

8. *Marshall S.L.* Amerikancy v boyu // Oficer vooruzhennyh sil / Per. s angl. Vashington, 1991.
9. *Prokof'ev V.F.* Tajnoe oruzhie informacionnoj vojny: ataka na podsoznanie. M., 2003.
10. *Seligman M.* Put' k процветaniyu. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2013.
11. *Belenky G.L., Noah S., Solomon Z.* Battle Stress: The Israeli Experience // Military review, 1985. № 7. P. 28–37.
12. Building Psychological Resilience in Military Personnel: theory and practice / Edited by Robert R. Sinclair and Thomas W. Britt. Washington, 2013.
13. *Horn B.* The worm revisited: an examination of fear and courage in combat // Canadian military journal [Digital resource]. – URL: <http://www.journal.forces.gc.ca/vo5/no2/leadersh-directio-eng.asp> (data dostupa: 16.11.2017 g.).
14. *Hughes J.H., Neville M.* Battle Against Stigma. Barcelona: Grafos, 2014.
15. *Karayani A.G.* The Power of Weakness: Review of the book by Mark Neville and Jamie Hacker Hughes «Battle Against Stigma» // Psychology in Russia: State of the Art. Vol. 8, 3, 157–160.
16. Military psychology / Edited by R. Gal, A.D. Mangelsdorff. Wiley, 1991.
17. *Reivich K., Seligman M.E.* Master Resilience Training in the US Army // American psychologist. January, 2011.

DOI: 10.25586/RNUV925X.18.01.P.014

УДК 199.9

«Вестник Российского нового университета»
ISSN 2414-925X

Е.В. Митасова, Е.А. Некрасова

ФЕНОМЕН ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОТЕРИ В КОНТЕКСТЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Проведен анализ феномена «потеря» и качественных характеристик его переживания для безопасности личности. Рассмотрены виды потерь, выделены уровни субъективной масштабности потери. Обобщены факторы, влияющие на динамику переживания потерь. Выделены стратегии, формирующиеся в ходе переживания потерь и их влияние на безопасность личности. Сделан вывод о необходимости учета субъективного уровня масштабности потери для профилактики суицидов и дезадаптации.

Ключевые слова: потеря, переживание потери, личность, безопасность, стратегии переживания потери, уровни переживания потери, стадии переживания потери.

The article gives an analyses of the “loss” phenomenon and qualitative characteristics of its experience for security of person. It considers types of losses and highlights the levels of the subjective scale of loss. The article also describes dynamic changes in the emotional spectrum during loss experience and adaptation to it; it generalizes factors which influence the dynamic of loss experience. The article highlights strategies formed during loss experience and its influence on the security of person. It is made a conclusion about the necessity of recording the subjective scale of loss for suicide and maladaptation prevention.

Keywords: loss, loss experience, person, security, loss experience strategies, loss experience levels, loss experience stages.

Безопасность личности как психологическая категория рассматривается в различных философских и психологических подходах. Все они сходятся к базовому пониманию ее как способности выживать и сохранять свое существование. В этом аспекте чаще всего ставится вопрос о том, каким образом психике удастся справляться с критическими ситуациями и сохранять личность.

Безопасность личности также можно рассматривать в контексте организации профессиональной, трудовой деятельности в заведомо экстремальных условиях, связанных с психогенным воздействием на личность. Одним из подобных видов деятельности является служба в вооруженных силах.

Военнослужащие подвергаются стресс-факторам служебной деятельности не только в условиях боевых действий, но и в мирное время. Так, например, сам факт призыва в армию для многих молодых людей становится фрустрирующим, вызывающим негативные переживания. Потеря привычного образа жизни, личного пространства, представлений о себе и своей роли в коллективе приводит к восприятию сложившейся ситуации как невозможной и непереносимой, из которой нельзя выйти или что-то в ней изменить. Это может привести к кризису безопасности личности и, как крайний вариант, к суицидальным намерениям.

Более детальное изучение особенностей и специфики переживания потери позволит своевременно оказывать психологическую помощь и поддержку военнослужащему, позволяя личности воссоздавать и (или) создавать ощущение безопасности. В таком случае риск девиантного, в том числе и суицидального, поведения будет значительно снижен.

Начнем с уточнения содержания понятия «потеря». Потеря – это утрата, лише-

ние чего-либо [12]. Согласно толковому словарю Т.Ф. Ефремовой, это «исчезновение кого-либо, чего-либо; утрата, понесенная кем-либо, в связи со смертью, гибелью, уходом кого-либо; уменьшение, ослабление количества, степени чего-либо, убыль; бесцельная трата, расходование чего-либо; ущерб, убыток, отнятие, лишение чего-нибудь» [6].

Психологическое понимание потери как утраты в контексте служебно-боевой деятельности раскрыто в следующем определении: «временная утрата боеспособности военнослужащим вследствие получения психологических травм, вызванная психотравмирующими факторами боевой либо иной военно-служебной обстановки» [3].

С.В. Кондратенко рассматривает утрату или потерю как психическую травму. К этому относятся: предательство; утрата невинности (сексуальное насилие); события в стране и за рубежом (создают ощущение нестабильности, нарушают состояние базовой безопасности) [8].

Этот перечень дополняет И.Е. Лабзина, которая понимает под потерей не только смерть близкого человека, но и собственную смертельную болезнь, утрату важных жизненных функций или частей тела, веры, свободы, доверия и др. [2].

Также понятием потери охватывают невозможность (утрату возможности) что-то сделать, например воссоединиться с семьей при распаде государства, родить ребенка, выстроить гармоничные отношения и т.д.

А.М. Ташева, учитывая различные взгляды, предлагает следующую классификацию потерь:

1) актуальная утрата значимого объекта (источника удовлетворения потребностей или имеющего иную ценность);

2) необъектная утрата (связанная со снижением самооценки или самоуважения

как результат оскорбления, унижения другими);

3) инверсия оценки значимого ранее компонента личностной сферы, который теперь оценивается негативно;

4) разочарование или неоправдание надежд;

5) ожидаемая в будущем утрата, которая воспринимается и оценивается индивидом как реальная;

6) гипотетическая или реальная угроза;

7) псевдоутрата, то есть инвертированная оценка события, наносящего только субъективно воспринимаемый ущерб личностной сфере и т.д. [там же].

В работах К. Изарда говорится, что «утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), действительной или воображаемой, физической или психологической» [7, с. 266].

По нашему мнению, к потере относится любая утрата значимого как материального, так и нематериального объекта, а также представления о чем-либо.

Наиболее распространено использование понятия «потеря» при смерти близкого либо значимого лица (родственника, супруга, друга). Однако ее понятие шире, и это следует учитывать при работе с травмой, а именно при анализе текущего состояния субъекта, учете его работоспособности и готовности к деятельности, в том числе выполнении служебных задач.

Перечислим наиболее яркие примеры «потери», часто приводящие к дезадаптации либо суицидальным намерениям:

– потеря мечты (веры в возможность ее реализации – например, нельзя стать офицером, если не проходишь по состоянию здоровья);

– представление о будущем (например, не получится понять внуков, если все еще нет детей и возраст уже не позволяет их родить; смерть жениха незадолго до

свадьбы сделает невозможной задуманную совместную жизнь);

– представление о настоящем (например потеря представления о крепком и счастливом браке при обнаружении второй семьи у супруга, любовницы, внебрачных детей);

– представление о своем здоровье (например при получении информации о серьезном заболевании);

– представление о своем кумире (например при получении информации о недостойном или противоречащем ранее декларируемому поведению);

– потеря образа тела (например при ампутации части тела);

– потеря значимых отношений (например развод, разрыв);

– потеря стабильности (например ухудшение финансовой ситуации при появлении ребенка, ухудшение отношений между супругами, информация об изменах или подозрение в них, изменение заранее утвержденных планов);

– потеря красоты (например старение у женщин);

– потеря представлений о браке, своем месте и роли в семье (например отказ или проблемы в сексуальных отношениях или сложности в появлении детей);

– потеря представлений о безопасности (например после кражи, грабежа или изнасилования, общения с коллекторами при просроченном кредите, получения значимой личностно-воспринятой информации об угрозе третьим лицам).

Таким образом, потеря в психологическом смысле – это утрата либо лишение чего-либо ценного, при отсутствии чего необратимо изменяется субъективная картина мира человека, приводящая к необходимости реадaptации и сопровождающаяся переживанием эмоций чаще негативного спектра (и при положительной, успешной динамике заканчивающаяся адаптацией к потере) [там же].

Потеря не может рассматриваться в дихотомическом ключе наличия или отсутствия. Ее переживание носит феноменологический характер.

Сила и сложность переживаний потери, а также сила дезадаптации, вызванная ею, сугубо субъективна и может пониматься и оцениваться окружающими лишь в малой доле. Для того чтобы понимать место потери утраченного объекта в жизни человека и степень его дезадаптации, необходимо быть этим человеком. В связи с этим нами введено понятие *субъективной масштабности потерь*, в которой можно условно выделить три уровня. Опишем каждый из них.

Микропотеря – сила переживания потери слабая, дезадаптация слабо выражена. Например, потери вещи, лично не значимой, изменение в планах, смерть лично мало значимого человека из окружения (которая при этом не сопровождается потерей каких-либо представлений).

Мезопотеря – сила переживания потери имеет выраженный характер, но не чрезмерна и не гипертрофирована, дезадаптация выражена. Для адаптации к потере необходима реакция на эмоциональное состояние, так как сама потеря некоторое время «всплывает», вторгается в сознание субъекта. Например, смерть родственника либо знакомого, с которым строились хорошие отношения, развод супругов, к которому они были готовы, утрата лично значимой вещи, смерть домашнего питомца при его оценке как «члена семьи» и которого можно впоследствии заменить.

Макропотеря – сила переживания потери ярко выражена, дезадаптация носит тотальный характер, динамика эмоциональных переживаний растянута и может следовать различными стратегиями, утрата данного объекта разрушает картину мира субъекта, объект представлялся уникальным для кон-

кретного субъекта и «работа горя» требует привлечения ресурсов. Это, например смерть родителей, которые внесли весомый вклад в воспитание и становление субъекта, смерть супруга (особенно при сильных и не нейтральных отношениях между супругами). При этом, чем длительнее были отношения и меньше психологическая дистанция, тем разрушительнее сила потери, смерть единственного либо значимого и выделяемого ребенка, разрушение либо разрыв значимых отношений, потеря ведущего образа будущего, смерть либо утрата домашнего животного, являющегося уникальным членом семьи (чаще всего выполняющего функции замещения для остальных членов семьи, например нерожденного ребенка), потеря уникальной вещи, нагруженной дополнительными смыслами (например, часы, которые уже умерший значимый отец подарил на совершеннолетие), утрата центральных для картины мира представлений (например, о счастливом браке).

Уровень масштабности потери в жизни субъекта определяет длительность и количество *ресурсов*, необходимых для реадaptации.

Уровень переживания потери определяется рядом факторов:

- субъективной значимостью объекта;
- встроенностью объекта в картину мира субъекта;
- нагруженностью объекта дополнительными смыслами (например развод при плохих отношениях или развод при установке «один брак на всю жизнь»);
- неожиданностью потери – постепенность перестройки картины мира субъекта (например родственник, умерший от старости или в результате неожиданной аварии);
- длительностью взаимодействия с объектом (например домашнее животное потерялось после одного месяца жизни в семье или после девятнадцати лет);

– количеством потерь, случившихся за субъективно короткий период времени (субъект не адаптировался к предыдущей потере).

В результате ситуации потери возникает необходимость в проживании, переживании этой ситуации, адаптации к новым условиям бытия, т.е. *период горевания о потере*.

К ключевым специалистам, внесшим существенный вклад в развитие данной темы, следует отнести: З. Фрейда (который ввел понятие «работы скорби» и описал ее как длительный, развертывающийся во времени процесс) [13]; Э. Линдемманн (изучил симптоматику переживания при утрате близкого) [10]; Э. Кюблер-Росс (выделил стадии и фазы горевания, смертельно больных людей) [9]; В.Д. Волкан, Э. Зинтл (проанализировали переживание горя с точки зрения его обусловленности прошлым опытом потерь) [5].

В отечественной психологии вклад в понимание процесса переживания потери внес Ф.Е. Василюк. Рассматривая переживание как деятельность по «преодолению некоторого “разрыва” жизни», «некую восстановительную работу», он определил его как «процесс, направленный на самую жизнь, на обеспечение психологической возможности ее реализации» [4, с. 7]. Он выделил виды переживаний и соответствующие им кризисные ситуации (стресс, фрустрацию, конфликт, кризис) как ситуации невозможности и соотнес их с психологической защитой и совладанием. По его мнению, переживание направлено на преобразование страдания, восстановление душевного равновесия, производство «реальных и жизненно важных, значимых изменений сознания человека». Это «некоторый активный, результативный внутренний процесс, реально преобразующий психологическую ситуацию» [там же].

В психологической науке существует несколько взглядов на количество и последо-

вательность стадий процесса переживаний человека в ситуации потери. Так, З. Фрейд, Д. Боулби, Д. Хелл выделяют стадии:

- 1) шока (оцепенения, душевной анестезии);
- 2) страдания и дезорганизации (острого горя);
- 3) реорганизации, завершения [7].

Э. Кюблер-Росс говорит о стадиях шока, отрицания и потрясения, гнева и раздражения, торга, депрессии и начинающегося принятия «более положительного» отношения к потере и заживания [9]. Однако процесс переживания не всегда включает в себя все стадии. Многие исследователи отмечают явление «патологического горя» как продолжительной остановки на какой-либо стадии.

По мнению В.Е. Петрова, «работа горя», переживание потери являются естественным процессом, в ходе которого происходит адаптация к изменениям картины мира и формируется основа для дальнейшего личностного роста человека. Однако при этом индивидуальность личности и ситуации, обремененность дополнительными стресс-факторами определяют многомерную и многофакторную картину личного процесса переживания потери [11].

Несмотря на разнообразие подходов и школ, в качестве основной задачи переживания чаще всего выделяют завершение отношений с потерянным объектом и направление высвободившейся энергии на дальнейшее гармоничное существование в мире без этого объекта – как материального, так и нематериального (например, потеря состояния свободы в условиях режимной жизнедеятельности).

Согласно А.Н. Леонтьеву, Р. Мэй, В. Франклу, Э. Фромму, И. Ялomu и др., самое большое влияние на процесс преодоления ситуации потери оказывает экзистенциальное понимание индивидуумом смысла свершившегося события [4].

В зависимости от того значения, которое переживающий придает потере, и будет проявляться степень эмоционального переживания и выстраиваться на глубинных уровнях сознания и подсознания стратегия выхода из горевания.

Мы выделяем следующие стратегии, которые могут сформироваться в ходе этого процесса и определить адаптацию-дезадаптацию у переживающего субъекта по истечению срока горевания:

1. *Эффективная* – способствующая адаптации к новой ситуации бытия, ее принятию; характеризуется успешным прохождением стадий и фаз горевания.

2. *Неэффективная* – с фиксацией на одной из стадий горевания, застреванием на травмирующем событии или отрицанием свершившегося факта; приводящая к дезадаптации.

3. *Манипулятивная* – страдая, горюющий удовлетворяет свои потребности во внимании и поддержке окружающих; получаемая им вторичная выгода препятствует завершению горевания.

Формирование стратегий носит неосознанный характер и связано с рядом факторов: личностными особенностями переживающего, реакцией окружающих, масштабностью потери, ресурсами, имеющимися у субъекта горевания, рефлексивностью.

Таким образом, мы подходим к выводу о том, что со стороны анализа объекта потери невозможно определить масштаб субъективных переживаний. Если потеря значимого близкого или материального объекта у военнослужащего более различима, хотя бы на информационном уровне, то переживание нематериальной потери может быть скрыто от внешнего наблюдателя. При отсутствии адекватной оценки состояния переживающего существует опасность не оказания психологи-

ческой помощи в связи с неочевидностью ее необходимости. Также может происходить усугубление его состояния из-за отсутствия поддержки от окружающих, которые склонны оценивать значимость объекта потери по своим субъективным меркам. В таком случае нарушается безопасность личности, что негативно влияет как на выполнение им служебных обязанностей, так и на его внутреннее состояние. Одним из негативных результатов может стать развертывание у военнослужащего суицидальных мыслей и намерений, других стрессовых состояний, особенно в боевой обстановке [1].

Следовательно, разработка проблематики потери важна для эффективной психопрофилактики суицида, других девиаций личности и обеспечения безопасности личности военнослужащего. Для выявления ситуаций потери и оценки адекватности состояния переживающего в соотношении с процессом переживания требуется разработка экспресс-методов диагностики, а также мер и средств по его сопровождению при безоценочности объективной ценности объекта потери и ориентации на субъективную масштабность переживания.

Вместе с тем существуют проблемы в организации исследований по теме потерь, так как работа с данной областью возможна лишь при сформировавшихся доверительных отношениях к лицу, проводящему исследование. Не до конца пережитая потеря несет существенный эмоциональный заряд для исследуемого, затрудняя проведение исследования и вызывая необходимость психологической помощи и поддержки со стороны исследователя. Пройденная работа горя не является актуальной, т.к. не может дать необходимых сведений для исследователя в силу своей завершенности.

Литература

1. Абдурахманов Р.А. Стрессовые состояния в боевой обстановке и их психологические последствия // Мир психологии. 1998. № 2. С. 85–95.
2. Антология тяжелых переживаний: социально психологическая помощь: сборник статей / Под. ред. О.В. Красновой. М.: Изд-во МПГУ; Обнинск: Принтер, 2002. 336 с.
3. Броневицкий Г.Б., Броневицкий Г.Г., Томилин А.Н. Психолого-педагогический словарь офицера-воспитателя корабельного подразделения. Учебное пособие для офицеров ВМФ, курсантов и студентов, обучающихся по программам подготовки офицеров запаса, военных психологов. Новороссийск, 2005. 76 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
5. Волкан В.Д., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания. М.: Когито-Центр, 2014. 170 с.
6. Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь. М.: АСТ, Астрель, 2012.
7. Изард К. Эмоции человека. СПб: Питер, 2007.
8. Кондратенко С. Избранные аспекты работы с горем в гештальт-методе // Российский гештальт. 2003. Вып. 5. Новосибирск: Изд-во научно-учебного центра НГУ.
9. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Киев: София, 2004. 234 с.
10. Линдеманин Э. Клиника острого горя // Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 78–86.
11. Петров В.Е. Теория и практика психологического консультирования: учебное пособие. М.: Абсолют, 2008.
12. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова. М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935–1940.
13. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций / Под ред. В.К. Вилюноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 203–211.

Literatura

1. Abdurahmanov R.A. Stressovye sostoyaniya v boevoj obstanovke i ih psihologicheskie posledstviya // Mir psihologii. 1998. № 2. S. 85–95.
2. Antologiya tyazhelyh perezhivaniy: social'no psihologicheskaya pomoshch': sbornik statej / Pod. red. O.V. Krasnoj. M.: Izd-vo MPGU; Obninsk: Printer, 2002. 336 s.
3. Bronevickij G.B., Bronevickij G.G., Tomilin A.N. Psihologo-pedagogicheskij slovar' oficera-vospitatelja korabel'nogo podrazdeleniya. Uchebnoe posobie dlya oficerov VMF, kursantov i studentov, obuchayushchihsya po programmam podgotovki oficerov zapasa, voennyh psihologov. Novorossijsk, 2005. 76 s.
4. Vasilyuk F.E. Psihologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situacij. M.: Izd-vo MGU, 1984. 200 s.
5. Volkan V.D., Zintl E. Zhizn' posle utraty. Psihologiya gorevaniya. M.: Kogito-Centr, 2014. 170 s.
6. Efremova T.F. Sovremennyj tolkovyj slovar'. M.: AST, Astrel', 2012.
7. Izard K. Ehmocii cheloveka. SPb: Piter, 2007.
8. Kondratenko S. Izbrannye aspekty raboty s goreem v geshtal't-metode // Rossijskij geshtal't. 2003. Vyp. 5. Novosibirsk: Izd-vo nauchno-uchebnogo centra NGU.
9. Kyubler-Ross E. O smerti i umiranii. Kiev: Sofiya, 2004. 234 s.
10. Lindemann E. Klinika ostrogo gorya // Psihologiya ehmocij / pod red. V.K. Vilyunosa, Yu.B. Gippenrejter. M.: Izd-vo MGU, 1984. S. 78–86.

11. *Petrov V.E.* Teoriya i praktika psihologicheskogo konsul'tirovaniya: uchebnoe posobie. M.: Absolyut, 2008.
12. *Tolkovyj slovar' russkogo yazyka* / Pod red. D.N. Ushakova. M.: Gos. in-t «Sov. ehncikl.»; OGIZ; Gos. izd-vo inostr. i nac. slov., 1935–1940.
13. *Frejd Z. Pechal' i melanholiya* // *Psihologiya ehmcij* / Pod red. V.K. Vilyunosa, Yu.B. Gippenrejter. M.: Izd-vo MGU, 1984. S. 203–211.

DOI: 10.25586/RNU.V925X.18.01.P.021

УДК 159.99

«Вестник Российского нового университета»

ISSN 2414-925X

Е.Ю. Шогорева

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СУБЪЕКТА В ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

Рассмотрены подходы к феномену и сущности самореализации и самоактуализации в психологической науке. Раскрыто основное содержание понятий «самоактуализация» и «самореализация» субъекта в военной службе с позиций системного подхода. Выделены особенности выраженности самореализации военнослужащих.

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, субъект, военная служба.

The article considers approaches to the phenomenon and essence of self-realization and self-actualization in psychological science. The main content of the concepts of “self-actualization” and “self-realization” of the subject in military service from the positions of the system approach is revealed. The peculiarities of the expression of self-realization of servicemen are singled out.

Keywords: self-realization, self-actualization, subject, military service.

Одна из задач психологии заключается в попытке объяснить человеческое поведение, в том числе и то, которое реализуется в процессе образования или профессиональной деятельности. В общих чертах психологические школы и направления по-разному осуществляли подходы к этой проблеме. Парадокс ситуации состоит в том, что содержание, процесс и результаты образования и в дальнейшем профессиональной деятельности при этом определялись как процесс приспособления субъекта к требованиям природной или социальной среды. Таким образом, актуальность сохраняет лишь положение об активности субъектов. Конечно, име-

ющиеся на данный момент теоретические позиции резонны и справедливы. Однако они не всегда дают возможность понять – а значит, и организовать – образовательный процесс подготовки будущих военных с точки зрения содержательных и динамических процессов, протекающих в ситуации свободного самотворения.

Любая область деятельности должна предполагать свободу выбора для субъекта, а именно – самореализовываться в ней или нет. Вопрос заключается в том, в каких случаях субъект может выбрать ту или иную деятельность в качестве способа самореализации. Причем, если полагать духовность как момент соприсутствия человека само-