

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ МЧС С КРИЗИСНЫМИ СОБЫТИЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Статья посвящена проблеме преодоления кризисных событий жизненного пути личности. Материалы, представленные в данной статье, отражают некоторые аспекты качественного анализа в исследовании переживания кризисных событий. В частности, описываются возможности использования интегративной модели BASIC PH в исследовании переживания кризисных событий профессиональной жизни спасателей-пожарных, а также представлены результаты исследования их способов самовосстанавливаемости.

Введение

Кризисные события всегда были и остаются частью человеческой жизни. Человечество по своей природе обладает большим опытом совладания с кризисом и в течение всей своей истории учится действовать в экстремальных и из-

менчивых условиях. Несмотря на тот факт, что проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе и психологического, в качестве самостоятельной дисциплины, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом горизонте сравнительно недавно. Проблема поиска ответа на вопрос, почему одни люди лучше справляются с ситуациями риска и угрозы, а другие – хуже, обсуждалась в научных кругах еще в 1970-х гг., а с начала 90-х началась ее активная разработка. Однако, именно в настоящее время, проблема устойчивости к психологической травме выходит на первые позиции [1].

Основная часть

Исследование проблем психологической травматизации личности прошло через смену парадигм. В XIX – начале XX вв. травматические реакции рассматривались как проявления симуляции, моральной слабости человека или как следствие органических нарушений. Постепенно акцент сдвинулся в сторону нормализации симптомов и выявления факторов риска развития стрессовых расстройств. Сегодня же внимание все больше переносится со слабости на силу, с оценки факторов риска на изучение способности человека переживать, преодолевать, справляться [2].

Необходимо отметить, что в психологической литературе термины “критическое событие” (critical incident) и “кризис” часто употребляют как синонимичные. В отличие от последнего термин “критическое событие” относится к любому стрессовому событию, способному привести к кризисной реакции. Таким образом, критическое событие может быть определено как стимул, подготавливающий почву для развития кризиса [3]. Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они “создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей...” (Q.F. Jacobson) и при этом ставят перед человеком проблему, “от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом” (G. Caplan) [4]. Критические жизненные ситуации ставят субъекта перед необходимостью переживания. Если бы требовалось одним словом определить характер критической ситуации, следовало бы сказать, что это ситуация невозможности, невозможности жить, невозможности реализовывать внутренние потребности своей жизни. Борьба против этой невозможности за создание ситуации возможности реализации жизненных потребностей и есть переживание. Таким образом, переживание представляет собой преодоление некоторого “разрыва” жизни, это некая восстановительная работа, как бы перпендикулярная линии реализации жизни [5]. Процессом переживания можно в какой-то мере управлять – стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности (Ф.Е. Василюк). Термин “переживание”, в данном случае, используется для обозначения особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удается перенести трудные жизненные события, восстановить утраченное душевное равновесие, справиться с критической ситуацией [6].

В последнее время многие исследователи обращают внимание на такие аспекты жизни как экстремальность внешних условий жизнедеятельности человека и его внутренняя готовность к их преодолению [7]. В современных исследованиях отмечается возникновение чрезвычайных ситуаций различного характера:

природного, техногенного, антропологического. Одновременно с этим, наблюдается тенденция увеличения числа лиц, вовлеченных в те или иные чрезвычайные ситуации, как невольных участников событий, так и призванных устранить ее (пострадавшие, наблюдатели, специалисты, ликвидирующие последствия данного происшествия, военные специалисты, спасатели, волонтеры). Профессия спасателя на сегодняшний день относится к группе профессий повышенного риска по показателям физического и психического здоровья, согласно результатам демографических и медико-психологических обследований спасателей [8].

Огромное желание защитить человека, переживающего горе, активирует в спасателях фантазии по поводу собственного всемогущества. Потребность пострадавшего получить помощь и потребность спасателя помочь до определенного момента комплементарны. Однако, в условиях массовой трагедии, рано или поздно обнаруживается, что спасатель не всемогущ, в результате он подвержен чувству бессилия, пустоты, сомнений в себе. В литературе подобные переживания описываются в терминах диады “всемогущество-бессилие” [9]. Спасатели являются участниками кризисных событий, переживая их сугубо индивидуально, особым способом, который, возможно, позволяет справляться с кризисным событием и оставаться в профессии, адекватно выполняя профессиональные цели и задачи. Однако, в настоящее время, малоразработанной является область исследования переживания спасателями кризисных событий профессиональной жизни, связанная с гибелью и травматизацией людей, риском для собственной жизни, неразработанной является и проблема исследования способов совладания с кризисными событиями спасателей МЧС и способов их самовосстанавливаемости. Данный факт можно объяснить проблематичностью выбора адекватного инструментария, отвечающего поставленным задачам.

В связи с этим, нами было проведено научное исследование, целью которого являлось: изучить способы совладания спасателей МЧС с кризисными событиями профессиональной жизни. Были сформулированы задачи данного исследования: 1) изучение переживания спасателями МЧС кризисных событий профессиональной жизни; 2) исследование индивидуальных способов самовосстанавливаемости спасателей-пожарных в контексте интегративной модели “BASIC Ph”. Данное исследование осуществлялось на базе одного из РОЧС МЧС Республики Беларусь. В исследовании приняли участие 45 спасателей-пожарных. В данной статье мы приводим результаты качественного анализа полученного материала исследования способов самовосстанавливаемости спасателей МЧС.

В рамках данного исследования, спасатели, выполняя профессиональные обязанности, являются участниками событий, связанных с гибелью и травматизацией людей, риском собственной жизни. Одной из задач исследования являлось изучение переживания спасателями МЧС кризисных событий профессиональной жизни. Согласно существующему положению о том, что важнейшая реальность такова, какой люди ее воспринимают, можно утверждать, что в качественных исследованиях социальные феномены рассматриваются с точки зрения действующих лиц, а внутренний мир описывается как переживаемый личностью [9]. Таким образом, метод качественного интервью представляется максимально подходящим, на наш взгляд, исследовательским методом для изучения переживания спасателями кризисных событий профессиональной жизни. С помощью метода полуструктурированного интервью удалось исследовать события профессиональной жизни спасателей. В результате анализа повествований испытуемых было установлено, что кризисными событиями для спасателей

являются чрезвычайные происшествия, связанные: 1) с гибелью людей, которых не удалось спасти при пожаре; 2) с гибелью маленьких детей; 3) с гибелью и/или физической травматизацией пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий; 4) с угрозой для собственной жизни; 5) с угрозой для жизни напарников. Исходя из данных, полученных в процессе анализа рассказов спасателей об их собственном состоянии и ощущениях во время данных происшествий, установлено, что для спасателей неуместным является выражение собственных чувств, так как они сосредоточены на оказании помощи и поддержке другим людям. Однако, спасатели указывают на присутствие “неприятных” ощущений. Следовательно, ошибочным было бы утверждение о том, что со временем, с опытом работы, подобные происшествия становятся для них “повседневностью”. Как отмечают сами спасатели, к подобным событиям “нельзя привыкнуть”. Со временем индивидуальные способы реагирования на кризисные события совершенствуются в соответствии с профессиональными обязанностями:

Испытуемый № 26: *“Когда все близко воспринимаешь, тяжело работать, когда уже не первый труп на твоих руках, к этому относишься как к работе, какая-то самозащита. Не думаешь о человеке, кто он, чей родственник. Организм приспосабливается, не будешь же переживать о каждом, кто сгорел, стараешься, не принимаешь близко к сердцу...”*

Испытуемый № 28: *“Знаю, что должен делать – настраиваешься на то, что должен...”*

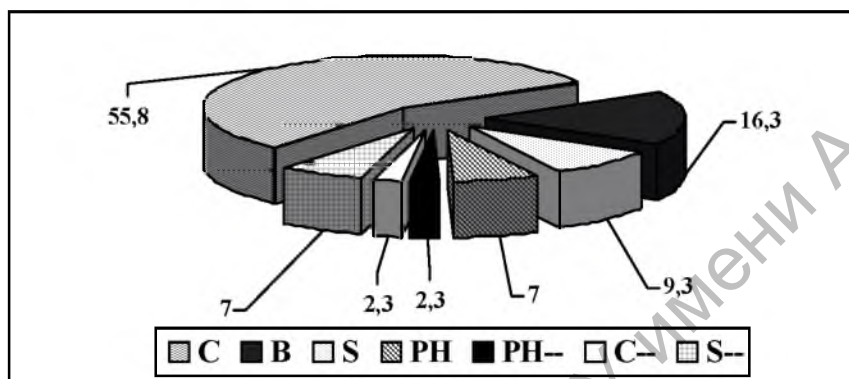
Испытуемый № 1: *“Это работа. Был один, два, три (о погибших) – что еще и будет. Если заикливаться, то можно, ну... Зачем оно? Еще хуже для тебя... Просто стараешься как-то на задний план отодвинуть... И опять жизнь пошла...”*

Таким образом, с помощью метода полуструктурированного интервью были проанализированы особенности переживания спасателями кризисных событий профессиональной жизни. В соответствии с особенностями профессиональной деятельности во время выполнения аварийно-спасательных работ, индивидуальные способы реагирования на кризисные события у спасателей-пожарных со временем совершенствуются.

В рамках данного научного исследования изучение способов самовосстанавливаемости спасателей МЧС осуществлялось с помощью методики “6-ти шаговая модель составления историй” М. Лаада. Согласно многоканальной модели “BASIC Ph”, каждый человек обладает уникальной конфигурацией, собственной стратегией самовосстанавливаемости в условиях кризиса, характеризуемой индивидуальным сочетанием элементов (способов). Самовосстанавливаемость личности представляет собой способность к самостабилизации поведения в кризисной ситуации, а также – способность выйти из кризисной ситуации без серьезных психосоматических или психических синдромов [10–12]. Автор модели предложил методику для оценки индивидуального сочетания способов (каналов) самовосстанавливаемости, которые характеризуют индивидуальную, уникальную для каждого человека конфигурацию самовосстанавливаемости в условиях кризиса – “6-ти шаговая модель составления историй”. Данный метод состоит в следующем: респондента просят сочинить и рассказать историю при помощи 6 рисунков, в соответствии с вопросами исследователя. Каждая часть придуманной истории, каждая картинка предоставляет исследователю необходимую информацию о способах самовосстанавливаемости испытуемого. Таким образом, в рассказе проявляются методы, с помощью которых личность проецирует себя на органи-

зованную действительность и осуществляет контакт с миром. Качественный уровень анализа историй предполагает: 1) выявление доминирующих способов самовосстанавливаемости; 2) исследование содержаний историй (контекст рассказа, темы). В данной статье мы приводим результаты изучения доминирующих способов самовосстанавливаемости спасателей-пожарных, выявленных в результате проведенного качественного анализа.

В процессе анализа сочиненных спасателями-пожарными историй, были выделены доминирующие способы (каналы) самовосстанавливаемости (рисунок).



C	Когнитивный
B	Убеждение, вера
S	Социальный
PH	Физиологический
PH –	Физиологический отрицательный
C –	Когнитивный отрицательный
S –	Социальный отрицательный

Процентное соотношение доминирующих способов самовосстанавливаемости у спасателей-пожарных

У большинства спасателей (55,8%) доминирует **когнитивный ("С")** способ самовосстанавливаемости. Данный факт свидетельствует, что в кризисных ситуациях для испытуемых важна информация о проблеме, ее оценка и план собственных действий, а также обсуждение возможных путей разрешения данной проблемы (последнее свойственно уже после ликвидации чрезвычайной ситуации). Данный способ самовосстанавливаемости характеризуется деятельностью в соответствии со здравым смыслом и конкретными фактами. Выполняя профессиональные обязанности, спасатели-пожарные являются участниками кризисного события, преодолеть которые им помогает собственный профессионализм, знания, умения и навыки профессиональной деятельности. Таким образом, доминирующий способ самовосстанавливаемости у спасателей МЧС требуется самой профессиональной деятельностью, возможно и формируется ей.

Способ самовосстанавливаемости, основанный на **убеждениях и вере ("В")** свидетельствует о наличии ясных ценностей, взглядов и верований, что является необходимым в кризисных ситуациях при данном канале преодоления (доминирует у 16,3% спасателей). При подобном реагировании на кризисные события значимая роль принадлежит самоуверенности участников события, а также на-

хождению смысла происходящего в собственной деятельности. Таким образом, спасатели-пожарные борются за жизни людей, помогают сохранить личное имущество, государственные объекты, рискуя при этом собственной жизнью, но выполняя возложенный на них долг, как перед самим собой, так и перед своим государством, народом.

Социальный способ ("S") самовосстанавливаемости в кризисных ситуациях отличается постановкой социально ориентированных целей (доминирует у 9,3% испытуемых). Источником поддержки является социальное окружение, организация. Данный способ характеризуется потребностью быть "среди людей", быть в компании, не для получения помощи, а из чувства цели. В присутствии других людей человек берет на себя какую-либо значимую роль. Полученные результаты свидетельствуют, что спасатели МЧС являются друг для друга не просто сотрудниками, при ликвидации чрезвычайных ситуаций, они рассчитывают на взаимопомощь, доверяя друг другу свои жизни, для них важную роль играет общение друг с другом, а также мнение напарников относительно собственных профессиональных действий. Значимая роль в деятельности спасателя-пожарного принадлежит коллективу караула, смены. Для данного способа совладания свойственна ориентация на социум, что также является необходимостью профессии спасателя-пожарного.

Физиологический ("PH") способ самовосстанавливаемости (доминирует у 7% спасателей) предполагает не только высокую физическую активность, но и физиологическое реагирование на кризисное событие. Профессиональная подготовка спасателя требует постоянной тренировки, в связи с этим часто организуются учения. Постоянные упражнения, тренировки и подготовленность рассматриваются как факторы, усиливающие совладание. Данный способ самовосстанавливаемости отражен в ситуациях предпочтения испытуемыми активного отдыха. Спасатели отмечают, что предпочитают свободное время проводить активно: занимаются спортом, рыбалкой, охотой, какими-либо строительными, ремонтными работами.

Необходимо отметить, что у 2,3% испытуемых установлено доминирование трех способов самовосстанавливаемости: физиологический-отрицательный ("PH-"), когнитивный-отрицательный ("C-") и когнитивный ("C"). Рассматривая физиологическое реагирование испытуемых на стрессовые ситуации, важно отметить, что в результате анализа полученных данных установлено, что большинству спасателей свойственно курение, причем сами испытуемые говорят об увеличении данной потребности после спасательных работ. Данный факт объясняет, выявленный у 2,3% спасателей физиологический-отрицательный ("PH-") способ самовосстанавливаемости, как доминирующий. Необходимо отметить, что для когнитивного-отрицательного ("C-") канала самовосстанавливаемости (доминирует у 2,3% спасателей) характерным является отсутствие некоторой логики происходящего, отдаленность мыслей от реальности. Одновременное доминирование трех способов самовосстанавливаемости у 2,3% спасателей ("C", "C-", "PH-") свидетельствует о возможности выбора наиболее необходимого способа совладания для конкретной стрессовой ситуации.

В результате анализа полученных данных был выявлен **социальный-отрицательный ("S-")** канал самовосстанавливаемости, который свидетельствует о конфликте в социальной области (доминирует у 7% спасателей). Данный факт свидетельствует, что некоторая социальная отчужденность у 7% спасателей также может способствовать совладанию с кризисными событиями. Важно отметить, что деятельность спасателя проходит в условиях высокой вероятности со-

циально-психологического воздействия на него со стороны пострадавших – паника, стрессогенное влияние вида искаженных людей, трупов. Доминирование данного способа самовосстанавливаемости можно объяснить словами испытуемых о том, что часто посторонние люди, присутствующие на происшествии, отвлекают и мешают выполнять профессиональные обязанности. Данный способ способствует самовосстанавливаемости в особо сложных условиях, когда отстраненность от пострадавших содействует практичности в стрессовых условиях, помогает остаться способным адекватно решать профессиональные задачи. Необходимо отметить, что данный способ самовосстанавливаемости характерен для испытуемых с богатым репертуаром способов, что делает их достаточно гибкими в выборе способов совладания.

Качественный анализ способов самовосстанавливаемости, выделенных из сочиненных историй, позволил говорить о **частоте встречаемости** основных способов “BASIC Ph” в данной выборке испытуемых. Таким образом, можно рассмотреть не только доминирующие способы самовосстанавливаемости (лично-относно преобладающие), но также и наиболее часто встречаемые у спасателей данной выборки (таблица).

Встречаемость способов самовосстанавливаемости в выборке (%)

Способы	B	A	S	I	C	PH	S-
Встречаемость	75	50	77,8	25	100	75	61,1

Рассматривая частоту встречаемости способов самовосстанавливаемости в выборке испытуемых, необходимо отметить, что **эмоциональный (“А”) канал** самовосстанавливаемости выявлен у 50% спасателей. На основании данного факта был сделан вывод о том, что эмоциональное реагирование на чрезвычайные ситуации также свойственно спасателям. Они подтверждают данный вывод в интервью, говоря о присутствии неких “*неприятных ощущений, чувств*”, особенно в происшествиях, связанных с травматизацией или гибелью людей. Данный способ самовосстанавливаемости включает как прямое, так и косвенное выражение чувств. Важно отметить, что эмоциональный способ реагирования на чрезвычайную ситуацию рассматривается как неэффективный с точки зрения реализации профессиональных обязанностей: особенности профессиональной деятельности могут травмировать саму личность, в тоже время сам человек может оказаться в ситуации невозможности оказания помощи людям, своим напарникам, что рассматривается как профнепригодность. Можно предположить, что люди с небольшим репертуаром способов, в котором может доминировать эмоциональный канал самовосстанавливаемости, не способны работать в данной профессии. Однако эмоциональное реагирование спасателей может быть отсроченным и косвенным. Данный факт, что у 50% спасателей был выявлен данный способ самовосстанавливаемости, свидетельствует о достаточном разнообразии репертуара самовосстанавливаемости у испытуемых, возможность эмоционального реагирования рассматривается как гибкость в совладании с кризисными событиями.

Иммаджинативный способ (“I”) так же представлен в конфигурации самовосстанавливаемости спасателей МЧС (у 25% спасателей). Широта воображения, как по содержанию, так и по охвату способствует преодолению кризисных событий. Данный способ включает интуицию, фантазирование, творчество, импровизацию, отвлечение внимания. Таким образом, рассказы спасателей о том, что они видели, обсуждение возможных воображаемых действий, которые могли

бы быть эффективными в конкретных чрезвычайных ситуациях, способствуют преодолению травматических переживаний.

Заключение

Таким образом, в данном научном исследовании были выявлены кризисные события профессиональной жизни спасателей-пожарных, были проанализированы доминирующие способы самовосстанавливаемости, а также частота их встречаемости у спасателей МЧС.

1. Кризисными событиями для спасателей являются чрезвычайные происшествия, связанные: 1) с гибелью людей, которых не удалось спасти при пожаре; 2) с гибелью маленьких детей; 3) с гибелью и/или физической травматизацией пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий; 4) с угрозой для собственной жизни; 5) с угрозой для жизни напарников.

2. В результате качественного анализа данных удалось выявить наиболее предпочтительный способ реагирования на кризисные события в данном профессиональном сообществе. **Когнитивный способ** самовосстанавливаемости ("С"), основанный на информации о проблеме, ее оценке и плане собственных действий доминирует у большинства спасателей (у 55,8% спасателей), а также является наиболее часто встречаемым у спасателей данной выборки.

3. Методика "6-ти шаговая модель составления историй" М. Лаада позволила качественно проанализировать феномен самовосстанавливаемости спасателей МЧС, который является значимым фактором в проблеме преодоления личностью кризисных событий профессиональной и повседневной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Шалев, А.** Острые реакции на травматический стресс: многомерность картины / А. Шалев, Р. Урсано // Московский психотерапевтический журнал. – Москва, 2006. – № 4(51). – С. 53–69.
2. **Пергаменщик, Л.А.** Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л.А. Пергаменщик // Ананьевские чтения 2008. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21–23 окт. 2008 / изд-во С.-Петербургского ун-та ; под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрустальной. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 318–319.
3. **Флэннери, Р.** Кризисное вмешательство / Р. Флэннери, Дж. Эверли // Московский психотерапевтический журнал. – Москва, 2006. – № 4(51). – С. 41–53.
4. **Федунина, Н.Ю.** Понятие устойчивости к травме и посттравматического роста / Н.Ю. Федунина // Московский психотерапевтический журнал. – Москва, 2006. – № 4(51). – С. 69–81.
5. **Васильюк, Ф.Е.** Психология переживания / Ф.Е. Васильюк. – М : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
6. **Статкевич, И.Е.** Структура и динамика переживания наркозависимыми кризисных событий / И.Е. Статкевич // Ананьевские чтения 2008. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21–23 окт. 2008 / изд-во С.-Петербургского ун-та ; под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрустальной. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 553–554.
7. **Бурмистрова, Е.В.** Система психологической помощи в кризисной ситуации / Е.В. Бурмистрова // Московский психотерапевтический журнал. – Москва, 2006. – № 4(51). – С. 122–131.

8. **Бекренев, В.Д.** Психическая напряженность и особенности ее проявления у спасателей МЧС России : автореф. дисс. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / В.Д. Бекренев. – М., 2008. – 29 с.
9. **Бекренев, В.Д.** Психическая напряженность и особенности ее проявления у спасателей МЧС России : дисс... канд. психол. наук : 19.00.01 / В.Д. Бекренев. – М., 2008. – 166 с.
10. **Lahad, M.** The story of coping resources / Mooli Lahad// Jewish Education at the Look stein Center [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.Mooli Lahad/Jewish Education at the Look stein Center – BASIC Ph> /: Date of access : 02. 05.2009.
11. **Lahad, M.** Storymaking in assessment method of coping with stress / M. Lahad // Drama therapy Theory and Practice. – London : Rout ledge, 1992. – P. 150–163.
12. **Lahad, M.** BASIC Ph – The story of coping resources. Community Stress Prevention / M. Lahad, A. Cohen. – Israel : Community Stress Prevention Centre.