем быть уверены в направлении причинно-следственных связей между агрессивным поведением и изменением соотношения гормонов человека. Так, совершение насильственного действия может служить поводом для активизации гипоталамо-гипофизарной системы, а не наоборот. Таким образом, безусловно, перспективный нейрохимический подход к изучению агрессии на данный момент однозначно указывает лишь на связь нарушения серотонинергической системы и патологических психологических нарушений, связанных с контролем агрессивных импульсов.

Изучая различные подходы к объяснению причин возникновения агрессии, необходимо помнить, что каждое эмпирическое исследование и теория дают последующим поколениям новые факты и основания, которые могут быть включены в последующие исследования или аргументированно опровергнуты будущими поколениями психологов. На практике в работе по анализу и профилактике насильственного поведения необходимо помнить о различных подходах к изучению агрессии, поскольку разные случаи могут быть ближе к теории того или иного автора.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определение понятию «агрессия», приведите примеры агрессивного поведения.
2. В чем заключается теория фрустрации-агрессии?
3. Раскройте содержание основных подходов к изучению агрессии.
4. Опишите синдром авторитарной личности.

ЛИТЕРАТУРА

- Андреева Г. М. Социальная психология. М., 1999.
- Аронсон Т., Уилсон Т., Эйкерт Р. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб., 2004.
- Бандура А. Теория социального научения. СПб., 2000.
- Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб., 2001.
- Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 2000.
- Гуриева С. Д. Межэтнические отношения: этнический фактор в межгрупповых отношениях // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Амосова. 2008. Т. 5 (4). С. 79–83.
- Лоренц К. Агрессия. М., 2009.
- Налчаджян А. Агрессивность человека. СПб., 2007.
- Miczek K. A. et al. Neurobiology of Escalated Aggression and Violence // The Journal of Neuroscience. 2007. Vol. 27(44). P. 11803–11806.

6.5. ПСИХОЛОГИЯ КРИМИНАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

6.5.1. Трехмерная типология криминальной агрессии

В отличие от агрессии, сложность и неоднозначность определения которой были описаны выше, криминальная агрессия охватывает более узкий круг явлений, что обусловлено наличием уголовно-правовых критериев, закрепленных в соответствующих статьях Уголовного кодекса РФ (убийства, доведение до самоубийства, умышленное причинение вреда здоровью разной степени тяжести, изнасилования и другие преступления с применением насилия, угроз, унижения, особой жестокости).

Ф. С. Сафуанов (2003) даёт следующее определение: «*криминальная агрессия* — форма поведения (конкретное действие), реализующая какое-либо намерение или побуждение по отношению к потерпевшему (мотивированное действие) и связанная с этим намерением (побуждением) определенным смысловым отношением, объективно

направленная на причинение вреда (ущерба) его жизни или здоровью».

Этот же автор предлагает *трёхмерную типологию криминальной агрессии* со следующими основаниями (осями) для её интерпретации и измерения:

1-я ось — «высокая агрессивность — низкая агрессивность»;

2-я ось — «относительно нейтральная ситуация — психотравмирующая ситуация»;

3-я ось — «выраженность личностных структур, тормозящих агрессию — невыраженность этих структур».

В результате введения трехмерного анализа криминально-агрессивных актов образуется 8 типов криминальной агрессии, которые охватывают весь спектр деяний, подпадающих под определение криминальной агрессии.

Рассматриваемые оси трехмерной типологии агрессии, по мнению Ф.С. Сафуанова, отражают и процесс *онтогенетического* развития человека.

- В младенчестве агрессивные проявления в основном побуждаются *биологически обусловленными потребностями* или диффузным ощущением дискомфорта (1-я ось).
- В процессе развития основными регуляторами агрессивного поведения становятся *ситуационные переменные* — *внешние поощрения и наказания*, т. е. положительные и отрицательные подкрепления агрессивных реакций, лежащие в основе прямого и викарного научения (2-я ось).
- Результатом действия ситуативных факторов в ходе их интериоризации является социализация индивида, появление *внутриличностных регуляторов* агрессивного поведения, способность человека к самопоощрению и самонаказанию (3-я ось).

Также Ф. С. Сафуанов указывает, что агрессивность выступает как переменная, которую можно рассматривать в трёх планах:

- Во многих случаях она выступает как мотивационная тенденция, внутреннее побуждение к совершению агрессивных действий.
- Закрепленная как привычный способ реагирования в различных жизненных ситуациях, эта тенденция выступает уже как черта личности.
- Если же агрессивность в повседневной жизни проявляется не в обычных условиях, а только при психотравмирующих, фру-

стрирующих воздействиях, мы можем рассматривать ее как реактивную.

Представляет интерес введенное автором понятие личностных структур, тормозящих агрессию, к которым он относит следующие группы:

- 1) ценностные;
- 2) социально-нормативные;
- 3) диспозиционные;
- 4) эмоциональные;
- 5) коммуникативные;
- 6) интеллектуальные;
- 7) психологические защитные механизмы.

Таким образом, введение трёх осей для анализа и измерения криминально-агрессивного акта позволяет раскрыть взаимодействие личностных структур, играющих основную роль в формировании мотивации агрессивных действий (1-я и 3-я оси), и рассмотреть агрессию как следствие взаимодействия личностных и ситуационных переменных (2-я ось). Важно, что введенные Ф.С. Сафуановым основания для типологии криминальной агрессии представляют собой именно психологические, а не криминологические или психопатологические критерии.

6.5.2. Детерминанты сексуально-насильственных преступлений мигрантов

Экономические и политические процессы, происходящие в российском государстве в последние десятилетия, радикально изменили ситуацию: динамично развивались межгосударственные связи; открылись старые и появились новые границы, что обусловило активизацию миграционных процессов, увеличило количество иностранных граждан и лиц без гражданства, прибывающих в Россию. При этом миграционная ситуация в России в отдельных случаях может приобретать чрезвычайный характер и получать значительный резонанс у местного населения крупных городов. В частности, такие события, как убийство жителя Москвы осенью 2013 года и последующие за этим погромы в Бирюлёво, демонстрируют быстроту развития межнациональных отношений по самому неблагоприятному (деструктивному, силовому) сценарию.

По мнению специалистов, социальная острота миграционных проблем во многом связана с определенным несовершенством практики приема иностранных трудовых мигрантов, хлынувших на территорию России преимущественно из среднеазиатских республик бывшего СССР. До последнего времени приток мигрантов усиливался год от года, при этом до сих пор высок процент так называемой нелегальной миграции, когда мигранты находятся на территории РФ без оформления соответствующих документов, а их жизнедеятельность в РФ оказывается мало контролируемой российскими законами. Выпадая из правового пространства, мигранты часто становятся жертвами не только удручающей социальной несправедливости (например трудовая эксплуатация с ущемлением в оплате труда, бедность и плохое жильё, отсутствие медицинской помощи, невозможность отправить детей в детские сады и школы и т.д.), но и жертвами преступлений (таких как убийства по мотивам расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды).

Одновременно с этим высока криминогенность самих мигрантов, которые при определенных условиях могут являться источником опасности для местного населения. На протяжении последних 10–15 лет в РФ наблюдается устойчивый рост преступлений, совершаемых мигрантами и лицами без гражданства. Преступления указанной категории лиц крайне разнообразны, при этом отмечается рост количества убийств, случаев насилия (включая сексуальное) в отношении детей и подростков. В соответствии с данными Следственного комитета РФ, количество преступлений, совершенных мигрантами, возрастает примерно на 7,5% за год, при этом в Москве каждое седьмое убийство и почти половина изнасилований совершены нелегальными мигрантами.

С учётом многоаспектности проблемы криминогенности мигрантов нами была предпринята попытка анализа детерминант сексуально-насильственных преступлений мигрантов (граждане Узбекистана и Таджикистана), квалифицируемых в соответствии со статьями 131, 132, 134, 135, 105, 111 Уголовного кодекса РФ, с целью чего исследовались материалы уголовных дел, в рамках которых на основании постановления следственных органов проводились комплексные судебные психолого-психиатрические или сексолого-психолого-психиатрические экспертизы. При производстве судебных экспертиз использовались клинико-психопатологический метод оценки психического состояния и его динамики, метод анализа материалов уголовного дела и самоотчёта подэкспертного при производстве экс-

пертизы, а также экспериментально-психологический метод исследования когнитивной и личностной сфер подэкспертного.

По результатам анализа указанных материалов проведена систематизация проблемных ситуаций, на фоне которых разворачиваются сексуальные преступления мигрантов или насильственные преступления, связанные с сексуальными отношениями (парасексуальные преступления, т. е. преступления, в которых сексуальные отношения провоцируют преступления другого, несексуального характера). Мы выделяем несколько криминальных паттернов сексуального и парасексуального поведения мигрантов.

1. *Изнасилования, связанные с неправильной интерпретацией мигрантом стереотипа полоролевого поведения незнакомой или мало знакомой жертвы, принадлежащей к иной культуральной и конфессиональной среде.* Указанные преступления, как правило, на слуху, т. е. они получают широкий общественный резонанс. Этот криминальный паттерн составляют изнасилования (или их попытки), совершаемые мигрантами вследствие неправильного «считывания» стереотипа полоролевого поведения жертвы. Как правило, жертвами этих преступлений становятся женщины на стадии знакомства с будущим насильником. Суть психологических механизмов, обуславливающих реализацию преступного замысла, состоит в том, что обвиняемые часто неправильно интерпретируют поведение будущей жертвы, руководствуясь собственными культурными стереотипами о приемлемом и неприемлемом поведении женщины. Стереотип, в значительной степени обусловленный нормами ислама, предполагает отсутствие провокативного поведения женщины, которая должна находиться в сопровождении родственника мужского пола, максимально закрывать своё тело, не вступать в контакт (и даже зрительный) с посторонним мужчиной, а в случае инициативного завязывания этого контакта мужчиной женщине предписывается резко обрывать его. При рассмотрении данного криминального паттерна мигрантов неизбежно возникает вопрос о виктимном, провоцирующем поведении жертвы, поскольку нередко происходит недооценка жертвой (женщиной) того провокативного влияния, которое возникает вследствие её взаимодействия с мужчиной-мигрантом. Другими словами, важнейшим криминогенным фактором является несовпадение культурального стереотипа — причем как нападающего (мигранта), так и жертвы (как представителя местного населения).

2. *Насильственные сексуальные действия, совершаемые мигрантом в результате сепарации и сексуальной депривации, сопряжен-*

ной с растормаживающим влиянием алкоголя, непосредственно в юридически значимый период. Как правило, при данном криминальном паттерне отсутствует фактор культуральной специфичности. Можно предположить, что активизация сексуального паттерна происходит в связи с сепарацией мигранта с привычным для него окружением, что усугубляется растормаживающим влиянием алкоголя. Таким образом, в качестве криминогенного механизма выступает констелляция психосексуальных и социальных факторов, проявляющихся, во-первых, в том, что мигранты могут длительное время не иметь сексуальных контактов (не будучи одновременно с этим физически изолированными от общества). Во-вторых, мигранты находятся в условиях повышенной для них сексуальной стимуляции, что обусловлено естественным поведением лиц женского пола из числа местного населения. В-третьих, мигранты, как правило, живут, социализируются и воспитываются (до приезда в РФ) в культуре, где индивидуальное поведение гораздо в большей степени контролируется и предписывается нормами местности и непосредственного социального окружения. При попадании на территории РФ в мегаполис у мигрантов, вероятно, формируется некоторая иллюзия полной анонимности существования и, соответственно, чувства безнаказанности (например, один из мигрантов, совершивших изнасилование молодой девушки на территории Санкт-Петербурга, на вопрос эксперта о мере его наказания за аналогичное преступление на своей родине (в Таджикистане) ответил: «а дома меня бы убили за это»). Как правило, жертвами таких криминальных ситуаций являются не только случайные женщины, застигнутые мужчиной-мигрантом врасплох (в темное время, в укромном и безлюдном месте), но и малолетние и несовершеннолетние, выбираемые в качестве объектов сексуальных посягательств не столько в силу их возрастной специфичности (как это наблюдается при парафилиях — педофилии, эфебофилии), сколько в силу физической незащищенности и неспособности оказать сопротивление насильнику. В любом случае, запретный характер насильственной сексуальности, как правило, полностью осознается насильником-мигрантом. Указанному криминальному паттерну есть аналоги преступных деяний и среди местного населения, когда сексуальные преступления совершаются с выездом в другой района мегаполиса, отдаленную местность, другой город. Но с психологической точки зрения наблюдаются отличия в положения мигранта-насильника и местного насильника, поскольку мигранты-насильники рано или поздно должны вернуться

в свой родной регион, где контроль и оценка индивидуального поведения в значительной степени осуществляются под протекцией рода, общины. Совершая сексуально-насильственные преступления в условиях высокой анонимности на территории РФ, мигранты ситуативно (в момент совершения правонарушения) могут не принимать во внимание возможные социальные оценки своим действиям со стороны представителей своей культуры. Однако непосредственно после изобличения и ареста преступное событие, как правило, получает огласку среди земляков и родственников (в том числе и тех, кто проживает на родине). Указанное обстоятельство зачастую является мощным психотравмирующим фактором, приводящим к регрессу механизмов психологической защиты мигранта-насильника, что выливается в примитивных формах симуляции (несмотря на достаточный интеллект) по типу предъявления тотального запаматования своих действий в момент совершения инкриминируемого деяния. Кроме того, можно предполагать эффект двойной стигматизации мигранта в тюремной субкультуре. Во-первых, возможно отторгающее отношение осужденных к мигранту как представителю иной национальности и культуры, но и, во-вторых, как к лицу, обвиненному по отвергаемой («непочетной») даже в тюремном сообществе статье Уголовного кодекса.

3. *Насильственные преступления (убийство, нанесение тяжких телесных повреждений) в результате трагического расхождения культурально обусловленных ожиданий мигранта и реального пологового поведения партнерши*, обнаруживающего себя в процессе последующего совместного проживания (сожительства). Актуализации указанного криминального паттерна, как правило, предшествуют эмоционально насыщенные, конфликтные взаимоотношениями с жертвой и её родственниками. Нередко те особенности поведения женщины (контактность, доступность в общении, легкость знакомства с мужчинами, склонность к праздному времяпрепровождению и распитию спиртных напитков), которые способствовали её сближению с мужчиной-мигрантом на первых этапах знакомства, в последующем, при установлении устойчивых отношений и сожительстве расцениваются этим же партнёром как неприемлемые, грубо оскорбляющие его достоинство, позорящие его перед земляками и родственниками. При указанном криминальном паттерне жертвы из числа местного населения (женщины и их родственники) становятся жертвами не собственно сексуальных, а насильственных преступлений (убийство, тяжкие телесные повреждения). Физическая

агрессия мужчин-мигрантов провоцируется жертвами в результате игнорирования (или недопонимания) ими того обстоятельства, что наряду с сожительством и получением материальной поддержки от мужчины-мигранта, должны приниматься в расчет его представления и ожидания о приемлемости поведения близкой для него женщины.

4. *Изнасилования или попытки изнасилований, совершаемые внутри мигрантского сообщества вследствие нарушения баланса внутренних культурально заданных норм взаимодействия мужчин-мигрантов и женщин-мигрантов.* Указанные «перекосы» во взаимодействии возникают на фоне попыток адаптации мигрантов к новым для них социальным, материально-бытовым условиям мегаполиса (сокращение физической дистанции вследствие скученного проживания посторонних друг другу людей и семей на одной площади в условиях предельной бытовой открытости; возможность и необходимость поддерживать бытовые контакты гораздо большего объема, чем это задается культурально; осознаваемое или неосознанное стремление женщин-мигрантов воспроизводить внешние поведенческие паттерны местного населения). Другими словами, не только и не столько родовые и культуральные факторы определяют статус и положение мигранта в новой среде мегаполиса. На первый план выходят факторы, связанные с ситуативной успешностью адаптации мигранта к чужой среде, что, в свою очередь, обостряет факторы внутригруппового взаимодействия, когда лица с лидерскими чертами могут проявлять свою доминантность над земляками, в том числе посредством сексуального посягательства на близких им женщин. О наличии половых преступлений (или их попыток) внутри мигрантского сообщества, как правило, становится известно в связи с последующими за ними насильственными преступлениями (убийствами). Другими словами, сексуальные проблемы, как правило, остаются скрытыми внутри мигрантского сообщества, если только вслед за ними не происходит каких-либо тяжелых последствий, например, убийства или покушений на убийства. Возможно также, что часть женщин из числа мигрантов, проживающих в мегаполисе, стремятся приспособиться к новой среде, в связи с чем неосознанно или осознанно воспроизводят внешние поведенческие паттерны местного населения. Тем самым нарушается их баланс взаимодействия с мужчинами-мигрантами, который ранее был обусловлен исламской, культуральной традицией. Таким образом, вследствие нарушения баланса внутренних, культурально заданных норм вза-

имодействия мигрантов-мужчин и мигрантов-женщин появляется возможность совершения изнасилований (их попыток) внутри мигрантского сообщества.

5. *Парасексуальные насильственные преступления (убийство, нанесение телесных повреждений), происходящие внутри сообщества мигрантов вследствие сексуального посягательства на женщину.* В данном случае преступник выступает как представитель рода (семьи), на которого возлагается ответственность за сохранение и восстановление чести рода. Причем объектами убийств (попыток убийств) становятся уже мужчины-«обидчики». Парасексуальные преступления внутри диаспоры мигрантов совершаются на фоне увеличивающегося объема сексуального поведения (которое следует понимать в широком смысле, например, и как кокетство, и как проявление инициативы между мигрантами разного пола) в тех формах, которые противоречат заданным культуральным стереотипам, которые большинство мигрантов продолжают разделять, несмотря на проживание вне родной территории. В этом случае культуральная норма несения ответственности оказывается транспространственной, т.е. возникает диссонанс: мигранты живут в другой стране, но нарушаются «свои» культуральные нормы, и в этой связи мужчины хотят и вынуждены отвечать за нанесенные их роду оскорбления по тем законам, которые предписывают культуральные нормы. Когда происходит сексуальное (может быть, и насильственное) посягательство или взаимодействие женщины с кем-либо вне брака, и это становится известным, то мужчина — представитель рода (к которому принадлежит женщина) — обязан реагировать соответствующим образом. В противном случае, возникает риск потери «статуса», важного не столько и не только в данной ситуации проживания на территории РФ, сколько в контексте взаимодействия с земляками на родной территории.

Следует отметить, что по результатам судебных психолого-психиатрических (или сексолого-психолого-психиатрических) экспертиз у обвиняемых-мигрантов не выявлено хронических, временных психических расстройств, слабоумия, иного болезненного состояния психики, которые лишали бы их способности осознавать фактический характер и общественную опасность своих действий и руководить ими в момент совершения преступлений. Лишь в единичных случаях диагностировались нарушения непсихотического регистра согласно критериям МКБ-10 (F07.8, F10, F11, F12). Также не выявлено

сформированных нарушений сексуального предпочтения (парафилий). Указанное позволяет утверждать, что клинико-психопатологический фактор не является определяющим в генезе сексуально-насильственных преступлений, совершенных мигрантами на территории РФ. Одновременно с этим, анализ выделенных криминальных паттернов позволяет рассматривать факторы социально-психологического уровня как существенные в механизме формирования сексуально-насильственных действий мигрантов на территории РФ. К числу этих факторов относятся:

- конфессионально обусловленное различие в оценках допустимого полоролевого поведения;
- общекультурное различие в степени дифференцированности представлений об индивидуальных вариациях поведения;
- различие в градиенте (степени) внешнего социального контроля: «анонимность» мегаполиса — родовой, клановый уклад жизни на родине.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определение криминальной агрессии.
2. Раскройте содержание трёхмерной типологии криминальной агрессии (по Ф. С. Сафуанову).
3. Соотнесите основания трёхмерной типологии криминальной агрессии с процессом онтогенетического развития человека.
4. Почему трёхмерная типология Ф. С. Сафуанова является именно психологической классификацией криминально-агрессивных актов?

ЛИТЕРАТУРА

Агрессия и психическое здоровье / под ред. Т. Б. Дмитриевой и Б. В. Шостаковича. СПб., 2002.

Антонян Ю. М., Бородин С. В. Преступность и психические аномалии. М., 1987.

Кудрявцев И. А., Ратинова Н. А. Криминальная агрессия. М., 2000.

Психология криминальной агрессии / Ф. С. Сафуанов. М., 2003.

Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. № 5.

Соловьева С. Л. Агрессивное поведение как психологическая категория деятельности // Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии. СПб., 1999.

Глава 7

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК КРАЙНЯЯ ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ АУТОАГРЕССИИ

«Самоубийство есть не только насилие над жизнью, но есть также насилие над смертью».

Н. Бердяев

7.1. СУИЦИДЫ: ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ, ТЕРМИНОЛОГИЯ, РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

Самоубийство (суицид) — это осознанное человеком лишение себя жизни. Различные аспекты этого явления изучает междисциплинарная наука суицидология. Другими словами, суицидология — наука о причинах, особенностях и профилактике самоубийств.

Суицидальное поведение — понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления (парасуициды). Основоположник современной отечественной суицидологии А. Г. Амбрумова (1974) выделяет самоубийства (истинные суициды) и попытки самоубийства (незавершенные суициды). Бруксбэнк (Brooksbank, 1985) говорит о суициде и парасуициде и определяет суицид как намеренное самоубийство, а парасуицид как акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти. К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т. д.). Суицидальными попытками считают демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им акта суицида. К суицидальным проявлениям в широком смысле этого слова относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни. Часто предлагается следующая классификация суицидального поведения (рис. 7.1).

Существуют разные *формы суицидального поведения*, которые включают:

- суицидальные мысли — мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении;



Рис. 7.1. Классификация суицидального поведения

- суицидальные тенденции — суицидальные мысли и суицидальные побуждения (позывы к самоубийству);
- суицидальные попытки — попытки нанести повреждения самому себе или совершить самоубийство, не закончившиеся летально;
- абортивный суицид (суицидальная попытка) — истинное самоубийство по каким-то обстоятельствам (субъективным или объективным), остановившееся перед завершающим действием и не окончившееся смертью;
- завершённый суицид.

Суицидальные мысли — это самая распространенная форма суицидального поведения. От 15 до 35% лиц молодого возраста имеют опыт переживания суицидальных мыслей (Levy, Deykin, 1989; Miotto et al., 2003). В свою очередь, суицидальные мысли подразделяются на:

- пассивные суицидальные мысли недифференцированного характера и не связанные с формированием суицидального плана. Суицидальные фантазии;
- активные суицидальные мысли, связанные с активным намерением убить себя. Человек обдумывает подходящий способ, место и время акта суицида. Происходит мысленная «репетиция» самоубийства;
- хронические суицидальные тенденции — это суицидальные мысли, сохраняющиеся более 12 месяцев.

Результатом суицидальных мыслей может стать формирование *суицидальных тенденций*. Суицидальные тенденции формируются в несколько этапов.

1. *Мировоззренческий этап* представляет собой знание о возможности совершения суицида.
2. *Этап пассивных мыслей* предполагает внутреннее «согласие» на смерть еще без плана совершения попытки самоубийства.

3. *Активный этап* предполагает формирование конкретного плана суицида.

После формирования плана суицида наступает время его реализации. В разных странах люди лишают себя жизни по-разному. Так, в Англии 2/3 женщин и 1/3 мужчин травились таблетками. Чаще всего для этой цели используются анальгетики, транквилизаторы и антидепрессанты, раньше в ходу были барбитураты. Угарный газ был причиной отравления у 1/3 мужчин и только у 5% женщин. В остальных случаях, как правило, используются разнообразные физические методы и средства: повешение, смертельные ранения с помощью огнестрельного или холодного оружия, утопление, прыжки с большой высоты или под транспорт. Огнестрельное оружие для самоубийства чаще используется в США. В России преимущественно применяются самоповешение и самоотравление с помощью лекарственных препаратов (Ефремов В. С., 2004).

Следует помнить, что наличие стойких суицидальных тенденций у душевно больного является основанием для его госпитализации (в том числе и недобровольной) в психиатрический стационар.

Современная суицидология выделяет **12 способов самоубийства**. Одни способы используются чаще, другие реже, что зависит от ряда причин: культурно-исторических, социальных, религиозных и эстетических. Каждый из способов может быть совершен с помощью различных средств самоубийства.

Способы самоубийства следующие:

- 1) самоповешение;
- 2) самоудавление;
- 3) самоутопление;
- 4) самоотравление;
- 5) самосожжение;
- 6) самоубийство с помощью колющих и режущих предметов;
- 7) самоубийство с помощью огнестрельного оружия;
- 8) самоубийство с помощью электрического тока;
- 9) самоубийство с помощью использования движущегося транспорта или движущихся частей механизмов;
- 10) самоубийство при падении с высоты;
- 11) самоубийство переохлаждением;
- 12) самоубийство с помощью прекращения приема пищи или воды.

В большинстве случаев завершеного суицида акт заранее обдумывается и всесторонне готовится. Тем не менее, часто самоубийцы заранее извещают о своих намерениях. Согласно опросам родственников, до 2/3 самоубийц перед актом суицида высказывали суицидные мысли. Примерно один из шести самоубийц оставляет предсмертную записку, содержание которой может быть разным (Ефремов В. С., 2004).

Возможные этапы суицида приведены на рис. 7.2.

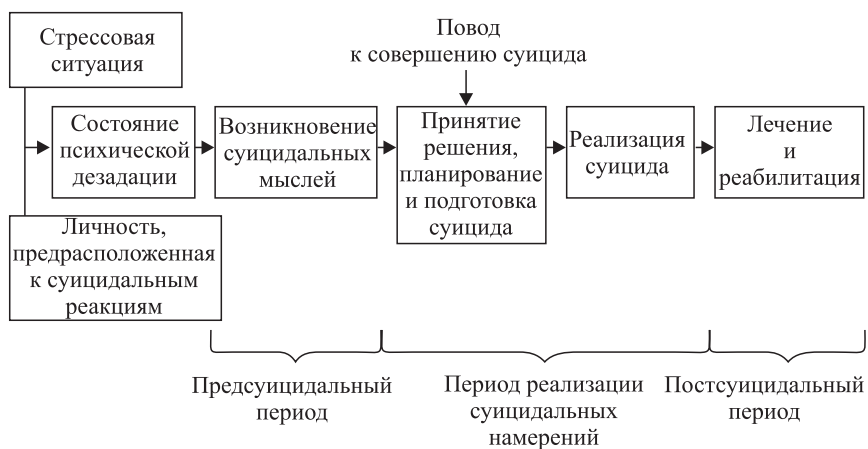


Рис. 7.2. Этапы суицидального поведения

Основным показателем распространенности суицида является *рейтинг суицида*, т. е. количество завершенных суицидальных попыток на 100 тыс. населения в год. В разных странах рейтинг суицида может существенно различаться. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) делит все страны мира по показателю суицида на три группы: низкий уровень самоубийств (рейтинг суицида до 10 человек), средний уровень самоубийств (от 10 до 20 человек), высокий и очень высокий уровень самоубийств (свыше 20 человек). Страны с наиболее высоким показателем уровня самоубийств (по рейтингу, в скобках — число самоубийств за 2007 год):

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1) КНР (56); | 6) Венгрия (28,5); |
| 2) Литва (42); | 7) Латвия (26); |
| 3) Белоруссия (37); | 8) Словения (26); |
| 4) Россия (36); | 9) Украина (25); |
| 5) Казахстан (30); | 10) Япония (24). |

По данным ВОЗ (Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001), нанесение себе травм, включая самоубийства, привели в 2000 году к 814 тыс. смертельных исходов, из них около 20 % пришлось на подростковый и юношеский возраст (для сравнения, в автокатастрофах гибнет ежегодно около 840 тыс. человек). Мировой уровень завершенных суицидов составил 16 случаев на 100 тыс. населения в год. В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры — считается, что *ежегодно в мире кончают с собой более 4 млн человек*. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых «смертей от несчастного случая» (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т. д.) на самом деле являются суициды. *19 млн человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства*. Только один из четырех (24 %) совершивших попытку самоубийства и оставшийся живым соприкасается с профессиональной системой здравоохранения.

По прогнозу ВОЗ, к 2020 ежегодно будут кончать самоубийством 1,5 млн человек.

За последние 45 лет уровень самоубийств возрос на 60 %, и в настоящее время самоубийство является одной из трех лидирующих причин смерти возрастной категории от 15 до 44 лет. Рост числа суицидов в России связан с целым рядом причин (Овчинников Б. В. и др., 1999). К ним относятся:

- утрата привычной идеологии («символа веры»);
- девальвация общечеловеческих ценностей;
- дезинтеграция общественных групп, классов, слоев;
- устойчивое недоверие к государственной власти и всем видам общественно-полезной деятельности;
- рост агрессивности, криминализация индивидуального сознания.

Согласно данным большинства исследователей, в городах суициды совершаются чаще, чем в сельской местности, хотя имеется отчетливая тенденция к стиранию этих различий (Гельдер М. и др., 1997). Россия по этим показателям является исключением: в 1996 году рейтинг самоубийств был 35,4 на 100 тыс. человек городского населения и 50,3 среди сельских жителей. В Санкт-Петербурге в 2001 году рейтинг самоубийств был в два раза ниже, чем в Ленинградской области (20,8 против 41,1 на 100 тыс.), что говорит о большей «суцидоген-

ности» малых городов и села по сравнению с мегаполисами (Гилинский Я. И., 2005).

В «распределении» суицидов имеются также географические различия. В Северном полушарии максимум суицидов приходится на май, минимум — на декабрь. В Южном полушарии, где зима — теплая, а лето — холодное, максимум суицидов приходится на декабрь, а минимум — на июнь (Retamal P., Humphreys D., 1998).

Рейтинг суицида различен для разных возрастных групп. Из всех возрастных групп в большинстве стран (в том числе и России) пожилое население имеет самый большой риск суицида. Увеличение рейтинга суицида среди пожилых людей, по-видимому, объясняется, главным образом, ослабляющими эффектами соматических заболеваний, потерей социальной роли и родственников, периодической депрессией.

Известный российский социолог Я. И. Гилинский (2004) предполагает, что возрастная динамика суицидального поведения зависит от трех основных мотивов. Первая группа мотиваций в большей степени присуща подросткам и связана с острым конфликтом в учебной, трудовой, семейно-бытовой и интимно-личностной сферах. Повышенное чувство справедливости, эмоциональность, незащищенность, незакаленность в житейских бурях и невзгодах приводит молодых подчас к экстремальным реакциям, включая суицидальные попытки в случаях, когда более зрелые люди выбрали бы иную форму реагирования. Другая группа мотивов сводится к смыслоутрате, т. е. к потере смысла своего существования, к «кризису идентичности» как суицидальному фактору. Происходит это обычно после 35–40 лет. Этим объясняется соответствующий возрастной «пик» самоубийств. Третья группа мотиваций — одиночество, старческая немощь, тяжелое заболевание, невозможность ухода за собой — присуща старшим возрастным группам (после 70 лет).

Рейтинг суицида также варьирует между мужчинами и женщинами и между представителями разных этнических групп. Мужчины заканчивают около 80 % всех суицидов. Однако женщины делают попытки суицида в три раза чаще мужчин. Соотношение женских и мужских завершенных самоубийств длительное время находилось в пределах 1:3–1:4 и было близко к мировым, однако в последнее время темпы роста самоубийств у мужчин значительно превышают темпы роста самоубийств у женщин (Гилинский Я. И., 2004). В США коренные американцы имеют самый высокий среди мужчин риск суицида, после чего идут люди с белым цветом кожи. Белые мужчины

и женщины совершают около 90 % всех суицидов (Гельдер М. и др., 1997).

Существуют этнические группы, предрасположенные к суициду. К примеру, среди угро-финской группы (будь то жители Удмуртии, Венгрии или Финляндии) очень высокий уровень самоубийств.

На рейтинг суицидов оказывает влияние и сексуальная ориентация. По данным американских исследований, гомосексуалисты совершают попытки самоубийства в 7 раз чаще, чем лица с традиционной ориентацией.

Самоубийства выступают как ведущая причина смертности для взрослых младшей возрастной группы. Они относятся к трем основным причинам смерти в группах населения в возрасте от 15 до 34 лет. Самоубийства доминируют в возрастной группе 15–34 лет, где они занимают первое или второе место в качестве причины смерти представителей обоих полов. Для общества это представляет значительную потерю людей в самом продуктивном возрасте их жизни.

Самоубийства и покушения на них наносят огромный моральный и материальный ущерб обществу. Экономические потери связаны с необходимостью применения неотложных квалифицированных терапевтических мероприятий, временной нетрудоспособностью и инвалидизацией пострадавших.

Суицид оказывает разрушительное влияние на друзей и родственников суицидента. Умышленная, неожиданная и насильственная смерть человека нередко заставляет других чувствовать беспомощность и отверженность. Члены семьи и друзья могут иметь дополнительный стрессовый фактор при обнаружении трупа. Родители часто страдают от выраженного чувства стыда и вины. Так как суицид рассматривается как социальная стигма, пережившие суицид стараются избегать общения с другими людьми, как и окружающие избегают общения с ними.

7.2. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ, ОБЪЯСНЯЮЩИЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Еще с давних времен ученые, философы, писатели стремились дать какое-то теоретическое обоснование суицидам. Однако в настоящее время единой теории, объясняющей природу суицидов, нет. Можно говорить только об отдельных теоретических концепциях,

среди которых условно выделяют три основные группы: психопатологические, психологические и социальные.

7.2.1. Психопатологические концепции и медицинские причины самоубийств

Психопатологические концепции исходят из предположения о том, что все самоубийцы — душевнобольные люди, а суицидальные действия — проявления острых или хронических психических расстройств. Своими корнями она восходит ко временам великих французских психиатров Ф. Пинеля и Ж. Э. Д. Эскироля. Следует признать, что на том этапе это было гуманным шагом, так как ограждало самоубийцу от судебного преследования. Странниками этой концепции были такие видные отечественные психиатры, как Н. П. Бруханский, В. К. Хорошко, Л. А. Прозоров и др. В XIX веке делались попытки выделить самоубийства в отдельную нозологическую единицу (болезнь) «суицидоманию». Проблема изучалась привычными для медицины методами с точки зрения этиологии, патогенеза, клиники заболевания. Предлагались различные методы медикаментозного и физиотерапевтического лечения суицидомании (слабительные, желчегонные, кровопускания, холодные влажные обертывания и т. п.). В соответствии с концепцией биологического вырождения суицид понимается как неизбежный финал «дегенерата». Р. Крафт-Эбинг (1908) считал самоубийство проявлением вырождения человеческой природы и описывал у суицидентов дегенеративные анатомо-физиологические признаки.

С началом систематических эпидемиологических и социологических исследований появилось большое количество данных, свидетельствующих против представления о том, что самоубийство — это всегда аутоагрессивный акт психически больного человека. В настоящее время общепризнано, что только 20–25 % суицидов совершается психически больными, а остальное количество приходится на психически здоровых и лиц с пограничными расстройствами.

У большинства психически больных суициды встречаются при нарушениях, очерченных депрессивными, параноидными и галлюцинаторно-параноидными синдромами. При психической патологии не существует прямой зависимости суицидального поведения от степени выраженности болезненных симптомов. Суицидальные действия совершаются при нарастании и спаде (после выписки из стационара) как психотической, так и невротической депрессии. Про-

исходит это обычно в начальный период заболевания или в период ремиссии при относительной сохранности, когда человек «открыт» внешним психотравмирующим влияниям и реагирует на них почти как здоровая личность. Причем суицидальные действия легче совершаются теми больными, у которых слабые формы защиты не приобрели жесткого, фиксированного характера. В этих случаях приоритет принадлежит особенностям личности.

Сторонники психопатологической концепции придерживаются в основном мнения, что психическое состояние индивидуума с суицидальными переживаниями и действиями может быть описано как патологические формы дезадаптации в рамках пограничных нервно-психических расстройств. В настоящее время психопатологическая концепция представляет больше исторический интерес, хотя некоторые исследователи, особенно зарубежные, и в наши дни считают, что суицидальные действия представляют собой одну из форм проявления психических заболеваний. Однако подавляющее число авторов у нас в стране и за рубежом (Амбрумова А. Г., 1983; Тройнина Е. Г., 1983; Чомарян Э. А., 1983; Holinger et al., 1981 и др.) считают, что суицидальные действия могут совершать как лица с психическими заболеваниями, так и здоровые люди. Естественно, что больные, склонные к суицидальным действиям, в первую очередь требуют внимания врача.

Если психотерапевт не может добиться от пациента разрешения раскрыть его суицидальные намерения, и при этом больной отказывается от госпитализации, необходимо поставить об этом в известность его семью и настаивать на неотложной недобровольной госпитализации.

Но если суицидальные действия совершают практически здоровые люди в ответ на создавшиеся объективные психотравмирующие трудности, то компетенции врача недостаточно, так как в этих случаях в первую очередь нужно ликвидировать объективные причины, приводящие к суицидальным действиям, либо же помочь суициденту скорректировать субъективное к ним отношение. Меры только медицинского характера по отношению к этим лицам чаще всего малоэффективны и не решают проблемы.

Вместе с тем современная суицидология выделяет в качестве *медицинских причин самоубийств психическое или соматическое неблагополучие.*

Г. В. Старшенбаум (2005) среди душевных болезней, чаще всего предрасполагающих к суициду, выделяет:

- 1) реакции на тяжелый стресс, куда входят: острая реакция на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, реакции дезадаптации, невротические и психопатические реакции;
- 2) психогенную и эндогенную депрессию;
- 3) шизофрению и бредовые расстройства;
- 4) химические зависимости.

Кроме психических расстройств, причинами самоубийства могут быть хронические соматические заболевания, причиняющие тяжкие страдания, особенно у пожилых людей (онкологические, неврологические болезни, больные, находящиеся на гемодиализе). Высокий риск суицида имеется у больных СПИДом (по данным Е. С. Белозерова, Е. И. Змушко (2003), риск самоубийства возрастает в 7–36 раз).

7.2.2. Социологическая концепция

Эмиль Дюркгейм (1898, рус. пер. 1912) считал, что в основе суицидального поведения лежит «снижение и неустойчивость социальной интеграции», а частота самоубийств зависит от того, в какой степени индивид интегрирован в общество. По мнению Дюркгейма, самоубийство во всех случаях может быть понято лишь с точки зрения взаимоотношений индивидуума с социальной средой, при этом социальные факторы, несомненно, играют ведущую роль.

Согласно классификации Э. Дюркгейма (1912), выделяются три основные категории самоубийств:

- 1) *Эгоистическое самоубийство* характерно для индивидов, утративших связь со своей социальной группой и не ощущающих социального, семейного и религиозного контроля с ее стороны. Для него характерно «состояние томительной меланхолии, парализующее всякую деятельность человека». Все вокруг внушает чувство безразличия и отчуждения. Невыносимо соприкосновение с внешним миром. «Закрывая глаза на все окружающее, человек обращает внимание на состояние своего сознания; он избирает его единственным предметом своего анализа и наблюдений». Занимаясь только собой, он усугубляет свое состояние. Развязка в данном случае не заключает ничего порывистого и страстного. Человек точно определяет час своей смерти и заранее готовится к ней, составляет план. В другом случае субъект стремится к максимальному удовлетворению своих потребностей (эпикуреец).

Если они не удовлетворяются — легко уходит из жизни. Мечтательная меланхолия уступает место скептическому и рассудочному хладнокровию.

- 2) *Альтруистическое самоубийство* — акт самопожертвования, при котором человек сознательно отдает свою жизнь ради блага социальной группы. Оно диаметрально противоположно эгоистическому самоубийству. Человек доказывает самоубийством свою храбрость, невиновность родственника или иного высокозначимого человека (осознанное самопожертвование во время войн и т. п.). При этом, по мнению Э. Дюркгейма, в таких случаях нет никаких следов принуждения, акт совершается от чистого сердца.
- 3) *Аномическое* (anomie (франц.) — отсутствие закона, организации) *самоубийство* наблюдается среди живущих в обществе, где недостает «коллективного порядка», поскольку оно находится в стадии коренных перемен и переживает кризис. «Аномия освобождает желания от всякого ограничения, широко открывает дверь иллюзиям, а следовательно, и разочарованию». Человек лишает себя жизни в гневном состоянии, он как бы мстит всем.

Изменение в социальной и экономической ситуации обычно отражается и в рейтинге суицидального поведения. В США, например, рейтинг суицида был низким во время I и II мировых войн, когда безработица была мала. Рейтинг суицида был высоким в течение Великой Депрессии 1930-х годов, когда безработица была широко распространена. Иногда люди совершают суицид в знак протеста против произвола правительства. Массовые суициды, при которых большое количество людей убивают себя одновременно, чрезвычайно редки. Наиболее известный массовый суицид произошел в 73 году нашей эры в Массаде (в настоящее время юг Израиля), когда 960 евреев убили себя в знак протеста порабощения их Римом. В 1978 году в Джейстауне, Гвинея, больше 900 членов культа совершили суицид по требованию их лидера, Джима Джонса. В подобных случаях, считал Э. Дюркгейм, причины самоубийства могут сочетаться, например аномия с альтруизмом.

Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальные поступки в молодежной субкультуре как доказательство преданности и мужества, среди определенной

категории лиц по мотивам защиты чести, расширенное самоубийство престарелых лиц и больных с хроническими заболеваниями, эпидемии самоубийства среди религиозных сектантов и т. п.). Кроме того, самоубийство может быть индуцировано и не в связи с морально-религиозными мотивами. Например, существует так называемый «эффект Вертера», обозначающий имитационное суицидальное влияние. Эффект Вертера подтверждается статистически достоверной взаимосвязью между отражением проблемы суицидов в средствах массовой информации и повышением частоты самоубийств среди подростков.

Современные суицидологи не отрицают того факта, что социальные факторы занимают видное место среди причин суицидального поведения, но объяснение всей проблемы самоубийств лишь с точки зрения влияния на человека социальной среды является односторонним и непродуктивным. Главный недостаток этой концепции — недооценка роли личности во взаимоотношениях с социальной средой.

7.2.3. Психологические концепции

Отражают точку зрения, согласно которой в формировании суицидальных тенденций личности ведущее место занимают психологические факторы.

Наиболее значимыми в рамках данной концепции представляются психодинамическая, экзистенциально-гуманистическая и поведенческая модели суицидального поведения.

А) Психодинамическая модель суицидального поведения

З. Фрейд рассматривал самоубийства как проявление инстинкта смерти, который может выражаться агрессией, и как частный случай аутоагрессией. Существуют два основных влечения — Эрос и Танатос. Континуум человеческой жизни — борьба между ними. Человек не только хочет жить и быть любимым, продолжить себя в своих детях — бывают периоды, когда желанней оказывается смерть. С возрастом сила Эроса убывает, а сила Танатоса растет. По Фрейду, суицид и убийство являются проявлением разрушительного влияния Танатоса, т.е. агрессии, направленной против спроецированного внутри себя объекта либидо (Фрейд, 1924, 1990).

Позже, основываясь на концепциях З. Фрейда, К. Меннингер (1950, рус. пер. 2000) рассматривал суицид как отрефлексированное

убийство, результат гнева на другого человека, который интровертировался, т. е. «обратился против себя». Он также описал суицид как инстинкт смерти. Им же были описаны *три компонента враждебности* при суициде:

- 1) *Желание убить*. Активный процесс, при котором это желание очевидно. Деструктивный инстинкт проявляется в двух направлениях: ауто- и гетеродеструкции. Внешняя агрессивность и направленная на себя аутодеструкция формируются с момента рождения. Обычно внешняя агрессия подавляется за исключением криминального развития, но она может проявиться во время расширенного суицида, при котором человек из альтруистических соображений убивает наиболее близких, а потом себя.
- 2) *Желание быть убитым*. Может проявляться в провокации разнообразных ситуаций, представляющих опасность для жизни.
- 3) *Желание умереть* — освободиться от чего-то, прекратить участие в жизни.

Если нет всех трех компонентов, то попытка не является серьезной: она рассчитана на внешний эффект и связана со стремлением запугать кого-то, шантажировать, получить таким образом какие-либо дивиденды.

К Карлу Меннингеру (1950, рус. пер. 2000) восходят и современные концепции саморазрушающего поведения (см. ниже), поскольку он первый отнес наркотическую и алкогольную зависимости к одной из форм самоуничтожения. Кроме того, он ввел понятие «частичное самоубийство» для некоторых форм невротического членовредительства: трихотилломании (вырывание и поедание собственных волос), онихофагии (грызение ногтей), удаление зубов, ампутации (пальцев, конечностей, полового члена). Во всех этих случаях, по мнению К. Меннингера, суицидальный импульс сосредотачивается на отдельном участке тела, являющемся для пациента своего рода заменой целого, подлежащего уничтожению.

Важный вклад в психоаналитическое объяснение суицидального поведения внесла С. Шпильрейн, ученица З. Фрейда и К. Юнга, обнаружившая в сексуальном влечении деструктивный компонент, связь сексуальных желаний и стремления к смерти, т. е. амбивалентность сексуального влечения (иными словами, не антагонизм, а своеобразное сосуществование Эроса и Танатоса). Она писала, что «направлен-

ная против себя любовь ведет к самодеструкции, так, например, к самоумерщвлению плоти, мученичеству, да и полному уничтожению собственной сексуальности, как при кастрации. Это лишь различные формы и степени самоуничтожения» (Шпильрейн С., 1999, с. 133).

Таким образом, сторонники «ортодоксального» психоанализа считают, что самоубийство — это преобразованное (направленное на себя) убийство, а в подтверждение правильности своей точки зрения ссылаются на обратное численное соотношение убийств и самоубийств, действительно существующее в ряде стран, а также — на снижение самоубийств во время войн (Brown et al., 1982; Inamdar et al., 1982, и др.). В целом, психоаналитики считают и анализируют самоубийство как проявление дисфункциональных механизмов психологической защиты и в значительно меньшей мере рассматривают его в социальном плане.

А. Адлер (1920, 1929) полагал, что быть человеком — значит прежде всего ощущать собственную неполноценность. Жизнь заключается в стремлении к цели, которое не осознается, но направляет все поступки и формирует жизненный путь. Поиск цели и самоутверждения может натолкнуться на значительные препятствия и привести к кризису, с которого начинается «бегство к суициду». Утрачивается чувство общности, между человеком и окружающими устанавливается «дистанция», канонизирующая непереносимость трудностей. В сфере эмоций наступает нечто, напоминающее «предстартовую лихорадку» с преобладанием аффектов ярости, ненависти и мщения. «Дистанция» формирует закодированный круг: человек в состоянии застоя, который мешает ему приблизиться к реальности окружающей жизни. В итоге регрессия — действие, состоящее в суицидальной попытке, которая одновременно является как актом мести и осуждения тех, кто мешал тебе и ответствен за непереносимое чувство неполноценности, так и поиском сочувствия к себе. Зная последовательность поступков при аутоагрессии, ее можно предотвратить.

К. Г. Юнг (1991), касаясь проблемы самоубийства, указывал на бессознательное стремление человека к духовному перерождению, которое может стать причиной смерти от собственных рук. Это стремление связано с актуализацией архетипа коллективного бессознательного, принимающего формы:

- идеи метемпсихоза (переселения душ), когда жизнь продлевается чередой различных телесных воплощений;
- перевоплощения, предполагающего сохранения непрерывности личности и новое рождение в человеческом теле;

- воскрешения — восстановления человеческой жизни после смерти в состоянии нетленности, так называемого «тонкого тела»;
- возрождения-восстановления в пределах индивидуальной жизни с превращением смертного существа в бессмертное;
- переносного возрождения путем трансформации, происходящей не прямо, а вне личности.

Архетип возрождения несет в себе представление о награде, ожидающей человека, находящегося в условиях невыносимого существования. Он связан с архетипом матери, который влечет человека к метафорическому возвращению во чрево матери, где можно ощутить долгожданную безопасность.

К. Хорни (1937, рус. пер. 1993) в русле психодинамической концепции и эго-психологии полагала, что при нарушении межличностных взаимоотношений возникает невротический конфликт, порожденный базисной тревогой. Она проявляется с детства из-за ощущения враждебности окружения. В невротической ситуации человек чувствует себя одиноким, беспомощным, зависимым и враждебным. Эти признаки могут стать основой суицидального поведения. Враждебность при конфликте актуализирует разрушительные наклонности, направленные на самих себя. Они не всегда реализуются в суициде, но могут проявиться в форме презрения, глобального отвращения или глобального отрицания. Они усиливаются при эгоцентрической установке. Тогда враждебность и презрение к другим может стать настолько сильным, что суицид становится привлекательным способом мести. Добровольная смерть — утверждение своего Я. Покорность судьбе, при которой аутодеструктивность является преобладающей тенденцией, является, по К. Хорни, латентной формой самоубийства.

Г. Салливан (1953, рус. пер. 1999) рассматривал суицид с точки зрения своей теории межличностного общения. Согласно этой теории, есть три образа Я: «хорошее Я», если отношение других обеспечивает безопасность, «плохое Я», если окружение порождает тревогу и другие отрицательные эмоции, «не Я», если человек утрачивает эгоидентичность, например, при психозе или суицидальной ситуации. Кризисы по жизни провоцируют длительное существование «плохого Я», что мучительно и дискомфортно. Для прекращения страданий осуществляется превращение «плохого Я» в «не Я». Этим же актом человек заявляет о своей враждебности к окружению.

Следует отметить, что современные суицидологи, стоящие на неопсихоаналитических позициях, не разделяют многие взгляды З. Фрейда, в частности, его подход к аутоагрессии только как к проявлению агрессивных инстинктов. Тем не менее среди причин самоубийства ведущее место они уделяют психологическим причинам, а основным методом их изучения считают метод психологизации суицидального поведения.

Так, например, по мнению видного финского суицидолога Ахте (Achte, 1973), суицид может носить характер любовного влечения, когда лицо, совершающее самоубийство, надеется путем смерти воссоединиться с любимой или с родственниками, по которым скучает. Такие лица, по мнению Ахте, уповают на то, что, умерев, они обретут ту любовь и сочувствие, на которые тщетно надеялись при жизни, и смерть для них представляется привлекательной. Особенно это касается суицидальных намерений. В своих суицидальных фантазиях такие лица созерцают собственные похороны, наслаждаются признанием в любви и раскаянием близких и родственников.

По утверждению французского психиатра и суицидолога Журан (Gouran, 1981), существует прямая зависимость между суицидальным поведением и «страстной влюбленностью». При этом суицидальное поведение, по мнению автора, является своеобразной попыткой стать «хозяином положения» и может временно снять напряжение, вызванное тяжелым кризисным состоянием.

Современные психодинамические теории суицидального поведения придают большое значение исследованию фантазии суицидентов о том, что может случиться и что будет с их сознанием, если произойдет суицид. Эти фантазии часто включают жажду мщения, могущества, контроля, наказания; жажду искупления и жертвы; желание убежать или заснуть либо спастись, возродиться, воссоединиться с помощью смерти в новой жизни. Суицидальные фантазии возникают чаще при потере любимого, близкого человека. У депрессивных больных возникают фантазии об избавлении от депрессии с помощью суицида.

Б) Экзистенциально-гуманистический подход к проблеме суицидального поведения

Представители экзистенциально-гуманистического направления в психологии К. Роджерс и Ролло Мэй подчеркивали роль тревоги и эмоциональных расстройств в формировании суицидального по-

ведения. Так, К. Роджерс (1975, рус. пер. 1994) полагал, что основная тенденция жизни состоит в актуализации, сохранении и усилении Я, формирующегося во взаимодействии со средой и другими людьми. Если структура Я ригидна, то несогласующийся с ней реальный опыт воспринимается как враждебный, как угроза жизни и искажается либо не воспринимается. Не признавая реальный опыт, человек заключает себя в темницу. Не переставая от этого существовать, опыт отчуждается от Я. Теряется контакт с реальностью. Таким образом, вначале не доверяя собственному опыту, впоследствии Я полностью теряет доверие к себе. Это приводит к осознанию полного одиночества. Утрачивается вера в себя, появляются ненависть и презрение к жизни, смерть идеализируется, что приводит к суицидальным тенденциям. Р. Мэй (1999) полагал, что основная причина самоубийств — «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни.

Основоположник одного из значимых направлений экзистенциальной психотерапии-логотерапии Виктор Франкл в своей работе «Человек в поисках смысла» (1990) рассматривал самоубийство в ряду таких понятий, как смысл жизни и свобода человека, а также в связи с психологией смерти и умирания. Человек, которому свойственна осмысленность существования, свободен в отношении способа собственного бытия. Однако при этом в жизни он сталкивается с экзистенциальной ограниченностью на трех уровнях: терпит поражения, страдает и должен умереть. Поэтому задача человека состоит в том, чтобы, осознав ее, перенести неудачи и страдания. Этот опыт В. Франкл вынес из застенков концентрационных лагерей, где ежеминутно находился перед угрозой смерти, что делало само собой разумеющейся мысль о самоубийстве. Идея самоубийства, по Франклу, принципиально противоположна постулату, что жизнь при любых обстоятельствах полна смысла для каждого человека. Но само наличие идеи самоубийства — возможность выбрать самоубийство, принять радикальный вызов самому себе — отличает человеческий способ бытия от существования животных. В. Франкл относился к самоубийству с сожалением и настаивал, что ему нет законного, в том числе нравственного, оправдания. Самоубийство лишает человека возможности, пережив страдания, приобрести новый опыт и, следовательно, развиваться дальше. В случае суицида жизнь становится поражением. В конечном счете самоубийца не боится смерти — он боится жизни, считал В. Франкл (1990).

По мнению большинства сторонников экзистенциально-гуманистического направления, психологический смысл суицидального по-

ведения — символический «крик о помощи», а также попытка привлечь внешнее внимание к своим проблемам.

В) Когнитивно-поведенческая теория суицидального поведения

Когнитивно-поведенческая теория исходит из понятия «рефлекса цели» (Павлов И. П., 1952). И. П. Павлов писал: «...Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас <...> жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель. Разве мы не читаем весьма часто в записках, оставляемых самоубийцами, что они прекращают жизнь потому, что она бесцельна. Конечно, если ресурсы человеческой жизни безграничны и неистощимы. Трагедия самоубийцы в том и заключается, что у него происходит чаще всего мимолетное и только гораздо реже продолжительное задерживание, торможение <...> рефлекса цели».

Современные представители когнитивной школы, изучая процесс обработки человеком информации, подчеркивают роль негибкого мышления и «когнитивных искажений» («жизнь ужасна, альтернатива ей только смерть»), которые ведут к невозможности выработки решений своих проблем (Бек А., 1979, рус. пер. 2003). В рассуждениях последователей этой концепции много интересного, но все они страдают односторонностью.

Большинство отечественных ученых (Амбрумова А. Г., 1983, 1996; Тихоненко В. А., 1983; Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А., 1978; 1980; Старшенбаум Г. В., 2005), не умаляя роли психологических факторов в формировании суицидального поведения, тем не менее, не считают их ведущими и рассматривают в совокупности с социальными и биологическими (*интегративный подход*).

Г) Интегративная концепция суицидального поведения

Современная *интегративная концепция суицидального поведения* берет свое начало в трудах Эдвина Шнайдемана (1957, 1985, рус. пер. 2001), который описал наиболее значимые характеристики суицида. К ним относятся:

- 1) общая цель для суицида — поиск решения;
- 2) общая задача — прекращение сознания;
- 3) общий стимул — невыносимая психическая боль;
- 4) общий стрессор — фрустрированные психологические потребности;

- 5) общая суицидальная эмоция — беспомощность-безнадежность;
- 6) общее внутреннее отношение к суициду — амбивалентность;
- 7) общее состояние психики — сужение когнитивной сферы;
- 8) общее действие при суициде — бегство (эрессия);
- 9) общее коммуникативное действие — сообщение о своем намерении;
- 10) общая закономерность — соответствие суицидального поведения общему стилю (паттернам) поведения в течение жизни.

Помимо характеристик, Э.Шнайдман выделил и описал типы индивидов, играющих непосредственную, часто сознательную роль в приближении собственной смерти:

- *искатели смерти*, намеренно расстающиеся с жизнью, сводя возможность спасения к минимуму;
- *инициаторы смерти*, намеренно приближающие ее (тяжелобольные, сознательно лишаящие себя систем жизнеобеспечения);
- *игроки со смертью*, склонные испытывать ситуации, где жизнь — ставка, а возможность выжить маловероятна;
- *одобряющие смерть*, не стремящиеся активно к концу, но не скрывающие своих суицидальных намерений (одинокие старики, эмоционально неустойчивые подростки и юноши в пору кризиса эго-идентичности).

Несомненный интерес в этом плане развития интегративного подхода представляют работы, в которых изучаются преморбидные особенности личности как один из предрасполагающих факторов, позволяющих прогнозировать суицидальное поведение (Короленко Ц. П., Галин А. Л., 1977; Личко А. Е., 1983; Birtchnell, 1981; Pokorny, 1983, и др.).

Ц. П. Короленко, А. Л. Галин (1978; 1990) выделяют следующие психологические особенности суицидентов:

- 1) преобладание формально-логического типа мышления,
- 2) усиление аффективной сферы,
- 3) недостаточность активного воображения.

По мнению авторов, мышление большинства лиц с суицидальными тенденциями больше соответствует законам формальной логики; мышление же лиц, у которых во фрустрирующих условиях не возникает суицидальных тенденций, приближается к мышлению, протекающему по законам логики диалектической. Субъективная

однозначность интерпретации внешних объектов, характерная для суицидентов, объясняется преобладанием формально-логического типа мышления и выраженным влиянием на интеллект аффективной сферы. В то же время недостаточно развитое воображение делает фрустрацию неожиданной, затрудняет возможность прогнозировать последствия своих действий, снижает психологические защитные механизмы и делает суицидальную попытку более вероятной.

Н. В. Конанчук, В. К. Мягер (1983) выделяют три основных свойства, характеризующих личность суицидента:

- 1) повышенная напряженность потребностей, выражающаяся в необходимости неперемennого достижения поставленной цели;
- 2) повышенная потребность в эмоциональной близости, зависимости от любимого человека, когда собственное «я» растворяется и воспринимается лишь в паре: «я — она» («я — он»), а вся жизнь строится на сверхзначимых отношениях;
- 3) низкая способность личности к образованию любого рода компенсаторных механизмов, неумение ослабить фрустрацию.

О. В. Тимченко и В. Б. Шапар (1999) объясняют механизм самоубийства некрофильными тенденциями, которые суицидент в цивилизованном обществе вынужден подавлять и поэтому многократно покушается убить себя вместо того, чтобы убивать всех подряд.

Интегративная концепция суицидального поведения получила дальнейшее развитие в работах А. Г. Амбрумовой (1978; 1983; 1996), которая дает следующее определение: *суицидальное поведение — следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.*

Автор выделяет объективные (конкретные причины) и субъективные (психологические переживания) стороны дезадаптации, взаимосвязанные, но не обязательно соответствующие друг другу. Дезадаптация всегда связана с конфликтом, который имеет как внешний (экстраперсональный), так и внутренний (интроперсональный) критерии. Автор вводит также понятие «порог дезадаптации». Конфликт, превышающий порог дезадаптации, именуется кризисным.

Личность со всеми ее индивидуальными особенностями представляет собой стержневую основу для понимания суицидального поведения как проявления социально-психологической дезадаптации. Имеется последовательная связь между социальными и лич-

ностными факторами, конфликтом, социально-психологической дезадаптацией, крахом ценностных установок и суицидом.

Естественно, что личность в экстремальных условиях по-разному ведет себя в конкретной ситуации. Это зависит, с одной стороны, от силы действующих социальных факторов, с другой — от личности, реагирующей на эти объективные трудности. Подобная зависимость еще более усложняется в подростковом возрасте, когда формирование личности еще не окончено и в силу этого оценка объективных трудностей подростком и реакция на них часто бывают неадекватными.

А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко (1978) выделили следующие основные типы акцентуированных суицидальных реакций у взрослых психически здоровых людей:

- 1) реакции эгоцентрического переключения,
- 2) психалгии,
- 3) реакции «отрицательного баланса» и негативных интроперсональных отношений.

Позже А. Г. Амбрумова (1983) выделила 6 типов непатологических ситуационных реакций, проявляющихся у взрослых психически здоровых людей с суицидальным поведением:

- 1) реакция эмоционального дисбаланса (преимущественно дистимические нарушения с актуализацией значимости отрицательно эмоционально окрашенных раздражителей);
- 2) пессимистическая ситуационная реакция (изменение мироощущения: все выглядит в мрачных тонах, создавшаяся ситуация кажется безысходной, будущее — бесперспективным);
- 3) реакция отрицательного баланса (рациональное «подведение жизненных итогов», оценка перспектив и подведение баланса, предполагающие высокий уровень критичности);
- 4) реакция демобилизации (отказ от контактов, привычной деятельности, сопровождающийся чувством одиночества, безнадежности, отвергнутости);
- 5) реакция оппозиции (экстрапунитивная позиция личности, повышенная агрессивность, часто переходящая в аутоагрессию. Суицидальный риск относительно невысок, суицидальные действия чаще носят демонстративно-шантажный характер);
- 6) реакция дезорганизации (содержит в своей основе тревожный компонент и сопровождается выраженными соматовегетативными нарушениями).

Значительный интерес представляет концепция авитальной активности (в рамках интегративной модели). Ю. Р. Вагин (2003) предложил концепцию *авитальной активности*, под которой понимается биологическая, психическая и поведенческая активность, направленная на сокращение и/или прекращение собственного социального и биологического функционирования. Самоубийство представляет собой крайнее проявление авитальной активности, которая, по мнению автора, в большей степени является биологической по своей природе, связанной с влечением к смерти (танатосом), изначально заложенным в нашей природе.

К проявлениям авитальной активности Ю. Р. Вагин относит четыре группы феноменов, наблюдаемых в психологической и психиатрической практике: пресуицидальная активность, суицидальная активность, парасуицидальная активность и десоциальная активность.

1. Феномен *пресуицидальной активности*, которая отражает постепенное начало усиления скрытых и неосознаваемых авитальных тенденций без осознанного стремления прекратить свое социальное и биологическое существование. Феноменологически пресуицидальная активность включает в себя:

- синдром ожидания (так называемый «синдром Ассоли»), суть которого заключается в том, что сформированная потребность при невозможности преобразоваться в поведение, направленное на ее удовлетворение, создает «застойный очаг» негативных эмоций, подавить или вытеснить которые полностью не удается. Психическая активность как бы замирает в ожидании благоприятных условий;
- астенические состояния и усталость от жизни — это период, когда жизнь в целом начинает утомлять. Желание жить есть, а сил нет;
- нежелание жить;
- желание умереть.

2. Феномен *суицидальной активности* знаменует начало суицидальной когнитивной активности, имеющей отношение к представлениям о возможности активного прекращения собственной жизни. Суицидальная активность имеет следующие феномены (этапы реализации):

- суицидальные мысли;
- суицидальные тенденции;
- суицидальная готовность;

- суицидальные попытки;
- завершённый суицид.

3. Феномен *парасуицидальной активности* реально повышает риск нарушения и прекращения социального и биологического функционирования без осознанной суицидальной активности. К ней относятся:

- аскетическая активность;
- пренебрежение здоровьем и отказ от лечения;
- психосоматические заболевания;
- самоповреждения;
- хроническое самоотравление;
- рискованное поведение.

4. Феномен *десоциальной активности* заключается в ограничении собственного социального и биологического функционирования. К ней относятся:

- снижение социальной активности (уединение и уход в монастырь, обет молчания, нежелание иметь семью и детей и т. п.);
- аддиктивное поведение.

7.3. ДИНАМИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

У всех суицидентов обнаруживаются объективные и субъективные признаки социально-психологической *дезадаптации* личности. Объективно дезадаптация проявляется изменением поведения человека в среде ближайшего социального окружения, ограничением возможности успешно справляться со своими социальными функциями или патологической трансформацией поведения.

Субъективно дезадаптация проявляется широким диапазоном от негативно окрашенных психологических переживаний (тревога, горе, обида, душевная боль и др.) до выраженных психопатологических синдромов (астения, депрессия, дисфория).

В динамике социально психологической дезадаптации выделяют две фазы:

- 1) *предиспозиционная* (совокупность факторов, способствующих возникновению суицидальных тенденций);
- 2) *суицидальная* (с момента зарождения суицидальных тенденций до покушения на жизнь).

Для перехода predisпозиционной фазы в суицидальную решающее значение имеет конфликт. Конфликт образуется из двух разнонаправленных тенденций, одна из которых основная, актуальная в данный момент потребность человека, другая — препятствие к ее удовлетворению. Исходя из этого различают следующие *типы суицидогенных конфликтов*:

- внутренний (интраперсональный), «обе стороны» которого находятся внутри личности («страсть и долг»);
- внешний (интерперсональный), одна из составляющих которого находится вне личности (авторитарный приказ, содержание которого противоречит моральным устоям личности, и т. п.);
- смешанный.

Суицидогенный конфликт может подвергаться генерализации, трансформации, переносу.

Генерализация конфликта — расширение круга лиц, связанных с локальным источником первоначального конфликта, в пределах одной сферы отношений (например, «разгорающийся» служебный конфликт, в который вовлекаются все новые люди).

Трансформация конфликта — на основе первичного конфликта в одной сфере возникает вторичный, производный от него конфликт в иной сфере отношений (например, увольнение с работы вследствие служебного конфликта приводит к социально-экономическим трудностям и, вследствие этого, росту внутрисемейной напряженности).

Перенос конфликта — изменение направления конфликтной реакции с истинного агента на замещающий его объект из другой среды отношений.

Суицидогенный конфликт, как и дезадаптация, проходит две фазы.

Первая — *предиспозиционная* — является лишь предпосылкой суицидального акта. Она может быть обусловлена разными причинами:

- реальными (у здоровых);
- психотическими при патологических переживаниях у лиц, страдающих психотическими расстройствами (аффективными, бредовыми, галлюцинаторными).

Однако несмотря на различия причин, в любом случае конфликт для субъекта имеет характер реальности, сопровождается крайне тягостными переживаниями и стремлением его ликвидировать.

Вторая — *суицидальная* — фаза конфликта представляет парадоксальный процесс его устранения за счет саморазрушения субъекта. Переход первой фазы во вторую проходит через критический пункт:

- значительное ограничение (или сведение к нулю) количества известных субъекту вариантов разрешения данного конфликта;
- субъективная оценка различных вариантов решений как неэффективных или неприемлемых.

Для принятия суицидального решения необходима личностная переработка конфликтной ситуации.

Таким образом, генез суицидального поведения определяется соотношением средовых, личностных и (при наличии психического расстройства) психопатологических факторов.

Развертывание суицидального поведения «на оси времени» включает:

- пресуицидальный период — период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации;
- попытку реализации вовне внутренних форм суицидального поведения в виде целенаправленного оперирования средствами лишения себя жизни;
- постсуицидальный период.

Внутренние формы суицидального поведения включают:

- мысли;
- представления;
- переживания;
- суицидальные тенденции: замыслы, намерения.

Различают три ступени перехода внутренних форм суицидального поведения во внешние:

1 ступень — пассивные суицидальные мысли-фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни («хорошо, если бы я умер»).

2 ступень — суицидальные замыслы (активная форма). Продумываются формы суицида, время и место действия.

3 ступень — суицидальные намерения — присоединение к замыслу решения и волевого компонента, к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидальным.

Выделяются два типа пресуицидального периода:

- *аффективно-напряженный тип* — время перехода от замыслов к действию короткое, высока интенсивность эмоциональных переживаний;
- *аффективно-редуцированный тип*, к которому относятся эмоционально «холодные», астенические, гипотимные разновидности, интенсивность эмоций низка, позиция личности пассивная, пресуицидальный период носит прогнозируемый характер — по типу «пассивного согласия на смерть».

Диагностика пресуицидального периода представляет особую важность в профилактике добровольного ухода из жизни. Э. Рингель (Ringel E., 1976) описал диагностически важный *пресуицидальный синдром*, основанный на триаде: сужение, инверсия агрессии и суицидальные фантазии. В синдром входят следующие признаки:

- Резкое и почти внезапное сужение интеллектуального фона, ограничение мыслительных процессов, сужение содержания мышления, ослабление способности видеть жизнеспособные варианты, которые в обычном состоянии пришли бы на ум.
- Сужение восприятия, уход в себя, чувства одиночества, бессмысленности и безвыходности.
- Сильное смятение, т. е. обострение переживания человеком состояния полного крушения (планов, надежд и т. п.).
- Бессильная агрессия и упреки в адрес других, болезненно ощущаемое «опускание рук», сообщение о намерении покончить с собой.
- Повышенная неприязнь к себе, проявляющаяся в усилении самоотречения, ненависти к себе, стыда, вины, самообвинения, а также в действиях, идущих вразрез со своими собственными жизненными устремлениями.
- Идея прекращения, внезапное озарение, что существует возможность положить конец страданиям путем остановки этого непереносимого потока сознания. Бегство в фантазию, которая все более заполняется мазохистски-сладострастными сценами страданий, которые придется пережить значимым другом после суицида.
- «Затишье перед бурей», когда внешне невозмутимый пациент в деталях разрабатывает план самоубийства.

Большинство суицидологов выделяют следующие поведенческие *индикаторы суицидального риска* (цит. по: Старшенбаум Г. В., 2005):

- злоупотребление психоактивными веществами и алкоголем;

- реакции ухода (эскейп-реакции) (уход из дома и т. п.);
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма к родственникам, дарение ценных личных вещей «на память»).

Внешние формы суицидального поведения:

- 1) суицидальная попытка,
- 2) завершённый суицид.

Если суицидальная попытка не привела к смертельному исходу, наступает «постсуицидальный период». По продолжительности с момента совершения суицидальной попытки выделяют:

- острый период (первые 7 суток);
- ранний период (2–4 недели);
- отдаленный постсуицидальный период.

В зависимости от степени выраженности суицидальных тенденций и особенностей психологической оценки происшедшего выделяют несколько типов *постсуицидального периода*.

Критический тип характеризуется, как видно из определения, критической переоценкой случившегося и отказом от суицидального поведения как способа разрешения конфликта.

При *аналитическом типе* постсуицидального периода человек продолжает, по выражению Л. Н. Толстого, «биться и путаться» в поисках выхода из проблемной ситуации. При ограниченном числе вариантов разрешения проблемы возможен «рецидив» суицидального поведения.

Манипулятивный тип развивается в случае, если суицидальная попытка привела к изменению ситуации в пользу суицидента. При повторении подобных ситуаций возможно формирование демонстративно-шантажных форм суицидального поведения, проявляющихся в различных проблемных ситуациях по типу «клише».

Повышенная степень суицидального риска сохраняется на протяжении 12 месяцев с момента совершения суицидальной попытки.

Наиболее сложным для коррекции считается *суицидально-фиксированный тип* постсуицидального периода, когда человек не видит альтернативного самоубийству способа разрешения проблемы. В его структуре важно различать реакции «отрицательного баланса» (чаще встречающиеся у неизлечимо больных людей, утративших социальную поддержку) и депрессивные реакции со специфическими «когнитивными искажениями» («все к худшему в этом худшем из миров»).

Для профилактики последующих суицидальных попыток представляется важным выявление **факторов повышенного суицидального риска**. Выделяют *экстраперсональные* и *интроперсональные* факторы повышенного суицидального риска.

Наиболее важные экстраперсональные факторы:

- 1) психозы и пограничные психические расстройства;
- 2) суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицидальный период (до 3-х месяцев);
- 3) подростковый возраст;
- 4) экстремальные, особенно так называемые «маргинальные» условия (служба в армии, длительные экспедиции, заключение, вынужденное одиночество и т. п.);
- 5) утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- 6) конфликтная психотравмирующая ситуация;
- 7) пьянство, употребление наркотиков и токсикоманических средств.

К интроперсональным факторам повышенного суицидального риска относят:

- 1) особенности характера, преимущественно шизоидного, сенситивного, эпилептоидного и психастенического типов;
- 2) сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам;
- 3) неполноценность коммуникативных контактных систем;
- 4) неадекватную личностным возможностям самооценку;
- 5) отсутствие или утрату целевых установок, лежащих в основе ценности жизни.

Изучая повторные суицидные попытки в подростковом возрасте, С. А. Игумнов (2001) показал, что устойчивость суицидального поведения коррелирует с распространением клинически очерченных форм пограничной психической патологии. Причем повторные суицидные попытки достоверно чаще носили демонстративный характер.

При определении реального суицидального риска («суицидального потенциала» — по Уэсту и Васто (West, Vasto, 1982)) необходимо учитывать не только факторы, способствующие суициду, но и *анти-суицидальные факторы*, удерживающие человека от суицидального поведения.

Антисуицидальными факторами (анитисуицидальным барьером) считают:

- 1) выраженную эмоциональную привязанность к близким;
- 2) родственные обязанности;
- 3) чувство общественного долга, понятие о чести, дружеские привязанности;
- 4) зависимость от общественного мнения, особенно от мнения товарищей, представление о трусости, позорности суицида;
- 5) наличие планов, определяющих цель в жизни (Кондрашенко В. Т., Игумнов С. А., 2004).

Следует учитывать, что все эти факторы формируются годами, если не десятилетиями, поэтому в детском и подростковом возрасте антисуицидальный барьер еще не сформирован и в значительной степени определяется протопатическими эмоциями.

Для оценки степени суицидального риска Г. В. Старшенбаумом (2005) была специально разработана «Шкала суицидального риска», где учитываются как факторы риска суицида, так и антисуицидальные факторы.

7.4. ПРОБЛЕМА АУТОДЕСТРУКТИВНОГО (САМОРАЗРУШАЮЩЕГО) ПОВЕДЕНИЯ

В литературе часто встречаются термины «аутоотравматизм», «аутоагрессивный акт», которые нередко отождествляют с суицидальными действиями. Если конечной целью аутоагрессивного акта является самоубийство, его следует относить к суицидальным действиям. В то же время нет оснований, например, относить к суицидальным действиям умышленное членовредительство или аутоагрессивные акты людей, находящихся в состоянии психоза.

Изучение «саморазрушающего» поведения началось с 1930-х годов. Исследователи были склонны трактовать поведение как аутодеструктивное только при возникновении опасности для жизни и здоровья личности, что отмечалось при суицидах. С другой стороны,

еще К. Меннингер (1950, рус. пер. 2000) отождествлял алкоголизацию и наркотизацию с «хроническим суицидом» — неосознанной формой саморазрушения при отсутствии планов и перспектив на будущее, при этом реальный суицид больных алкоголизмом являлся, по мнению автора, прорывом в сознание стремления к смерти.

В современной литературе широко распространены понятия «аутодеструктивного», или «саморазрушительного», поведения (Субрие Ж., 1977; Weis, 1974, и др.). А. Г. Амбрумова (1974) не без основания считает, что существует ряд взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения, крайней точкой которого является суицид.

В современной психиатрии сохраняются две тенденции толкования понятия саморазрушающего (аутодеструктивного) поведения. Ряд специалистов считает, что это понятие включает в себя исключительно случаи попытки самоубийства, при которых суициденты были «уверены в своей относительной безопасности, полностью отдавая себе отчет — даже в самый критический момент — в том, что должны выжить» (Kessel, Grossman, 1965). По этой причине было предложено использовать термины «самоотравление» и «самоповреждение» вместо термина «попытка самоубийства».

В 1970-х годах для обозначения этого явления был введен термин «парасуицид», когда индивидуум намеренно наносит себе повреждения или принимает лекарственное вещество в количестве, превышающим терапевтические дозы (Kreitman, 1977). Несколько позже было предложено понятие «умышленное нанесение себе вреда», включающее в себя умышленное самоотравление или самоповреждение (Morgan, 1979). В любом случае следует учитывать, что различие между самоубийством и умышленным нанесением себе вреда не является абсолютным: иногда в результате «псевдосуицидальной» попытки погибают, а после жизнеопасных действий остаются в живых. Более того, многие суициденты амбивалентны в момент совершения причиняющих вред действий и не отдают себе полного отчета в том, хотят ли они умереть или остаться в живых.

Более широко рассматривают понятие «саморазрушающее поведение» А. Е. Личко и Ю. В. Попов (1989), к которому они относят суицидные попытки и действия, стремление к рискованным видам спорта, а также участие в опасных для жизни авантюрах, драках, преступлениях, аддиктивное поведение, делинквентность

Риск суицида у тех, кто умышленно наносил себе вред в ближайший год, в 100 раз выше, чем в общей популяции.

и сексуальная распущенность. Ряд современных исследователей к саморазрушающему поведению относят также намеренную рабочую перегрузку, упорное нежелание лечиться, рискованную езду на автотранспортных средствах, особенно управление автомобилем и мотоциклом в нетрезвом состоянии. В более широком смысле аутоагрессивными действиями считают некоторые религиозные обряды, сопровождающиеся самоистязанием и жертвами, жестокую эксплуатацию, войны, т. е. все те осознанные ауто- и гетероагрессивные действия, которые приводят к индивидуальному или массовому саморазрушению и самоуничтожению людей (см. Амбрумова, Трайнина, 1991; Вагин, 2003).

Акт умышленного причинения себе вреда. Чаще всего для умышленного причинения себе вреда используются лекарства, которые в большинстве случаев не представляют реальной угрозы для жизни (самоотравление). Из лекарств чаще всего используются транквилизаторы и анальгетики. Реже используются антидепрессанты. В последнее время все реже используются барбитураты, так как сейчас их применение резко сократилось. Почти 50 % мужчин и 25 % женщин перед самоотравлением употребляли алкоголь. Самоповреждение составляет от 5 до 15 % случаев умышленного нанесения себе вреда. Самый распространенный метод самоповреждения — умышленное нанесение себе ран. Реже встречаются прыжки с высоты и под колеса транспорта. Еще реже встречаются выстрелы из огнестрельного оружия (за исключением случаев так называемого «самострела» в армии), самоутопление, так как это зачастую ведет к смерти.

Как и в случаях с самоубийством, в большинстве стран мира отмечается рост частоты умышленного нанесения себе вреда. Официальная статистика дает заниженные результаты. Чаще это молодые люди, среди которых доля женщин в 2 раза превышает долю мужчин. У женщин пик приходится на возраст от 15 до 30 лет, у мужчин — на более поздний возраст.

Явление больше распространено среди низших социальных слоев, среди разведенных или одиноких. Чаще самоповреждения совершаются в районах, где отмечается перенаселенность, безработица, много многодетных семей, значительная социальная мобильность (цит. по: Гельдер и др., 1997).

По мнению большинства исследователей проблемы, наибольшую роль в происхождении саморазрушающего поведения играют стрессовые ситуации. Из них наиболее часто встречаются недавняя ссора с супругом (супругой, другом); недавно перенесенное соматическое

заболевание или тяжелая болезнь одного из членов семьи, судебное разбирательство.

Предрасполагающим фактором может быть высокий уровень безработицы в данном регионе. Кроме того риск выше у тех, кто рано осиротел, был лишен родительской заботы или подвергался жестокому обращению.

Среди лиц, умышленно причинивших себе вред, психически больные люди составляют абсолютное меньшинство (при завершенном суициде — существенно больше). Чаще среди них распространена психопатия (у 33–50 %). Нередко встречается алкоголизм (15–50 % у мужчин и 5–15 % у женщин).

Мотивация. Мотивы обычно сложны и противоречивы. Больные часто скрывают свои истинные мотивы (например, под влиянием фрустрации или «со зла») и сообщают о других («хотел покончить с собой»). Необходим объективный анализ мотивов. Частым мотивом является желание повлиять на других людей — «крик о помощи».

Исход. Важность имеют два исхода: риск повторения самоповреждения и риск суицида от повторной попытки.

Повторные попытки отмечаются у 15–25 % больных. Отмечаются три основные схемы поведения: 1) повторяют акт самоповреждения только однажды; 2) повторяют несколько раз, но только в течение определенного периода, когда испытывают трудности; 3) многократно в течение длительного периода жизни как привычный ответ на стресс (таких меньшинство).

Прогностические факторы, указывающие на повышенную *вероятность повторного акта умышленного причинения себе вреда:*

- 1) умышленное причинение себе вреда в предшествующий период;
- 2) психиатрическое лечение в предшествующий период;
- 3) асоциальное расстройство личности;
- 4) злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- 5) криминальное прошлое;
- 6) принадлежность к низшему социальному классу;
- 7) безработица.

Риск совершения самоубийства у этих людей повышен (в 100 раз по сравнению с общей популяцией). У 33–50 % самоубийц в анамнезе были попытки самоповреждения.

Прогностические факторы, указывающие на повышенную *вероятность самоубийства после намеренного причинения себе вреда:*

- наличие доказательств серьезности намерений;
- депрессивное расстройство;
- алкоголизм или злоупотребление наркотиками;
- расстройство личности;
- предшествующие суицидные попытки;
- социальная изоляция;
- безработица;
- пожилой возраст;
- принадлежность к мужскому полу.

При оценке состояния человека, умышленно причинившего себе ущерб, нужно обращать внимание, прежде всего, на три аспекта:

- 1) существует ли в настоящий момент риск суицида и насколько велика такая опасность;
- 2) насколько значителен риск суицида или повторного акта самоповреждения в будущем;
- 3) выявление любых текущих медицинских или социальных проблем и оценка степени их серьезности.

Обстоятельства, указывающие на *интенсивные суицидные намерения*:

- акт был запланирован заранее;
- принимались меры предосторожности во избежание раскрытия замысла;
- не предпринимались попытки получить помощь после акта;
- использовался опасный способ причинения себе вреда;
- наличие «финального акта» (предсмертная записка, составление завещания).

7.5. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»

И. Бродский

Первый центр по предотвращению самоубийств был организован в США в Лос-Анжелесе в 1958 году. Сегодня во многих учебных заведениях происходит внедрение профилактических программ по обучению студентов и преподавателей выявлению предполагаемых

суицидентов. Однако эти новые программы еще не доказали своей эффективности среди молодежи.

Другой превентивной мерой является ограничение доступа предлагаемых суицидентов к средствам, с помощью которых можно легко убить себя. Такие методы, как барьер, который не позволяет людям легко спрыгнуть с моста, а также ограничение доступа к огнестрельному оружию, доказали свою эффективность в снижении уровня суицидов в обществе. Эти методы позволяют создать препятствия на пути немедленного суицида, вследствие чего суицидальные мысли могут измениться и решимость совершить суицид исчезнет. Препятствия также позволяют в некоторых случаях случайному спасателю физически вмешаться и предотвратить суицид.

Медицинские и психологические составляющие профилактики самоубийств имеют следующие направления:

- 1) подготовка специалистов, способных выявить степень риска суицида у больного и назначить адекватное лечение;
- 2) назначение адекватной психофармакологической терапии психически больным с риском суицида;
- 3) создание системы специальной кризисной помощи (центры по предупреждению самоубийств, телефоны доверия, различные общественные организации и т. д.).

Для профилактики умышленного причинения себе вреда (самоповреждения и самоотравления) предлагаются три стратегии:

- 1) уменьшение доступности лекарственных средств. Абсолютное большинство лекарственных средств должно отпускаться только по рецептам врача, а не находиться в свободной продаже. Если какое-либо лекарство все же отпускается без рецепта (например ненаркотические анальгетики), то его следует продавать в небольших упаковках или в виде пластыря, чтобы воспрепятствовать импульсивному потреблению данного препарата в больших количествах;
- 2) поддержка деятельности служб по оказанию помощи людям, находящимся в критическом состоянии;
- 3) санитарное просвещение (например проведение среди подростков дискуссии об опасности передозировки лекарств, об общих эмоциональных проблемах).

Одним из направлений современной суицидологии является кризисная терапия. Кризисная терапия — набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящимся

в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства.

Большинство суицидентов остаются вне поля зрения психиатров и психологов, что требует организации специальной суицидологической службы, соответствующей принципам кризисной терапии. Службы кризисной терапии действуют во многих странах и в значительной мере определяют относительно невысокий уровень суицидов за рубежом. Так, во Франции кризисная суицидологическая служба работает в 150 городах, в Великобритании — в 300, в США — в 600, а после теракта 11.09.2001 года в городах Нью-Йорк и Вашингтон она была значительно расширена. Для сравнения, в России в настоящее время работает не более 20 психотерапевтических центров, в которых в том числе осуществляется прием и кризисных пациентов (Старшенбаум Г. В., 2005).

Одной из целей кризисной терапии является стремление избежать госпитализации, которая может усложнить задачу адаптации пациента к его жизненному окружению. На Западе достаточно популярным является лечение в условиях дневного (ночного — для работающих) стационара. Практикуется также пребывание в кризисном общежитии, которое располагается вне больницы, отличается созданием домашней обстановки, практически отсутствием персонала и организованных лечебных мероприятий. Используются также домашние кризисные стационары, когда пациентов (обычно двух) помещают в чужую семью, где они находятся под динамичным наблюдением врача и медсестры в течение двух недель. Решающее значение в общежитиях и домашних стационарах имеет благоприятное влияние терапевтической среды.

В случае высокого суицидального риска пациент направляется на лечение в психиатрический стационар, даже в случае его отказа от добровольной госпитализации в соответствии с Законом РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» от 02.07.1992 г. № 3185-1 (аналогичные показания присутствуют в законодательных актах других стран). Одним из важнейших показаний к госпитализации больных является выявление следующих факторов суицидального риска (Херперц-Дальманн, 2000):

- 1) актуальные суицидальные замыслы с отклонением альтернативных идей, а также наличием точного плана суицида;

- 2) наличие признаков психического расстройства и химической зависимости;
- 3) предшествовавшие суицидальные попытки, особенно в течение последних 12 месяцев и особенно совершенные не путем отравления лекарствами;
- 4) суицидальные попытки в семье или среди ближайшего окружения;
- 5) семейные конфликты, особенно с применением насилия и угрозой развода;
- 6) социальная изоляция;
- 7) потеря работы и трудоспособности, прекращение учебы, конфликты с законом.

В России на законодательном уровне разработана структура суицидологической кризисной службы, которая регламентируется Приказом Минздрава РФ № 148 от 06.05.1998 г. «О специализированной помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением». В соответствии с Приказом суицидологическая служба должна состоять из четырех подразделений:

- 1) телефон доверия, расположенный отдельно от психиатрической службы;
- 2) кабинет суицидолога психоневрологического диспансера (ПНД);
- 3) кабинет социально-психологической помощи в поликлинике;
- 4) кризисный стационар в больнице общего профиля.

Тактика кризисной терапии предполагает исследование значения психотравмирующей ситуации для пациента, обеспечение необходимой социальной и микросоциальной поддержки, проявление сочувствия и побуждение к поиску альтернативных путей решения проблемы. Поскольку суицидальный кризис длится не более шести недель, кризисная терапия должна быть краткосрочной. Кроме того, она должна помочь пациенту изменить свою позицию в кризисной ситуации (Старшенбаум Г. В., 2005). Л. Раппопорт (Rappoport, 1962) выделил следующие *цели кризисной терапии*:

- снятие симптомов;
- восстановление докризисного уровня функционирования;
- осознание тех событий, которые приводят к состоянию дисбаланса;
- выявление внутренних ресурсов клиента, его семьи и различных форм помощи извне для преодоления кризиса;

- осознание связи между стрессом и прежними жизненными переживаниями и проблемами;
- освоение новых моделей восприятия, мыслей и чувств. Развитие новых адаптивных реакций и стратегий совладания со стрессом, которые могут быть полезны не только в период данного кризиса, но и в будущем.

Показаниями для кризисной терапии являются: суицидоопасные состояния, обусловленные кризисной ситуацией (социально-психологическими утратами), проявляющиеся в сфере аффективных реакций субклинического и клинического уровня и развивающиеся у практически здоровых лиц, больных с пограничными нервно-психическими расстройствами и сохраненных душевнобольных вне связи с эндогенными механизмами заболевания (Старшенбаум Г.В., 2005).

Кризисная терапия может осуществляться в индивидуальной, семейной и групповой формах, причем приоритет должен быть отдан индивидуальной. Кризисная терапия проводится в стационарных и амбулаторных условиях, а также на дому или по телефону.

Кризисная терапия имеет следующие *этапы вмешательства*:

- 1) начальный — беседа, установление контакта, оценка суицидального риска;
- 2) второй — направлен на овладение ситуацией, формирование в сознании пациента картины психотравмирующей ситуации, ее структурирование, преодоление исключительности ситуации;
- 3) третий — заключается в планировании действий, необходимых для преодоления кризиса;
- 4) этап коррекции суицидальных установок;
- 5) завершение терапии.

Экстренная психологическая помощь по телефону доверия. В 1950 году в США профессионалы в области психического здоровья основали первую телефонную линию доверия для людей, находящихся в бедственном положении. На прямом проводе круглосуточно дежурили психиатры или специальным образом подготовленные люди, которые внимательно выслушивают отчаявшихся и объясняют последним, как можно получить профессиональную помощь.

Организация «Самаритяне» была основана в Великобритании в 1953 году. Всем, кто находился в состоянии отчаяния, предлагалось звонить по широко рекламируемому номеру телефона. Главная задача — профилактика самоубийств. Структура представляет собой

небольшой оплачиваемый штат с достаточно символической оплатой — психотерапевты, социальные работники, психологи, которые осуществляют отбор, подготовку и супервизорство основного контингента, работающего «на трубке». Основной контингент — это волонтеры-непрофессионалы, которые работают бесплатно 6–12 часов в неделю.

Основные принципы работы телефона доверия (ТД):

- доступность в любое время;
- анонимность (взаимная);
- недирективность (отсутствие психологического давления на собеседника);
- отказ от политических, религиозных и прочих установок в беседе.

Возникает вопрос, почему люди звонят, а не обращаются прямо к профессионалам? Во-первых, это анонимно и бесплатно. Во-вторых, как считает А.В. Пономарев (2003), у человека существует экзистенциальная тоска по общению вне социальных ролей. В ТД парадоксально сочетается интимность и безадресность. Человек обращается неизвестно к кому, т. е. ко всему обществу.

Подготовка добровольцев на ТД занимает на Западе 6–8 месяцев и осуществляется по трем направлениям:

- 1) выработка стабильного отношения к собеседникам на основе эмпатии и невмешательства (недирективности);
- 2) содержательная подготовка: тренировка умения слушать, минимальные знания по психологии и психиатрии, четкое осознание границ своей компетентности;
- 3) личностный рост и развитие, самоконтроль. Индивидуальная работа над собой, участие в супервизорских группах. Написание отчета о беседе, который подвергается анализу.

В мире существуют три крупные международные ассоциации ТД: Самаритяне, LifeLine, IFOTES. Российская ассоциация телефонов экстренной психологической помощи является ассоциированным членом IFOTES.

Основное отличие ТД в России и странах СНГ в том, что они построены на профессиональной основе: «на трубке» за определенную плату, которая никак не учитывает специфику работы на ТД, работают профессионалы — психологи, врачи, педагоги. Независимых служб экстренной психологической помощи нет.

Существует молодежный ТД для лиц от 12 до 20–25 лет, а также их родных и близких. До 1/3 обращений по молодежному ТД идут от родителей. Отбор кандидатов на молодежный ТД осуществляется по следующим качествам (Моховиков А. Н., 2001):

1. Высокий уровень нравственного развития. Доверяется тайна, а работа идет без внешнего контроля.
2. Личностные особенности. Способность к эмпатии, сопереживанию при одновременном сохранении личной дистанции, препятствующей индицированию консультанта. Толерантность, терпимость, самообладание, чувство юмора.
3. Жизненный опыт, его широта, знакомство с реалиями жизни.
4. Возраст. Есть разные мнения на этот счет. Одни считают, что подростка поймет только подросток. Это весьма спорно и перекликается с пожеланием, чтобы психиатрами работали только душевнобольные, так как они лучше понимают переживания. Возможна пара подросток—взрослый. Другая точка зрения заключается в том, что работать должен только мудрый взрослый, воспитавший своих детей. Вероятно, наиболее оптимален возраст 25–30 лет, когда человек еще достаточно молод, но уже приобрел определенный жизненный опыт.
5. Образование в широком смысле как наличие целостной картины мира, способности к усвоению нового. Самоподготовка.
6. Умение слушать.

Следует отдельно остановиться на предупредительных мерах и реакции лиц окружения «суицидоопасного» человека. К любому разговору на тему самоубийства и соответствующим действиям необходимо относиться серьезно и обращать на них внимание. Если человек находится в депрессии, не игнорируйте его состояние, не преуменьшайте и не отрицайте, а поддержите его эмоционально и похвалите за недавние успехи. Скажите, что чувства подавленности и тоски обычны для людей с серьезными эмоциональными проблемами, но со временем наступит облегчение. Если возникнет впечатление, что идет подготовка к самоубийству, постарайтесь выяснить, есть ли конкретный план действий и чем острее ситуация, тем важнее:

- обратиться за профессиональной психотерапевтической помощью;
- постараться добиться от подростка обещания, что он не будет действовать под влиянием нахлынувших чувств, не поговорив с Вами или по «телефону доверия»;

- спрятать опасные предметы (таблетки, бритвы, ножи и т.п.), которые могут быть использованы для реализации попытки самоубийства.

В заключение следует отметить, что со смертью каждого человека гибнет Вселенная — неповторимый мир идей, чувств, переживаний, мир индивидуального, неповторимого опыта. Мы не можем оставаться безучастными к этому. Самоубийство — чисто человеческий, сознательный поведенческий акт. Самоубийство является платой за разум, индивидуальность, за свободу воли и выбора. Тем не менее, общая задача — это ограничить число самоубийств, научиться предупреждать их. Для этого необходимо всесторонне изучать этот феномен.

7.6. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ИЛИ ЗАБЛУЖДЕНИЯ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ ОЦЕНКУ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Профилактика самоубийств должна начинаться прежде всего с развенчания «мифов», якобы объясняющих психологию людей, покончивших жизнь самоубийством. Некоторые из них, получившие наибольшее распространение, изложены ниже.

Заблуждение № 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Изучение обстоятельств суицида показало: большинство из лишивших себя жизни — это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не обнаруживали каких-либо поведенческих отклонений, позволяющих отнести их к категории больных. По данным многих авторов, на учете в психоневрологических диспансерах состояло лишь около 20 % суицидентов и только 8–10 % нуждались в специализированной медицинской помощи.

Заблуждение № 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Большинство людей, обдумывающих возможность самоубийства, хотят, чтобы их страдания закончились, и стремятся найти альтернативу или пути облегчения боли. Еще В. М. Бехтерев (1912) отмечал, что потребность к самоуничтожению у подавляющего большинства

людей является лишь временной. Н. А. Бердяев подчеркивал, что самоубийцы — это люди с «ободранной кожей», т. е. суицид — это «крик о помощи».

Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь — все это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

Заблуждение № 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

По данным исследований, 3/4 людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20 % суицидентов ранее уже пытались покончить с собой.

Заблуждение № 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.

У некоторых руководителей сложилось упрощенное понимание возможности предупреждения суицидального происшествия. По их мнению, если люди будут загружены работой и за ними будет осуществляться жесткий контроль, то проблема будет решена. Реальное же осуществление такой «профилактики» выливается в нарушение элементарных условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, еще больше повышая вероятность суицидальных попыток.

Заблуждение № 5. Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».

Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее личностной оценки как непереносимой.

Заблуждение № 6. Тенденция к суициду наследуется.

Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее, суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

Заблуждение № 7. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Заблуждение № 8. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова.

Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность — в первые два месяца.

Заблуждение № 9. С депрессией можно справиться усилием воли.

Призывы типа «возьмите себя в руки!», «будь мужчиной!» и т. п. лишь снижают самооценку, поскольку сознательно контролировать депрессию не удается.

Заблуждение № 10. Разговоры о самоубийстве могут способствовать его совершению.

Обсуждение суицидальных настроений собеседника в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль. Разговор может стать — и часто становится — первым шагом в предупреждении суицидов.

7.7. ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

7.7.1. Общие вопросы назначения психолого-психиатрической экспертизы

В обществе возникает ряд ситуаций, при которых суицидальное поведение человека не только является поводом для принятия мер кризисной интервенции со стороны специалистов «помогающего» профиля, но и анализируется с точки зрения уголовно-правовых категорий. В последнем случае речь идёт об оценке обстоятельств суицидального акта специалистами правоприменительной сферы (следователями, судьями, адвокатами) с привлечением психолого-психиатрических знаний в форме судебных посмертных экспертиз.

Традиционно выделяют два типа юридически значимых ситуаций, являющихся поводом для назначения судебных посмертных психолого-психиатрических экспертиз (Кудрявцев И. А., 1999; Сафуанов Ф. С., 2014). Во-первых, необходимость следственных органов установить истинность или ложность версии о самоубийстве (с последующим исключением или подтверждением факта убийства, несчастного случая). Нередко экспертизы такого рода назначаются в рамках доследственной проверки сообщения о преступлении (на

основании ст. 144 Уголовно-процессуального кодекса РФ), и в этом случае экспертное заключение призвано раскрыть субъективную сторону обстоятельств смерти, в частности, связанных с личностью суицидента: исключение или констатация умершего непосредственно перед смертью истинных суицидальных намерений, раскрытие личностного смысла суицида, выявление психологических и психопатологических (болезненных) предпосылок и детерминант суицида. Особо оговаривается, что недопустимо использование экспертного вывода в качестве доказательства при определении рода смерти. Во-вторых, посмертные психолого-психиатрические экспертизы могут назначаться следственными органами несмотря на доказанность факта суицида, и в этом случае экспертные выводы позволяют определить детерминированность суицидального поведения при квалификации статьи 110 Уголовного кодекса РФ, которая предусматривает уголовную ответственность за доведение лица до самоубийства путём угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего. Кроме того, несмотря на доказанность факта суицида, правоохранительные органы может интересовать детерминация суицидального поведения с точки зрения квалификации признаков, отягчающих криминальные действия обвиняемого в отношении потерпевшего, совершившего суицид (п. 6 ч. 1 статьи 63 Уголовного кодекса РФ: «наступление тяжких последствий в результате совершенного преступления») — например, наступление тяжких последствий в виде суицида у потерпевшей по делам об изнасиловании.

Необходимость производства судебной посмертной экспертизы (СПЭ) или комплексной судебно-психолого-психиатрической экспертизы (КСППЭ) психического состояния лица, окончившего жизнь самоубийством, возникает в ситуациях следующего рода:

- Когда судебно-следственные органы формулируют *предварительный* вывод о факте самоубийства (а не убийства или несчастного случая), и экспертные выводы могут использоваться для выяснения обстоятельств, характеризующих личность суицидента.
- При *доказанности* факта самоубийства судебно-следственные органы исследуют вопрос о детерминации суицидального поведения, и экспертные выводы используются правоохранительными инстанциями при доказательстве причинно-следственной связи между фактом самоубийства потерпевшего и действиями обвиняемых.

С учётом описанных юридических оснований перед экспертами (психологами, психиатрами) могут быть поставлены следующие вопросы:

- В каком психическом (психологическом) состоянии находилось лицо в период, непосредственно предшествовавший его смерти? Имело ли это состояние характер, предрасполагающий к самоубийству?
- Существует ли причинно-следственная связь между действиями обвиняемого (указать какими) и психическим состоянием потерпевшего в период, предшествовавший самоубийству?

В практике судебной психолого-психиатрической экспертизы самоубийства занимают особое место в силу специфики задач и методов исследования. Отличительной особенностью экспертного исследования и одновременно его методологической сложностью является заочность, отсутствие возможности актуального клинического и экспериментально-психологического обследования лица с целью верификации выдвигаемых гипотез. Основным методом исследования в этих условиях является психологическая аутопсия, предложенная как метод распознавания суицида в 1968 году известным американским суицидологом и танатологом Э. Шнейдманом. В отличие от аутопсии медицинской (вскрытие трупа) психологическая аутопсия предполагает вскрытие всех психологических обстоятельств суицида. Фактически речь идет о ретроспективной оценке и реконструкции психологических обстоятельств, в широком смысле предшествующих и сопутствующих самоубийству, включая условия семейного воспитания, устойчивые индивидуально-психологические особенности погибшего (обусловленные в том числе возможной психической патологией), характер его взаимоотношений с окружением, наличие конфликтов и особенностей реагирования на жизненные затруднения и, в целом, качество социально-психологической адаптации. Прицельно реконструируется психическое (психологическое) состояние у лица непосредственно накануне суицида, анализируется динамика развития суицидальных тенденций, детерминированных внешними (средовыми) и внутренними (личностными, в том числе при расстройствах психики) факторами.

При этом единственным источником информации, т. е. объектом экспертного исследования, выступают исключительно материалы уголовного дела, собранные следователем, как правило, с акцентом на изучении внешней фактологической стороны юридически значи-

мых событий. Являясь, как уже было сказано, заочным видом исследования, посмертная психолого-психиатрическая экспертиза предъявляет повышенные требования к полноте и качеству предоставляемых материалов уголовного дела, поскольку экспертные гипотезы не могут быть верифицированы, объективизированы в процессе клинической беседы и экспериментально-психологического обследования погибшего.

Последнее обстоятельство требует от органа, назначившего экспертизу, особой тщательности в сборе материалов уголовного дела, которые оказываются единственным источником информации об особенностях развития суицидента, его индивидуально-психологических особенностях, типичных адаптационных стратегиях и стиле реагирования в конфликтных ситуациях, а также о психотравмирующей ситуации, сложившейся вокруг погибшего накануне расследуемого события, особенностях восприятия погибшим указанной ситуации, оценке своих личностных ресурсов и о динамике психического состояния непосредственно перед суицидным актом. Таким образом, качество и полнота собранных материалов во многом определяют обоснованность, надежность экспертных выводов.

Согласно положениям отечественной суицидологической школы, контингент суицидентов представляет континуум от полюса психически больных с выраженными психопатологическими расстройствами до полюса практически здоровых лиц. При этом сам суицид рассматривается как сложный биопсихосоциальный феномен, как результат влияния на личность различных культуральных, социальных, психологических и клинических (психопатологических) факторов, которые деструктивно воздействуют на адаптивные механизмы личности, что в совокупности приводит к развитию кризисного состояния, сопровождающегося переживаниями субъективно неразрешимого микросоциального конфликта (Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А., 1980).

Проблема суицидов, обладая мультидисциплинарным характером, с различных теоретических позиций анализируется в многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных авторов. На сегодняшний день в рамках интегративного подхода существует несколько тенденций в освещении проблемы суицидальной активности. Во-первых, выделяется безусловная роль особенностей личности в формировании суицидального поведения. При этом в зависимости от подхода, которого придерживается тот или иной автор, первичная роль в формировании суицидального поведения отво-

дится либо биологическим особенностям человека, либо его психологическим чертам. Во-вторых, отмечается, что суицид — это полифакторное явление, и кроме биологической предрасположенности и соответствующих психологических черт, свой вклад в суицидальную активность вносят ситуативные, социально-средовые параметры. Например, отмечается влияние семьи и, в частности, её распад в раннем возрасте, и некоторые стили неправильного воспитания рассматриваются как факторы суицидального риска. Эти факторы формируют некую «общую предрасположенность» к суицидальной активности. На принятие же собственно рокового решения оказывает влияние актуальная ситуация, суицидоопасными чертами которой становятся стрессогенное событие и вытекающая из него фрустрация потребностей, а «толчок» к совершению суицидального акта даётся, может быть, и не самым значимым событием, но тем, которое «переполнило чашу» страданий суицидента (Шнейдман Э., 2001).

7.7.2. Применение принципов экспертного анализа на примере посмертных заключений КСПЭ

В качестве иллюстрации применения перечисленных выше принципов экспертного анализа суицидального поведения приведем данные анализа 74 заключений посмертных психолого-психиатрических экспертиз (Бочаров В. В., Смирнова Т. Г., Беглер А. М., 2011), проведенных в рамках доследственных проверок и уголовных дел, возбужденных следственными органами по фактам гибели военнослужащих. Исследование проводилось с целью изучения связи законченного суицида лиц молодого возраста с психопатологическими, социально-средовыми факторами, психологическими особенностями личности и особенностями её социализации. Все погибшие являлись лицами мужского пола, признанными годными к воинской службе по психическому состоянию. Основными методами исследования являлись психологическая аутопсия и ретроспективная оценка состояния накануне смерти.

В частности, в проведенном нами исследовании качественному анализу подвергались следующие источники: медицинская документация погибшего, учебные и трудовые характеристики гражданского периода жизни, служебные характеристики, показания родственников и близких друзей, показания сослуживцев и командиров и иных свидетелей, протоколы осмотра места события, заключение

судебно-медицинского эксперта, а также собственная продукция суицидента — предсмертные записки, дневники, письма, интернет-переписка (включая социальные сети), смс-переписка по телефону, надписи на собственном теле и подручном материале, предсмертные аудиозаписи.

В 13 случаях (17,6%) состояние суицидента в момент гибели ретроспективно расценивалось экспертами-психиатрами как болезненное в рамках психотического регистра («острое полиморфное психотическое расстройство», «острое шизофреноподобное психотическое расстройство», «шизотипическое расстройство личности»). В 27 случаях (36,5%) психическое состояние суицидента определялось отсутствием каких-либо нарушений, включая нарушения пограничного уровня. Соответственно, в 37 случаях (45,9%) констатировались нарушения пограничного уровня (разделы МКБ-10: «невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства», «расстройства личности и поведения в зрелом возрасте», «расстройства настроения (аффективные расстройства)»). Личностным смыслом в 57% рассмотренных случаев являлся «уход», что нередко соответствовало общей жизненной стратегии совладания с трудными ситуациями (например, 45% суицидентов из нашей выборки прекратили обучение в учебных заведениях до призыва в Вооруженные силы на фоне нарастающих академических проблем и сложностей адаптации, отсутствия дружеских отношений в учебном коллективе). 54% суицидальных актов совершено в период адаптации к армейской службе, ещё 35% — в период, непосредственно предшествующий демобилизации из Вооруженных сил.

Достоверно чаще у погибших встречались такие качества, как спокойствие, бесконфликтность и замкнутость (по ретроспективным отчётам сослуживцев, семьи) в различных сочетаниях. Кроме того, в 76,7% случаев у суицидентов наблюдались разнонаправленные дихотомические тенденции в поведении (такие лица характеризовались как одновременно спокойные и вспыльчивые; общительные и замкнутые). Очевидно, эти результаты свидетельствуют о существовании в личностной организации суицидентов разнонаправленности, амбивалентности (например, стремление к общению против неспособности снизить возникающее кризисное напряжение посредством его «разделения» и обсуждения с близкими людьми; желание и одновременно невозможность контролировать собственные агрессивные импульсы), которые ранее уже описывались известными суицидологами на мотивационном уровне (например, одно-

временное существование у будущего суицидента желания жить и стремления к смерти).

Попытка применить статистические методы для изучения влияния групповой динамики на индивидуальный суицидогенез не дала существенно важных данных, однако качественный анализ выявил ряд специфичных для «воинских» суицидов факторов.

1) Возрастной фактор или фактор незавершенного кризиса идентичности: призыв на воинскую службу приходится на психологически неустойчивый период юношества, который характеризуется бурными внутренними переживаниями и размышлениями, в результате чего происходит осмысление и выбор жизненных ценностей, определение собственной позиции в социуме, закладывается направление профессиональной карьеры, определяются стереотипы взаимоотношений с окружающими. При этом незавершенность процесса формирования идентичности нередко сопряжена с инфантильностью, незрелостью, зависимостью в отношениях или, наоборот, категоричностью или эгоцентричностью в отношениях со сверстниками (в том числе противоположного пола), перебором учебных заведений с последующим уходом «в армию», что может субъективно и неосознанно рассматриваться молодым человеком как временный уход от принятия им важных решений, требующих его самоопределения в жизни.

2) Фактор симбиотичности (чрезмерной эмоциональной привязанности) в детско-родительских отношениях, а чаще в диадных отношениях мать—ребенок: резкая смена стереотипов жизнедеятельности в воинском коллективе, сопряженная с разрывом или резким ограничением эмоциональных связей со значимой фигурой (матерью), может выступать дезадаптирующим фактором вследствие того, что стабилизация эмоционального состояния для таких личностей привычно наступает только в ходе эмоционального «разделения» негативных отрицательных эмоций с близким привычным окружением.

3) Фактор опосредованности механизмов саморегуляции: длительное пребывание в воинском коллективе, имеющем жесткую внешнюю регламентированность образа жизни (распорядок дня), с необходимостью подчинения внутренних переживаний требованиям объективной реальности требует определенной зрелости эмоционально-волевой сферы.

4) Фактор компетентности в ситуации негативной групповой динамики (например неуставных отношений): наличие как официальной (вертикальной) иерархии взаимоотношений в системе «коман-

дир-подчиненный солдат», так и неофициальной (горизонтальной) иерархии взаимоотношений, подразумевающей выстраивание контактов с сослуживцами одного призыва и сослуживцами, имеющими большой стаж службы в Вооруженных силах. Указанный фактор также может патологизировать такой аспект кризиса идентичности суицидента, как проблема членства в группе сверстников (референтной группе).

5) Включенность в групподинамические процессы (как в актуальном воинском коллективе, так и с оставшимися в гражданской жизни более «успешными» сверстниками) может патологизировать его внутреннюю ситуацию затянувшегося и незавершенного кризиса идентичности, например, в тот период, когда внешняя ситуация (предстоящая демобилизация, ожидания родителей) требует решения проблем выбора карьеры и профессионального самоопределения в социуме.

Полученные данные позволяют заключить, что групповая динамика, как актуально существующая перед суицидом (в воинском коллективе), так и сохраняющаяся на ментальном уровне (симбиотические отношения суицидента со значимыми фигурами, родственниками), а также характерологические особенности суицидента в сочетании со спецификой возрастного периода (период юношества и молодости со свойственными незавершенными кризисами идентичности) вносят существенный вклад в формирование, развитие и реализацию суицидального поведения лиц молодого возраста в период прохождения воинской службы.

Таким образом, детальное, качественное и убедительное вскрытие причин и механизмов завершенного суицида позволяет не только констатировать наличие или отсутствие причинно-следственной связи между действиями предполагаемого обвиняемого и суицидальным состоянием солдата с последующим привлечением к уголовной ответственности виновного, но и позволяет осмыслить и «принять» внутреннюю «логику» суицида, который воспринимается родителями погибшего как неподдающийся объяснению, чуждый для их ребенка, а следовательно, и маловероятный (с точки зрения родителей) поступок.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Каковы основные формы суицидального поведения?
2. Каковы основные подходы к исследованию суицидального поведения?

3. Опишите предсуицидальный личностный комплекс.
4. Из каких этапов формируется индивидуальный суцидогенез?
5. Какие факторы определяют повышенный риск совершения самоубийства?
6. Какие принципы лежат в основе профилактики суицида?
7. В чем заключается юридическое значение судебной психолого-психиатрической экспертизы суицидентов?
8. Раскройте методологические подходы производства посмертной экспертизы.

ЛИТЕРАТУРА

Амбрумова А. Г., Полев А. М. Неотложная психотерапевтическая помощь в суцидологической практике: метод. рекомендации. М., 1986.

Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. Диагностика суицидального поведения: метод. рекомендации. М., 1980.

Войцех В. Ф. Клиническая суцидология. М., 2008.

Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. М., 1994.

Мамайчук И. И. Экспертиза личности в судебной практике. СПб., 2002.

Нечипоренко В. В., Шамрей В. К. Суцидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики. СПб., 2007.

Судебно-психологическая экспертиза: учебник для академического бакалавриата / Ф. С. Сафуанов. М., 2014.

Шнейдман Э. Душа самоубийцы. М., 2001.

**8.1. ЭКСТРЕМИЗМ И ТЕРРОРИЗМ
КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ.
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМИЗМА**

На данный момент нет единого понимания и определения понятия экстремизма, терроризма. Свое понимание предлагают философия, политология, первые попытки делает социальная психология. До сих пор бытует смешение понятий «экстремизма», «терроризма», «радикализма», «фанатизма». Лишь в юриспруденции этого удается избежать с помощью четко сформулированных правовых норм. Так, в российском законодательстве (Закон № 114-ФЗ «О противодействии экстремизму» от 2002 г., Закон № 35-ФЗ «О противодействии терроризму», Уголовный кодекс Российской Федерации) содержатся достаточно четкие описательные критерии экстремистских и террористических действий.

Вместе с тем, можно представить все эти явления как поведенческие реакции человека на те социальные условия, в которых он находится, при этом поведение зависит как от социальной среды, в которой человек находится, так и от его личностных особенностей.

По степени общественной опасности можно было бы следующим образом расположить указанные явления:

радикализм — фанатизм — экстремизм — терроризм

Здесь *радикализм* предполагает осуществление борьбы за коренные изменения существующего общественного уклада, приспособление его к конкретным личностным или групповым запросам в рамках соблюдения социальных норм; *фанатизм* — отклонение от социальных норм, граничащее с поведением, признаваемым в обществе преступным; *экстремизм* — совершение преступлений для утверждения собственных идеологии, системы ценностей, убеждений; *терроризм* — осуществление актов массового насилия или устрашение населения в политических целях.

8.1.1. Глокализация и кризис идентичности как условия возникновения экстремизма

Любое общество, как современное, так и в прошлом, не могло и не может избежать социальных противоречий, в основе которых лежат политические, экономические, религиозные или психологические причины. Нет оснований думать, что и в будущем эти противоречия исчезнут полностью. Что является причиной таких противоречий? Это прежде всего такие факторы, как: личная психологическая и социальная неудовлетворенность; ощущение социальной несправедливости; стремление утвердить свою идентичность; разного рода экспансии, вызывающие к жизни обратные процессы, направленные на то, чтобы защитить свою территорию; мессианство, характерное для отдельных стран мира и личностей.

После опыта Второй Мировой войны появилась уверенность в том, что мир идет к взаимной интеграции. Это отразилось в видимом стирании культурных и политических отличий, взаимном проникновении национальных экономик, временном снижении градуса глобальных и региональных социальных противоречий.

Однако к концу XX века стало очевидно, что движение к взаимной интеграции (а чаще — к общей унификации, именуемой глобализацией) привело к обратному: не к формированию некоего глобального унифицированного мира, а наоборот, к росту «национализмов», «регионализмов», конфликту идеологий. Теория глобализации, репрезентированная рядом научных авторитетов и подхваченная в дальнейшем СМИ и политиками, оказалась в тупике при анализе многочисленной протестной конфликтной активности представителей разнообразных этнических, культурных и политических групп в различных регионах мира (Иноземцев В. Л., 2000). Термин «глокализация» заменил собой теорию глобализации, рисуящую современный мир стремящимся к всеобщей унификации мировых культур и политических систем. Так, на экономическом уровне глокализация выражается в том, что транснациональные корпорации, поставляющие «глобальные продукты», преуспевают лишь тогда, когда адаптируются к местным культурам и рынкам. На уровне культуры глокализация проявляет себя в стремлении различных групп существовать в общем глобальном пространстве без утраты собственной идентичности.

В социальных науках также был отмечен этот переход к локальности. Автор концепции транслокальности, современный амери-

канский социолог А. Аппадурай (Appadurai A., 1996), отмечает, что целостность национальных государств ставится сегодня под угрозу все возрастающими потоками мигрантов, информации, товаров, имиджей и идеологий. Аппадурай полагает, что возросшая мобильность туристов, беженцев, трудовых мигрантов является основанием для анализа основных причин социальных противоречий и конфликтов, возникающих между национальным государством и новыми формами сообществ — «транслокальными диаспорами». Другой авторитетный ученый П. Бергер (2004) рассматривает или даже разделяет современный глобализированный мир на четыре параллельных, но в то же время во многом взаимосвязанных культурных процесса. *Первый* из этих процессов можно обозначить как «культура Давоса», места, где, как известно, проводятся ежегодные экономические форумы. Культура Давоса — культура мировой деловой элиты, с собственными представлениями о стиле, вкусе, способах самопрезентации. Однако эта культура не остается запертой в залах презентаций и пресс-конференций, а, переходя границы делового общения, определяет жизнь ее носителей. *Второй тип* культурного процесса определяется Бергером как «международной клуб профессуры». Здесь прежде всего имеется в виду расширяющееся поле влияния западных интеллектуалов и тех научных концепций, носителями которых они являются. Фонды, сети научных связей создают своего рода клубы интеллектуалов, говорящих на одном понятийном языке и отталкивающихся от некоей единой глобализированной научной парадигмы или эпистемы. В разное время это могут быть постмодернизм, картезианство, марксизм и т. д. *Следующий тип* — «культура МакМира», где царствует всеобщая стандартизация вкусов; это мир поп-звезд и рейтинговых TV-шоу. МакСтиль не ограничивается представлениями о том, как одеваться, что слушать или смотреть, он постепенно насаждает определенную систему представлений о жизни в целом. Последнее, *четвертое*, лицо глобальной культуры — это евангелический протестантизм, распространяющий, согласно Бергеру, в первую очередь, североамериканские ценности. Протестантизм расширяет свое влияние в тех регионах мира, где он изначально не был принят, — в Латинской Америке, Восточной Азии, Африке. «Джихад против МакМира» — так описывает недалекое будущее, если не настоящее планеты Б. Барбер (1996) в одноименной работе. Если за первым миром стоит жаждущий крови фанатизм, то за вторым — глобализованный мир быстрой музыки, быстрых компьютеров и быстрой еды. Писатель, религиовед Реза

Аслан (Reza Aslan, 2010) в своих работах утверждает, что современный «джихадизм» является не только таким же порождением глобализации, как и «МакМир», но и в значительной мере способствует развитию глобализации, стирая национальные границы и заменяя локальную национальную идентичность на глобализованную религиозную. И протестантизм, и джихадизм, по своей сути, могут быть рассмотрены как особые толкования христианского и мусульманского религиозного учения, основанные на тезисе об их превосходстве над остальными идеологическими концепциями на том лишь основании, что именно они «даны людям свыше» в качестве «божественного откровения».

Наконец, С. Хантингтон в широко известной работе «Столкновение цивилизаций» также настаивает на растущих противоречиях, говоря о том, что «великие разделы между людьми и основные конфликты пройдут по линии культуры», а боевые водоразделы будущего пролягут вдоль границ между цивилизациями (см.: Barber B., 1996).

Вместе с тем сегодня можно говорить о том, что на уровне культуры и политики глобализация трансформировалась в глокализацию, создав ситуацию, когда отличия, идентичность стали тем, во имя чего отдельные люди и группы готовы пожертвовать не только собственной жизнью, но жизнями других. Поиски и утверждение собственной групповой и индивидуальной идентичности часто идут сегодня по пути создания конфликта, подавления, навязывания своей точки зрения, своих религиозных и политических убеждений.

Наряду с этим, на уровне социальной психологии сегодня необходимо говорить также и о ситуации постмодерна — особого состояния массового сознания, которое все отчетливее рискует перейти в крайний авторитаризм. Несмотря на то, что постмодернизм как интеллектуальное направление стал разрабатываться достаточно давно, на уровне массового сознания ситуация постмодерна стала остро чувствоваться только сегодня. Психологически постмодерн создал на уровне обыденного массового сознания кризисную ситуацию. Характерными чертами этой ситуации является утрата критериев правильности и неправильности, размытость собственного «Я», человек не знает, кто он, все стало относительно, в том числе добро и зло, ценность человеческой жизни, нравственные ориентиры. Особое место в развитии кризисов в условиях постмодерна занимает поп-культура, насаждающая образцы быстрого и легкого успеха, формируя в массовом сознании требование быстро получить все и сразу. Человек в условиях постмодерна находится на зыб-

кой болотистой почве, где нет четких ценностных критериев, где все относительно.

Изменения, произошедшие в российском обществе за последние 25 лет, отмечены прежде всего на социально-психологическом уровне утратой прежней советской идентичности и одновременно попыткой найти новую. Отсюда постоянные поиски — как со стороны власти, так и со стороны общества — национальной идеи, символов, способных привести к появлению и выработке новой идентичности, отличной от утраченной после 1991 года «советской идентичности». К сожалению, часто экстремистские политические и религиозные идеологии играют в этом процессе обретения новой идентичности ключевую роль.

Всякому человеку необходима некая ценностная основа, которая будет ему опорой. Возможно, в будущем она подвергнется сомнениям или будет отвергнута, но она имела, и к ней можно опять вернуться. Это особенно важно, когда человек находится в состоянии кризиса, пытается обрести себя, оказывается на пороге самостоятельной жизни, переживает смертельную болезнь, находится в целом в трудных жизненных условиях. Из прежнего состояния он вынужденно переходит в новое, которое может быть связано с взрослением, смертью, обретением себя, нового окружения и т. д. Переход этот всегда тяжелый. В такой ситуации человек остро нуждается в общественных институтах, социальных группах, которые могут помочь ему преодолеть это кризисное состояние, помочь перенести утраты и сложные жизненные моменты, утвердить себя, дать ощущение персональной ценности и нужности, что, в конечном счете, будет залогом дальнейшей успешной жизни. Различные государственные институты, армия, школа, а также церковь не всегда в достаточной степени справляются с этой задачей. Зато самый простой и быстрый путь обретения своего «Я», быстрого успеха, осмысленности существования предлагают лидеры разного рода деструктивных политических и религиозных организаций. Экстремистские группы часто внешне представляют собой силу, с которой можно идентифицироваться, получив уверенность в скором решении всех личностных проблем. Определяя внешнего врага, с которым надо бороться, такие организации как бы дают тем самым своим адептам цели и смыслы жизни. Вырабатывается иллюзия о скором разрешении всех проблем, как только враг, у которого есть уже конкретное лицо, будет уничтожен. Врагом могут выступать различные группы, отдельные люди, социальные, политические, религиозные системы. В сознании

отдельных людей и групп экстремизм стал удобным инструментом в решении проблем, связанных с социальным статусом, религией, поисками идентичности.

8.1.2. Социально-психологические и социально-политические предпосылки формирования экстремизма на примере новейшей истории России

После многолетней коммунистической монополии на власть в 1990-е годы в России появилось огромное количество различных политических организаций, в том числе и весьма радикальной направленности — от ультралиберального «Демократического выбора России» до националистического «Конгресса Русских Общин» и неонацистского «Русского национального единства». Участие в политической жизни страны для определенного круга граждан стало реализацией социального лифта. Уникальность политической ситуации в России до 2012 года — наличие значительного количества официально незарегистрированных организаций, называющих себя партиями. Принадлежность к ним не давала возможности сделать карьеру в государственных структурах, однако предоставляла возможность прямого общения с лидерами общественного мнения, возможность индивидуальной реализации. На этом поле, в отличие от парламентского, не существовало ограничений — здесь допускались самые радикальные идеи, приветствовались эпатажирующие публику акции. История новейшего российского «профессионального экстремизма» достаточно богата. Так, только в московском регионе уже с середины 1990-х годов подрывы самодельных взрывных устройств (СВУ) стали происходить почти на регулярной основе. Причем цели, которые преследовали исполнители этих подрывов, носили именно политический, идеологически мотивированный характер.

Интересно, что объектом преступных посягательств представителей деструктивных экстремистских групп поначалу были лишь символы власти либо объекты инфраструктуры, и человеческие жертвы, если они случались, носили на тот период часто случайный, незапланированный характер. Однако с конца 1990-х — начала 2000-х годов в России стали появляться группы, организованные для совершения убийств и экстремистских актов с запланированными многочисленными человеческими жертвами. Особняком здесь стоят незаконные вооруженные формирования, действующие на Северном Кавказе. Наиболее кровавые преступления связаны именно с этой катего-

рией радикальных тоталитарных группировок террористической направленности. Тогда появилось даже такое устойчивое определение, имеющее однозначное этническое звучание, — «чеченский терроризм». Так, с «чеченским терроризмом» часто связываются события августа 1999 года, когда Москву, г. Буйнакск и г. Волгодонск потрясла серия взрывов жилых домов, осуществленная членами исламского террористического сообщества. С «чеченским терроризмом» ассоциируется и захват здания театрального центра на Дубровке боевиками под руководством террориста Мовсара Бараева, осуществленный в Москве в 2002 году.

Вместе с тем при детальном рассмотрении актов терроризма, осуществленных в Российской Федерации в период с 1999 по 2005 годы, становится очевидно, что этнических чеченцев среди террористов не так много. Период с 2005 по

В апреле 1997 года в пос. Тайнинское в Подмоскowie был взорван памятник российскому императору Николаю II. В августе того же года была попытка взорвать памятник императору Петру I в Москве. По некоторым данным, причастность к этим акциям имели члены молодежной организации «Реввоенсовет». В свою очередь, участники организации «Новая Революционная Альтернатива» подорвали СВУ у памятника российскому императору Николаю II в ноябре 1998 года в Подольске под Москвой. Обе группы пропагандировали так называемые левые политические взгляды. Некая скин-группа «Небесные Арии» взяла на себя ответственность за подрыв синагоги в Марьиной Роще в мае 1998 года. Это уже пример, когда подрыв СВУ осуществляется ультраправой группировкой.

21 августа 2006 года группа радикалов, входивших в движение «Спас», подорвала СВУ на территории Черкизовского рынка в Москве, в результате чего погибли 14 человек, большое число людей получили ранения различной степени тяжести. Массовым совершением убийств мигрантов занимались члены организации «Национал-социалистическое Общество» (НСО). Наряду с убийствами, члены данной организации были причастны к совершению ряда терактов с использованием СВУ, намеревались осуществить подрыв линии электропередач в Московской области. Данная группа позиционировала себя как фашистская организация, борющаяся за смену политической власти в Российской Федерации насильственными методами. Члены этой группы были осуждены за совершение нескольких десятков убийств, в числе жертв оказался и их «соратник», заподозренный в предательстве. Деятельность НСО была запрещена в Российской Федерации в судебном порядке, в 2009 году эта организация была признана экстремистской.

2010 годы был отмечен ростом преступлений экстремистского и террористического характера в Москве, Санкт-Петербурге и других городах российской средней полосы, которые совершали представители радикальных националистических групп, не являющиеся выходцами из региона Северного Кавказа или Средней Азии.

Отметим, что в последнее время (об этом далее будет сказано более подробно) определяющим в деятельности экстремистских групп стало не получение конкретного политического результата, а совершение актов насилия самих по себе.

8.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ЭКСТРЕМИСТА И ТЕРРОРИСТА

Рост экстремизма отмечается не только в России, но и в мире, причем как исламского, джихадистского толка, так и правого и левого радикального экстремизма. Так, некоторые эксперты и представители западных спецслужб отмечают, что право- и левоэкстремистские группировки представляют даже более серьезную угрозу для безопасности современных государств (см.: agentura.ru).

На основании проведенных в психологической науке исследований терроризма можно выделить схожесть между личностными особенностями экстремистов и террористов. Как указывает В. А. Соснин в обзоре, посвященном психологии мотивации террористов-смертников, — «сравнительные исследования личности террористов не обнаружили особой личностной психопатологии» (Соснин В. А., 2012). Анализ научной литературы показывает, что мотивации экстремистов и террористов во многом схожи. Так, например, ссылаясь на результаты ряда зарубежных исследований мотивации террористов, Соснин В. А. перечисляет некоторые психологические механизмы, характерные для личности террористов, которые в полной мере можно отнести и к личностным особенностям экстремистов. Например, такой психологический механизм, как «экстернализация — объяснение своего поведения как зависящего от внешних обстоятельств».

Внешне схожи мотивы деятельности немецкой террористической группы RAF и современных российских экстремистов. Г. Ньюман (см.: Горбунов К. Г., 2012) выделил *три мотива*, руководивших по-

ведением участников этой организации. Это мотив *культурологический* — необходимость давать обществу встряску, проливая кровь. *Рациональный* мотив — экстремистская и террористическая деятельность как единственно возможный инструмент политической борьбы. Наконец, *идеологический* мотив — террористическая деятельность как механизм регуляции социальных отношений. Интересно, что именно так объясняют себе и другим свою деятельность многие современные российские экстремисты, совершающие акции прямого действия.

Но это, безусловно, лишь внешне декларируемые причины, которые скрывают истинные глубинные психологические особенности экстремистов. Определяя так свою деятельность, экстремисты стремятся выглядеть более привлекательно как для себя, так и других. Абсолютно верным будет сказать и то, что профессиональные экстремисты, так же как и террористы, нуждаются в наличии внешнего врага, которого можно обвинить во всех окружающих таких людей проблемах личного и социального плана. Выделенные в ходе проведенных исследований особенности профессиональных экстремистов полностью подтверждают результаты еще раньше проведенного западно-германского исследования социально-психологических характеристик террористов (Соснин В. А., 2012). Как для террористов из западно-германской выборки, так и для профессиональных экстремистов характерны психологическая зависимость от экстремистской группы, враждебность, подозрительность и агрессивность.

Вместе с тем интересное различие между террористами и экстремистами В. А. Соснин находит в *идентичностной сфере*. Во многом можно принять тезис Соснина о том, что для террористов скорее характерна негативная идентичность, а для экстремистов — позитивная. Иными словами, если террористы избавляются от своей негативной идентичности, то экстремисты постоянно ищут подтверждение своей позитивной идентичности. Негативная идентичность может включать в себя чувство унижения, психологической травмы и т. д., тогда как позитивная идентичность экстремистов базируется на идентичности создателя идеального мироустройства. Однако стоит еще раз отметить, что и здесь, в сфере идентичности, грани между террористами и экстремистами весьма призрачны.

К. Г. Горбунов (2012, с. 201) отмечает, что криминологи относят терроризм к неличностным преступлениям, когда посягательство на жизнь другого человека происходит не из личной ненависти к конкретному индивиду, а только из-за того, что тот или иной человек

является представителем группы Других. Действительно, результаты исследования, проведенного среди российских экстремистов, полностью подтверждают этот тезис. Убийства людей совершались ими по принципу принадлежности того или иного человека к дискриминируемой ими группе.

Схожесть наблюдается между экстремистами и террористами и в рамках социализации. Согласно данными Горбунова, психологи, исследовавшие террористов из леворадикальных групп RAF и «красных бригад», установили, что до 25 % участников этих групп потеряли одного или обоих родителей до 14 лет.

Как уже было отмечено выше, одним из центральных источников возникновения и распространения экстремизма в современном мире является кризис идентичности. Так, говоря о личности террориста, Горбунов отмечает — «недостаточно сформированная (или раздробленная) социально-психологическая идентичность, проявляющаяся на субъективном уровне в чувстве одиночества, неполноценности, незащищенности, побуждает индивидов искать психологическое убежище в сплоченных экстремистских группах, ставящих для себя грандиозные цели изменения несовершенного мира. Принадлежность к такой общности позволяет трансформировать чувство слабости и неполноценности в ощущение силы и значимости» (Горбунов К. Г., 2012). С этим высказыванием ученого можно в целом согласиться, но если говорить об экстремизме, необходимо отметить лишь одно: кризис идентичности формирует только один запрос — запрос на упорядоченность окружающего мира.

Еще одна схожесть между психологическими особенностями экстремистов и террористов заключается в *узости мышления*. Можно утверждать, что картина мира фанатика, экстремиста, террориста одинаково черно-белая, поделенная на «Мы» и «Они». В этой картине мира осуществляется вечная борьба хороших «Мы» с плохими «Они», между которыми конструируется непреодолимая пропасть.

К. Г. Горбунов (там же, с. 212), говоря о личности террористов, пишет, что они не способны взаимодействовать в режиме диалога. Если мнение других расходится с их позицией, то они воспринимают таких людей как врагов. Согласно наблюдениям К. Г. Горбунова, террористы либо выслушивают авторитетное для себя лицо, либо поглощены собственными мыслями, высказываемыми вслух. Все это характерно и для исследованных нами экстремистов. Им, как и террористам, исследованным Горбуновым, присуща *ригидность и авторитарность*. Еще одна интересная особенность, объединяющая

террористов и экстремистов, — схожесть их лексиконов: «Хочу! Дай! Мое! Немедленно здесь и сейчас» (Горбунов, 2012).

Интересный пример совпадения психологических особенностей террористов и экстремистов — произошедший в СССР 2 ноября 1973 года захват самолёта ЯК-40 четырьмя подростками. Целью захвата было желание подростков отправиться в США. Инициатором захвата был 16-летний Владимир Жалнин, студент Московского автомеханического техникума, который подговорил своего 20-летнего приятеля и двух однокурсников к участию в захвате самолёта. Интересно, что один из данной террористической группы хотел улететь в США и бороться там за права индейцев, вероятно, насмотревшись популярных в то время вестернов производства ГДР с Гойко Митичем. Во время освобождения заложников студент был убит. Знавшие инициатора захвата самолёта люди характеризовали его как «серого мышонка». Горбунов пишет, что у таких террористов, как этот студент техникума, «поиск романтики и героики часто сочетается с игровой мотивацией, потребностью в риске, ощущении себя в необычных ситуациях, участии в опасных для жизни операциях».

Действительно, подобные особенности используют лидеры, в том числе экстремистских сообществ. У всех исследованных нами экстремистов присутствовали отмеченные Горбуновым социально-психологические особенности студента техникума, захватившего самолет в далеком 1973 году. Среди этих особенностей и игровое восприятие реальности, и поиски героики, и то, что всех их близкие и соседи характеризовали как очень тихих, незаметных людей. Так, например, Фарид Беньетту, духовный наставник братьев Саида и Шерифа Куаши, которые совершили теракт в редакции сатирического журнала «Charlie Hebdo» в Париже 7 января 2015 года, где убили 12 человек и ранили еще 11, характеризовался во время своего обучения в Медицинском институте, как прилежный и скромный студент (Горбунов К. Г., 2012). Интересно и то, что по окончании обучения Беньетту работал в отделении неотложной помощи главной парижской больницы Питье-Сальпетриер в качестве стажера и ничем особенным для окружающих себя не проявлял.

И. А. Кудрявцев и Н. А. Ратинова отмечают, что в рамках изучения личности преступника проводилось огромное количество исследований. В этих исследованиях осуществлялся анализ социально-демографических особенностей преступников, особенностей их социальной адаптации, образа жизни, семьи. Также изучались ценностные

ориентации преступников, система их потребностей, уровень притязаний, самооценка и т. д. Однако, как указывают авторы, оказалось, что ни одна из взятых сама по себе особенностей личности не способна отделить преступника от не преступника. Было установлено, что нет одного единственного уникального свойства личности, которое вызывало бы криминальное поведение.

Достаточно интересное исследование организованной преступности провел известный петербургский журналист Е. Вышенков в книге «Крыша» (2011).

В ходе журналистского расследования этого социального явления он определяет мотивации участников организованных преступных групп 1970–1990-х годов простой формулой: «...Дачка, тачка и собачка». Представителей организованной преступности толкали на совершение противоправных деяний их личные проблемы, лежавшие в экономической плоскости — достижение успеха в обществе связывалось ими исключительно с возможностью быстро и без усилий разбогатеть.

Исполнители преступлений экстремистской и террористической направленности определяют свою противоправную деятельность по-другому. Экономические мотивации хоть и присутствуют в их действиях, но не являются доминирующими, либо глубоко скрыты и не вполне очевидны даже для самих преступников. Экстремисты осознанно идут на совершение противоправных действий, не останавливаясь перед нарушением норм права или общественных норм поведения не ради обладания материальными благами, а ради утверждения той идеологии, которую исповедуют.

Получается парадокс: экстремисты совершают разбойные нападения, однако меркантильно-гедонистические мотивации не являются

Вместе с тем многие экстремисты участвовали в грабежах и разбойных нападениях с целью добычи денег. Так, члены экстремистской группы «НСО-Север» В. и А. осуществили два разбойных нападения, а также не упускали случая проверить содержимое карманов своих жертв. Осужденный в Санкт-Петербурге за совершение убийства руководитель националистической ячейки г. Пикалево Ленинградской области М. организовал вместе с поделником ограбление почтальона. Все денежные средства, полученные в результате совершения данного преступления, были обнаружены в ходе обыска в квартире М. в полной сохранности, тратить их на собственные нужды он считал для себя совершенно неприемлемым.

для них доминирующими. Все встает на свои места, если понимать, что ограбление (экспроприация) воспринимается ими как инструмент для финансовой подпитки политической или религиозной борьбы, а не как способ достижения комфортной, «теплой» личной жизни. На квартирах членов экстремистских организаций, проживающих в условиях крайней нужды, часто в ходе обысков обнаруживались значительные денежные суммы, предназначенные именно для ведения политической борьбы. Необходимость как раз такого отношения к материальным благам обосновывается для членов деструктивных, тоталитарных групп их лидерами и авторитетами в различного рода инструкциях или проповедях. Так, в тексте осужденного за серию убийств на националистической почве в Санкт-Петербурге Алексея Воеводина по кличке «СВР» («сделан в России»), распространенного в сети Интернет, очень ярко прослеживается именно эта черта. Он пишет: «...Всякий раз, когда я надеваю маску и беру в руки оружие, я ощущаю жар огня расовой революции <...> вектор грабежей и разбоев в качестве средств для террористической деятельности я выбрал правильно. Факт!».

Интересно, что и члены деструктивных организаций террористической направленности, представители радикального, так называемого «салафитского» ислама не пренебрегают мелкими преступлениями вроде мошенничества с кредитными картами, подделки документов и т. д. Такое поведение для правоверного мусульманина является недопустимым, ведь приверженец ислама должен быть для окружающих образцом благочестия. Ведь именно стремление избавиться от нечистого образа жизни, возмущение им мотивировало многих из них присоединиться к салафитскому джихаду. Вместе с тем оказывается, что и здесь мелкие преступления становятся допустимой деятельностью, если направлены на материальную поддержку джихада. Более того, преступная деятельность официально поддерживается фетвами и совместима с такфиром. Ведь вставшие на путь джихада члены террористических групп нарушают «человеческий закон» уже не ради личной выгоды, а на своем пути к Богу. В итоге основные отличия между экстремистами и обычными преступниками лежат в мотивационной сфере. Носитель экстремистского типа личности даже свои сугубо меркантильные интересы рационализирует через призму политической борьбы. Себе и окружающим они могут даже самый неблагоприятный поступок объяснить политической необходимостью.

8.2.1. Психологические особенности личности профессионального экстремиста

Многие исследователи отклоняющегося поведения констатируют, что картина мира фанатика, экстремиста, террориста одинаково черно-белая, поделенная на «Мы» и «Они». В такой картине мира невозможно остаться в стороне от этой борьбы, здесь можно либо встать на сторону «Мы», либо оказаться для сделавших этот выбор врагом. Следует заметить, что имеется нечто существенное, что разделяет этих носителей экстремистской картины мира между собой. Это, прежде всего, личностные и групповые черты, способные подтолкнуть человека на совершение преступления против человеческой жизни ради утверждения своих экстремистских взглядов или, наоборот, удерживающие его от этого.

С одной стороны, необходимо понять, где та психологическая грань, за которой заканчивается простое декларирование радикальной, деструктивной, экстремистской идеологии и начинается открытое посягательство на общественно-значимые интересы, а в крайних случаях и на человеческую жизнь ради утверждения религиозной или политической идеологии. С другой стороны, одна из важных теоретических задач социально-психологического исследования экстремизма — постараться провести четкое различие между экстремизмом как патологической формой психологической и в равной степени политической активности и конструктивными формами активности в виде социального протеста в решении, к примеру, социально-политических проблем. Социальный протест, публичная критика представителей государства, требования установления социальной справедливости не всегда являются, а вернее, не всегда переходят в экстремизм. Здесь же нужно говорить о том, что утверждение своей национальной, этнической, религиозной, профессиональной идентичности может и должно в норме иметь конструктивную форму диалога, что является залогом достижения конкретных позитивных результатов. Вместе с тем, вовлеченность в политический процесс может принять и патологические черты, которые проявляются в деструктивной, экстремистской деятельности.

Повторим подробнее сказанное выше в п. 8.1.1. Любому человеку необходим в жизни свой, особенный, индивидуальный ценностный фундамент, на который можно было бы опереться в выстраивании поведенческой стратегии как в сиюминутно складывающихся ситуациях, так и в долгосрочной перспективе. Потом, в течение жизни,

можно подвергнуть его коррекции, уйти от устаревших, не соответствующих требованиям времени неэффективных норм, но вместе с тем всегда знать, что к этому сформированному когда-то базису можно опять вернуться. Такой фундамент часто дают идеологические установки, усваиваемые через социальную среду в процессе воспитания. Наличие ценностного фундамента оказывается особенно важным, когда человек находится в состоянии кризиса, пытается обрести себя, оказывается на пороге самостоятельной жизни, переживает смертельную болезнь, остается без средств к существованию, находится в целом в трудных жизненных условиях. В такой ситуации он волей или неволей вынужден проходить своего рода обряд обновления, перехода из прежнего состояния в новое. Этот переход зачастую оказывается тяжелым, для его прохождения человек остро нуждается в общественных институтах или социальных группах, которые могут помочь ему преодолеть это кризисное состояние, помочь перенести утраты и сложные жизненные моменты, утвердить себя, дать ощущение персональной ценности и нужности, что в конечном счете будет залогом дальнейшей успешной жизни. Различные государственные или формальные общественные институты, такие как армия, школа, партии и профессиональные союзы, а также церковь пока слабо справляются с этой задачей. Иначе не было бы такого количества деструктивных религиозных сект, экстремистских политических групп или так называемых «коммерческих культов».

Громадное количество людей, потерявших или не обретших свое «Я», готовы отдать почти все тем, кто предоставит им возможность найти себя, а заодно даст возможность, пускай и иллюзорную, быстрого жизненного успеха. К великому сожалению, самый простой и быстрый путь обретения ощущения осмысленности существования предлагают лидеры разного рода деструктивных политических и религиозных организаций. Неуверенность, размытость «Я», отсутствие целей и смыслов снимаются простой черно-белой авторитарной картиной мира, характерной для экстремистской идеологии. Неформальные деструктивные группы часто внешне представляют собой силу, с которой можно идентифицироваться, получить

Коммерческий культ — это общественное объединение, образованное по принципу сетевого маркетинга, где в качестве наивысшей ценности предлагается товар — тот или иной продукт, подлежащий продаже, которому приписываются уникальные потребительские свойства, например «Herbalife».

через ощущение сопричастности уверенность в скором решении всех личностных проблем. Определяя внешнего врага, с которым надо бороться, такие организации дают тем самым своим adeptам цель и смысл жизни. У человека вырабатывается иллюзия скорого разрешения угнетающих его проблем, как только «Враг», персонализированный в том или ином лице, будет уничтожен. «Враг» в системе экстремистского сознания — это всегда динамичная категория, которая не имеет устойчивого наполнения, да это и не требуется. В качестве «Врага» могут выступать отдельные люди, различные социальные группы, а иногда и целые социальные, политические, религиозные системы. В сознании отдельных людей и групп экстремизм стал удобным инструментом в решении проблем, связанных с социальным статусом, религией, поисками идентичности. Экстремизм стал опасен, прежде всего, тем, что всем понятные индивидуально-психологические и групповые стремления утвердить себя в жизни он подменяет обыкновением насилия.

Предлагается рассматривать феномен экстремизма как образованный из двух составляющих, различия между которыми лежат в мотивационной сфере. Будем определять их терминами «профессиональный экстремизм» и «ситуативный экстремизм». Для «профессионального экстремиста» его социальная активность становится ведущим видом деятельности, тогда как для «ситуативного экстремиста» участие в политических процессах сочетается с деятельностью в сфере производства общественного продукта и вызвано какими-то конкретными личностными переживаниями. Другими словами, всю свою жизнь профессиональный экстремист рассматривает через призму личного участия в политике, иные интересы (продуктивный труд, семейные отношения, самообразование) не имеют для него никакой ценности. «Ситуативный экстремист» не отказывает себе в возможности социализации, он продолжает стремиться к получению образования, производственных навыков, создает семью, о которой заботится. Такой человек в случае достижения определенных результатов в карьере или удовлетворения в личной жизни не просто отказывается от противоправной деятельности, но и в значительной степени пересматривает сложившуюся у него под действием негативной социальной среды идеологическую концепцию, основанную на экстремистском противостоянии.

В этой системе координат экстремизм, по сути, является отражением мотивации к совершению человеком тех или иных социально порицаемых, противоправных действий. Представляется неверным

относить к проявлениям экстремизма поступки того или иного лица, направленные на разрешение его конкретных личных проблем и имеющие под собой конкретные основания, даже если они связаны со сложившейся вокруг него социальной ситуацией. И в том случае, если такие действия носят преступный характер, их отнесение к проявлению экстремизма было бы ошибочным.

Наиболее характерным примером такого рода действий является красочно изображенный режиссером С. Говорухиным в кинокартине «Ворошиловский стрелок» сюжет «кровной мести», самосуда. Отметим здесь, что герой фильма, являясь, несомненно, преступником, тем не менее не попадает в рассматриваемое нами экстремистское поле. Его ненависть, во-первых, направлена на конкретных людей, а во-вторых, вызвана конкретным поступком, совершенным этими людьми. Герой М. Ульянова борется не с абстрактным врагом, его противник персонифицирован. Его ненависть не генерализирована, она не обращена на какую-либо социальную группу. Мотив к совершению им преступления, хотя и лежит в сфере общественных отношений, но исключает трактовку его действий как проявления экстремизма.

В качестве наглядной иллюстрации феномена «ситуативного экстремизма» вновь обратимся к кинематографу. В фильме «С меня хватит!» (оригинальное название — «Falling down» — «вниз по наклонной») (англ.) американского режиссера Дж. Шумахера) главный герой оказывается в сложной ситуации — он лишается работы, у него серьезные проблемы в семье, его мать страдает психическим заболеванием. Герой, изначально инкорпорированный в общество, не собирается изменить его устои, ему хочется лишь устранить очевидную, казалось бы, несправедливость. Несомненно, его позиция абсолютно эгоцентрична, интересы других людей им совершенно не принимаются в расчет. Казалось бы, социальная среда здесь вынуждает героя выбрать насилие в качестве способа преодоления личностного кризиса, однако с его помощью на самом деле не удастся решить ни одной из по-настоящему важных для него проблем. Более того, насилие лишь порождает новые проблемы и вынуждает героя совершить в финале фильма так называемое «полицейское самоубийство».

Экстремизм — это прежде всего крайние, выходящие за грани общественно-приемлемого формы представления своей позиции. Свободомыслие и экстремизм находятся на разных идеологических полюсах, экстремизм не терпит отклонений от установленных им догматов. Экстремизму часто свойственно посягательство на чело-

Картиной, иллюстрирующей феномен профессионального экстремизма, является фильм российского режиссера Ю. Мамина «Бакенбарды». Здесь как нельзя более красочно показана эволюция экстремистской группы, от момента ее создания до трансформации в интегрированное с властными структурами сообщество, осуществляющее преступную деятельность. Особенно интересно наблюдать процесс вовлечения в деятельность деструктивной организации новых участников, переход от ненасильственных форм общественной активности к неприкрытому и зачастую немотивированному и неадекватному насилию.

веческую жизнь, авторитарное навязывание своих убеждений, крайняя нетерпимость к оппонентам, которая базируется на враждебной, полярной, дуалистичной черно-белой картине мира.

Существуют психологические различия между «профессиональными экстремистами» и «ситуативными экстремистами».

«Профессионального экстремиста» характеризует «экстремистский тип личности» — устойчивая характеристика личности, не зависящая от объективных социально-политических противоречий. Своей дея-

тельностью «профессиональный экстремист» не разрешает существующих в обществе проблем, она направлена на рационализацию его собственных жизненных установок. Процесс осуществления экстремистской деятельности для него является самостоятельной ценностью.

«Ситуативный экстремист» своей деятельностью пытается устранить негативное влияние (прежде всего, на себя лично) отрицательно оцениваемых общественных явлений. Для него конечный результат деятельности важнее процесса ее осуществления.

Экстремистский тип личности как совокупность достаточно устойчивых характерологических черт вырабатывается в процессе первичной социализации. Он не формируется изначально в экстремистской или террористической группе, но группа акцентирует в такой личности уже сформированные в процессе социализации характерологические черты и паттерны поведения. Асоциальная, деструктивная социальная среда, воздействуя на такую личность, провоцируя на противоправную деятельность средствами массовой и межличностной коммуникации, опирается на уже сложившиеся социально-психологические черты.

Основные отличия между «экстремистами» и обычными преступниками лежат в мотивационной сфере. Носитель экстремистского типа личности даже свои сутоубо меркантильные интересы рациона-

лизирует через призму политической борьбы. Себе и окружающим они могут даже самый неблагоприятный поступок объяснить политической необходимостью.

Экстремизму свойственно посягательство на человеческие права и свободы, авторитарное навязывание своих убеждений, крайняя нетерпимость к оппонентам, враждебная черно-белая картина мира: жестко авторитарная, ценностно-насыщенная, поделенная на «мы» и «они», на «своих» и «врагов». В целом можно утверждать, что экстремистской картине мира свойствен авторитаризм, более того, она на нем базируется.

Чтобы научиться распознавать в любых отношениях авторитарность, как пишут Д. Крамер и Д. Олстед в своей совместной книге «Маски авторитарности», достаточно ознакомиться со следующими характерными ее установками:

- Нельзя отклоняться от линии группы. Каждый, чьи действия или чувства противоречат общепринятой позиции, считается ошибающимся или вредным.
- Все, что делает вождь, считается совершенным и истинным, не терпящим никакой критики и порицаний.
- Все, кто не с нами, те против нас.
- Вверху лучше знают, что лучше.
- Указания свыше не обсуждаются, а исполняются.
- Страх наказания за инакомыслие в корне подавляет все возможные сомнения и колебания (Крамер Д., Олстед Д., 2002).

Авторитаризм зарождается либо из потребности подчиняться некоему непрерываемому авторитету, либо из стремления самому занять его место. Концепция авторитарной личности и характера вышла из работ основателей франкфуртской социологической школы М. Хоркхаймера, Э. Фромма, Т. Адорно и др.

В 1936 году под редакцией М. Хоркхаймера, в то время руководителя Франкфуртского института социальных исследований, была издана коллективная работа «Исследование авторитета и семьи» (*Studien über Autorität und Familie*, 1936). В этой работе, как впоследствии отмечал Т. Адорно, уже была заложена общая структура понятия «авторитарная личность». Также в «Диалектике просвещения» (1940) М. Хоркхаймер и Т. Адорно, предприняв попытку социологического анализа тоталитарных тенденций, свойственных политическим структурам фашизма и позднего капитализма, высказали предположение, что когнитивные структуры авторитаризма, анти-

семитизма и культурного конформизма являются результатом «истощения Эго», бессилия человека в тотально управляемом мире.

В «Диалектике просвещения» антисемитизм, например, интерпретировался как переориентация экономического недовольства на евреев и рассматривался в качестве одного из элементов авторитарной структуры характера, порождаемой объективными социально-экономическими условиями капитализма.

Между тем видный представитель франкфуртской школы Э. Фромм занялся проблемой авторитарности еще в 1931 году. В ходе своего исследования, которое он провел в Германии среди представителей среднего класса, как известно, основной избирательной базы НСДАП, Э. Фромм установил, что немецкие рабочие и служащие, принадлежащие к среднему классу, обладали глубоко укорененными в структуре характера установками, определяющими их готовность к принятию авторитарного режима и даже потребность в нем.

В дальнейшем Э. Фромм подробно зафиксировал свои наблюдения и выводы в работе «Бегство от свободы» (1941), где он ввел понятие авторитарной личности и определил авторитарный характер как особый тип социального характера, составляющий психологическую базу фашизма.

Авторитарным был назван тип характера, специфическими особенностями которого являются: любовь к сильному и ненависть к слабому; ограниченность и скупость во всем (в деньгах, чувствах, эмоциональных проявлениях, мышлении) вплоть до аскетизма; агрессивность, связанная с общей тревожностью и являющаяся для данного типа личности доминирующим способом психологической защиты; узость кругозора; подозрительность; ксенофобия; «завистливое любопытство»; бессилие и нерешительность; преклонение перед прошлым, связанное с неспособностью чувствовать себя полноценной личностью в настоящем.

Наиболее важный элемент в структуре авторитарного характера — «особое отношение к власти»: любовь к силе самой по себе и презрительное отношение к бессильным людям и организациям.

В структуре авторитарного характера можно наблюдать амбивалентность, выражающуюся как в беспрекословном подчинении сильной деспотической власти, так и в столь же сильной тенденции сопротивляться власти и отвергать любое влияние «сверху», если власть воспринимается как слабая. Авторитарному характеру равно присущи и «жажда власти», и «стремление к подчинению». Общей особенностью авторитарного мышления является «убеждение, что

жизнь определяется силами, лежащими вне человека, вне его интересов и желаний». Эта особенность проявляется не только в области политических идеологий, но и в более общих представлениях о «судьбе», «предначтении человека», «воле Божьей», «моральном долге» и т. п. В такого рода представлениях отражается потребность в наличии той внешней и могущественной силы, которой можно подчиниться. Авторитарный характер не приемлет свободы, которая для него психологически невыносима, и «с удовольствием подчиняется судьбе».

Э. Фромм, полагая, что *авторитарная личность* — это преобладающий тип не только в условиях фашистской системы, но и в современном обществе, перенес свою критику авторитарной личности с критики фашизма на критику капитализма, показав, что механизмы подчинения личности власти в этих двух системах одни и те же. Говоря о фашистских государствах, Э. Фромм пользуется термином «авторитарная личность», а когда пишет о современных буржуазно-демократических системах, он говорит о «конформистской личности», «конформистском характере». В некоторых отношениях «конформистская личность», согласно Э. Фромму, более «страшна», чем обыватель в фашистских странах: если «авторитарная личность» с удовольствием подчиняет себя авторитету, то «конформистская личность» полностью в этом авторитете растворяется.

Для среднего человека, полагал Э. Фромм, нет ничего тяжелее, чем чувствовать себя одиноким, не принадлежащим ни к какой большой группе, с которой он может себя отождествить и которая сможет его защитить.

В описании Э. Фроммом авторитарной личности можно выделить следующие черты:

1. *Выраженная зависимость* от внешних сил (других людей, каких-либо организаций, от природы).
2. *Перекладывание ответственности* за результаты своих поступков на эту «силу».
3. *Восхищение властью и желание подчиняться*, но в то же время желание самому быть властью, чтобы другие подчинялись ему.
4. *Любовь к сильному и ненависть к слабому* (бессильные люди или организации вызывают презрение).

5. *Деление людей* на имеющих или не имеющих силу и власть, то есть на *высших* и *низших*. Любые различия — будь то пол или раса — для него обязательно являются признаками превосходства или неполноценности. Различие, которое не имело бы такого смысла, для него просто невообразимо.
6. *Ограниченность, враждебность, скупость* (не только в экономическом, но и в психологическом смысле).
7. *Чувство совершенства и превосходства* над другими.
8. *Узость взглядов, подозрительность*.
9. *Ненависть к незнакомцу и завистливое любопытство* по отношению к знакомым (Фромм, 1990).

Исследования авторитарной личности сегодня связываются прежде всего с именем Т. Адорно. Ему принадлежит не только теоретическая проработка концепции, но и конкретное эмпирическое исследование, результаты которого были представлены в известной книге Т. В. Адорно, Э. Френкеля-Брунсвика, Д. Дж. Левинсона и Р. Н. Сэнфорда «Исследование авторитарной личности», увидевшей свет в 1949 году. В этой работе были подвергнуты всестороннему исследованию психологические аспекты проблемы появления в обществе авторитаризма. Цель исследования — выявление элементов личности современного человека, которые определяют его предрасположенность к реакциям враждебности по отношению к расовым, этническим, религиозным и другим социальным группам. В ходе исследования была продемонстрирована устойчивая корреляция между расовыми и этническими предрассудками и определенными глубинными чертами личности, образующими «новый антропологический тип» человека, возникший в XX веке, — *авторитарный тип личности*.

Авторитаризм как устойчивая личностная характерологическая черта связывался с процессом воспитания в особой авторитарной семье, где каждая тенденция в направлении непослушания жестко подавлялась властным родителем, подчинение и идентификация с которым в детстве переносились во взрослом возрасте на исповедование политических убеждений консервативного и фашистского толка, на стремление подчиняться авторитарным лидерам, на приверженность иерархическому принципу упорядочивания социальных отношений, враждебное отношение к группам меньшинств.

Сильная тенденция к авторитарной конформности в социально референтной группе включает в себя негативный взгляд на людей

вне этой группы вплоть до дискриминации и уничтожения, особенно, если представители аутгруппы воспринимаются как менее могущественные. Согласно авторам книги, агрессивность, связанная с невозможностью в детстве иметь собственный голос и с подчинением родительской системе ценностей и воле, фокусируется в дальнейшем не на их причине (могущественных взрослых), а на менее угрожающих и более слабых элементах. Основным механизмом формирования авторитарного синдрома в структуре личности — это неспособность преодолеть «Эдипов комплекс» вследствие недостаточности сформировавшегося «Супер-эго». «Авторитарная личность» управляема «Супер-эго» и должна постоянно бороться с противоречивыми устремлениями «Ид», а ее отношение к власти и социальному авторитету приобретает иррациональный характер. Субъект приспосабливается к обществу, только получая удовольствие от подчинения, субординации. Утрата авторитета отца у авторитарной личности выливается в самоидентификацию с авторитетом конвенциональных норм какой-то группы, государства, лидера. Вместо идентификации с родительским авторитетом такая личность может взбунтоваться, что ведет к иррациональной и слепой ненависти к любому авторитету, однако чаще сопровождающейся тайной готовностью подчиниться. Авторитарная агрессия и подчинение проявляются в почитании вышестоящего во властной иерархии и стремлении подавить и унижить нижестоящих. Авторитарная личность склонна мыслить в терминах власти. Для нее всегда важно выяснить, кто кому подчиняется, кто главный. Авторитарный характер в целом, согласно Т. Адорно, отличаются определенные личностные черты:

- конвенционализм — приверженность к принятым нормам;
- авторитарное раболепие — некритическое подчинение идеализированным авторитетам собственной группы;
- авторитарная агрессия — тенденция выискивать людей, нарушающих конвенциональные нормы, чтобы осудить, отвергнуть и наказать их;
- анти-интрацепция — неприятие всего субъективного, исполненного фантазии, чувствительного;
- суеверность и стереотипизм — вера в мистическое предначертание собственной судьбы; предрасположенность к мышлению в жестких категориях;
- сила и «крепость» — гипертрофированное мышление в таких категориях, как господство-подчинение, сильный-слабый,

вождь-последователи; идентификация себя с фигурами власти, выпячивание конвенциоанализированных атрибутов собственного «Я»; выставление напоказ силы и крепости;

- деструктивность и цинизм — обобщающая враждебность, очернение человеческого;
- проективность — предрасположенность верить в нелепые и опасные процессы, происходящие в мире, проекция неосознанных эмоциональных импульсов во сне;
- сексуальность — чрезмерный интерес к сексуальным «происшествиям».

Эти переменные тесно связаны друг с другом и образуют единый синдром, более или менее устойчивую структуру личности. Именно такая личность имеет запрос на ценностный базис и в случае переживания личностного кризиса готова воспринять экстремистскую, черно-белую картину мира в качестве такового. Идеология, основанная на ненависти и вражде по принципу принадлежности к той или иной социальной группе, акцентирует в личности экстремиста уже имевшиеся у него патологические черты характера. Опасность здесь состоит, прежде всего, в том, что под воздействием идеологии эти черты могут в крайних случаях получить реализацию в делинквентном поведении.

По результатам исследований личности участников радикальных и экстремистских организаций, совершивших тяжкие и особо тяжкие преступления под воздействием экстремистской идеологии, были определены характерологические черты, в значительной степени составляющие указанные выше особенности авторитарной личности. Вместе с тем, для таких преступников имеется ряд дополнительных личностных особенностей, которые описывают именно *экстремистскую личность*, т. е. ту личность, которая не просто пассивно принимает тоталитарную идеологию, как личность авторитарная, но готова осуществлять под ее влиянием конкретные поведенческие акты вплоть до совершения преступлений, связанных с применением насилия. Причем качественное содержание идеологической догматики здесь может быть любым — от консерватизма и национализма до анархизма или либерализма, от утверждения прав меньшинств до защиты прав животных.

Для носителей экстремистского типа личности выделены следующие *характерологические особенности*.

Во-первых, лиц, способных на совершение противоправных действий по идеологическим мотивам, отличают крайне высокие

показатели шкалы **авторитаризма** (термин «авторитаризм» здесь употребляется для обозначения количественного измерения описанного выше свойства личности, получаемого эмпирически по методике Т. Адорно), что иллюстрирует применимость выявленных указанными выше исследователями франкфуртской школы особенностей авторитарной личности к современным экстремистам, чья преступная деятельность выявлена и доказана в суде в современной России. Как одно из ведущих свойств экстремистской личности здесь можно также выделить *ригидность*, или интеллектуальную уплощенность. Носитель этого свойства вовсе не обязательно имеет пониженный уровень интеллекта. Скорее, ригидность характеризует неспособность к абстрактному мышлению, к высшей степени аналитического обобщения получаемой из внешней среды информации — созданию новых смыслов. Такой человек в своих суждениях обязательно должен опираться на чье-то авторитетное мнение, для выстраивания собственной позиции ему необходима идеологическая платформа, полученная извне. Вместе с тем, обретая некую систему координат, воспринимая систему ценностей, отражающую его картину мира, ригидный человек оказывается не способным отнестись к своим убеждениям критически. Попытки переубедить его оказываются безнадежными. Однако существует возможность подверстать под сложившуюся у него картину мира новые факты и обстоятельства. Так, например, участникам различных деструктивных групп, в том числе имеющих полярные идеологические установки и открыто враждующих между собой, можно разъяснить необходимость совместных действий, выстраивая для них образ общего врага, например, «кровавый режим Мубарака» в Египте, где в революционных событиях 2011 года по одну сторону баррикад оказались и радикальные исламисты, и ориентированные на светский образ жизни студенты. То, что после общей победы интересы ее творцов разойдутся на разные полюса, является очевидным, и египетские события 2012–2013 годов наглядно демонстрируют, какого накала могут достичь эти противоречия, поставившие упомянутую страну на грань гражданской войны.

Второй отличительной *чертой* лиц, склонных к преступлениям против личности из экстремистских побуждений, являются высокие показатели по шкале **агрессии**. Это свойство иллюстрирует стремление носителя экстремистского типа личности решать все возникающие проблемы силовым путем, изначальное отсутствие желания устанавливать конструктивный диалог со стороной, пред-

ставляющей противоположные или просто отличающиеся взгляды на ту или иную ситуацию. В случае возникновения конфликта здесь существует только два варианта его развития — либо силовое подавление более слабого противника, либо раболопное подчинение более сильному. Являющаяся здесь важной составляющей общей агрессивности высокая самоагрессия демонстрирует прежде всего сложности в принятии себя, стремление к самомодернизации, основной целью которой становится обретение «силы», которая позволила бы, по мнению носителя экстремистского типа личности, обрести преимущество в конкурентной борьбе. Для таких людей характерно стремление к занятиям силовыми видами спорта и контактными единоборствами. Боевые искусства, требующие долгого совершенствования техники и духовной практики, для них являются непривлекательными.

В-третьих, экстремистскую личность отличают высокие значения по шкале **экстернальности** (внешний локус контроля). Для них характерно делегирование ответственности за свои неудачи, за трудности в налаживании межличностных отношений внешним факторам. Они не склонны к рефлексии, к поиску источника своих проблем внутри себя. Их самомодернизация не направлена на поиск собственного места в социальном окружении, ее целью является исключительно эгоистическое стремление к доминированию над окружающими. Будучи готовыми к подчинению силе, они, в свою очередь, стремятся подчинить себе более слабых. Свое право на социальное доминирование они рационализируют через декларирование собственной «особой общественной миссии», через идею собственной исключительной социальной роли. Этот фактор в значительной степени определяет необходимость существования в экстремистской картине мира «образа врага» как внешнего источника постоянной угрозы, на который переносится ответственность за все неудачи. Носитель экстремистского типа личности готов поверить любому самому нелепому обвинению, прозвучавшему от участника референтной группы в адрес относимых к категории «враг». Для него изначальная злонамеренность окружающих является не требующим доказательства свойством объективной реальности.

Четвертым фактором, определяющим экстремистскую направленность личности, является фактор **мизантропии**. Негативное отношение к окружающим, основанное на крайнем недоверии, восприятие окружающего мира как исключительно враждебного являются особенностями носителя экстремистского типа лично-

сти. Реализовать естественный для каждого запрос на идентичность здесь оказывается возможным только через объединение людей со схожими личностными свойствами в малую референтную группу, сплоченную на основе общей идеологии, участие в которой закрепляется общей деятельностью. Численность таких «ячеек», как правило, не более 10 человек. Ввиду того, что личностные черты членов таких малых групп оказываются схожими, их участники получают удовлетворение имеющегося у них запроса на идентичность. Внутри группы носители экстремистского типа личности могут позволить себе быть искренними, не скрывать своих истинных убеждений, строить самые фантастичные и нелепые планы на будущее. Вместе с тем, у них не образуется отношений личной привязанности. Способность к эмпатии у носителя экстремистского типа личности понижена, ему не свойственно ставить себя на место другого человека, даже близкого. Иногда достаточно бывает непроверенных подозрений, чтобы агрессия членов такой группы была обращена на бывшего товарища, обвиненного в том или ином проступке либо просто объявленного врагом. Враг сразу оказывается дегуманизирован, деперсонализирован, лишен человеческого достоинства. Вчерашний товарищ, попавший в эту категорию, становится в глазах носителя экстремистского типа личности «нечеловеком». Осуществление в отношении «нечеловека» насильственных действий не воспринимается носителем экстремистского типа личности как социально неприемлемое поведение.

Пятым фактором, определяющим свойства экстремистского типа личности, является фактор **паранойяльности**. Он проявляется не только в виде сформированной устойчивой идеи о враждебности окружающей среды, но и в ощущении реальности этой исходящей от окружающего мира и людей угрозы. Человек, обладающий такими характерологическими особенностями, живет в постоянном ощущении опасности, и это ощущение оказывает сугубо негативное влияние на его поведенческие реакции. Непроходящее ощущение опасности порождает необходимость поиска ее источника и его нейтрализации, на что часто и направлена деятельность носителя экстремистского типа личности. Эмоциональный фон у такого человека понижен, он оказывается неспособным переживать радость или печаль, ему непонятны удовольствие от дружеского общения или любовные переживания. Налаживание социальных контактов зачастую является для носителя экстремистского типа личности трудновыполнимой задачей, даже группирование имеет сугубо инстру-

ментальную цель. Ощущение групповой идентичности оказывается иллюзией, ведущим группирующим фактором является здесь поиск терпеливого слушателя или помощника в том или ином виде деятельности. Как только групповая динамика перестает отвечать интересам того или иного участника, он либо стремится занять доминирующую позицию в группе, чтобы навязывать остальным ее участникам свои решения в качестве групповых, либо выходит из группы. Единственным сдерживающим фактором для продолжения своего участия в группе может являться страх перед бывшими товарищами либо боязнь разоблачения в случае реализации членами группы делинквентного поведения.

Можно констатировать, что выделенные выше черты во многом являются пересекающимися и дополняющими друг друга. Их совокупность дает достаточно полное представление о наиболее ярко выраженных характерологических особенностях самых радикальных носителей экстремистского типа личности. Именно такие реципиенты под воздействием экстремистской коммуникации оказываются общественно опасными. Нуждаясь в почве для самоактуализации в рамках той враждебной дуалистичной картины мира, которая является для них наиболее понятной, они оказываются готовыми к осуществлению преступной деятельности вплоть до совершения насильственных преступлений и актов терроризма в рамках той идеологической платформы, которая подтвердит их мировоззрение, основанное на поиске образа врага.

Необходимо также отметить ряд социально-психологических признаков, характеризующих феномен «профессионального экстремизма». Прежде всего, одним из таких признаков, характерных для людей, вовлеченных в «профессиональный экстремизм», является особенность их первичной социализации. Так, например, большинство из «профессиональных экстремистов» воспитывались либо в неполных семьях, либо в семьях с неродным отцом. Кроме того, имеются существенные различия в уровне образования «профессиональных» и «ситуативных» экстремистов. «Профессиональные экстремисты» демонстрируют, как правило, более низкий уровень образования. По имеющимся эмпирическим данным, среди них только 10 % поступают после окончания средней школы в высшие учебные заведения, 60 % ограничиваются получением среднего образования в общеобразовательных учреждениях, 10 % имеют средне-специальное образование в профессиональных училищах, 20 % не имеют законченного среднего образования. Из поступивших в вузы «про-

фессиональных экстремистов» подавляющее большинство не в состоянии проучиться там более одного года. Для сравнения, среди «ситуативных экстремистов» всего 10% не имеет высшего образования либо не обучается в вузах.

Также немаловажным является тот факт, что у «профессиональных экстремистов» отсутствует профессиональная идентичность. Здесь нет противоречия — они не имеют представления о той сфере занятости, в которой могли бы развиваться в обществе, о своей будущей социальной роли. На вопросы о желаемом будущем, идеальном для них стиле жизни «профессиональные экстремисты», как правило, оказываются неспособными ответить что-то определенное. Однако каждый из них при этом рисует мысленную картину праздности и материального благополучия, близкую по звучанию образцам успешности, навязываемым современными масс-медиа (легкий успех без усилия, удача, везение, чудо, желание прославиться). При этом они не демонстрируют представления о реальных способах и усилиях, сопровождающих достижение «успеха», даже мысленного сценария реализации этих ожиданий.

Все это уживается с «мессианским» характером ультрарадикальной идеологии, которую они исповедуют, весьма схожей с концепцией «космической войны», выделенной М. Юргенсмейером (2003). Какие-либо достижения в современном состоянии общества объявляются бессмысленными ввиду скорого наступления «апокалипсиса», который может выступить в виде «RaNoWa» (расовой священной войны), «битвы богов», «конца света», глобального социального взрыва, мирового экономического кризиса, всеразрушающего народного бунта), выжить в котором смогут только сильнейшие и достойнейшие. Мир в концепции «профессионального экстремиста» является нестабильным, и любое сколь-нибудь значимое происшествие в нем может послужить началом наступления глобального катаклизма.

Вместе с тем у «ситуативных экстремистов», как правило, наблюдается относительно успешная профессиональная карьера, они целенаправленно идут к достижению определенного социального статуса. Часто они выбирают для себя творческие профессии — журналистику, дизайн или увлекаются информационными технологиями. На вопрос о стабильности современного мироустройства они, как правило, дают положительные ответы, на идею о возможности скорого наступления «апокалипсиса» смотрят критически, считая, что это дело далекого будущего.

Следует также обратить внимание на то, что «профессиональные экстремисты», совершившие тяжкие и особо тяжкие преступления насильственного характера, как правило, рассказывают схожие истории своего вовлечения в деструктивную деятельность. Так, увлечение радикальными политическими течениями появилось у них под влиянием общения в сети Интернет в возрасте 14–17 лет. После получения стойкой идеологической платформы, позволяющей рационализировать собственное нежелание осуществить социальный лифт, они потеряли интерес к получению образования и каких-либо необходимых для социальной адаптации навыков. Вместе с тем, объяснить, в чем конкретно состоит разделяемая ими идеология, они не могут, да для них это и неважно. Их размышления после попадания в радикальную идеологическую яму получают возможность создания устойчивой положительной Я-концепции. Преступники, совершившие тяжкие общественно-опасные деяния по экстремистским мотивам, даже после получения весьма сурового приговора суда не отказываются в большинстве своем от усвоенной ими идеологической модели, факт их осуждения лишь утверждает для них тезис о наличии в обществе социальной несправедливости.

8.2.2. Некоторые социально-психологические портреты устойчивых экстремистов по результатам анализа следственных материалов

Испытуемый М., возраст 24 года, совершил убийство (с целью сокрытия которого расчленил труп жертвы), а также грабеж. Общается охотно, декларирует удовольствие от проявленного к нему интереса, однако мимические реакции практически отсутствуют. Признался, что для получения более комфортных условий пребывания в СИЗО взял на себя вину за подрыв СВУ, который не совершал. При этом официально от признания отказываться не собирается. Процесс расчленения трупа заснял на видеокамеру и выложил на закрытом сайте в сети Интернет. В ходе беседы определил себя «врагом Российской Федерации». На вопрос о продолжении преступной деятельности после отбытия наказания ответил уклончиво. До ареста постоянно нигде не работал, не учился. Проживал с матерью в отдельной квартире, родители много лет находятся в разводе. После вовлечения в деятельность деструктивного ультра-националистического сетевого ресурса потерял интерес к обучению. Объясняет

это невнимательностью к нему педагогов. Работать по рабочей специальности вместе с отцом отказался, считая получаемую там заработную плату недостаточной. Близкие отношения с женщинами не складывались. С его слов, состояние влюбленности ему незнакомо. Находясь в заключении, проявляет интерес к политике, прослушивает соответствующие радиопередачи. Читает, в основном, националистическую литературу, с удовольствием демонстрирует владение соответствующей терминологией, однако к диалогу по вопросам идеологии не готов. Отмечает альтернативный взгляд на усвоенные им националистические теории. Считает, что находится в заключении из-за ошибки в организации своих преступлений, сетует на собственную неискренность в совершении убийств, так как оставил на месте преступления после себя улики. Утверждает, что сам факт пребывания в местах лишения свободы не может являться для него основанием для переосмысления исповедуемой идеологии. О совершенном им преступлении рассказывает спокойно, в подробностях описывает свои ощущения — напряженное ожидание, отчаянная решимость, потом — крайняя усталость, как после тяжелого физического труда.

Испытуемый С., 19 лет, совершил более десяти убийств и ряд подрывов СВУ, в том числе — подрыв СВУ во время богослужения в православном храме. Воспитывался в полной семье, благополучной, но малообеспеченной. Среднюю школу не закончил, так как совершил на родине убийство и в связи с этим находился в розыске. До ареста более двух лет проживал по подложным документам в разных регионах России вместе с подельником. Со своими родителями весь этот период времени не общался. Радикальной идеологией увлекся в возрасте 16 лет, однако вглубь националистического учения не погружался. На вопрос о религиозной принадлежности ответил, что является «родновером», т. е. «неоязычником». Рассказать, в чем конкретно состоит исповедуемое им вероучение, не смог, однако отметил, что убийство у «родноверов» не считается преступлением. На вопрос о причинах совершения им такого количества убийств ответил, что убивал он только мигрантов и христиан, раскаяния не испытывает. С улыбкой произносит фразу: «...Ну, может быть, они все наконец-то уедут?» Все попытки наладить с ним диалог по поводу идеологии блокирует, однако охотно рассказывает в подробностях о совершенных им убийствах. В совершенных преступлениях не раскаивается.

Испытуемый В., 19 лет, совершил более десяти убийств, одно из них с расчленением трупа, два грабежа. Изготавливал СВУ, готовил серию террористических актов в Московской области. При задержании оказал активное сопротивление сотрудникам милиции, нанес одному из оперативников тяжелое ножевое ранение. В СИЗО вел себя сначала крайне агрессивно, ежедневно устраивал драки с сокамерниками, однако через некоторое время стал активно сотрудничать со следствием, охотно давал показания, позволившие изблечить лидеров экстремистской организации, в которую он входил. Участвуя в очных ставках с подельниками, вел себя по отношению к ним с нескрываемой агрессией. Сообщил в беседе, что перед задержанием разрабатывал план убийства «соратников», совместно с которыми он проживал на съемной квартире, после чего собирался уехать в удаленный регион Российской Федерации и поступить на срочную военную службу. Опрошенные в ходе исследования соратники В. сообщили, что он производил на них настолько пугающее впечатление, что они даже свой арест восприняли как избавление от постоянной угрозы, исходившей от него. Убийство доставляло ему удовольствие. Известно, что он отработывал на убитых им людях ножевые удары, однажды из интереса даже попытался пробить ножом череп жертвы. Вел дневник. В процессе изучения дневника В. были обнаружены следующие написанные им собственноручно фразы: «Ненавижу эту жидовскую хрюсову веру»; «Ненавижу быдло. Вот сегодня ехал в метро — там везде сплошное быдло. Быдло надо убивать. Пойду сейчас и кого-нибудь убью!».

Испытуемый Д., 17 лет, совершил более десяти убийств и несколько подрывов СВУ совместно с описанным выше С. Воспитывался матерью, бывшей военнослужащей (рядовой состав). Отец — армянин по национальности — в его воспитании участия не принимал, материальную помощь не оказывал. Так же, как и С., более двух лет скрывался от правоохранительных органов, находясь в розыске за совершение убийства, однако поддерживал контакты с матерью и сводным братом. При задержании сделал попытку оказать активное сопротивление. Показания давал охотно, в подробностях рассказывал о совершенных им убийствах. По вероисповеданию, как и С., является «родновером». В совершении тяжких преступлений не раскаивается. Проявляет оптимизм в разговорах о будущем, однако никакой конкретной области деятельности для себя выбрать не может. От идеологической платформы, основанной на расовой и национальной ненависти, отказываться не собирается.

Испытуемая Ж., 19 лет. Участвовала в совершении нескольких убийств представителей народов Северного Кавказа и Средней Азии, неоднократно принимала участие в драках с членами других радикальных группировок. До ареста проживала вместе с матерью, сводной сестрой и отчимом. Родители много лет в разводе. С отцом практически не общалась. Увлечлась националистическими идеями в старших классах под влиянием своих школьных товарищей. В ходе беседы неоднократно заявляла, что виновной себя ни в чем не считает, потому что «из-за большого количества мигрантов представители титульной нации вынуждены страдать». В чем именно выражаются страдания представителей титульной нации, уточнить затрудняется. По вероисповеданию определяет себя «родноверкой». Обосновывает такой выбор религии тем, что «желает обрести силу», для чего постоянно совершенствуется, занимаясь спортом. Сила ей необходима, чтобы давать отпор «агрессивным мигрантам». Считает необходимым организацию массовых убийств мигрантов и христиан. Христиане, по ее мнению, ответственны за слабость и безволие русских. Она уверена, что из-за христианских проповедей титульная нация утратила былую силу и теперь не готова противостоять «иностранным нашествию».

Испытуемая К., 19 лет. Участвовала в совершении ряда подрывов СВУ и поджогов. Проживала совместно с матерью и сводной сестрой, с которыми постоянно конфликтовала. С отцом никаких контактов не поддерживала. С 15 лет стала уходить из дома, отсутствовала по несколько дней. За несколько месяцев до ареста мать предоставила К. возможность проживать в отдельной квартире, помогая ей лишь материально. Увлекалась различными молодежными субкультурными течениями, однако относительно комфортным для себя нашла участие в «неоязыческой» религиозной группе, где ее знали под прозвищем «Волчица». В возрасте 17 лет увлеклась националистическими идеями, стала активным участником радикальной группы, занимающейся, в том числе, совершением нападений на мигрантов. В кругу соратников считалась агрессивной, способной на насилие. В беседе К. декларировала, что ее мать невнимательно относится к ее нуждам, не понимает ее, в связи с чем у них сложились отношения, основанные на взаимном отчуждении. Со слов К., мать никак не способствовала развитию ее творческих способностей, не уделила внимания ее образованию, несмотря на то, что сама является педагогом по специальности. Вместе с тем, на вопрос о будущей профессии, в которой К. могла бы найти себя, вразумительного ответа получено не было.

Испытуемый В., 19 лет. Совершал многочисленные нападения на мигрантов, изготавливал СВУ, совершал подрывы и поджоги. Студент 1 курса, по специальности — химик. Высшее учебное заведение выбрал, учитывая необходимость специальных знаний и навыков для изготовления взрывчатых веществ. Свою жизнь планировал посвятить «борьбе с режимом, позволяющим бесчинствовать мигрантам». Проживал совместно с матерью и отчимом, единственный ребенок в семье. Для родителей сообщение о его участии в противоправной деятельности и задержании явилось шокирующим известием. В беседах декларирует полное безразличие к окружающим его, проявляет крайний эгоизм. отождествляет собственные интересы с общественным благом. Демонстрирует отсутствие искренней, эмоциональной связи с матерью. К своим соратникам относится свысока, считая себя более совершенным, чем они, человеком. Много внимания уделяет занятиям спортом (единоборствами), увлекается холодным и огнестрельным оружием. Спортивные достижения являются для него наглядным доказательством права на особое общественное положение, на собственную исключительность. В качестве авторитетов признает только людей, значительно старших по возрасту и имеющих влияние в радикальной среде. Уверен в собственной особой миссии, окружающие для него являются лишь инструментом ее исполнения. На контакт идет охотно, с удовольствием рассуждает на общественно-политические темы. Со следствием сотрудничать согласился. От своих идей не отказывается, считая их верными.

Испытуемый П., 20 лет. Совершал многочисленные нападения на мигрантов, несколько подрывов СВУ. Проживал совместно с родителями, в полной семье. В ходе беседы вел себя вызывающе, свысока. Считает себя сверхчеловеком, представителем нового поколения, новой цивилизации, которому все позволено. Неоязычник, придерживается культа силы. В его записях присутствуют следующие мысли: «...если для интересов расовой борьбы потребуется жизнь белого младенца, настоящий “НС” должен не задумываясь убить его...». Для него существует разделение людей на «НС» — национал-социалистов, «своих», относимых к категории «Мы», и всех остальных. К остальным относятся, прежде всего, «жиды», «чурки», «менты», во вторую очередь — «овощи». Под «овощами» он понимает тех представителей титульной нации, «белой расы», которые не вовлечены в «расовую борьбу». Охотно пускается в пространные рассуждения по поводу расовой теории. После обвинительного приговора суда

от своих убеждений не отказался, считая собственную жизненную позицию единственно верной. Заявил, что после отбытия наказания свою деятельность в том или ином виде продолжит, однако будет прилагать больше усилий по соблюдению конспирации.

Испытуемый Ю., 27 лет. Участвовал в совершении нескольких убийств, в грабежах. После совершения одного из убийств несколько лет находился в розыске, проживал на съемных квартирах, вместе с «соратниками». Нигде не работал, деятельность в радикальной экстремистской организации была его единственной формой занятости. К участию в деятельности экстремистской организации его подтолкнула идея «об угрозе, которую представляют приезжие из регионов Кавказа и Средней Азии для русского народа». Осознанно занимаясь противоправной деятельностью, несколько лет скрываясь от правоохранительных органов, жил в постоянном страхе за свою жизнь. Наибольший страх испытывал перед «соратниками», с которыми проживал совместно. Постоянно искал в их поведении признаки враждебности, был готов дать им решительный отпор. При этом понимал, что, скорее всего, при неблагоприятном развитии событий избежать смерти ему не удастся.

Испытуемый О., 20 лет. Совершил несколько убийств. В деятельность экстремистской организации был вовлечен через общение в сети Интернет в возрасте 16 лет. Последние два года перед задержанием путешествовал по стране, останавливался у «соратников», постоянного источника доходов не имел. Уверен в реальности угрозы, исходящей для «белой расы» от «иностранцев», в их изначальной злонамеренности. Настороженно относится и к «соратникам», проживая у них, всегда испытывал к ним недоверие. Из одной из «конспиративных квартир» он сбежал, так как, с его слов, «... атмосфера там была очень напряженная». Неоязычник, на теле имеет крупные и многочисленные татуировки с рунами и готическим шрифтом.

В качестве итога описания портретов устойчивых экстремистов можно привести сравнительную табл. 8.1, наглядно показывающую социально-психологические особенности устойчивых экстремистов в сравнении с креативной и девиантной личностью.

Таблица 8.1. Социально-психологические особенности креативной личности, девианта и устойчивого экстремиста

Креативная личность (по Д. Симонтоу)	Девиант (аддиктивная личность по В. Д. Менделевичу)	Устойчивый экстремист
1	2	3
Независимость взглядов и неконформность суждений	Неконформность, неадаптивность поведения и суждений вследствие скрытого комплекса неполноценности	Внутригрупповая конформность при совершенной нетерпимости к внешним суждениям, сочетание скрытого комплекса неполноценности с комплексом превосходства
Стремление выйти за рамки, «нарушить границы», оригинальность и нестандартность	«Жажда острых ощущений», необычных переживаний, склонность к риску, эпатажность	«Жажда острых ощущений», склонность к демонстративности, эпатажу, при стремлении минимизировать вероятность наступления непрогнозируемых последствий
Открытость ко всему новому и необычному	«Жажда острых ощущений», новых запретельных переживаний, новых, необычных и нетривиальных способов достижения удовлетворения	Ведущая мотивация — достижение личного удовлетворения с готовностью к совершению необычных поступков, но чаще всего в рамках, очерченных группой
Устойчивость к неопределенным ситуациям	Хорошая переносимость кризисных ситуаций в сочетании с плохой адаптацией к обыденным ситуациям	В кризисных ситуациях — вероятность потерять способность к критическому ее осмыслению. Чаще всего действует по заранее отработанному сценарию, если он не эффективен — теряется. Хорошо адаптируется к жизни в местах лишения свободы
Конструктивная активность в предметной деятельности	Высокий уровень поисковой активности в сфере девиантных интересов	Высокий уровень активности в сфере девиантных интересов. Нуждается в групповом одобрении
Сила «Я», связанная с возможностью автономного функционирования и устойчивостью к давлению социального окружения	Независимость в недевиантных сферах деятельности, сочетаемая со стремлением обвинять окружающих и с зависимостью в сфере аддикции	Девиантная сфера деятельности занимает практически все свободное время. Сильно выраженная зависимость от групповой идеологической концепции. Высокий уровень экстерсальности

Окончание табл. 8.1

1	2	3
Чувствительность к красоте в широком смысле слова	—	Неспособность к получению эстетического удовольствия в широком смысле слова
—	Внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими контактами	Страх перед стойкими контактами сочетается с сильной зависимостью от группы
—	Стремление уходить от ответственности	Стремление уходить от ответственности
—	Стремление говорить неправду	Готовность говорить неправду
—	Тревожность	—

8.3. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОЙ ЭКСТРЕМИСТСКОЙ ГРУППЫ

8.3.1. Психология развития устойчивой экстремистской группы

Можно утверждать, что экстремистские сообщества эксплуатируют пять фундаментальных психологических потребностей, наиболее точно выделенных Ф. Зимбардо как потребности, которые подверглись трансформации и были извращены в ходе проведенного им «стэндфордского эксперимента». Это такие фундаментальные человеческие потребности как — *потребность в принадлежности, потребность в автономии и контроле, потребность в целостности и рациональности, потребность знать и понимать окружающий мир и свое место в нем, потребность в стимуляции* (табл. 8.2). Так, Зимбардо указывает, например, что потребность в принадлежности может быть «превращена в безропотный конформизм, подчинение и групповую враждебность к членам других групп, а потребность в автономии и контроле может быть сведена к желанию доминировать и к выученной беспомощности». Интересно, что абсолютно те же трансформации можно наблюдать и в структуре экстремистского сообщества.

Таблица 8.2. Фундаментальные позитивные человеческие потребности и их негативные трансформации по Ф. Зимбардо

Фундаментальные позитивные человеческие потребности	Негативные трансформации, происходящие в рамках экстремистского сообщества
Потребность в принадлежности — желание быть связанным с другими, сотрудничать, следовать групповым нормам	Безропотный конформизм, подчинение и групповая враждебность к членам других групп
Потребность в автономии и контроле. Потребность, ведущая к самостоятельности и планированию	Желание доминировать и выученная беспомощность
Потребность в целостности и рациональности, придающая жизни осмысленное и разумное направление	Оправдание и объяснение себе последствий неудачных решений
Потребность знать и понимать окружающий мир и свое место в нем, лежащая в основе научных открытий философии, гуманитарных наук и искусства	Фрустрация и самоизоляция
Потребность в стимуляции, побуждающая исследовать мир, активно действовать и рисковать	Желание развлекать себя экстремальными поступками

В целом можно утверждать, что экстремистская группа психологически развивается поступательно. На самых первых этапах члены таких групп обычно занимаются деятельностью, носящей характер хулиганства. Это чаще всего распространение листовок и иной наглядной агитации, нанесение на строительные конструкции экстремистских лозунгов и символики радикальных организаций. Следующим этапом вовлечения в противоправную деятельность является участие в драках или нападениях на людей, когда радикалы ограничиваются исключительно нанесением тяжких телесных повреждений. По мере развития преступной деятельности группы в качестве оружия у боевиков выступают уже не кулаки, а бейсбольные биты, палки. Затем осуществляются акции с использованием холодного оружия, которое применяется против всех тех, кто не подпадает под критерии «Мы» экстремистской картины мира, кто является, с точки зрения радикальной идеологической конструкции, неполноценным — проститутки, бомжи, представители групп национальных или сексуальных меньшинств.

Так, упомянутый уже в рамках настоящей работы член Петербургской БТО А. Воеводин пишет: «...на Загородном проспекте снял проститутку и забил ее до смерти кастетом. За что? Не знаю. За то, что проститутка <...> От нечего делать я резал и забивал бомжей, алкашей».

Завершающим этапом развития экстремистской группы может быть приобретение травматического и боевого оружия, изготовление СВУ. Так, у А. Воеводина находим следующие слова: «...но мне порядком надоело холодное, хотелось опробовать мои новые “винторезы”...».

Наряду с указанной динамикой поступательной радикализации, происходит то, что классики отечественной психологии называли сдвигом мотива на цель. В данном случае первичные идеологические мотивации преступной деятельности уходят на второй план, уступая свою роль тому, что раньше было всего лишь инструментом. Так, убийства, изначально являвшиеся инструментом для достижения торжества идеологии, становятся со временем целью деятельности экстремиста.

А. Воеводин пишет: «...первую мою жертву я помнил хорошо, было страшно, а потом уже как работа». Далее у него же: «...думаю о всякой х...не. О слиянии левого и правого подполья, о WP-музыке, о “позиции”. Все это чушь. Главное — это умение и желание убивать! Главное убивать!»

Анализ результатов следственных материалов показывают следующую динамику организации экстремистского сообщества.

Испытуемый А., раскрывая особенности создания экстремистской группы, в которую он входил, рассказал следующее:

Он был приглашен на встречу, на которой помимо него присутствовало еще пять человек. Все участники встречи были уже знакомы между собой. Данную встречу инициировал один из его знакомых по имени Д., с которым испытуемого познакомил девушка, близкая к данному экстремистскому сообществу. Первое знакомство с Д. состоялось у них на тренировке по рукопашному бою.

В ходе указанной встречи, во время разговора, Д., инициировавший встречу, пояснил, что нужно создать организацию и назвать ее С. Цель организации будет революция — коренное, качественное изменение государственного строя, общества в стране. Данной организации необходимо было также заложить «националистическую» цель — проживание в России только русских (данная цель должна была быть реализована посредством поджогов, взрывов объектов,

«принадлежащих “нерусским” (азиатам, кавказцам)»). Также Д. предложил структуру организации — она должна состоять из ячеек. Все-го данная организация должна была состоять из нескольких ячеек, чем больше их будет, тем лучше. В каждой ячейке — от 3 до 7 человек. Количественный состав ячеек определил Д. Интересно, что Д. просил участников встречи пригласить кого-либо из своих знакомых в организацию. Д. также настаивал на том, что деятельность организации в обязательном порядке должна освещаться в средствах массовой информации.

По словам испытуемого, он решил участвовать в данной организации, поскольку ему не нравится политический строй нынешнего государства. Ему не нравилось, что в стране «много эмигрантов (азиатов и выходцев с Кавказа), везде продают алкоголь, фальсифицируют результаты выборов, по телевизору зомбируют умы людей, показывают, что все хорошо, а на самом деле все не так, скрывают какие-либо факты и т. д.».

Д. предложил всем закидать «коктейлями Молотова» (бензин в стеклянной бутылке) торговые места выходцев с Кавказа и азиатов, здания правоохранительных органов для осуществления целей организаций — дестабилизации обстановки в обществе. Среди акций, которые совершала организация и в которых испытуемый, был поджог ларька. Данную акцию испытуемый снимал на видео. Видео акции он выкладывал в интернет. Также испытуемый участвовал в поджоге машины с пропуском МВД, поджоге винно-водочного магазина и т. п. Все эти акции он также снимал на видео.

Испытуемый К. пришел в экстремистское сообщество через увлечение рукопашным боем. С руководителем экстремистского сообщества В. он так же, как и большинство исследованных экстремистов, познакомился по собственной инициативе. В. был тренером по рукопашному бою. К. стал посещать тренировки по рукопашному бою, проводимые В. и его помощниками в спортивном клубе. Со слов испытуемого, в процессе общения с членами спортивного клуба он заметил, что члены клуба имеют некую четкую структуру и общие задачи. Его это заинтересовало. Испытуемый стал вступать в доверительные беседы с теми, кто готов был идти на контакт из числа членов клуба. Ему были близки националистические идеи, выдвигаемые его собеседниками. Оказалось, что все они являются членами крайне радикальной националистической организации. Он выяснил структуру, состав и назначение данной организации и стал участвовать в ее деятельности.

Задачей организации были: «боевая подготовка, ведение партизанской войны, различные способы прямых действий, т. е. физическое воздействие на какой-либо объект с целью его уничтожения или причинения максимального урона». Организация насчитывала около 100 человек, все они делились на уровни 1, 2, 3 и 4. На *первом* уровне человек должен был убить собаку в качестве зачета, на *втором* — человека. *Третий* уровень включал в себя изготовление отравляющих и взрывчатых веществ. Бойцы третьего уровня составляли спецназ организации. *Четвертый* уровень предполагал выживание в боевых условиях в течение 3-х месяцев или создание локального конфликта. Убийства, совершенные участниками организации, были множественными и носили бессистемный характер. Объектами убийств, как правило, выбирались «*приезжие с ярко выраженной внешностью “нерусской национальности”*», так как они чаще всего оказывались *незаконными и расследование убийств с неопознанными трупами было крайне затруднительно, что создавало ощущение безнаказанности*».

Испытуемый Л. рассказал достаточно типичную историю существования экстремистского сообщества. Л. и три поделщика напали на азербайджанца, избили его, а затем убили. По данному факту было возбуждено уголовное дело, и двое из группы были привлечены к уголовной ответственности, но впоследствии оправданы, а Л. вместе с другим участником акции скрылись от следствия в другом городе. Приехав в этот город, они проживали вместе с поделщиком на квартире. Работали грузчиками в магазине, перебивались случайными заработками. Вместе они решили изготовить самодельную бомбу, чтобы с их слов сначала «просто подорвать ее и посмотреть, что будет». В процессе своей экстремистской деятельности они познакомились с девушкой. Л. рассказал, что он читал книгу в публичном месте, в качестве иллюстрации на книге была изображена свастика и именно она привлекла к ним внимание данной девушки. Впоследствии она стала активной участницей группы, участвуя в акциях — подрывах и убийствах. «Оказалось, что мы разделяем одну и ту же веру, а именно, язычество», отметил испытуемый. Л. пояснил, в чем заключается вера — «все равно, все едино. Верим в силу природы. Зло и Добро все одно и то же». В качестве мотива, побудившего Л. решиться на убийства представителей иных национальностей, — «недовольство тем, что они постоянно нарушают Конституцию РФ, их никто не наказывает, они совершают преступления (грабят, убивают, насилюют) в отношении граждан славянской народности и остаются безнаказанными, а СМИ ничего не говорят про преступления, со-

вершенные ими, однако постоянно обсуждают преступления, совершенные в отношении лиц кавказской народности».

После изготовления пробного образца взрывного устройства вместе со своим поделником Л. изготовил и заложил взрывное устройство в помещение православной церкви с целью «развязать религиозную войну». Взрывное устройство они оставили в помещении церкви и произвели взрыв. Войдя во вкус, они решили подорвать также железнодорожное полотно и пустить под откос пассажирский поезд дальнего следования. «Когда мы хотели, чтобы поезд сошел с рельс, целью было, чтобы кавказцы не приезжали в Москву». Изучив расписание поездов и график их движений, они изготовили взрывное устройство и заложили его на железнодорожном полотне. После этих акций они заложили взрывное устройство в ресторане быстрого обслуживания. Они решили это сделать, чтобы «привлечь внимание СМИ, совершив громкое преступление, а также для дестабилизации положения в стране». Помимо взрывов, они совершили в общей сложности 6 убийств. Каждый наносил жертвам порядка пятидесяти ножевых ударов. Среди жертв были представители иных национальностей и бомжи. Интересно, что каких-либо вещей, ценностей у своих жертв они не забирали.

Испытуемый А. националистическими идеями увлекся в подростковом возрасте, тогда же начал активно искать общение с людьми, придерживающимися националистических взглядов. Находил их самостоятельно по телефонам, указанным в листовках, расклеенных на улицах. В это время у него в кругу друзей появилось прозвище — имя одного из нацистских лидеров фашистской Германии. С тех пор он стал представляться этим прозвищем. А. читал националистическую литературу, которую покупал в метро, посещал националистические митинги и собрания, которые организовывала Народная национальная партия и РНЕ. На этих митингах и собраниях его привлекало то, что там *«пропагандировались идеи русского национализма, а целью этих движений был объявлен приход к власти легальным путем, чтобы остановить миграцию в Россию граждан неславянской национальности, прекратить вымирание русских»*.

За нанесение тяжкого вреда здоровью человека, армянину по национальности, А. отсидел два года в тюрьме. После освобождения из мест лишения свободы он продолжил исповедовать националистическую идеологию. Тогда же после освобождения произошло его вовлечение в организованную экстремистскую группу. Через общего знакомого А. познакомился с одним из участников боевой экстре-

мистской организации. Со слов А., в этом человеке его привлекало то, что он пропагандировал националистическую идеологию, проводил тренировки по рукопашному бою, предоставлял спортзал для проведения тренировок. Через некоторое время этот человек привел А. на лекцию о национал-социализме, которую читал лидер данной боевой экстремистской организации. Общий смысл лекции «сводился к тому, что национал-социализм — это не немецкое вчера, а русское завтра».

После нескольких лекций А. лично пообщался с лидером экстремистского сообщества и пришел к выводу, что его идеи ему близки. После этого он стал активно участвовать в деятельности экстремистского сообщества. Регулярно посещал лекции, которые читал лидер группы, а также тренировки по рукопашному бою. Первой публичной акцией в составе экстремистской группы, в которой участвовал А., был сбор подписей в поддержку националиста, задержанного за границей.

Само экстремистское сообщество искало новых членов, привлекая их в свои ряды путем агитации в Интернете и печатных изданиях, члены группы издавали газету. Также члены группы занимались расклейкой листовок националистического содержания на транспорте (в листовках указывался адрес сайта организации), проводили митинги. Интересно, что по одному из федеральных каналов был показан фильм об организации, снятый по инициативе члена группы.

Все члены организации слушали лекции о национализме и занимались спортом. Проводились тренировки по рукопашному бою, а также хардболу (стрельбе из пневматического оружия). Эти тренировки проводились как в специально арендуемых спортзалах, так и на природе. Постепенно в структуре организации был создан боевой отряд. Также для членов отряда были сделаны специальные идентифицирующие футболки. Этот отряд должен был выполнять функции спецназа, его члены должны были быть лучше всех подготовлены физически и готовы выполнить любой приказ организации.

Со слов А., постепенно на собраниях организации стали говорить о том, что прийти к власти путем легальной политической борьбы невозможно. Для того чтобы органы власти начали диалог с организацией, необходимо «завалить эту власть трупами», т.е. совершать взрывы, убийства граждан неславянской национальности и представителей власти.

Можно еще раз отметить, что для изученных «устойчивых экстремистов» одним из центральных глубинных психологических

мотивов вступления в экстремистскую группу являлся требующий реализации запрос на идентичность. О важности удовлетворения этого запроса, особенно в условиях постмодернистского общества, говорилось выше. Для «устойчивых экстремистов» этот запрос возможно было удовлетворить только через участие в экстремистской группе, где находились люди со схожими личностными свойствами, сплоченные на основе общей идеологии и участия в общей деятельности. Внутри группы носители экстремистского типа личности могли позволить себе быть искренними, не скрывать своих истинных идеологических убеждений, строить самые фантастичные и нелепые планы на будущее.

Однако ощущение групповой идентичности, к которому так стремились «устойчивые экстремисты», в конечном итоге оказалось иллюзией. Налаживание социальных контактов зачастую является для носителя экстремистского типа личности трудновыполнимой задачей, группирование здесь имеет сугубо инструментальную цель. Единственным мотивирующим фактором для продолжения своего участия в группе с течением времени оказывается страх перед бывшими товарищами либо боязнь ареста. У «устойчивых экстремистов» не образуется отношений личной привязанности. Иногда достаточно бывает непроверенных подозрений, чтобы агрессия членов такой группы была обращена на бывшего товарища, в их терминологии «соратника», которого обвиняют в том или ином проступке либо просто объявляют врагом. Враг же сразу оказывается лишен человеческого достоинства, его убивают.

8.3.2. Социально-психологическая структура экстремистской группы

В настоящее время в специальной научной религиоведческой литературе содержится достаточное количество определений и признаков религиозных групп, которые можно рассмотреть как экстремистские. Более того, сегодня существует определенный научный спор относительно того, как классифицировать ту или иную религиозную экстремистскую группу. Одни исследователи определяют их как секты, другие как новые религиозные движения. Вместе с тем анализ следственных материалов, проведенный нами, показал, что вне зависимости от того, как определять экстремистские религиозные группы (секты, новые религиозные движения, деструктивные

религиозные группы), им свойственны схожие и достаточно характерные черты.

Прежде всего религиозные экстремистские группы являются предприятиями для получения финансовых выгод от владения имуществом и деньгами завербованных членов или средством удовлетворения личных психологических потребностей руководителей этих групп. Последнее обстоятельство, безусловно, структурно во многом сближает их с экстремистскими группами политического характера. Религиозные экстремистские группы так же, как и политические, не только стремятся осуществлять личное влияние на уже завербованных ими членов (жертв), но и стараются, по возможности, распространить свое влияние шире, вплоть до участия в политическом процессе. Широко используя финансовые ресурсы той или иной религиозной экстремистской группы, их руководители пытаются оказывать прямое или посредством специально подготовленного общественного мнения влияние на те или иные государственные решения в различных областях, от прав человека до экономики. На этом пути широко привлекаются оплаченные эксперты — ученые и журналисты, являющиеся так называемыми лидерами мнений для разнообразных широких групп населения.

Прикрываясь религиозной риторикой, религиозные экстремистские группы вовлекают в свой состав людей, находящихся в ситуации личностного кризиса, поиска смысла жизни, ощущения социальной изолированности, одиночества. Особенно широко для вовлечения новых членов религиозные экстремистские группы используют кризисные и экстремальные ситуации в стране — экономические кризисы, личную неустроенность людей, помноженную на неспособность властей решить их социальные проблемы.

Как показывают результаты проведенного исследования, руководители религиозных экстремистских групп являются большей частью людьми с психопатическими чертами личности. Вместе с тем, они несомненно обладают рядом харизматических свойств или харизмой, что представляется особенно опасным, так как их харизматическое влияние может распространяться на очень широкие аудитории. Среди наиболее часто встречающихся харизматических черт у лидеров религиозных экстремистских групп можно выделить *психосексуальную привлекательность, маргинальность или противоречивость личности*, что создает ощущение некой загадки или избранности, умение создать вокруг себя уникальное психологическое поле.

В арсенале религиозных экстремистских групп находится ряд психологических приемов воздействия на потенциального члена организации или жертвы. Формы психологического воздействия варьируются от прямого принуждения при помощи угроз лишений или психологического нападения, обращенного к эмоциональному пласту личности, до более-менее тонкого манипулирования, где используются различные мотивировки личности — тщеславие, страх, самолюбие, жалость к себе, состояние глубокого психологического кризиса. Нередко между членами религиозных экстремистских групп удачно выстраивается система взаимоотношений, когда у жертв создается ощущение, что они чем-то обязаны или должны группе. В психологическом арсенале вербовщиков религиозных экстремистских групп можно отметить некоторые приемы психологического влияния или манипуляции, среди которых следующие достаточно известные и используемые в широком спектре коммуникативных технологий.

Бомбардировка любовью. Окружение потенциальной жертвы любовью, заботой, создание у нее ощущения исключительности.

Убеждение. Воздействие на сознание реципиента внешне рациональной аргументацией или трюизмами, направленными на формирование или изменение мнения или решения в пользу коммуникатора.

Внушение. Воздействие на состояние или отношение (реципиента) к проблеме при помощи нерациональных средств, т. е. влияние на эмоции и моральные принципы.

Заражение. Передача собственного субъективного отношения реципиенту и формирование у него тех эмоций, которые он может перенять.

Принуждение. Получение от реципиента желаемого поведения за счет использования угроз его безопасности.

Под манипуляцией мы будем понимать преднамеренное и скрытое побуждение другого человека к переживанию определенных состояний, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения инициатором его целей.

Среди форм манипуляции, используемых адептами религиозных экстремистских групп, можно выделить и метод обращения к авторитету. Когда на личность осуществляется психологическое давление путем обращения к авторитетным в ее глазах символам, званиям, образам, способам поведения, мифологемам. Широко религиозными экстремистскими группами используется так называемая психологи-

ческая игра — последовательная неосознаваемая цепочка действий, содержащая в себе ловушку для партнера и направленная на получение одностороннего психологического выигрыша.

В целом внутри религиозных экстремистских групп создается особая авторитарная атмосфера, где наличествуют авторитарный лидер и его подчиненные. Лидером намеренно создается авторитарная система ценностей, основа которой — жесткое деление окружающего мира на мы и они. Мир осознанно делится на две части: хорошие «Мы» и плохие «Они». Внешний мир сознательно конструируется враждебным и пугающим, когда только внутри группы человек может чувствовать себя в полной безопасности. Более опасным представляется то, что идентичность члена религиозной экстремистской группы подменяет собой все другие идентичности человека (профессиональные, семейные, личностные), становясь основной.

По результатам проведенных интервью с членами религиозных экстремистских групп можно сделать выводы как о структуре вербовки новых членов, так и о психологическом профиле людей, откликающихся на риторику организации. В исследование были включены члены так называемых новохристианских религиозных групп, а также исламские радикалы, представители так называемого салафитского течения джихадистского толка. Исследование строилось на основании проведенных интервью, а также на результатах анализа следственных материалов.

Интересно, что представители религиозных экстремистских групп, прежде всего наиболее активные их члены, оказались достаточно образованными по сравнению с другими представителями экстремистских сообществ, таких, например, как исследованные в данной работе правые экстремисты. У подавляющего числа членов религиозных экстремистских групп есть высшее образование или один-два курса вуза. Члены религиозных экстремистских групп, как правило, происходят из полных семей, где есть оба родителя, некоторые из них являются выходцами из многодетных семей. Возраст вовлечения в экстремистские религиозные сообщества также имеет свои особенности. Это не только молодые люди, но и люди в достаточно зрелом возрасте. Характерной поведенческой чертой человека, вовлеченного в религиозную группу, является то, что все они разрывают отношения со своими семьями. Такие люди либо уходят из семей и начинают проживать совместно с другими членами религиозной группы, либо начинают конфликтовать со своими близкими, что в итоге также приводит к уходу из семейного окружения.

В качестве другого интересного примера можно привести портрет Александра, бывшего члена религиозной экстремистской группы. Александр, молодой человек — выходец из многодетной семьи, с раннего возраста находился на обучении в различных религиозных группах, среди которых протестантская община из Южной Кореи, секта Муна, церковь саентологии.

Мотивы его участия в этих религиозных организациях — отмеченные им самим поиски неких духовных, а то и сверхъестественных знаний и умений. Александр убежден, что до возраста примерно 15 лет обладал неким особым чувствованием мира, которое утратил. По словам Александра, это чувствование мира переживалось им как ощущение счастья. Можно предположить, что данному убеждению в утрате некоего особого ощущения мира способствовала пережитая им психологическая травма, которую Александр или вытеснил из сознания, или не называет. Вероятно, за ней стоит чувство вины. Вероятно также, что убежденность в утрате неких магических способностей и сопряженного с ними чувства счастья является в структуре его мировоззрения наказанием за ситуацию, повлекшую за собой травму, в которой он винит себя. Как будет показано ниже, подобная ментальная структура полностью соответствует структуре взаимоотношений, навязываемых религиозными экстремистскими группами своим членам.

В возрасте 15 лет Александр начинает поиски утраченных мистических способностей в религиозных группах, которые предлагают духовное возрождение или обладание особенными, не как у всех, способностями. Вместе с тем, исходя из опроса, Александр считает себя обманутым религиозными группами, где он побывал, так как они не оправдали его надежды на «духовное возрождение».

Александр при всей своей психологической пограничности представляет собой достаточно характерный психологический тип человека, привлекаемого религиозными экстремистскими группами в свою систему. Среди психологических состояний таких людей можно отметить чувство вины, поиски осмысленности собственного существования с желанием получить быстрые и, главное, простые ответы на такие общие вопросы, как «в чем смысл жизни?» Этих людей определяет и некий комплекс неполноценности, который выражается в стремлении утвердиться в обществе через обладание неким особенным сверхчеловеческим знанием. Отдельно можно отметить и субъективное ощущение себя несчастным в силу разных причин. Подобных людей также отличает чувство собственной социальной

изолированности, неспособность наладить социальные связи и общение с другими людьми.

Александр утверждает, что одним из решающих моментов включения его в религиозную экстремистскую группу было обещанное ему обучение умению быстро обрабатывать информацию, умению смотреть сквозь физические преграды, умению останавливать силой мысли движущиеся объекты, например автомобили.

Можно перечислить некоторые наиболее очевидные психологические ловушки, которые использовались в изученных религиозных экстремистских группах. Рискнем утверждать, что выделенные психологические схемы могут оказаться универсальными для организаций подобного рода. Среди них следующие.

Создание зависимых отношений по системе, которую условно можно назвать врач—пациент. Это выражается в первичном прощупывании человека на предмет беспокоящих его проблем — отсутствие социального успеха, денег, психологических умений, желание обладать некими сверхъестественными способностями и пр. Вербовщик экстремистской религиозной группы сразу берет на себя роль поводыря или специалиста-эксперта, вынуждая жертву вливаться в структуру зависимых отношений, по сути, навязывая зависимую по отношению к себе и организации роль.

Первым этапом вовлечения в экстремистское сообщество может являться прохождение неких тестовых испытаний, например псевдопсихологического теста или собеседования, результаты которого всегда оказываются негативными для жертвы. Жертву убеждают, что исправить негативную картину, выделенную после прохождения испытаний, можно только путем занятий на специальных семинарах, очищающих процедур и т. д. Другим интересным этапом создания зависимых отношений является предложение приобрести прямо в группе специальную литературу, напитки, например травяной чай, специальные витамины. Прием и покупка чая или витаминов может объясняется внутри организации тем, что прохождение очищающих религиозных процедур настолько энергозатратны для человека, принимающего в них участие, что необходимо восполнять утраченную энергию путем приема специальных препаратов. У жертвы вырабатывается субъективное ощущение материальности или действительности самих очищающих процедур, отнимающих силы и энергию. Навязывание чая, специальной еды или диет, витаминов, ассоциирующихся в сознании, прежде всего, с поддержанием здоровья, вызывает у человека ощущение заботы о нем. Это еще один шаг для созда-

ния зависимого отношения врач—пациент. У человека, подпавшего под такое влияние, вырабатывается чувство, что о нем и его здоровье заботятся, что вынуждает проявлять ответное поведение, выполнять инструкции организации. Создание зависимых отношений выстраивается по принципу, который предполагает ответный дар на подарок, сначала давать — потом требовать. Тестирование, рекомендация диет, специального чая, витаминов и т. д. создают у многих жертв впечатление о бескорыстной заботе о них.

Также здесь используется отмеченный в американской социальной психологии принцип небольших уступок или принцип ноги в дверях, когда от жертвы добиваются желаемого поведения, вынуждая шаг за шагом делать небольшие уступки коммуникатору. Считается, что незначительная уступка провоцирует цепь дальнейших. В данном случае согласие на прохождение очищающей процедуры или теста может рассматриваться как уступка коммуникатору, способная психологически спровоцировать человека на совершение последующих уступок.

Угрозы во имя блага. Так можно определить еще один характер психологических взаимоотношений в структуре экстремистской религиозной группы. Этот метод касается как тех, кто выполняет роль вербовщиков, так и рядовых членов. В сознание членов группы вкладывается убеждение, что во имя утверждения господства организации можно нарушить как общечеловеческие, так и юридические законы. В структуре экстремистской религиозной группы выстраиваются авторитарные взаимоотношения, а также вкладывается убежденность, что во имя успеха дела группы можно и нужно оказывать влияние или давление на других людей как вне, так и внутри организации, не испытывая при этом психологических переживаний.

Психологические или моральные переживания, которые могут возникнуть у людей как обучающихся, так и вербующих, снимаются максимумой — страданием во имя блага. Член экстремистской религиозной группы в потенциале, если будет соответствующее распоряжение, должен быть готов к выполнению силовых поручений организации. Если это потребуется, члены группы должны быть готовы и к совершению террористических актов во имя идеи создания некоего глобального мира, построенного на принципах их религиозного учения. Подобный стиль взаимоотношений описан в классической социальной психологии в эксперименте с Милграма о подчинении авторитету, где испытуемые были в полной уверенности, что наносят другим испытуемым удары электрического тока во имя заявленной

в эксперименте благой цели — изучение влияния наказания на процесс обучения.

Обещание обладания сверхъестественными способностями. Частный случай. После соответствующей беседы, как уже было сказано выше, определяются потребности каждого конкретного человека, на чем выстраивается дальнейшая вербовка. Например, обладание сверхспособностями — быстрота мышления, развитие феноменальной памяти.

Сопровождение и контроль. Каждый член религиозной экстремистской организации находится под постоянным контролем, как прямым, так и собственным, основанным в большей степени на чувстве вины за возможное нарушение принципов организации. Контроль выражается в требовании вести на себя дневники, где подробно излагаются мысли и поступки. Дневник сдается кураторам на прочтение с целью возможного наказания за несправедное, с точки зрения организации, поведение. Человека окружают постоянным и настойчивым контролем. В итоге у члена группы вырабатывается чувство страха за возможную ошибку или неправильное, с точки зрения организации, действие.

Выстраивание системы ошибок. Нахождение и обучение в организации строится таким образом, что человек постоянно находится в ситуации совершения различного рода ошибок. В итоге, во-первых, возможные вопросы о том, что, например, группа не дала обещанного, отсекаются сами собой, а, во-вторых, опять выстраивается зависимое поведение. В данном случае человека психологически подавляют, вырабатывается чувство неуверенности в самостоятельном стиле мышления. Этому может способствовать известный тезис — «брать ответственность на себя», т.е. не делегировать ответственность за свои неудачи на других — общество, окружающих и пр. Однако если, например, в экзистенциальной терапии осознание себя здесь и сейчас и взятие ответственности на себя являются началом психологического роста личности, то в структуре религиозной экстремистской группы данные максимы наоборот используются для привязки человека к обучающим программам без возможности психологического роста.

Вкладывается следующая структура убеждений — если ты не заработал денег или не стал счастливым после прохождения очистительных программ, в этом виноват ты и только ты. Значит, на каком-то этапе ты совершил ошибку, не совсем верно или неверно исполнял рекомендации учителя. Единственное, что ты можешь сде-

лать, это пройти еще раз эти процедуры, а не винить в своих неудачах учителя и членов организации. Для этого в системе религиозных экстремистских групп придумываются специальные искупительные программы.

Основной вывод, который можно сделать, заключается в том, что существенной психологической уловкой, удерживающей людей в религиозных экстремистских группах, является конструирование системы зависимых отношений, основанных на чувстве вины, создание системы совершения ошибок в процессе обучения, а также необходимость проходить бесконечные обучающие уровни. Человек погружается в систему навязчивых зависимых отношений. Личность в такой ситуации психологически подавляется. Выстроенная система готовит зависимого, не способного на самостоятельное решение человека. В сознание внедряется убежденность, что без религиозной группы человек будет неспособен выстраивать взаимоотношения с миром и полноценно жить. Мир внутри группы строится по принципу «Мы» и «Они». Хорошие члены экстремистской религиозной группы и другие, от которых или исходит опасность как от «подавляющих» личностей, или просто непросветленных относительно религиозного учения группы. Наряду с этим в структуре Я-концепции членов религиозных экстремистских групп, это опять же роднит их с политическими экстремистскими сообществами, внедряется новая идентичность, которая вытесняет все остальные. Данная идентичность обычно основывается на идее построения некоего глобального мира, построенного на догматах того или иного экстремистского религиозного учения.

Опасность заключается и в том, что помимо тяжелого психологического ущерба, который наносится личности внутри организации, есть все предпосылки полагать, что при определенной воле руководителей группы члены организации могут быть привлечены к совершению прямых силовых действий, в частности, к террористическим актам, во имя основной цели — утверждения того или иного религиозного учения в мире или борьбы с нарушителями их религиозных представлений. Этому способствуют четыре фактора:

1. **Идеология** может заставить людей сделать зло. Идеология — это то, что призывает к действию, что оправдывает любое насилие. Милграм говорил: «мы хотим исследовать способность людей к запоминанию». Благое дело, которое потребует лишь небольшого шага в направлении к всеобщему благоденствию. Нужно только покалечить другого электрическим током. Вто-

рое условие — наличие авторитета, который оправдывает жестокость. Авторитет же выступит тем, кто донесет идеологию.

2. *Ситуация* должна быть *переименована* — это важное условие. Не зло, не убийство, а благое дело, ради прав человека, демократии и т. д.
3. Должна быть создана *ситуация, из которой трудно выйти психологически*.
4. *Деиндивидуализация* — условие жестокости и агрессивности во все времена. Идентичность личности подменяется коллективной, в данном случае, к примеру, саентологической. В то же самое время и жертвы лишаются индивидуальности, им придумываются некие обобщающие ярлыки, например подавляющие личности.

Еще один *общий вывод*, который можно сделать, — задать следующий вопрос, поставленный еще Ф. Зимбардо по итогам стэнфордского эксперимента: *Что-то не так с человеком? Или что-то не так с социальной ситуацией?* В случае с религиозными экстремистскими группами имеется два равнонаправленных процесса, тип личности и сила обстоятельств, в которую это личность попадает. Необходимо также отметить, что в определенные кризисные моменты почти любая личность, даже с высоким уровнем интеллекта и образования, может попасть под влияние харизмы секты.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определение понятиям «радикализм», «фанатизм», «экстремизм», «терроризм».
2. Перечислите социально-психологические предпосылки для возникновения современных экстремистских и террористических движений.
3. Изложите мотивационный аспект феномена экстремизма.
4. Можно ли говорить об экстремистском типе личности? Обоснуйте свою точку зрения.
5. Раскройте социально-психологические механизмы функционирования экстремистской группы.

ЛИТЕРАТУРА

- Адорно Т. В.* Исследование авторитарной личности. М., 2012.
Бергер П. Многоликая глобализация. Культурное разнообразие в современном мире. М., 2004.

Горбунов К. Г. Терроризм: история и современность. Социально-психологическое исследование. М., 2012.

Закон № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» // ФЗ РФ.

Закон № 114-ФЗ «О противодействии экстремизму» от 2002 г. // ФЗ РФ.

Крамер Д., Олстед Д. Маски авторитарности. М., 2002.

Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. СПб., 2008.

Психология и психопатология терроризма. Гуманитарные стратегии антитеррора / сб. статей под ред. М. М. Решетникова. СПб., 2004.

Современное постиндустриальное общество: природа, противоречия, перспективы: учеб. пособие для студентов экон. направлений и специальностей / В. Л. Иноземцев. М., 2000.

Соснин В. А. Психология суицидального терроризма. Исторические аналогии и геополитические тенденции в XXI веке. М., 2012.

Appadurai A. Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization. Minneapolis, 1996.

Barber B. Jihad vs. McWorld: Terrorism's Challenge to Democracy. New York, 1996.

Horkheimer M., Fromm E. et al. Studien über Autorität und Familie: Forschungsberichte aus dem Institut fuer Sozialforschung. Paris, 1936.

Juergensmeyer M. Terror in the Mind of God. Berkley, 2003.

8.4. ПСИХОЛОГИЯ РЕЛИГИОЗНОГО И АНТИРЕЛИГИОЗНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

8.4.1. Определение религиозного экстремизма, актуальность его исследования

Большинство специалистов под *религиозным экстремизмом* понимают действия, преследующие своей целью разжигание религиозной вражды или розни, в том числе связанной с насилием или призывами к насилию, а также применение любой религиозной практики, вызывающей угрозу безопасности, жизни, здоровью, нравственности или правам и свободам граждан. Понятно, что религиозный экстремизм непримирим прежде всего с религиозным и антирелигиозным инакомыслием и даже с элементами религиозной культуры, с которыми вступает в конфликт поведенческая и правовая норма ревнителя экстремистских убеждений. По существу, религиозный экстремизм неотделим от политического и националистического экстремизма. Зачастую религиозная демагогия прикрывает совсем не религиозные мотивы экстремистского повеления.

Нет необходимости убеждать в актуальности анализируемой проблематики, поскольку мы все знаем о трагических событиях

последних десятилетий и ежедневно встречаем в СМИ основания для тревоги. Каковы мотивы чудовищного теракта в Нью-Йорке 01.09.2001 и 22.07.2011 в Осло (теракт Андерса Брейвика)? В ходе вооружённого нападения 7 января 2015 года на офис редакции еженедельника «Charlie Hebdo» в Париже были убиты 12 человек. Среди погибших известные рисовальщики-карикатуристы. По сообщениям СМИ, нападение произошло спустя несколько часов после появления в «Твиттере» издания карикатуры на одного из лидеров группировки ИГИЛ Абу Бакра аль-Багдади. ИГИЛ (Исламское государство Ирака и Леванта) — террористическая организация, запрещенная в России. В последние месяцы 2014 года она совершала зверские убийства в Сирии и в Ираке, убивала шиитских туркмен, христиан и езидов, варварски разрушала памятники древней культуры. Члены этой организации казнят заложников и размещают видеозаписи казней в интернете. ИГИЛ пытается представить себя как организацию, основывающуюся на идеологии радикального исламизма. Мировым сообществом она однозначно воспринимается как исламистская экстремистская организация. Убийство карикатуристов объясняется как отплата мезтью за оскорбление религиозных чувств. Этот теракт в Париже вызвал по всему миру волну протеста против религиозного экстремизма. Среди российской общественности нападение вызвало смешанную реакцию. Представитель Московского Патриархата заявил, что терроризм не может быть оправдан, но участники протеста ошибочно, по его мнению, ставят свободу слова выше чувств верующих. Роскомнадзор призвал российские СМИ воздержаться от публикации карикатур на религиозные темы. Можно сказать, что столкнулись два экстремизма — религиозный и антирелигиозный. Если считать, что экстремизм журналистов не был антирелигиозным, то, во всяком случае, они игнорировали требования демократического общества не допускать «возбуждение расовой, национальной или религиозной розни» или «пропаганду исключительности, превосходства либо неполноценности граждан по признаку их отношения к религии, социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности» (см.: Федеральный закон РФ от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»). Многие выступили за свободу слова, но против такой «свободы» слова, которую десятилетиями практиковал журнал «Шарли Эбдо». Верховный муфтий России Талгат Таджуддин, комментируя размещение карикатуры на пророка Мухаммеда в «Charlie Hebdo», заявил, что считает недопустимым печатать любые карикатуры, по-

Иной позиции придерживается ряд публицистов, отмечающих, что именно благодаря сомнительному уровню юмора «Charlie Hebdo» слугит наилучшим показателем свободы слова, поскольку весь смысл свободы слова — в том, что разрешены в том числе и неумные, некрасивые, вызывающие у других недовольство высказывания. А в ночь на 14 ноября 2015 года в Париже произошли теракты сразу в шести местах. Этот теракт — **крупнейший в истории Франции**.

рочащие святых — исламских, христианских или иудейских. Раздавались голоса депутатов, требовавших внести «Charlie Hebdo» в список экстремистской литературы, запрещенной в России.

Обсуждаемая тема вполне актуальна для психологического сообщества, поскольку все судебные процессы по делам об экстремизме практикуют приглашение двух экспертов (один из экспертов — филолог, осуществляющий лингвистическую экспертизу, вто-

рой эксперт — психолог), выводы которых зачастую ложатся в основу того или иного судебного решения.

8.4.2. Оскорбление религиозных чувств

В России до 2013 года оскорбление религиозных чувств являлось административным правонарушением. Статья КоАП 5.26 (Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях), часть 2, запрещает «оскорбление религиозных чувств граждан либо осквернение почитаемых ими предметов, знаков и эмблем мировоззренческой символики». В июне 2013 года приняты поправки об увеличении ответственности «за оскорбление чувств верующих», в том числе устанавливающие уголовную ответственность в виде лишения свободы за «публичные действия, выражающие явное неуважение к обществу и совершенные в целях оскорбления религиозных чувств верующих» (ст. 148 УК РФ). Был увеличен и размер ответственности, предусмотренной статьей 5.26 КоАП. Также в связи с изменением величины штрафа поправки были внесены в статью 3.5 КоАП.

Законы о богохульстве (оскорбление религиозных чувств, оскорбление верующих, кощунство) — существующие во многих странах законы, ограничивающие свободу слова и выражения своего мнения в отношении кощунства, неуважения к святым лицам, религиозным артефактам, обычаям и верованиям. Отношение законодателей к оскорблению религии варьируется от наказания в виде смертной казни за оскорбление ислама в некоторых мусульманских странах

до полного отсутствия состава преступления в некоторых других странах (так, в США в настоящее время суд считает преследование за оскорбление религии несоответствующим свободе слова, а в Великобритании аналогичные законы Англии и Уэльса были отменены в 2008 году).

Понятие «оскорбление религиозных чувств» в сегодняшней юриспруденции имело бы смысл изменить на юридически корректное — «нарушение прав верующих».

Уголовное наказание за оскорбление чувств верующих и другие религиозные преступления сейчас уходят в прошлое, оставаясь только в таких странах, как ОАЭ, Иран и пр. В Европе эти нормы практически не работают. Почему в современной России возник вопрос об оскорблении чувств верующих? Уже имеющихся статей в законодательстве (хулиганство, беспорядки, диффамация) достаточно для наказания за подобные преступления. Реальна ли угроза для чувств верующих в современной России? На эти вопросы надо отвечать, но, к сожалению, знания о религии в современном российском обществе минимальны. В частности, психология религии заслуживает более серьезного к себе отношения в психологическом и религиоведческом образовании.

Мусульман в российских городах, приносящих в жертву баранов на праздник Курбан-байрам, нельзя укорять, ибо сам укор — уже оскорбление их чувств, хотя многим не-мусульманам эти жертвоприношения кажутся отвратительными и оскорбительными. Многие видят в этом обряде неуважение к русским обычаям и скрытую агрессию. Но для мусульман это не только исполнение божией заповеди, но и большое духовное торжество. Как быть с теми протестантами, которые называют «идолами» изображения, священные для католиков и православных? Иудеи и мусульмане поддержат протестантов в богословском споре с православными и католиками.

Но важно и другое. Если быть последовательным, то можно оскорбить даже чувства неверующих. Более того, к религии надо тогда относить мировоззренческую символику тех людей, что выходят на демонстрации с портретами Сталина и песнями о «великом вожде», ведь для них он не просто умерший политический лидер, он — сакральная фигура. Размышление о религиозных символах приводит к более общему заключению: то, что свято для одних людей, кощунственно для других.

Здесь уместно вспомнить важный тезис о противоположной направленности культуры толерантности и культуры политкоррект-

ности. «Культура политкорректности предлагает убрать все религиозные символы, чтобы они не ущемили религиозных чувств инако-верующего. Культура же толерантности воспитывает терпимое отношение к религиозному плюрализму как к реальности. Поэтому символы и прочие проявления иной религиозной культуры не раздражают и не оскорбляют человека, воспитанного в культуре толерантности» (Психология кризисных и экстремальных ситуаций..., 2014, с. 364).

Религия — явление неполиткорректное. Любая религия претендует на абсолютную истину. И само по себе сомнение может больно ранить верующего. И с попытками привлечения к уголовной ответственности за мыслепреступления так или иначе за последние годы сталкивались представители всех религий, составляющих неотъемлемую часть исторического наследия, включая, между прочим, и язычников, а также не составляющих этого наследия — индусов. Есть сферы дискуссий, в которых добиться объективности просто невозможно. Примером тому служат и Европа, и США: где-то убирают елки рождественские с площадей, где-то трех поросят с витрин магазинов, порой и кресты со стен общественных зданий, запрещают хиджабы и дошли уже до нательных крестиков. Компромисс в вопросе об оскорблении религиозных чувств и мыслепреступлениях недостижим в принципе. Но можно сойтись на том, что нарушение общественного порядка в храмах, мечетях, синагогах, молельных домах считать правонарушением.

8.4.3. Психология фанатизма

Как отмечает современный исследователь, психология фанатизма может опираться на различные идеи: идею понимания экстремизма как способа переживания действительности на основе постоянного чувства отчаяния (Х. Ортега-и-Гассет); идею отрицания религиозной ревности (рвения) как специфического признака религиозного фанатизма (С. Н. Булгаков, П. А. Флоренский); идею о религиозном фанатизме как о религиозной вере — верности Богу (В. Джеймс, Д. Юм); идею доминанты как центрального мировоззренческого механизма, который сужает религиозное сознание до фанатичного (А. А. Ухтомский); идею нарциссической природы религиозного фанатизма (Э. Фромм) (см.: Кузнецова М. Н.).

Особого внимания заслуживает монография о фанатизме современного немецкого исследователя Петера Концена. Она имеет подза-

головок «Психоанализ этого ужасного явления» (П. Концен). Проф. А. И. Кугий, научный редактор перевода этой книги, утверждает: «она являет собой фундаментальное, выполненное на высочайшем профессиональном уровне исследование психоаналитических оснований фанатизма. Именно психоаналитический метод, ориентированный на отображение скрытых, бессознательных и подсознательных оснований человеческой жизни, является наиболее эффективным для отображения феномена фанатизма во всем многообразии его проявлений». Он также ссылается на выдающегося русского мыслителя Н. А. Бердяева, на его статью, которую цитируют все исследователи фанатизма: «Человек, допустивший себя до одержимости идеей мировой опасности и мирового заговора масонов, евреев, иезуитов, большевиков или оккультного общества убийц, — перестает верить в Божью силу, в силу истины, и полагается лишь на собственные насилие, жестокости и убийства. Такой человек есть, в сущности, предмет психопатологии и психоанализа» (Концен П., с. 10).

Обстоятельный и глубокий исторический и этимологический анализ того, как понятия «фанатизм» и «фанатик» созрели в европейском сознании, дал замечательный филолог свящ. Георгий Чистяков. Он отмечает, что впервые ввел в употребление Нового времени эти слова католический епископ Жак Бенинь Боссюэ (1627–1704), бывший одним из главных идеологов французского абсолютизма. Для него фанатиками были протестанты. Пьер Бейль (1647–1706), а вслед за ним и «Французская энциклопедия» (1777) дают принципиально иное определение фанатизма. Это «введенное в действие суеверие» или плод незнания, примитивной души, иррационального или, вернее, предрационального сознания. Принципиально новое определение фанатизма, ставшее классическим, дает Вольтер в 1764 году в «Философском словаре». Он выдвигает следующее положение: «Тот, кому свойственны экстазы и видения, кто принимает свои сны за нечто реальное и плоды своего воображения за пророчества, того можно назвать энтузиастом, но тот, кто поддерживает свое безумие, убивая, фанатик» (Г. Чистяков). Суть фанатизма, по Вольтеру, заключается в том, что фанатик, отстаивая ту ортодоксию, хранителем которой он себя считает, готов казнить и убивать, при этом он всегда и исключительно опирается на силу. «Наиболее отвратительным примером фанатизма» является для Вольтера Варфоломеевская ночь. Вольтер говорит и о фанатиках с холодной кровью — это «судьи, которые выносят смертные приговоры тем, кто думает иначе, чем они». Вольтер определяет и некоторые черты пси-

хологии фанатизма. Это не просто «плод незнания и примитивной души», как утверждает «Французская энциклопедия», но он всегда тесно связан с психологией толпы: «книги гораздо меньше возбуждают фанатизм, нежели собрания и публичные выступления». Фанатизм всегда «мрачен и жесток», это одновременно суеверие, лихорадка, бешенство и злоба (Г. Чистяков).

В контексте обсуждаемого уместно ещё одно высказывание Г. Чистякова: «Фанатизм выходит на авансцену истории в эпохи, во-первых, упадка живой веры и кризиса религиозного мирозерцания, во-вторых, в моменты смены духовных ориентиров, когда большинство верующих крайне слабо представляют, во что они верят, и, наконец, в те периоды, когда в жизни общества вообще начинает преобладать новое» (Г. Чистяков). Технологическая и информационная революции, глобализационные процессы — все это также до неузнаваемости изменило жизнь вокруг нас. Человек, исповедующий традиционные ценности, не успевает осмыслить все, что происходит вокруг него, и попадает в ловушку фанатизма.

Не удивительно, что угроза основной жизненной ценности делает человека особенно склонным к фанатизму. «Именно в периоды тяжелых кризисов идентичности религия становится самым сильным связующим звеном коллективной идентичности; именно здесь, в феномене боязни утратить идентичность — и в разжигании этого страха в целях политической власти — главный ключ к пониманию становления “злой религии”» (Концен П., 2011).

Религиозный фанатизм во всех культурах оставил ужасный след в виде деструктивных сект, инквизиции и «священных» войн. Им грешили монотеистические религии, провозглашавшие единственную веру, способную сделать человека счастливым и спасенным.

Для фанатизма характерно во всем винить идеологических врагов. Врага необходимо найти, разоблачить, обезвредить и уничтожить. «Религиозные ревнителы постоянно ищут происки зла, угрожающие их вере и церкви — и нередко существование дьявола кажется им более реальным, чем сам Бог. Для фанатиков типично параноидное состояние бодрствования, с которым они “встряхивают” свое окружение при первом же симптоме безразличия к ним» (Концен, с. 79).

Врагом же и слугой дьявола для фанатика оказывается каждый, кто кажется такому человеку инакомыслящим. Таким образом, религиозный фанатизм, всегда выраставший из стремления защитить старое, традиционное, освященное временем и памятью о прошлом, в сегодняшней реальности обретает новое дыхание.

8.4.4. Антирелигиозный экстремизм

Эта тема заслуживает обстоятельного обсуждения, поскольку об антирелигиозном экстремизме вспоминают нечасто. А в истории, особенно XX века, проявления антирелигиозного фанатизма общеизвестны. Необходимо помнить о свободе совести и не допускать верующему оскорбления антирелигиозных чувств атеиста. Однако для психолога должно быть интересно и важно исследовать феномен обращения от неверия к вере и обратного от веры к неверию. Постсоветская ситуация в России свидетельствует, что многие убежденные атеисты стали ревнителями ортодоксии. Здесь важно различать феномен веры и приверженность некоей идеологии, прислонившейся к религиозной культуре. Свящ. Георгий Чистяков приводит пророческие слова Матери Марии (Скобцевой), сказанные в 1936 году. Православная монахиня, философ и поэтесса, погибшая в фашистском концлагере за то, что в оккупированном гитлеровцами Париже спасала евреев, считала, что религия в России непременно возродится, но тогда в Церковь естественно придут люди, воспитанные советской властью. «Сначала они, — продолжает мать Мария, — в качестве очень жадных и восприимчивых слушателей будут изучать различные точки зрения, воспринимать проблемы, посещать богослужения и т. п. А в какую-то минуту, почувствовав себя, наконец, церковными людьми по-настоящему, по полной своей неподготовленности к антиномическому мышлению, они скажут: вот по этому вопросу существует несколько мнений — какое из них истинно? Потому что несколько одновременно истинными быть не могут. А если вот такое-то истинное, то остальные подлежат истреблению как ложные. ... Шаржируя, можно сказать, что за неправильно положенное крестное знамение они будут штрафовать, а за отказ от исповеди ссылать на Соловки» (Мать Мария, с. 248–249).

Есть и обратные ситуации. Так, например, в 1995 году православный депутат Государственной Думы публично на ТВ обличал ушедшего в раскол священника, а в 2015 он же на ТВ произносил оскорбительные для Церкви слова и полностью отрекся от веры.

«Необходим религиозный Ренессанс, — оптимистично заявляет Петер Концен, — который снова вынесет на свет, засохший и запыленный, первоначальный религиозный смысл и возможность эмоциональных переживаний. Как никогда необходим диалог религий, поиск новых форм обмена между наукой и теологией, мировой этос, открытие новых горизонтов разума для всего человечества, не вы-

брасывая за борт традиционные ценности. Именно это делает возможным конструктивный обмен идеями между психоаналитиками и теологами, которые неоднократно и неуклонно шли друг другу навстречу» (Концен П., с. 74). Имеет смысл добавить, что все же диалог верующих и неверующих, науки и религиозной мысли приоритетен. Тогда и межконфессиональный, и межрелигиозный диалог будут плодотворны. И это может стать наиболее продуктивной профилактикой религиозного экстремизма.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. На что опирается общество, противостоя религиозному экстремизму?
2. Назовите примеры проявления религиозного фанатизма.
3. В чем специфика определения фанатизма Вольгером?
4. Имеет ли смысл анализировать феномен антирелигиозного экстремизма?

ЛИТЕРАТУРА

- Бердяев Н. А.* О фанатизме, ортодоксии и истине // Человек. 1997. № 9.
- Кадиева А. М.* Религиозный экстремизм: сущность, причины, пути преодоления. <http://www.dissercat.com/content/religiozni-ekstremizm-sushchnost-prichiny-puti-preodoleniya>.
- Концен П.* Фанатизм. Психоанализ этого ужасного явления. Харьков, 2011.
- Кузнецова М. Н.* Религиозный фанатизм: понятие, сущность и пути преодоления: автореферат. Омск. <http://www.dissercat.com/content/religiozni-fanatizm-ponyatie-sushchnost-i-puti-preodoleniya>.
- Мать Мария. Воспоминания. Т. 2. Статьи. Очерки. Париж, 1992.
- Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и её последствия: учеб. пособие / под ред. Н. С. Хрустальной. СПб., 2014.
- Психология национальной нетерпимости: хрестоматия / сост. Ю. Чернявская. Минск, 1998.
- Чистяков Г., свящ.* Психология религиозного фанатизма. <http://www.tolerance.ru/VT-3-4-psihologiya.php?PrPage=VT>.

8.5. ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ

При изучении поведения человека в кризисных и экстремальных ситуациях особый интерес представляет психология толпы. Толпа является кратковременной естественной общностью, способствующей возникновению измененных состояний сознания в сфере ког-

нитивных, коммуникативных, эмоциональных и волевых процессов. В толпе кардинально меняется психика человека. Пребывание человека в толпе не проходит бесследно для его психики. В толпе, приведенной в определенное возбужденное и, особенно, агрессивное состояние, сознание человека изменяется. Измененные состояния сознания — это многочисленные разнообразные и часто не осознаваемые человеком состояния, в которых меняются ощущения, восприятия, эмоции и когниции. Изменения психических процессов в толпе следующие:

1. Когнитивные процессы предназначены для познания и категоризации окружающего мира. Способность познания, анализа, оценки экстремальных факторов и поведения окружающих людей в толпе значительно снижается. Человек оказывается не в состоянии адекватно оценить возникшую экстремальную обстановку, правильно сориентироваться в ситуации.

2. Коммуникативные процессы направлены на обмен информацией и правильную оценку возникшей экстремальной ситуации. Они также претерпевают глубокие изменения. Взаимодействие между людьми становится односторонним, правила и нормы утрачивают свою регулирующую функцию. Движения, жесты, мимика приобретают подражательный характер, поскольку человек, не имея возможности самостоятельно разобраться в экстремальной ситуации, старается копировать поведение и действия окружающих людей, полагаясь на их мнение и опыт.

3. Эмоциональные процессы, отражающие психическое состояние самого человека и других людей, также кардинально трансформируются. Эмоциональное заражение в толпе достигает наивысшей точки — апогея, в результате человек полностью растворяется в эмоциях возбужденной толпы. В зависимости от направленности эмоций толпы могут быть агрессивными или восторженными, праздничными. Эмоциональная сфера человека, побывавшего в возбужденной толпе, претерпевает самые значительные изменения. Неконтролируемые эмоции подавляют когнитивную и конативную деятельность.

4. Волевые процессы, предназначенные для регуляции поведения, в толпе, попавшей в экстремальную ситуацию, значительно ослабевают. Пребывание человека в такой толпе — это одна из предпосылок утраты им разнообразных культурных форм поведения. Нахождение человека в толпе и подверженность эмоциональному состоянию возбужденной толпы не проходит бесследно для психики современного человека. Правила и нормы взаимодействия и поведения, разрабо-

танные в процессе исторического и культурного развития, в толпе утрачивают свое значение. В возбужденной толпе доминируют инстинкты, что приводит к ослаблению воли и человек становится беззащитен перед внушающим воздействием вождя, психологически и социально выпадает из рамок культуры. В то время как в обычных социальных ситуациях законы, правила и нормы регулируют поведение, большинство людей в моменты пребывания в возбужденной толпе починаются власти инстинктов, которые на время становятся ведущими регуляторами социального поведения. Утрата воли и подчинение инстинкту в какой-то мере возвращают психику человека в первобытное состояние.

Впервые интерес к психологии толпы возник в России. В 1879 году Н. К. Михайловский в журнале «Отечественные записки» публикует серию статей, посвященных героям и толпе. Только через шесть лет в 1885 году французский социолог Г. Тард опубликовал книги «Законы подражания», в 1892 году — «Мнение и толпа», затем С. Сигеле пишет книгу «Преступная толпа». В 1985 году вышла в свет самая известная книга Г. Ле Бона «Психология толп». В науке возникает целое психологическое направление, изучающее психологию толпы, которое можно обозначить как «охлологию» («охлос» в переводе с греческого означает «толпа»).

Г. Ле Бон сформулировал основную парадигму изучения толпы. Он выделил три основные проблемы:

1. Психология индивидов, составляющих толпу.
2. Психология толпы как единого образования.
3. Психология вождей, управляющих толпой и внушающих ей свои идеи.

Ученый считал, что в толпе у человека появляются новые свойства психики (рис. 8.1):

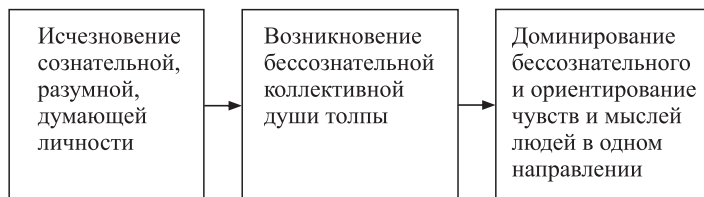


Рис. 8.1. Механизм образования коллективной души, согласно Г. Ле Бону

Появление этих новых специфических свойств, характерных для толпы и не встречающихся у индивида в обычной ситуации, обусловлено тремя причинами:

1. Влияние инстинктов, которые становятся ведущими регуляторами поведения человека в толпе, поскольку толпа анонимна и не несет ответственности за свои действия.
2. Подверженность заражению чувствами.
3. Восприимчивость к внушению.

Специфика протекания психических процессов в толпе, согласно Г. Ле Бону, состоит в том, что человек в толпе проявляет:

- 1) способность оперировать небольшим количеством идей;
- 2) неспособность к логическим рассуждениям;
- 3) развитое воображение, восприимчивость к новым впечатлениям;
- 4) убеждения в форме религиозных чувств;
- 5) импульсивность, утрату контроля за инстинктами;
- 6) преувеличенность чувств;
- 7) нетерпимость, авторитаризм, консерватизм.

Другой французский ученый Г. Тард считал толпу естественной общностью, обусловленной природными силами. Он отмечал, что толпы не просто легковерны, они безумны. В толпе стирается чувство реальности, могут возникать настоящие коллективные галлюцинации. Г. Тард подчеркивал: толпа не способна к разумным действиям, только отдельный человек может мыслить и действовать рационально.

По мнению С. Сигеле, толпа может быть вовлечена в совершение диких и свирепых поступков, она больше расположена ко злу, чем к добру. В то же время толпа может подняться до самой высокой степени самоотверженности и героизма. Он иллюстрирует эти свойства на основе многочисленных примеров действий толпы во время французских революций конца XVIII — середины XIX в.

З. Фрейд описал конфликт, возникающий между отдельной личностью и обществом. Современная цивилизация посредством моральных норм и социального контроля подавляет и вытесняет естественные инстинкты человека, что приводит к деформации характера, развитию неврозов, отчуждению от культуры. В книге «Массовая психология и анализ человеческого “Я”» (1921) З. Фрейд использует понятие «масса» как синоним понятия «толпа». В толпе, считал З. Фрейд, подавление бессознательных тенденций уменьшается. Мо-

ральные запреты исчезают, господствуют инстинкт и эмоциональность. Человек лишается собственной воли и опускается на несколько ступеней вниз по лестнице цивилизации.

Французский психолог С.Московичи в 1981 году опубликовал исторический трактат «Век толп». Толпа как вид человеческой общности стремится к низшему уровню психологии ее членов. Людям в возбужденной толпе свойственны:

- 1) утрата логического и предпочтение алогичного мышления;
- 2) раскол рационального и иррационального в психике человека, утрата связи с реальностью, потеря веры в себя;
- 3) отсутствие личных интересов, критичности, способности принимать правильные решения;
- 4) подчинение приказам вождя.

С.Московичи считает, что толпа представляет собой коллективную форму жизни. Психология индивида и психология толпы не подобны друг другу. Индивид действует по законам разума, толпа — по законам внушения и подражания. Толпа нуждается в вожде, который убеждает людей не с помощью рассудка, он пленяет их воображение, опираясь не на логику, а на совместно переживаемые чувства. Вождь должен обладать тремя качествами: 1) упорной верой в свою идею; 2) преобладанием смелости над интеллектом; 3) наличием харизмы.

Мы считаем, что толпа представляет собой один из способов формирования коллективного бессознательного, содержание которого составляют инстинкты и совместно переживаемые чувства. Для психики отдельного человека и психологии целой общности важно, чтобы эти чувства носили позитивную направленность, чтобы люди отличались доброжелательностью и преданностью друг другу. Такие чувства порождают сплоченность, солидарность, доверие, чувство единения. Они возникают на пике праздника, торжества, массовых гуляний. Для развития общества очень важно, чтобы содержание коллективного бессознательного было позитивным, не несло в себе агрессивные и разрушающие инстинкты.

Агрессивные чувства, порожденные толпой, совершенные совместно преступные действия могут сплотить людей только на короткое время в попытке уйти от ответственности. Однако очень быстро пережитые совместно негативные чувства приводят к взаимной подозрительности и разрушают общность изнутри, поскольку отсутствует доверие.

Важно отметить, что в содержание коллективного бессознательного входят такие инстинкты, как биологические регуляторы поведения. Инстинкты в индивидуальном и коллективном бессознательном существуют всегда, но крайне редко прорываются из бессознательного в сознание.

Проникновение инстинктов в сознание возможно в процессе пребывания человека в толпе, находящейся в экстремальной ситуации. С другой стороны, коллективное бессознательное пополняется и может эффективно функционировать в результате проникновения из сознания в бессознательное позитивно окрашенных чувств. Проникновение сознательных компонентов психики — идей, мыслей, рассуждений — в коллективное бессознательное невозможно, иначе оно утратило бы свою сущность. Коллективное бессознательное основано на чувственном способе познания окружающего мира. Содержание коллективного бессознательного составляют инстинкты и совместно переживаемые чувства. Толпа является катализатором взаимного обмена инстинктами и чувствами между бессознательным и сознанием. Сознательная воля отдельного человека выполняет функцию мембраны между сознанием и бессознательным. В толпе эта мембрана ослабевает, становится прозрачной, преодолимой для взаимопроникновения инстинктов и чувств.

Поведение людей в толпе можно объяснить закономерностями функционирования когнитивных процессов. Во-первых, в толпе многократно усиливается процесс *социальной фасилитации* как реакции на присутствие других людей. Окружающие люди являются самым значимым стимулом для человека. Присутствие людей создает нервно-психическое возбуждение в коре головного мозга. Повышенное социальное возбуждение усиливает доминирующую реакцию независимо от того, правильная она или нет. Поэтому люди в толпе могут бездумно и автоматически выполнять приказы вождя. Усиление эффекта социальной фасилитации в толпе возникает по следующим трем причинам:

1. Присутствие множества людей делает человека более настороженным. Человеку трудно направлять внимание одновременно внутрь самого себя и вовне на окружающий мир. Раздвоенность внимания вызывает состояние конфликта, присутствие других вызывает настороженность.
2. Люди в любой ситуации озабочены тем, что о них подумают другие. Обеспокоенность оценкой заставляет человека нервничать и повышает его возбуждение.

3. Присутствие других людей отвлекает человека от выполнения основного задания.

Во-вторых, при большом количестве стимулов (множество людей в толпе) сознание совершает *ошибки в их различении*. Различительные критерии идентификации предметов окружающего мира ослабевают, возникает идентификация по сходству признаков, а не по их различению. Сознание выделяет только сходные поведенческие признаки и автоматически заставляет множество людей уподобляться друг другу в манере поведения (жестах, движениях, возгласах, настроении). Поэтому люди в толпе подражают друг другу. Среди большого количества людей любые отличия в поведении интерпретируются сознанием как чуждые, на которые не следует обращать внимания, или даже как враждебные, которые должны быть уничтожены, поскольку не соответствуют критериям идентичности признаков.

Проведенные нами исследования показали, что в состоянии возбуждения, возникшего под воздействием толпы, у человека изменяется когнитивный стиль, снижается уровень субъективного контроля и повышается склонность к риску. Прежде всего, в толпе человек становится в большей степени *полезависимым*. Когнитивный стиль «зависимость — независимость от поля» понимается как способ приоритета получения информации от зрительной или кинестетической систем. Ориентация на зрительные сигналы трактуется как показатель высокой зависимости от поля. Ориентация на кинестетические сигналы выражает слабую зависимость от поля. В толпе у человека снижаются помехоустойчивость и умение работать в ситуации стресса. Результаты исследований показали статистически значимые различия между ответами респондентов, находящихся под влиянием толпы, и их ответами в нормальном спокойном состоянии через две недели.

Особого внимания заслуживает толпа, находящаяся в состоянии паники. *Паника* (греч. «panikon» от имени древнегреческого бога Пана) — это особое состояние толпы. Паника — это состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля. Поведение становится антиволевым: эволюционно примитивные потребности, связанные с физическим самосохранением, подавляют остальные потребности. Паника — это один из наиболее заметных видов поведения толпы и одновременно это особое эмоциональное состояние, возникающее в результате дефицита информации о какой-либо пугающей или непонятной ситуации либо ее чрезмерного

избытка. Паника проявляется в стихийных импульсивных действиях. Паникер — это человек, который сеет панику. Алармист — человек, склонный к панике. Присутствие в толпе подобных людей приводит к возникновению массовых панических толп со специфическим поведением. Предпосылками паники могут быть:

- 1) *физиологические причины*: усталость, голод, бессонница, депрессия, стресс, наркотики. Они ослабляют людей физически и психически, снижают их способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- 2) *психологические причины*: ощущения боли, удивление, неуверенность, страх и тем более ужас, чувства изоляции. Эти факторы рассматриваются как естественные активаторы страха;
- 3) *социально-психологические причины*: отсутствие групповой солидарности, единства группы, утрата доверия к руководству, дефицит информации, панические слухи.

Многочисленные социально-психологические эксперименты американских ученых показали, что в группах, не осознающих общности цели, слабо сплоченных и не структурированных, панику может спровоцировать даже минимальная опасность. Напротив, в экстремальных ситуациях и в военных условиях высокий уровень сплоченности специально подготовленных, тренированных команд людей, объединенных общими целями и ценностями, может предотвратить возникновение паники.

Проведенное нами исследование этапов паники показало следующую закономерность: паническое поведение отличается от нормального практически полным отсутствием когнитивных элементов психики. В психическом состоянии, возникающем в панической толпе, этапы конкретных действий чередуются этапами всплеска эмоций. Таким образом, возникают следующие этапы паники:

1. Внезапный шокирующий стимул, например взрыв, огонь, выстрел.
2. Этап действий — прерывание ранее совершаемых действий: на миг все застыли.
3. Этап эмоций — потрясение, замешательство, крик, плач.
4. Этап действий — лихорадочный, бессистемный поиск выхода из ситуации, основанный на прошлом опыте, — например, все бегут к двери.
5. Этап эмоций — повышение чувства страха из-за невозможности найти выход из ситуации, взаимное заражение страхом.

6. Этап действий — индивидуальные действия каждого по спасению. Руководство к действию: «спасайся, кто может». Усиление эгоистического поведения: сильные давят слабых.
7. Этап эмоций — возникновение состояния обреченности из-за невозможности собственного спасения.
8. Этап действий — появление лидера и организация группового спасения.
9. Этап эмоций — появление надежды на спасение.
10. Этап действий — организованный групповой выход из стрессовой ситуации.
11. Этап эмоций — последствия панического состояния, которые проявляются, как правило, вначале в виде тревоги, возбужденности, готовности к агрессии, затем наступает усталость, переоценка.

Психологическими факторами, препятствующими возникновению паники, являются степень доверия людей друг к другу, способность к сотрудничеству, быстрая и организованная выработка решения по спасению. Особое значение имеет профилактика паники в толпе. Важно, чтобы в любой толпе присутствовали люди, способные командовать и управлять большими массами людей. Попасты в толпу может каждый. Необходимо стараться как можно быстрее ее покинуть, не сопротивляясь движению толпы.

Можно рекомендовать следующие правила взаимодействия с толпой:

1. Не лезь в толпу, держись от нее подальше.
2. Проникая в толпу, думай, как будешь из нее выбираться.
3. Оказавшись в толпе случайно, представь, что ты находишься на работе.
4. Стань субъектом деятельности, начни профессионально изучать толпу.

Когнитивная деятельность позволит человеку противостоять заражающему действию эмоционального состояния толпы. Однако порог сопротивляемости уличной массе невысок. Человек вопреки собственной воле попадает под внушающее воздействие толпы.

Толпа — это кратковременная социальная группа. Она либо быстро расходится, выплеснув свои эмоции, либо структурируется, строится в колонны и перестает быть толпой.

ЛИТЕРАТУРА

- Ле Бон Г.* Психология толп. М., 1998. С. 15–257.
- Московичи С.* Век толп. М., 1996.
- Почебут Л. Г.* Социальная психология толпы. СПб., 2004.
- Почебут Л. Г.* Социальные общности. Психология толпы, социума, этноса. СПб., 2005.
- Почебут Л. Г., Мейжис И. А.* Социальная психология. СПб., 2010.
- Тард Г.* Мнение и толпа // Психология толп. М., 1998. С. 257–408.
- Фрейд З.* Массовая психология и анализ человеческого «Я» // Психология масс. Самара, 1998. С. 131–195.

8.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8.6.1. Психологическое обеспечение переговоров с преступниками

К ситуациям, в наибольшей степени насыщенным экстремальными факторами и предъявляющими повышенные требования к функционированию человека, относятся ситуации физического и психологического насилия с применением оружия, и прежде всего — захват заложников.

Переговоры с преступниками и их психологическое обеспечение основывается на ряде нормативно-правовых источников, как на уровне федеральных законов, так и подзаконных актов. В Федеральном законе № 130 «О борьбе с терроризмом» от 25 июля 1998 года содержится специальная норма, регламентирующая особенности ведения переговоров с преступниками. Особенность психологического обеспечения переговоров с преступниками в экстремальных условиях состоит в том, что лица, ведущие переговоры, задействуются в составе групп ведения переговоров (ГВП). Там же подчеркнута, что к ведению переговоров с террористами допускаются только лица, специально уполномоченные на то руководителем оперативного штаба по управлению контртеррористической операцией. ГВП состоят из руководителя переговорщиков (их число определяется в зависимости от особенностей криминальной ситуации), консультанта-психолога, оперативных работников, обеспечивающих взаимодействие группы с подразделениями, задействованными в операции, переводчиков.

Переговорщики подбираются на добровольной основе с учетом личных и профессиональных качеств из числа сотрудников, владеющих даром убеждения, отличающихся самообладанием, эмоциональностью, быстротой реакции, наличием необходимых интеллектуальных, коммуникативных, характерологических задатков, гуманных побуждений, они должны обладать достаточными знаниями в области психологии и педагогики, пройти специальную подготовку.

От правильного ведения переговоров с преступниками порой зависит не только жизнь заложников, но и жизнь и здоровье окружающих, находящихся рядом с местом захвата заложников. Для того чтобы действия специалиста в переговорном процессе были максимально эффективными, ему необходимо следующее:

1. Представлять *распределение функций в переговорном процессе* (чтобы понимать суть происходящего и ближайшие перспективы развития ситуации).
2. Знать, какие *категории преступников* совершают захват заложников, и хорошо представлять их психологические особенности (чтобы правильно построить линию поведения со «своим» захватчиком).
3. Ориентироваться в *наиболее вероятных психологических реакциях заложников* (чтобы критически осмыслить и свои переживания, и поведение окружающих).
4. Иметь *опыт построения общения* в условиях захвата в качестве заложника.

Лиц, захвативших заложников, можно разделить на следующие категории:

1. *Преступники, действующие по психологическим мотивам.* Их поступки слабо предсказуемы в ситуации захвата, поскольку во многом детерминированы внутриличностными смыслами, порожденными до захвата заложников. Такие лица в любой момент могут прибегнуть к насилию.
2. *Самоубийца*, например человек, не способный покончить с собой самостоятельно, умышленно вызывает на себя огонь. Здесь сохраняется возможность либо психологически воздействовать на человека, либо «подсказки» способа реализации своего суицидального замысла без нанесения ущерба заложнику.
3. *Психически больной* действует иррационально для окружающих, т.е. его поведение детерминировано психопатологи-

ческими (болезненными) переживаниями. Для специалиста в данном случае важнее всего определить: случилось ли временное и преходящее расстройство психики или имеет место хроническое психическое заболевание.

4. *Лицо, захватившее заложников из мести.* В данном случае вероятность того, что преступник пойдет на крайние меры, весьма высока.
5. *Преступники, действующие по уголовно-криминальным мотивам.* Они, как правило, соглашаются на переговоры и не причиняют вреда заложникам. Это чаще всего практично мыслящие люди, умеющие правильно оценить обстоятельства и определить, насколько сильны его противники, и, следовательно, они действуют соответственно своим оценкам. Этот тип делится на три разновидности:
 - *Преступник, берущий заложников, будучи застигнутым на месте преступления.* Как правило, у такого преступника нет заранее разработанного плана захвата заложников и он охотно идет на переговоры, выдвигая в качестве основного требования беспрепятственный уход.
 - *Преступник, берущий заложников, находясь в заключении.* Он действует по заранее подготовленному плану. Главная цель — добиться освобождения или изменения условий содержания.
 - *Вымогатель,* действует расчетливо и методично, стремясь заставить заинтересованных лиц (семья, фирма и т. д.) выполнить его условия.
 - *Преступники, действующие по политическим мотивам.* Выделяют две разновидности:
 - *Лицо, действующее из социального протеста.* Его цель — добиться, как правило, мирным путем определенных социальных улучшений. Протест может принять форму захвата какого-либо помещения, обычно с помощью друзей и родственников. Прогноз мирного разрешения конфликта достаточно благоприятный.
 - *Политический фанатик.* Попытка примитивным способом решать сложные политические проблемы указывает на нарушенную (деформированную, болезненную) логику, что требует как хорошей ориентации в его системе ценностей, так и гибкого подхода со стороны переговорщика.

6. *Террористы.* Игнорируют требования закона как таковые. Дисциплинированы, хорошо подготовлены, могут получать руководящие указания со стороны.

Важно подчеркнуть, что одной из фундаментальных работ в нашей стране по переговорному процессу с преступниками явилось исследование коллектива учёных и практических работников под руководством В. П. Илларионова, которое осуществлялось в 1990–1994 годах. В ходе этого исследования были изучены практические рекомендации и реальный опыт работы правоохранительных органов США и Германии. Результатом исследования стал выход в свет монографии «Переговоры с преступниками (правовые, организационные, оперативно-тактические основы)» (Илларионов В. П., 1994) и соответствующей диссертационной работы, а также видеofilm «Вынужденный диалог». Кроме того, основные положения указанных работ легли в основу многих практических рекомендаций для сотрудников правоохранительных органов.

Ниже кратко рассмотрим основные психологически важные аспекты переговорного процесса с преступниками.

Переговоры с преступниками, захватившими заложников, — это диалог с целью достижения соглашений, компромиссов, и как любое состязательное действие имеют свою стратегию и тактику. Линия переговоров со стороны переговорщика ориентируется на установление психологического контакта, достижение конструктивных взаимоотношений, оказание психологического влияния с целью изменения поведения преступников. В упорной психологической борьбе приходится преодолевать их сопротивление, склоняя их к отказу от совершения противоправных действий и освобождению заложников и добровольной сдачи властям. Основная цель ведения переговоров с лицами, захватившими заложников, — это безопасность и максимальное освобождение заложников, в первую очередь, женщин и детей.

Арсенал психологических методов и приемов, характеризующих мастерство переговорщиков и учитывающих особенности конкретной ситуации криминального характера, должен быть велик и гибок. Здесь имеют большое значение наработанные психологической наукой и педагогикой методы убеждения, внушения (вербального и невербального), стимулирования, психологического давления. Убеждение как главный метод психолого-педагогического воздействия предполагает использование возможностей разъяснения, опровер-

жения, приведения доказательств. Логическая аргументация позволяет показать лицам, совершающим преступления, бессмысленность их противостояния силам правопорядка. Обращение к эмоционально-волевой сфере нередко бывает весьма действенным приемом психологического воздействия и весьма успешно используется во многих случаях переговоров с преступниками.

Изучение практики переговоров с преступниками указывает на *два наиболее характерных периода их ведения* (Илларионов В.П., 1994): *первоначальный и последующий*. Наиболее сложным, с психологической точки зрения, является **первоначальный период переговоров**. Он характеризуется внезапностью действий преступников, их стремлением подавить волю представителей правоохранительных органов, навязать им удобные для себя формы диалога, при этом в ход идут разного рода оскорбления, угрозы, шантаж, предъявляются ультимативные требования о выполнении условий в краткие сроки.

Наиболее правильной тактической линией правоохранительных органов в такой экстремальной ситуации является демонстрация психологической устойчивости, снятие эмоционального напряжения, затягивание переговоров для того, чтобы выиграть время для всестороннего уточнения обстоятельств возникновения криминальной ситуации и осуществления разведывательно-поисковых мероприятий. Главное для переговорщика — не растеряться, не становиться на путь панических обещаний, успокоить сторону, выдвигающую незаконные требования, ввести разговор в русло длительного обсуждения. При этом надо иметь в виду, что и для преступников высказываемые ими угрозы (например убийство) носят, как правило, «демонстративный» характер, можно сказать, рассчитанный на испуг представителей правоохранительных органов.

Второй период ведения переговоров с преступниками связан с рассмотрением конкретных требований и условий, которые выдвигают преступники, и внесением логических элементов в переговоры. Сам этот факт в значительной степени предопределяет известную пассивность позиции преступников, ибо им приходится рассматривать различные варианты решений, предлагаемые правоохранительными органами, соглашаться с ними или опровергать их. В то же время правоохранительные органы получают возможность мобилизовать необходимые силы и средства, которые воспринимаются преступниками как угроза, крушение их замыслов. Иными словами, начало второго периода переговоров нередко является залогом

успеха. Стоит учитывать, что лица, захватившие заложников, часто продолжают «психологическую атаку», навязывают тактику «митингового» обсуждения, создают трудности в конкретном рассмотрении предмета переговоров.

Во втором периоде переговоров возможен перехват у преступников инициативы в диалоге. Это обеспечивает повышение эффективности психолого-педагогического воздействия на преступников, склонение их к отказу от противоправного поведения. В результате они снижают свою активность в переговорах, делают паузы для ответа на предложения переговорщика, теряют последовательность в своих утверждениях и требованиях, занимают оборонительную позицию, начинают прислушиваться к доводам и суждениям другой стороны. Главным доводом во всех переговорах, связанных с захватом заложников, должна быть постоянно подчеркиваемая для преступников в различной интерпретации мысль о том, что диалог с ними имеет смысл лишь в том случае, если они гарантируют жизнь и здоровье заложникам. В противном случае применение силы закона является правомерным и неотвратимым вплоть до использования оружия на поражение.

На протяжении всего времени переговоров необходимо поддерживать у преступников убеждение в возможном удовлетворении их требований, чтобы удержать их от насилия по отношению к заложникам или от совершения ими других преступных намерений.

Эти два периода переговоров с лицами, захватившими заложников, могут быть детализированы. Выделение в них ряда этапов позволяет более свободно ориентироваться в ходе диалога с преступниками, способствуют достижению большей логичности и последовательности ведения такого диалога.

Первый этап — во время его реализации обобщается информация о возникновении экстремальной ситуации, требующей ведения переговоров, принимается решение об их ведении, выделяются переговорщики, собираются дополнительные данные о создавшейся ситуации, определяется тактика ведения диалога с преступниками, с ними устанавливаются контакты, достигается стабилизация обстановки.

Второй этап — «захват позиций». В ходе его осуществления организуется задействование сил и средств, обеспечивающих общественную безопасность, прорабатывается возможность разрешения конфликта силой, изыскиваются меры психологического воздействия на преступников и склонения их к освобождению заложников и добровольной сдаче.

Третий этап включает в себя выдвижение условий и обсуждение их приемлемости, поиск компромиссов, нахождение вариантов взаимоприемлемых решений, торг, психологическую борьбу.

Четвертый этап включает достижение полного или частичного соглашения, определение путей его реализации, анализ проведенной работы.

На всех этапах переговоров надо постоянно иметь в виду возможность уменьшения числа заложников, в первую очередь женщин, детей, больных и пожилых людей, используя для этого все поводы. Каждый освобожденный заложник — успех, достигнутый переговорщиком.

Тактика при «тупике» переговоров. Анализ требований, выдвигаемых преступниками, позволяет определить мотивы преступных действий и три категории выдвигаемых условий:

- непротивоправные, приемлемые (выслать комиссию для проверки жалоб, предоставить возможность выступить в средствах массовой информации, предъявить претензии к государственным и иным органам, добиться возвращения долгов, разрешить бытовые конфликты и т. д.);
- противоправные, приемлемые (добиться выезда за рубеж, получить выкуп, транспортные средства и пр.);
- противоправные, неприемлемые.

В случае упорного выдвижения преступниками неприемлемых условий, когда переговоры зашли в тупик, т. е. стороны не нашли взаимоприемлемых решений, договоренность не достигнута, используется технология переговоров «для прикрытия» (оперативная игра).

Такое положение в основном возникает, когда возможный вред от принятия выдвигаемых преступниками условий превышает уровень того вреда, который уже достигнут в результате учиненных преступных действий.

Суть переговоров для прикрытия — продолжение диалога с преступниками для создания ситуации, при которой можно наиболее эффективно и безопасно осуществить операцию пресечения преступных действий. Переговоры становятся прикрытием успешной реализации намеченных планов использования имеющихся у правоохранительных органов сил и средств. Вести подобные переговоры надо так, чтобы преступники не почувствовали изменения тональности диалога, не догадались о принятом решении подавить их сопротивление силой. Здесь возможны из тактических соображений

фиктивное согласие на выполнение определенных требований, демонстрация выполнения выдвинутых преступниками условий и т. д. Чем больше контраст между успокаивающей манерой ведения переговоров и внезапностью решительного применения силы, тем эффективнее результат. В этом смысл и назначение переговоров «для прикрытия». Кроме ситуаций «тупика» переговоров, имеют место факты, когда диалог для прикрытия ведется при изначально принятом решении применить силу. Как правило, это связано с тем, что преступники уже осуществили преступные действия против заложников (убийства, ранения, истязания). Переговоры для прикрытия незаменимы в случаях ведения диалога с преступниками, когда их местонахождение неизвестно (угрозы совершить террористические акты, передаваемые по каналам связи, при похищении людей и др.).

От переговоров с преступниками в собственном смысле следует отличать их *имитацию*. Она возможна в случаях, когда приходится иметь дело с душевнобольным человеком. По существу, здесь отсутствует субъект переговоров, реагирующий на логическую сторону диалога и отдающий себе отчет в содеянном. В данных случаях имитация переговоров должна быть направлена прежде всего на снятие агрессивности поведения. При этом необходимо демонстрировать согласие с требованиями и высказываниями собеседника, даже с самыми нелепыми, не отказываться от обещаний, которые могут быть и невыполнимыми, идти на блеф, чтобы в удобном случае применить силу для пресечения общественно опасного поведения такого лица, подобные диалоги лишены своей содержательной части и по существу являются психотерапевтическим прикрытием принятия насильственных мер, позволяющих устранить опасность.

На основании изложенного можно выделить следующие психологические рекомендации ведения переговоров с преступниками:

- Перед началом переговоров следует представиться, назвав свою должность и фамилию, попросить представиться лицо, захватившее заложников. Начинать переговоры следует с простых вопросов (для создания атмосферы «успешных переговоров»).
- Необходимо учитывать мотивацию преступника (его нужды, цели).
- Следует побуждать воображение преступника.
- Допустимо частичное согласие с точкой зрения преступника.
- Нужно предлагать отсроченное согласие (не дать совершить опрометчивых поступков).

- Никогда нельзя говорить лицу, захватившему заложников, «нет», «это мы не можем выполнить» и т. п. На любое требование преступника соглашаться, но требовать дать больше времени, находя при этом объективные причины невозможности выполнить его требования немедленно или в установленный им срок.
- Надо убеждать постепенно (не спровоцировать отказ!).
- Необходимо дозированно критиковать себя.
- Следует вознаграждать любые шаги, облегчающие положение заложника.
- При выполнении каких-либо требований преступников нужно требовать взамен освобождение части заложников, в первую очередь женщин, детей, стариков, раненых.
- Следует избегать вызова (не ставить преступника в безвыходное положение).
- Следует избегать зрителей.
- Необходимо повышать логичность преступника, «подсказывая» ему более рациональные варианты решения проблем в форме уточняющих вопросов.
- Не следует торопиться (притормаживать) с принятием требований в сторону преступника.
- Возможно использование при ведении переговоров родственников или знакомых преступников, пользующихся у них авторитетом, с целью склонения их от отказа от совершения преступления и полного освобождения всех заложников.
- Необходимо поддерживать надежду преступника на желаемое для него разрешение ситуации.
- Нужно быть готовым дать возможность преступнику уйти в обмен на жизнь заложников.

8.6.2. Профессиональная подготовка «переговорщиков» для работы в экстремальных ситуациях

Профессиональная подготовка специалистов по переговорной деятельности в условиях экстремальных ситуаций становится сегодня все более актуальной. Почти во всех странах из-за роста техногенных, информационных, религиозно-политических, психологических факторов стремительно увеличивается количество экстремальных ситуаций, связанных с угрозой для жизни людей: захват заложников, похищение людей, шантаж, угрожающие ситуации, семейные драмы,

самоубийства, требования психически больных людей и т. д. Многие из этих ситуаций разрешаются с помощью слов, без человеческих потерь и применения оружия.

Специалисты по трудным переговорам должны обладать целым рядом *профессиональных навыков и психологических качеств*: эмпатией, интуицией, природным умом, уважением к человеку, креативностью и гибкостью мышления. Выстраивание коммуникативной связи на глубинном уровне требует от переговорщика чуткого внимания к личности, интуиции, гибкости и вариабельности мышления. Специалист по трудным переговорам в условиях экстремальной ситуации должен тонко чувствовать и дифференцировать все интонационные и содержательные смыслы в речевых посылах, уметь входить в состояние другого человека, идентифицироваться с ним, понимать его мотивы и брать на себя огромную ответственность за точность своих фраз и реакций. Например, для человека, который хочет прыгнуть, неверная интонация или высокомерная фраза может оказаться пусковым сигналом.

В экстремальных ситуациях люди могут вести себя непредсказуемо. В состоянии витальной угрозы происходит сужение сознания. Многие лучше реагируют на эмоционально-аффективные послы, невербальные сигналы или односложную информацию. Проведение рационального разговора с точными логическими рассуждениями часто не дает желаемого результата. Переговорщик должен в совершенстве владеть невербальной коммуникацией, языком тела и широким репертуаром эмоциональных реакций, сохраняя при этом высокий уровень регуляции нервных процессов.

Каждый специалист по переговорной деятельности может по-разному ощущать психологическую ситуацию и воспринимать своего партнера по переговорам, но при этом он должен исходить из тех целей и задач, которые содержатся в разработанной переговорной концепции. Сочетание творчества и жесткой дисциплины — одна из главных трудностей в профессиональной подготовке специалистов по переговорной деятельности.

В странах Западной Европы целенаправленная подготовка специалистов по переговорной деятельности началась с середины 1970-х годов, после Олимпиады в Мюнхене (1972), когда террористами было совершено нападение на сборную команду Израиля. Ведение переговоров, психологическое сопровождение жертв и их родственников стало превращаться в специальную профессиональную функцию отдельных подразделений полиции. В настоящее время многие стра-

ны Западной Европы, США, Израиль проводят отбор и подготовку переговорщиков среди полицейских и чиновников силовых структур. При этом переговорщики должны иметь большой опыт работы, высокий профессионализм, специальный набор индивидуально-типологических особенностей и личностных качеств. Далее они проходят интенсивную подготовку по психологии, включающую лекции, практические занятия, тренинги, ролевые игры. В ходе подготовки обобщается опыт похожих ситуаций, даются обширные психологические знания, изучаются методы риторики. Основное интенсивное обучение полицейских длится от 3 до 4 недель. Далее происходит постоянное дополнительное обучение, в ходе которого полученные знания углубляются и обновляются за счет новой информации. В течение года полицейские дополнительно по 10–12 дней участвуют в семинарских практических занятиях. Таким образом, формируются переговорные группы, которые имеют свою внутреннюю структуру, высокую психологическую совместимость и в которой существует определенное распределение ролей. В состав переговорных групп наряду с мужчинами-полицейскими входят и женщины-полицейские. Считается, что их участие гуманизирует переговорный процесс и повышает его эффективность.

Кроме переговорных групп, существуют еще и группы консультантов. Эти группы формируются, как правило, из специалистов самого высокого уровня (экономисты, юристы, врачи, психологи, инженеры и т. д.). Члены этой группы приглашаются на период разрешения экстремальной ситуации, а руководитель консультативной группы занимает постоянную должность в полиции. Группа консультантов в течение 4-х недель также проходит предварительную подготовку. В ходе ее они участвуют в теоретических занятиях, тренингах, получают практические навыки, обучаются оперативному обмену информацией и полученным опытом для улучшения тактики принятия решений. Члены такой группы могут консультировать руководителя полиции, принимают участие в прогнозе ущерба, в разработке проведения и завершения операции и последующем разборе и анализе результатов.

В нашей стране Министерство внутренних дел России и другие силовые ведомства также проводят подготовку специалистов по переговорной деятельности. Определенную помощь здесь могут оказать гражданские психологи. Так, в рамках специализации «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» профессиональные переговорщики могут проходить постоянное повышение квалификации

по целому блоку специальных дисциплин. Он должен иметь междисциплинарный характер, включать современные разработки в области информационной, социальной, клинической психологии. Кроме того, в этот блок должны входить дисциплины, связанные с сугубо творческими профессиями (актерское мастерство и т.д.) и развивающие внутреннюю спонтанность, чувство юмора, помогающие раскрепощать личность.

Таким образом, в процессе повышения квалификации акцент делается на:

- выработку невербальных навыков поведения;
- анализ аффективно-эмоционального уровня реагирования;
- изучение нервно-психической регуляции поведения;
- знание общих закономерностей поведения людей в кризисных и экстремальных ситуациях;
- развитие гибкости мышления, внутренней спонтанности и высокой креативности личности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Перечислите нормативно-правовые основы переговорной деятельности.
2. Изложите типологию преступников, совершающих захват заложников.
3. Охарактеризуйте психологические аспекты основных периодов и этапов ведения переговоров с преступниками в ситуации заложничества.
4. Перечислите основные психологических методы и приемы ведения переговоров, а также тактические сценарии.
5. Раскройте профессиональные навыки и психологические качества специалиста переговорного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

- Андреев Н. В.* Тренинг по переговорной деятельности. М., 1997.
- Илларионов В. П.* Переговоры с преступниками (правовые, организационные, оперативные-тактические основы). М., 1994.
- Коэн Г.* Искусство вести переговоры. М., 2005.
- Ольшанский Д. В.* Психология терроризма. СПб., 2002.
- Хрусталева Н. С.* Психологическое консультирование в кризисных и экстремальных ситуациях: учеб.-метод. пособие. СПб., 2006.

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ;
АГРЕССИЯ И ЭКСТРЕМИЗМ

Учебник

Редактор *Е. П. Парфёнова*
Корректор *Т. И. Селиванова*
Компьютерная верстка *Ю. Ю. Тауриной*

Подписано в печать 22.03.2016. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 27,8. Тираж 200 экз. (1-й завод). Заказ № 56.

Издательство Санкт-Петербургского университета.
199004, С.-Петербург, В.О., 6-я линия, 11.
Тел. (812)328-96-17; факс (812)328-44-22
E-mail: publishing@spbu.ru
publishing.spbu.ru

Типография Издательства СПбГУ.
199061, С.-Петербург, Средний пр., 41.

Книги Издательства СПбГУ можно приобрести
в Доме университетской книги
Менделеевская линия, д. 5
тел.: +7(812) 329 24 71
часы работы 10.00–20.00 пн. — сб.,
а также в интернет-магазине OZON.ru



Книги Издательства СПбГУ можно приобрести
в Доме университетской книги,
а также в интернет-магазине OZON.ru

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: ПСИХОДИАГНОСТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Под редакцией д-ра психол. наук, проф. Н. С. Хрусталёвой

142 с., формат 60 × 84 ¹/₁₆, обложка.
ISBN 978-5-288-05451-8

В учебном пособии рассмотрены особенности психодиагностики в кризисных и экстремальных ситуациях, дается ориентация на профессиональную постановку психодиагностических задач и подбор соответствующих диагностических методов, содержится разносторонняя информация, необходимая для овладения различными способами оказания психологической помощи людям, пережившим экстремальные и кризисные ситуации.

Книга предназначена для студентов, магистрантов, аспирантов, клинических психологов, специализирующихся в области психологии экстремальных и кризисных ситуаций, будет также полезна при подготовке к кандидатским экзаменам, планировании и осуществлении исследовательских работ.

**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
ДОМ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ КНИГИ**
10.00–20.00 пн.–пт.
10.30–19.00 сб.

Менделеевская линия, 5.
Тел.: +7(812) 329 24 71
books@spbu.ru • www.publishing.spbu.ru



Книги Издательства СПбГУ можно приобрести
в Доме университетской книги,
а также в интернет-магазине OZON.ru

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМАТИЗАЦИЯ И ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯ

Под редакцией д-ра психол. наук, проф. Н. С. Хрусталёвой

372 с., формат 60 × 90 ¹/₁₆, обложка.
ISBN 978-5-288-05583-6

В учебнике представлен материал по психической травме и психической травматизации, связанной с неизлечимыми заболеваниями, боевыми действиями, миграционными процессами и т. д., дается подробный анализ психической травматизации у детей и подростков. Рассмотрены нормальные и патологические формы реакций на сверхсильные травматические воздействия, виды психических расстройств, критерии, методы диагностики и эмпирические исследования ПТСР. Как последствия психической травматизации описаны различные виды зависимостей и факторы риска их возникновения.

Учебник предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, клинических психологов, специализирующихся в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций, а также может представлять интерес для специалистов экстремального профиля, работающим с психической травмой.

**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
ДОМ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ КНИГИ**
10.00–20.00 пн.–пт.
10.30–19.00 сб.

Менделеевская линия, 5.
Тел.: +7(812) 329 24 71
books@spbu.ru • www.publishing.spbu.ru