

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ В ПОСТЧЕРНОБЫЛЬСКИЕ ВРЕМЕНА

Овдей Светлана Васильевна

доцент, кандидат психологических наук, Академия управления при Президенте Республики Беларусь, кафедра психологии управления, г.Минск, Беларусь

Статья посвящена двум жизненным стратегиям, как отдаленным психологическим последствиям чернобыльской катастрофы: стратегия «ухода в болезнь» и стратегия «жертвы» (стратегия «рантье»). Предложены три этапа коррекционной работы с данными стратегиями. Результатом психокоррекционной работы является жизненная стратегия личности, основанная на ответственности в выборе жизненного пути, умении быть творцом своей жизни, получать радость и наслаждение от нее.

Ключевые слова: *жизненная стратегия, личность, постчернобыльские времена, психологическая коррекция*

Обычно под временем понимают длительность, изменчивость. В понятии же «времена» заложен момент относительной устойчивости, когда количество перешло в какое-то новое качество. Использование понятия «времена» мы бы хотели подчеркнуть, что после событий на Чернобыльской АЭС, для человечества наступил новый период существования. При наступлении новых времён есть чёткая граница: «до» и «после». Было у представителей предыдущего поколения «до войны», у нас есть «до» и «после» Чернобыльской аварии. Очень часто в подобной ситуации возникает ностальгическое желание вернуться туда – «до...», но «времена не выбирают, в них живут и умирают» (Александр Кушницер). Эта крылатая фраза в последнее время достаточно часто используется, но люди вкладывают в неё разный смысл. Пессимизм или оптимизм заложен в ней? Действительно, её можно прочесть пессимистически, с безысходностью, а можно увидеть в ней ответственность человека за то, каким будет его новое время.

Авария на Чернобыльской АЭС стала той ситуацией, когда для человечества почти мгновенно наступили «иные времена». Это не пессимизм, это реальность. Именно на этой реальности зиждется один из ведущих принципов современной психотерапии: работа с клиентом «здесь и сейчас». В своё время Алвин Тоффлер, рассуждая по поводу особенностей «постиндустриального» общества отмечал, что человечеству приходится испытывать футурошок, то есть привыкать к нестабильности современного мира, ускоренному темпу жизни и разнообразию [6]. Так и после Чернобыля, в течение нескольких дней произошел сдвиг в мироощущении и миропонимании многих миллионов человек. Люди испытали психологический и социально-культурный шок, после которого возникли иные отношения между человеком и этим событием. Это событие «встроилось» в психологическую картину мира человека, стало частью его бытия. То, как оно «встроилось», какой частью и как определяет жизненный путь каждого «чернобыльца» - эти вопросы, на наш взгляд, выдвигаются на первое место, как в научном, так и в практическом плане.

Длительное время вся работа с людьми, пережившими Чернобыльскую трагедию, шла как бы в русле «кризисной» психологии – помочь здесь и сейчас, не дать человеку совершить необдуманные поступки, поддержать его, когда собственных психических сил недостаточно, когда он подавлен и растерян, оказавшись под влиянием неожиданной неподвластной ему ситуации.

Теперь мы работаем с отдалёнными последствиями Чернобыльской аварии. Психика человека продолжает активно реагировать на аварию, только переходит на иной способ реагирования. Чернобыль встраивается в структуру личности людей: возникает Я-образ «чернобыльца».

Практика работы с чернобыльцами и их детьми показывает, что этот образ заставляет человека вести себя стереотипно, использовать ограниченный арсенал соответствующих жизненных стратегий. Он искажает естественную картину бытия личности. С таким явлением в свое время столкнулись исследователи личности людей входящих в различные культовые группы. Так Флевила Йекли (Yeakley Flavil R.), исследуя с помощью теста Майерс-Бригс личность входящих в секту, обнаружил, что происходит уменьшение вариабельности, а в будущей модели наблюдается полное слияние с качествами личности, характерными для лидера культовой группы. Происходит потеря собственного, подлинного, неповторимого Я, на человека надета «смирительная» рубашка ситуации, группы, которую как эталонную принял этот человек [7]. Поэтому на первое место в отдалённых последствиях Чернобыльской аварии выходит специфика развития и формирования личности, её глубинные психологические структуры.

Крупнейший психолог прошлого века С. А. Рубинштейн назвал человека субъектом собственной жизни. Одной из наиболее значимых психологических характеристик, определяющих успешность жизнедеятельности человека, его становления является стратегия жизни. Образно жизненную стратегию можно определить как «искусство ведения собственной жизни»[2]. Это способ нашего бытия, это та система ценностей и целей, благодаря которой, по мнению человека, он может сделать свою жизнь наиболее эффективной.

В отечественной психологии чаще всего используют классификацию жизненных стратегий, предложенную К. А. Абульхановой-Славской. «В самом общем смысле стратегия может быть либо *активной*, либо *пассивной*. Это активность или пассивность в организации времени, деятельности, познания, познания, общения и т.д. ... Активность личности в осуществлении её жизненной стратегии и проявляется как способность к оптимальному балансу между желаемым и необходимым, личным и социальным»[1, с. 247]. Иногда предлагается более дифференцированные жизненные стратегии, например, Т. Е. Резник и Ю. М. Резник называют такие типы жизненных стратегий: стратегия благополучия; стратегия

жизненного успеха; стратегия самореализации [5]; хотя реальнее предположить, что конкретных стратегий значительно больше, и они представляют собой смешанные типы.

К. А. Абульханова-Славская выделяет 3 основных признака любой жизненной стратегии:

- Выбор способа жизни (т.е. активности или пассивности.);
- Разрешение противоречий «хочу-имею» и создание условий для самореализации;
- Творческий поиск.

Чтобы почувствовать свою жизненную силу, человек должен принять *ответственность* за каждое своё действие, ощутив себя хозяином собственной жизни. Большинство людей, жалуясь на то, что им не обеспечивают «хорошую» жизнь, даже не задумываются над тем, что отсутствие «хорошей» жизни есть результат отсутствия у самих людей веры в свои собственные возможности. Поэтому признаком зрелой личности является как раз способность устанавливать свой «порядок» удовлетворённости *материальными потребностями*. Зрелая личность начинает рассматривать свои материальные потребности как *одно из условий жизни*, направляя свои жизненные силы на другие цели. Идеи коммунизма, «хиппи» опирались на полное отрицание материальных потребностей. «Новые русские, белорусы, украинцы» часто демонстрируют полное отрицание духовных потребностей. Взаимодействие материальных и духовных потребностей с приоритетом духовных – реалья для желающих жить полноценной личной жизнью.

Поэтому к наиболее важным характеристикам жизненных стратегий мы относим:

1. Систему ценностей и отношений человека
2. Уровень ответственности.
3. Степень осмысленности жизни.

На основе *системы ценностей* возникает следующая качественная характеристика – *жизненные цели* (как черты идеального образа будущего). *Ответственность* и *осмысленность жизни* влияют на удовлетворённость жизнью.

В свою очередь *удовлетворённость жизнью* и *психическим здоровьем* есть показатель эффективности выбранной человеком собственной жизненной стратегии. К основным факторам психического здоровья человека довольно часто относят: а) самопознание как анализ себя; б) самопонимание и принятие себя как процесс внутренней интеграции; в) умение жить в настоящий момент; г) осмысленность бытия; е) способность к эмпатийному пониманию; ж) доверие к процессу жизни и з) принятие ответственности за свою жизнь [2].

Для многих «чернобыльцев» характерен выбор только двух типов жизненных стратегий:

- *Уход в болезнь* (так называемая психосоматика). Общество активно этому способствовало: соматические заболевания принимались более благосклонно, даже с жалостью, в отличие от психических заболеваний или психологических проблем.
- *Стратегия ранты, или жертвы*. Эта стратегия также культивировалась обществом в виде не всегда адресной помощи, поддержки позиции «должны»: кто-то, постоянно, но всегда мне.

Причём способ реализации этих стратегий тоже непростой для изменения. Он пассивно-агрессивный, без осмысленности бытия, способности к эмпатийному пониманию, без желания понять и принять себя, а также без принятия ответственности на себя за свою жизнь, за свой выбор в этой жизни. То есть у людей с этими двумя стратегиями жизни не работают основные факторы, определяющие психическое здоровье человека. В то время как «люди с более высокими показателями осмысленности жизни общего уровня субъективного контроля, как правило, выбирают и реализуют такой способ жизни, который лежит в основе жизненной стратегии творчества (т.е. осознанно или нет, они являются активными творцами своей жизни; их ценности – любовь, красота, творчество, добро, развитие)» [2]. Наши исследования и практическая деятельность с жителями чернобыльской зоны также подтверждают это положение. Например, многолетние матери, принимавшие активное участие во всех культурно-досуговых мероприятиях (проводимых даже в сельской местности, где на плечи женщин падает колоссальная физическая и психологическая нагрузка) были более удовлетворены жизнью. У них было меньше как субъективных жалоб на своё здоровье, так же отмечались лучшие объективные медицинские показатели по сравнению с теми женщинами, которые избегали активной социальной деятельности, культурного отдыха.

Наблюдения за людьми с ярко выраженными жизненными стратегиями «чернобыльца» и за людьми, имеющими индивидуализированные жизненные стратегии, позволили нам предположить, что можно с помощью определённой психокоррекционной работы повысить уровень психического здоровья личности, попавшей, как она считает, в замкнутый чернобыльский круг.

Использование психологической коррекции для решения «чернобыльских» проблем, было обусловлено тем, что психологическая коррекция – это, прежде всего, раскрытие возможностей человека, а не избавление от болезней. При этом всякий специалист, занимающийся психокоррекцией «должен стремиться не столько управлять другими в соответствии с собственными представлениями о нём, сколько помогать ближнему возвращаться на естественный путь спонтанного развития индивидуальности, то есть исправляться» [4, с. 5].

Экспериментальная коррекционная работа проводилась со студентами-заочниками двух категорий:

- Проживающих сегодня на «загрязнённых» территориях.
- Переселившихся на «чистые» территории.

У всех была хорошо развита способность к рефлексии и средний и выше среднего интеллектуальный уровень. Мы взяли за основу нашей работы гуманистическую парадигму, так как в ней легче решаются задачи коррекции стратегий жизни, формирование самоактуализирующей личности, ответственной за свои поступки и жизнь в целом, (хотя понимаем, что при бесконечном разнообразии индивидуальных стилей жизни, невозможно даже представить единственный эффективный метод психокоррекционного воздействия).

Конкретными направлениями психологической помощи были выбраны консультирование и тренинги. Психокоррекционная деятельность проходила в три этапа:

I. *Работа с кризисом идентичности и работа с образом будущего* (через осознание испытуемыми: «Кто Я?», «Каким я хочу стать?»).

По Эрику Эриксону кризис идентичности – это потеря чувства самого себя, невозможность соединения требований, предъявляемых новой ситуацией и прежними установками и взглядами. Например, принимая решение переехать из «загрязнённого» района в «чистый» личность переживает несколько ситуаций, связанных с потерей чувства себя – ей приходится приспосабливаться к новой социокультурной среде (это критический период, так как осознают свою непохожесть). Одновременно часто возникает чувство ненужности и беспомощности, причём временам там, где человек считал себя компетентным, подготовленным. Например, переехавшие из южных районов республики Беларусь в северные районы, столкнулись с иными сроками сельскохозяйственных работ. Не всегда принимаются «коренными» жителями культурно-бытовые традиции переселенцев. Переселенцам приходится при желании что-то привнести в быт сталкиваясь с такой позицией коренных жителей: «Жили без этого, и всё было нормально». «Со своим уставом в чужой монастырь...» и т.п. Тогда и всплывают у человека вопросы: Кто я? Какой я? Что я могу?

Главная задача психолога на этапе *выведения из кризиса идентичности* – собрать рассыпанную идентичность из осколков, предоставить человеку возможность задуматься над тем, кто он такой, кем он был раньше и кем станет в будущем, что соответствует его природе, желаниям, потребностям. Это достаточно сложная задача даже для человека, не обременённого проблемами кризиса идентичности. Например, проведенное нами сравнительное исследование образа будущего студентов-первокурсников показало, что они смутно видят себя даже через год, с трудом лишь по внешним признакам определяют, какими они будут через пять лет, после окончания вуза; практически никто не смог описать себя как личность через 10 лет.

Есть и ещё одна трудность работы на данном этапе и в целом при работе с личностью «чернобыльца». Реабилитация – не возвращение «на крути своя». Возврата к прежнему не может быть. Представление о себе никогда не будет прежним. Об это писал в своей книге «Новые рубежи человеческой природы» и А. Маслоу [3]. Поэтому начало коррекционной работы связано с изменением эгоцентрического взгляда человека: требуется подготовить его к децентрации, к необходимости и возможности рассмотрения проблемы и самого себя с разных точек отсчёта.

На данном этапе психокоррекционной работы человек осознаёт происходящие изменения. Важно добиться определённости и целостности представления человека о себе самом. Для этого ему нужно попытаться ответить на вопросы:

– Что во мне изменилось?

- Что никогда не останется прежним во мне?
- Как изменились мои близкие и как эти изменения повлияли на наши отношения?
- Кто я в этой новой жизни?
- Каким я хочу стать?

Осознание изменений становится первым шагом на пути воссоздания идентичности, возрождения личности.

II. *Изменение образа будущего и осознание новых стратегий жизни*. На этом этапе возможно использование большого арсенала техник – от арттерапии, и нейролингвистического программирования до позитивной терапии Пезешкиана и этнотерапии. Как показало наше исследование, два последних направления наиболее успешны при работе с переселенцами, так как связаны с изменением личности, с вхождением в новое социокультурное окружение. Хотя в целом выбор техник и их сочетаний строго индивидуализирован.

III. *Приобретение личностью умений и навыков для использования новых жизненных стратегий* является третьим этапом. Переход к активной стратегии, самоактуализации и ответственности на себя за собственную жизнь требуют:

- уверенности в себе,
- продуктивной работы в стрессовых ситуациях,
- быстроты принятия оптимального решения,
- творчества, креативности.

На этом этапе работы наиболее продуктивным являлись групповые тренинги по всем перечисленным направлениям в зависимости от индивидуальной схемы коррекционной работы.

Цели этих тренингов:

- Развитие чувства собственного достоинства.
- Развитие способности к самоанализу.
- Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций и выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия.
- Развитие восприимчивости, социального воображения, доверия, эмпатии, сочувствия, сопереживания, умения выслушать другого человека.
- Совершенствование коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи и пр.

В условиях безусловного принятия и доверия, которые гарантируются ситуацией тренинга у участников есть возможность для личностного роста, осознания своих проблем, а также поиска средств для их решения; они могут снизить свою тревожность, неуверенность и преодолеть недоверия к миру, столь характерное для личности «чернобыльца».

Результатом такой коррекционной работы является:

1. Осознание своей изменённости и изменямости;
2. Умение брать ответственность на себя за свои поступки и выбор жизненного пути;
3. Усиление творческого начала всей жизнедеятельности человека;
4. Усиление положительного эмоционального фона жизни: любви, радости, наслаждения жизнью.

В конце психокоррекционной работы происходит выход личности на *индивидуализацию жизненных стратегий*.

Критериев успешности психокоррекционной работы может быть несколько. Критерий внутренний, как гово-

рилось выше, – удовлетворённость собственной жизнью. Внешними критериями в нашей работе было повышение активности, как физической, так и психической, и снижение явлений психосоматического характера. Среди объективных критериев, которые мы использовали, отметим также тот образ собственной жизни, который с помощью рисунка представили участники эксперимента. Если на начальном этапе у большинства испытуемых образ себя в этом мире был представлен в основном в виде нескольких геометрических фигур, то по окончании работы содержательно рисунки были индивидуальными, неповторимыми. Большинство участников эксперимента перешли от маленькой точки в холодном, неуютном пространстве к картинам в цвете с символами открытости, счастья любви, безопасности. Хотя проблема страха смерти как следствия воздействия радиации на данном этапе у двух участников не была снята.

Выводы

1. На первое место в научном и практическом плане в настоящее время выдвигается работа с отдалёнными психологическими последствиями аварии на Чернобыльской АЭС.
2. Среди этих последствий центральным является возникновение Я-образа «чернобыльца» и две стратегии жизни, избираемых людьми, в чьей психологической картине мира присутствует Чернобыль: стратегия «ухода в болезнь» и стратегия «жертвы» (стратегия «фанть»). Люди не берут на себя ответственность за свою жизнь. У них слабо развита осмысленность своего бытия, недостаточно самопонимание и принятие себя.
3. Коррекция жизненных стратегий – наиболее успешный путь реабилитации личности «черно-

быльца», становления самоактуализирующейся личности.

4. В психокоррекционной работе с жизненными стилями личности, пережившей Чернобыльскую катастрофу актуальны три этапа: работа с кризисом идентичности, изменение образа будущего с осознанием стратегий жизни и оказание помощи по обретению человеком умений и навыков, необходимых для использования новых жизненных стратегий.
5. Результатом коррекции является возникновение активной жизненной стратегии, позволяющей человеку брать ответственность на себя в выборе жизненного пути, быть творцом своей жизни и уметь получать радость и наслаждение от своей жизни.

Литература

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни /К. А. Абульханова-Славская. – М.: Изд-во Мысль, 1991. – 299 с.
2. Васильева, О. С., Демченко, Е. А. Изучение основных характеристик жизненных стратегий человека. // Вопросы психологии, 2001, №2. – С. 74-85.
3. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы /А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 424с.
4. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия. / Сост. К.В. Сельчонок. – Мн.: Харвест, 1999. – 816 с.
5. Резник, Т. Е., Резник, Ю. М. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив / Т. Е. Резник, Ю. М. Резник – М., 1995.
6. Тоффлер, А. Футурошок /А. Тоффлер. – СПб.: Лань, 1997.
7. Yeakley Flavil, R., Norton Howard, W. & Vinzant Gene & Don E., eds. The Discipling Dilemma, Nashville, TN: Gospel Advocate Press, 1988.