

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.923-056.262

ПРИНЯТИЕ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В СИТУАЦИИ СОВЛАДАНИЯ С ТРАВМАТИЧЕСКИМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ

П.Ю. Калистратов

Саратовский государственный университет,
кафедра психологии

В данной статье мы излагаем результаты осознания психологического контекста жизни людей после потери зрения, в частности, выбор ими копинг-стратегии и принятия ответственности за собственную жизнь.

Assumption in the Situation of Control of Traumatic Circumstances

P.Yu. Kalistratov

In this article we write about the results of the realization of psychological context of people's life after losing sight, particularly about their choice of coping-strategy and taking on responsibility for their own life.

Страдание имеет смысл, если ты сам становишься другим

И. Бэкон

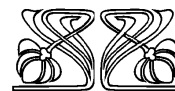
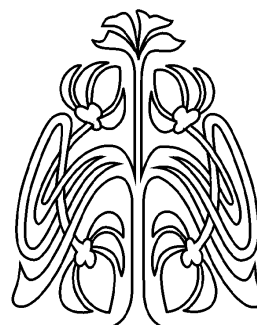
Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будущи не в состоянии изменить ситуацию, – именно там мы призваны и ощущаем необходимость измениться самим

В. Франкл

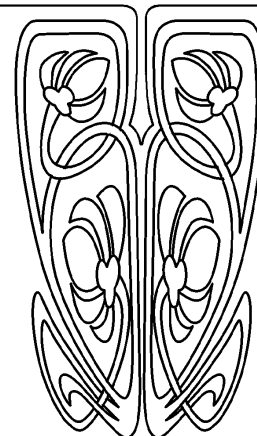
Адаптационный потенциал большинства взрослых людей велик. Однако жизнь нередко сопровождают неожиданные глубоко травмирующие критические события и непредвиденные несчастья, которые выходят за пределы повседневного жизненного опыта. Экстремальные события обладают мощным негативным потенциалом и требуют от человека экстраординарных усилий по совладанию с последствиями этого воздействия, готовности и способности жить и конструктивно действовать в изменившихся условиях. Стратегии совладания рассматриваются нами как совокупность когнитивных, эмоционально-волевых и поведенческих усилий; призванных управлять специфическими требованиями кризисной ситуации.

Полная потеря зрения, в особенности внезапная, рассматривается нами как травматическая ситуация пролонгированного действия, имеющая для личности в большинстве случаев необратимые психологические последствия.

После потери зрения жизнь человека – это противоречивое соотношение его желаний и возможностей, конфронтация между теми достижениями, которые реально наполнили его жизнь или планировались в качестве ближайшей и отдаленной перспективы, и существенными ограничениями, которые накладывает слепота, личными и профессиональными амбициями и положением зависимости от окружающих. К каким же психологическим последствиям приводит участника этих событий подобное внезапное изменение жизненных обстоятельств и, как следствие, условий жизни, образа жизни, качества жизни?



НАУЧНЫЙ
ОТДЕЛ





Проблеме «совладания» посвящен ряд теоретических и эмпирических исследований. Представители разных психологических школ работают над выявлением конструктивных, неконструктивных и самопоражающих стратегий в драматических и трагических жизненных обстоятельствах, определяют личностные характеристики, которые либо способствуют, либо препятствуют совладанию с ситуациями, заключающимися в себе угрозу человеческим ценностям: жизни, здоровью, самоуважению, самому смыслу существования.

Согласимся с К.А. Абульхановой-Славской, которая утверждает, что именно смысл жизни «определяет притязания личности и выбор тех жизненных задач, которые она берётся решать. Поэтому уже на основе жизненных притязаний на определённое место в жизни, в обществе возникает мотивация достижения. Личность начинает решать задачи, направленные на достижение этих жизненных целей»¹.

Масштабы описанных психологических механизмов дают все основания говорить об их непреходящей ценности и особой важности в реализации единой системы эволюции личности. В то же время нетрудно предположить суть и характер последствий нарушения этих механизмов.

Как меняется уровень притязаний и структура мотивации человека, потерявшего зрение? Какова мера принятой им ответственности? На какое место в общественной жизни он вправе теперь рассчитывать и каков масштаб тех задач, которые он в состоянии сам решать?

Ясно одно – произошедшее с человеком событие способствует резкому изменению жизненных целей и планов. Внезапная слепота может актуализировать имеющиеся психологические ресурсы человека и в ряде случаев привести к необходимости более глубокого понимания жизни и своего нового места в ней. Другим возможным исходом может стать деформация или утрата главной жизненной стратегии и основных базовых ценностей, потеря смысла жизни. И тогда утраченная в результате психологической травмы стратегическая линия жизни заменяется ежедневной тактикой решения череды текущих дел. Быт и состояние здоровья, их организация и поддержание элементарных условий существования превращаются в цель.

В контексте обсуждаемой проблемы особый смысл приобретают исследования В.П. Шевчука, основанные на изучении явления «входа», или «включения», и «выхода», или «выключения» человека из общественной деятельности². В нашем случае речь идёт не просто о внезапном, преждевременном, но и фактически насильственном, необратимом «выходе» из общего социального жизненного контекста, о вынужденном «профессиональном финише». Следует учесть, что этот преждевременный выход приходится у некоторых людей на «кульминационный» момент жизненно-

го пути, этап наивысших достижений в избранной ими профессиональной деятельности.

Б.Г. Ананьев писал: «Говоря о финише деятельности, мы имеем в виду завершение процесса развития субъекта деятельности и познания, что зависит не только от старения, но и от всей совокупности отношений, позиций и условий жизни личности в обществе»³. Таким образом, если следовать логике автора этих строк, то внезапно изменившиеся условия жизни для человека, лишившегося зрения, скорее всего, обрекают его на утрату возможности развития как субъекта деятельности и познания. Во всяком случае, это одна из реальных угроз, масштаб которой трудно предопределить. Можно предположить, что характер и масштаб нарушений эволюции личности в этих обстоятельствах во многом зависит от меры принятой ответственности за происходящие и будущие события, от выбора стратегии совладания личности с травматическими событиями.

Каковы же основные психологические потери для большинства людей, лишившихся зрения? Со всей уверенностью можно говорить об утратах личности по ряду параметров. Вот далеко не полный их перечень:

- неосуществлённость, а главное – неосуществимость многих жизненных планов;
- вынужденная переоценка и фактическое разобщение социальных функций;
- утрата возможности заниматься профессиональной деятельностью;
- отсутствие профессиональной перспективы;
- ухудшение экономического статуса;
- риск изменения семейного статуса;
- резкая смена среды развития и коммуникаций;
- объективные и субъективные трудности в решении повседневных жизненных проблем.

Даже части этих обстоятельств достаточно для того, чтобы можно было с уверенностью прогнозировать рост неудовлетворённости и резкое снижение качества жизни тех, кто потерял зрение. Эта неудовлетворенность проявляется, прежде всего, в отношении содержания труда и досуга, нереализованной потребности в самоутверждении, уважении со стороны окружающих, возможности реализовывать себя в творчестве, общественно-политической жизни, внутрисемейных отношениях и отношений с друзьями и т.д. Следует помнить, что качество жизни – постоянно эволюционирующая психосоциальная категория, характеризующая материальную и духовную комфортность существования человека.

В большинстве современных зарубежных исследований качества жизни к наиболее важным сферам человеческого бытия относят социальные связи, работу и досуг. Именно на их оценке формируется представление о счастье респондентов и их субъективном благополучии. При этом одним из базовых, синтетических



индикаторов качества жизни является здоровье, выполняющее функции интегрального индикатора. В случае потери зрения мы имеем дело с комплексом негативных изменений, приводящих к субъективному неблагополучию и делающих человека несчастным. Поэтому крайне важными представляются психологическое сопровождение ослепших людей и психотерапевтическая помощь, направленная, в частности, на осознанный выбор копинг-стратегии и копинг-поведения.

Существуют различные классификации стратегий копинг-поведения. Выделяют, по крайней мере, три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

- эмоциональный-проблемный;
 - когнитивный-поведенческий;
 - успешный-неуспешный.
- Эмоциональный-проблемный критерий:
- эмоционально-фокусированный копинг – направлен на урегулирование эмоциональной реакции;
 - проблемно-фокусированный – направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.
- Когнитивный-поведенческий критерий:
- «скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;
 - «открытый» поведенческий копинг – ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.
- Успешный-неуспешный критерий:
- успешный копинг – человек использует конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс;
 - не успешный копинг – личность использует неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Каждая из приведенных стратегий копинга может быть оценена по всем вышеперечисленным основаниям, хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной жизненной ситуации может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания. Даже беглого знакомства с этими критериями достаточно для понимания данных значений классификаций: они нужны, чтобы упорядочить имеющиеся представления по данному вопросу, но мало подходят для решения практических, в частности, психотерапевтических задач.

Приведенная ниже классификация используется нами для решения профессиональных задач терапии и коррекции при работе с людьми, утратившими зрение. В контексте общей процедуры взаимодействия психолог предлагает обсудить положительные и отрицательные стороны выбора копинг-стратегии, а также психологические приобретения и возможные потери от предпо-

чтения конкретного копинг-поведения. В качестве основных предлагаются следующие три стратегии поведения.

1. «От людей», или «сытый голодного не разумеет»

К ней прибегают те, кто по тем или иным причинам предпочитает в сложных, чрезвычайных жизненных обстоятельствах «уход в себя», уединение и изоляцию. При этом ответственность за происшедшее и происходящее человек автоматически перекладывает на окружающих. Возникающее при этом чувство, что в неприятностях, проблемах и бедах виноваты окружающие, затрудняет общение с другими людьми. Чаще всего человек не может ответить на вопрос «В чем конкретно состоит вина других?» Однако возникающие чувства общего недовольства, обиды, раздражения накапливаются и проявляются в ежедневном общении с окружающими. Недовольный, раздраженный, ворчливый тон постепенно становится для человека, использующего такую стратегию, преобладающим. Претензии и обиды, переполняющие его, высказываются всем и каждому, кто вступает с ним в общение. Достается всем. Очень часто даже случайные люди становятся заложниками его обид: им адресуют упреки и обвинения. Такой человек не может и не хочет с благодарностью принять адресованную ему помощь. Однако полностью принять на себя ответственность за настоящее и будущее он также не готов. Всем своим поведением он как бы говорит окружающим: «Что бы вы не делали, все не так, как мне нужно, но раз уж вы не можете по-другому...»

В подобной ситуации представляется необходимым сосредоточить усилия на формировании особого способа взаимоотношений с окружающими: общении с другими людьми как установлении межличностного диалога.

2. «К людям», или «...чтоб не пропасть поодиночке!»

В сложных жизненных обстоятельствах человек испытывает потребность в помощи и поддержке со стороны других людей, в их одобрении и участии. Он прибегает к помощи и сам готов к ответным действиям. Он надеется на поддержку и сочувствие и сам полон заботы и сострадания. Для него принять помощь окружающих так же естественно, как помочь другим. Осознавая меру собственной ответственности за происходящее, он демонстрирует образцы ответственного поведения в ситуации межличностного взаимодействия. Мудрость этой стратегии состоит в том, что человек и в чрезвычайных жизненных обстоятельствах способен преодолеть эгоизм, не замыкаться в скорлупе собственной проблемы. Забота о других и интерес к ним помогают почувствовать собственную значимость и полезность. Такое поведение вызывает уважение и желание поддерживать отношения.



3. «Против людей», или «... вечный бой»

Человек занимает «круговую оборону». Взаимодействие с другими людьми, особенно в напряженных жизненных обстоятельствах, проникнуто духом соперничества, скрытой или явной агрессии, недоверия и недовольства. Мыслям и действиям других людей изначально приписывается враждебный мотив, враждебные помыслы. Поведение другого человека в большинстве случаев интерпретируется как недружелюбное или злонамеренное. А раз так, то единственно правильным действием становится попытка нанести упреждающий удар, «бить» первым.

Такой настрой бумерангом возвращается к своему владельцу. Окружающие незамедлительно реагируют и всякий раз отрицательно. Ни сочувствия, ни уважения таким способом добиться никому еще не удалось. Зло и агрессия способны породить только ответное зло и еще большую агрессию. Человек оказывается в изоляции по собственной вине. Даже самым близким и любящим людям трудно выдерживать подобное отношение.

Обсуждение существующих копинг-стратегий с людьми, утратившими зрение, позволяют решить многие терапевтические задачи: помогают осознать меру личной ответственности за процесс и результат межличностного взаимодействия, возвращают утраченное чувство контроля над ситуацией и уверенность в себе, позволяют не только упорядочить, но и прогнозировать будущие отношения с разными людьми и т.д.

Анализ стратегий совладания с жизненными трудностями у слепых убеждает в том, что в изменившихся жизненных условиях человек, как правило, использует одну из имеющихся у него возможностей. Первая состоит в том, что для достижения цели он применяет множество микростратегий, используя одновременно сочетание нескольких из них. Эти микростратегии могут включать анализ жизненных ситуаций, подробную проработку плана действий, активный поиск дополнительных источников дохода, методичное овладение дополнительными знаниями, умениями и навыками, которые могут расширить его личные и профессиональные возможности, наконец, целенаправленное изменение некоторых личностных свойств, ограничивающих возможность адаптации к новым условиям. Человек осознаёт меру ответственности за своё настоящее и будущее или, по крайней мере, принимает на себя ответственность за поиск выхода из трудной жизненной ситуации.

Вторая возможность, состоит в том, что осознанно или неосознанно человек ограничивает свой выбор двумя-тремя микростратегиями. Показательным является тот факт, что во втором случае предпочитаемый индивидуальный стратегический репертуар мало зависит от эффективности выбранных микростратегий. В этом случае человек, как правило, «не замечает», «игнорирует» отрицательный результат своих действий, считая себя жертвой социальных факторов. В этом случае речь идёт о переложённой ответственности.

Дальнейшее изучение ситуационно-специфических стратегии совладания личности с травматическими обстоятельствами имеет перспективу и должно осуществляться в рамках экзистенциально-гуманистического подхода и «понимающей» парадигмы исследования. Активность человека по преодолению трудных жизненных ситуаций, проявление сознательных и осмысленных предпочтений должны рассматриваться, прежде всего, с позиции ответственного выбора человека за своё настоящее и будущее, с позиций «принятой ответственности». Можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными особенностями, с помощью которых формируется отношение человека к жизненным трудностям и тем, какую стратегию совладания с ситуацией он выбирает.

И если деятельность в мире «немыслима без осознания», то правомерно задаться вопросом о том, что именно в сознании человека оказывает влияние на выбор и осуществление копинг-поведения в ситуации потери зрения. Интерес для нас представляют не только закономерности поведения и деятельности людей, но и особенности осознания ими окружающей реальности, частью которой они являются, осмысление связей внешнего мира, своих связей с этим миром в том числе, переживание ими «субъективного благополучия», «принятой ответственности», ощущения развитости межличностной толерантности и меры доверия к людям, государственным и частным институтам.

Примечания

- 1 *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М., 1991.
- 2 *Шевчук В.П.* Теории атрибуции в зарубежной социальной психологии. М., 2006.
- 3 *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. М., 2002.