

УДК 159.942

## АНАЛИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СПАСАТЕЛЯМИ МЧС\*

*А.М. ЖОГАЛЬ, аспирант кафедры прикладной психологии  
Белорусского государственного педагогического университета  
им. М. Танка\*\**

Статья посвящена проблеме преодоления кризисных событий жизненного пути личности. В частности, описываются возможности использования полуструктурированного интервью в исследовании переживания кризисных событий профессиональной жизни спасателями МЧС. В данной статье центральная роль уделяется аналитическим данным и способу представления этих данных, предлагается подробный анализ одного из проведенных интервью.

*Ключевые слова:* переживание, кризисное событие, полуструктурированное интервью, способы самовосстанавливаемости.

## THE ANALYSIS OF EXPERIENCE OF CRISIS EVENTS OF PROFESSIONAL LIFE RESCUERS

*A.M. ZHOHAL, the post-graduate student*

The article is devoted to a problem of coping of crisis events of the person's life. In particular, the possibilities of use of the semistructured interview in research of experience of crisis events of professional life by rescuers are described. In given article the central role is given to the analytical data and a way of representation of this data, the detailed analysis of one of the conducted interviews is offered.

*Keywords:* experience, crisis event, semistructured interview, ways of self-restorability.

Проблема преодоления кризисных событий жизни, совладания с ними являлась предметом многих исследований прошлых лет. Однако наиболее значимой сегодня является проблема устойчивости к кризисным, травматическим событиям, а также способность человека противостоять даже самым тяжелым событиям жизни, способность переживать их, справляться с ними [7].

Человек всегда сам и только сам может *пережить* события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис. В психологии **категория «переживание»** рассматривается преимущественно как эмоциональный

феномен – личностный уровень эмоционального отражения действительности (П.В. Симонов, К.К. Платонов и др.) [8]. Согласно точке зрения Ф. Е. Василюка, процесс 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 – или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем (алкоголизм, неврозизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т.д.). Переживание, таким образом, составляет основной предмет приложения усилий

---

\* Статья поступила в редакцию 21 октября 2011 года.

\*\* Научный руководитель доктор психологических наук, профессор Л.А. Пергаменщик

практического психолога, помогающего личности в ситуации жизненного кризиса. По мнению Василюка Ф.Е., процесс переживания является центральным предметом общепсихологического исследования проблемы преодоления критических ситуаций [5]. Термин «переживание», в данном случае, используется не в привычном для научной психологии смысле, как непосредственная, чаще всего эмоциональная, форма данности субъекту содержания его сознания, а для обозначения *особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удается перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, то есть, справиться с критической ситуацией* [8].

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, реализовывать внутренние необходимости 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 [4].

Необходимо отметить, что кризисное событие отличает два ключевых признака: биографическая значимость и необходимость переживания. Событие является биографически-значимым, если влечет изменения относительно устойчивых свойств личности, социальных связей, жизненной перспективы. В специальном значении, относительно кризисного события, переживание рассматривается как внутренняя работа, направленная на изменение или осмысление кризисного события жизненного пути (Ф.Е. Василюк). Изменение или осмысление затруднений через формирование устойчивых личностных образований изменяет вероятность последующих переживаний. Таким образом, переживание имеет двойное значение: с одной стороны, это реализация внутренней работы, направленной на преодоление, с другой, — опыт как итог этой работы [8].

Структурным компонентом переживания является совокупность стратегий личности,

реализуемых на основании имеющихся ресурсов, в непосредственной пространственно-временной близости к событию и определяющих индивидуальный способ взаимодействия личности с событием. Цель переживания представляет собой стабилизацию состояния, минимизацию негативных последствий. Динамический аспект переживания — итог взаимодействия личности и кризисного события — переживание, преобразованное в жизненный опыт, биографическую реальность, которая оказывает влияние не только на приобретение и использование ресурсов, стратегий преодоления в кризисных обстоятельствах актуальной жизни, но и определяет создание ситуаций [8].

Частота кризисных событий в современном мире такова, что вряд ли кто-то может чувствовать себя застрахованным от них. С той же очевидностью современные исследования показывают всю глубину человеческого страдания и боли, сопровождающих психологическую травму пострадавших, а нередко и тех, кто оказался просто свидетелем травматических событий [3].

В современном мире возросло количество чрезвычайных ситуаций экстремального характера. Все чаще можно слышать о возникновении чрезвычайных ситуаций природного (ураган, цунами, наводнение, землетрясение, засуха и пр.), техногенного (аварийный выброс ядовитых химических веществ, разрушение домов, дамб и многое другое), или антропологического (террористический акт, массовая забастовка, проведение военных операций) характера. Одновременно с этим имеет место увеличение числа лиц, вовлеченных в те или иные чрезвычайные ситуации, как невольных участников событий, так и призванных устранить ее [2].

Профессия спасателя на сегодняшний день относится к профессиям повышенного риска по показателям физического, психического и психологического здоровья [2]. Сегодня для исследователей, актуальным является не только изучение личности спасателя, но и особую значимость приобретают исследования, направленные на установление факторов, обеспечивающих психологическое здоровье и благополучие спасателей МЧС, способствуют оптимизации и повышению эффективности работы психологической службы, обеспечивающей сопровождение представителей данной профессиональной структуры. Однако, в настоящее время

неисследованной областью является область переживаний спасателями кризисных событий профессиональной жизни, связанных с гибелью и травматизацией людей, риском для собственной жизни. Незавершенной является и проблема исследования факторов преодоления кризисных событий спасателями МЧС и их способов самовосстанавливаемости. Данный факт можно объяснить проблематичностью выбора адекватного инструментария. Перед исследователем встает вопрос, каким способом можно изучить переживание спасателями кризисных событий профессиональной жизни? Какие события являются кризисными для представителей данного профессионального сообщества?

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. Таким образом, метод качественного интервью представляется максимально подходящим, на наш взгляд, исследовательским методом, отвечающим нашим задачам и поставленным вопросам [6].

Одной из форм исследовательского интервью о жизненном мире человека является полуструктурированное интервью. Оно определяется как интервью, цель которого – описать жизненный мир интервьюируемого, что подразумевает интерпретацию смысла описываемых феноменов. Полуструктурированное интервью основано на возможности следовать за непредвиденным течением мысли испытуемого и задавать вопросы, не подготовленные заранее. Особенности взаимодействия с представителями данной профессии побудили нас остановиться именно на данном качественном методе научного исследования [6].

Существует семь этапов исследования при помощи качественного интервью [6], которым мы соответственно следовали: 1) выбор темы, 2) планирование, 3) интервьюирование, 4) расшифровка, 5) анализ, 6) проверка (верификация) и 7) написание отчета.

1) **Выбор темы.** На данном этапе нами формулировались цель и задачи исследования, в соответствии с которыми определились методы и методики исследования, был выбран метод полуструктурированного интервью.

2) На **этапе планирования** осуществлялось продумывание всего исследования. Был сформулирован план научного исследования, в соответствии с которым исследование проводилось индивидуально с каждым испытуемым, прогнозировалось время, необходимое для каждого индивидуального исследования (время на каждую форму работы). На данном этапе была осуществлена поездка в подразделение МЧС, с целью установления контакта с будущими испытуемыми. Были сформулированы цели и задачи интервью. Цель – исследование кризисных событий профессиональной жизни спасателей МЧС. В соответствии с целью интервью были сформулированы задачи: 1. проанализировать события, связанные с профессиональной деятельностью; 2. проанализировать переживание событий спасателями как кризисных; 3. исследовать способы преодоления кризисных событий спасателями МЧС.

Была разработана структура интервью, в соответствии с которой осуществлялся анализ:

- выбора данной профессии;
- отношения с окружающими: напарниками, семьей;
- события профессиональной деятельности;
- способов преодоления со стрессом, кризисными событиями.

3) На **этапе интервьюирования** с испытуемыми проводилось интервью, в соответствии с целями и задачами исследования и разработанной структурой. Среднее время, затраченное на одно интервью – 80-120 минут.

4) На **этапе расшифровки** проходила подготовка материалов интервью к анализу, перевод из устной формы в письменный текст в соответствии с основными правилами расшифровки – GAT – Разговорно-аналитической системы транскрипции (Gesprachsanalytisches Transkriptionssystem) [1].

5) Основываясь на цели и теме исследования, а также на природе материалов интервью, в качестве метода **анализа** был выбран метод интерпретации смысла – структурирование от явных смыслов текста к более глубоким. С целью исследования кризисных событий, связанных с профессиональной деятельностью, использовался категориальный метод анализа интервью [14].

6) **Этап верификации** включал сопоставление результатов анализа интервью с результатами других методов исследования. В данной

статье мы соотнесем анализ качественных данных интервью с результатами исследования способов самовосстанавливаемости, в качестве которого мы использовали модель составления истории М. Лаада [9;10].

7) Последний этап включал описание исследовательских результатов, в соответствии с критерием научности и учетом этического аспекта исследования.

Особый интерес, как и одновременно некоторую сложность для исследователя представляет этап анализа качественных данных. В данной статье мы уделяем центральную роль аналитическим данным и способу представления этих данных, предлагая подробный анализ одного из проведенных нами интервью.

#### Анализ интервью

Место проведения – аварийно-спасательная часть МЧС. Общая длительность интервью – 60 минут. Испытуемый А., 36 лет, женат. Стаж работы в МЧС составляет 15 лет, в момент интервьюирования занимал должность командира отделения. Имеет среднее специальное образование, окончил сельскохозяйственный техникум, служил в армии, затем два года занимался коммерческой деятельностью. Выбор данной профессии связывает с имеющимися родственными отношениями в данной профессиональной структуре, а также ощущением стабильности и постоянства.

В рамках научного исследования особый интерес представлял вопрос отношения испытуемого к собственной профессии. В начале интервью А. соотносит профессию спасателя с другими профессиями, не видя в ней особых отличий, что свидетельствует о некотором формализме и сглаживании границ между особенностями условий трудовой деятельности, однако отмечает важность любой профессии – выполнять свою работу (фрагмент 14-18). Рассказывая о собственных представлениях о спасателе – профессионале своего дела, А. отмечает значимость способности к самопожертвованию в данной профессии (фрагмент 19-24). Экстремальность профессии, ответственность за жизнь других людей, благодарность рассматриваются испытуемым как привлекательный фактор профессии (фрагмент 28-32). Необходимо отметить некоторое расхождение в словах испытуемого, когда он говорит о выборе профессии как необходимости в постоянстве и стабильности (фрагмент 8-10) и в тоже время об

«экстриме» как о привлекательном факторе профессии. Постоянство и стабильность рассматриваются испытуемым как внешние условия организации трудовой деятельности, вне ее специфики.

14. Э: Скажите, а что для Вас значит быть спасателем-пожарным?

15. И: <<улыбаясь>> Такой вопрос (.) что значит (.) самое первое основное (.) ну это работа!

16. обыкновенная (.) ну и все выполнять свою работу=каждый человек=считаю у каждого

17. есть своя работа“! =и это тоже самое работа“(.) спасатель-пожарный (.) тушить=спасать

18. людей“!=обыкновенная работа <<r>>

19. Э: А каким, на Ваш взгляд, должен быть пожарный спасатель профессионал своего дела?

20. И: Самое главное думаю“!=в экстремальной ситуации какой-нибудь ну: что бы проявились

21. его достоинства(.) не боялся и мог конечно при надобности пожертвовать там чем-

22. то <<í>> конечно желательно <<r>>=надо будет и жизнью! конечно=самое

23. главное<<pp>> (3.0) больно-небольно тяжело-нетяжело (нужно выполнять свою работу

24. как бы трудно не было)<<r>>

25. Э: Скажите а как Вы себя оцениваете как профессионала своего дела?

26. И: ((вздыхает)) полностью человек не может быть идеальным так и я не могу быть

27. идеальным спасателем (.) то что от меня зависит я сделаю <<í>>

28. Э: Скажите, что в профессии Вам нравится больше всего?

29. И: ((задумчиво)) больше всего (2.0) как больше всего ну экстрим“(.) адреналин (.)

30. если“!=ответственность (.) за жизнь чужих людей=и то что вот люди благодарят (.)

31. что выполнил свою работу“! хорошо профессионально <<í>> вот эта благодарность(.)=

32. относятся к этому (.) это приятно конечно <<r>>

Данная профессия предполагает тесную деятельность в коллективе. В связи с этим важным было проанализировать взаимоотношения испытуемого с напарниками, значимость данных отношений. А. подчеркивает, что для него огромное значение в данной профессии имеют доверительные, товарищеские отношения с напарниками, ведь часто (во время пожара) приходится рисковать собственной жизнью, полностью доверяясь товарищу (42-58).

42. Э: Расскажите о ваших отношениях с напарниками? Что эти отношения значат для Вас?

43. И: Это о::чень имеет большое значение“! потому что:: (.) с одним ты пойдешь ну: в (.)=

44. как вам сказать= жилой дом (.) ты знаешь (.) что он за спиной стоит“(.) чуть что он тебя

45. и вытянет! или ну::: окажет другую помощь! <<all>> а другой! (.) побойтся не

46. пойдет вообще! <<f>> скажет мне это не нужно я тоже хочу жить <<r>> ну это это

47. очень большое значение (.) <<f>> поэтому и стараешься выбирать себе людей (.) в

48. напарники <<all>> (.) ну::: служишь=уже видно какой человек! (.) сможет ли он тебе

49. помочь (.) в ситуации такой тяжелой (.) сложной (.) ну даже (.) можно сказать (.) рискуя

50. своим здоровьем (.) <<lep>> жизнью <<r>>= это очень большое значение (3.0) имеет

51. (3.0) отношения <<rp>> (.) <<gall>> Стараешься <<ff>> не только вот (.) когда

52. работаешь ((вздыхает)) иметь чисто служебные отношения <<ff>> но и пытаешься чтоб

53. обязательно дружба была (.) <<r>> <<gall>> ты с человеком работаешь в одном карауле

54. (.) в одной смене (.) и у вас с ним взгляды разные (.) принципы (.) взаимоотношения

55. вообще не дружеские то это очень плохо <<r>> пытаешься как-то <<r>> ну: или

56. поддерживать дружеские отношения <<ff>> <<асс>> или тогда уже как-то (2.0) ну не

57. меняешь напарника ну просто искать какие-то другие=пытаться самому перевестись в

58. другой караул (.)= просто без товарищества (.) с плохими отношениями тут нельзя

Важно отметить, что испытуемый активен во взаимоотношениях с напарниками (фрагмент 47-53, 55-58), стремиться устанавливать удовлетворяющие его взаимоотношения. Уверенность в поддержке напарником в сложных условиях профессиональной деятельности способствует повышению самоэффективности в профессии (фрагмент 43-48).

В повествовании испытуемого было выявлено кризисное событие профессиональной деятельности (фрагмент 67-71, 82), а также способы совладания с данным событием (фрагмент 75-94).

67. Э: А можете рассказать подобный случай?

68. И: Было да! в деревне П! жилой дом! э::: там еще был тринадцатый <<gall>> и:::

69. ((вздыхает)) у человека <<ff>> нету=нельзя было=нет допуска ходить в

70. аппаратах <<f>> <<all>> ну и я один! (.) это нарушение конечно=один пошел в дом! (.)

71. ну и там =можно сказать=заблудился <<r>> ну и ОН без аппарата зашел

72. (.....) <<r>> <<асс>>

75. Э: А можете вспомнить и рассказать о своем состоянии в тот момент, когда Вы не могли

76. найти выход?

77. И: ((улыбается)) сосотояние! найти выход <<r>> (4.0) Вспоминаешь <<ff>> кудой

78. заходил=где возможно выход=тем более надо найти еще человека и тут как-то или тебе

79. на выход полсти или дальше ползти искать комнату где это самое (.) там мужчина

80. находился <r> (7.0) выбор стоял=ну потом (.) когда он меня = там уже помощь

81. подоспела потом еще раз пошли туда уже полным звеном ну не знаю страха сильно не

82. было (5.0) конечно было какое-то (.) состояние такое (.) сначала немножко паническое,

83. а потом все стало на свои места.

Таким образом, в опасной ситуации дезориентации в пространстве горящего дома организация собственных мыслей и знаний помогли испытуемому с ней справиться. Из слов испытуемого очевидно, что данное происшествие охватывает два кризисных для испытуемого события: когда он чуть сам не погиб и гибель пострадавшего. Последнее находится в сфере актуальных переживаний испытуемого (89-91;108-109): А. чувствует свою вину, однако оправдывается невозможностью сделать что-то еще. Таким образом, обнаружен конфликт между эмоциональным реагированием и когнитивной реконструкцией события. Данный факт является показателем незавершенности процесса переживания кризисного события.

84. Э: А скажите, что Вам помогло в тот момент?

85. И: Надо <ff> потому что=самое первое почему один пошел, потому что (.) люди кричат

86. если я не пойду=один даже не пойду=<<f>>, то потом себя корить будешь всю

87. жизнь что ты (.) не сделал это! (.) побоялся! или не хватило чего-то <r> силы

88. духа! что-ли <r> когда это бывает! что ты можешь спасти человека и ты это

89. не сделал потом (2.0) = я себя до сих пор корю (.) не спал много ночей все это

90. проработывал (.) что можно было сделать <r> что человек все равно погиб! но

91. мы там ничего не могли сделать <<r>> ну вообще долго переживали (....)

92. <<rp>> очень большой отпечаток оставляет=если ты не сможешь сделать все

93. что в твоих силах <<gall>> (3.0) или ошибку какую сделал! это очень

94. тяжело <<r>>

108. Э: А как Вы сейчас себя чувствуете, когда вспоминаете?

109. И: Тяжковато <<r>>

Анализируя данное событие, необходимо выделить тот факт, что после происшествия испытуемый неоднократно обсуждал с напарниками возможные варианты другого исхода – что можно было сделать по-другому, чтобы спасти погибшего (фрагмент 95-97). Данный факт свидетельствует о выстраивании испытуемым с помощью напарников когнитивной картины

происшествия (117-128), что способствует со-  
владанию с кризисной ситуацией, самовосста-  
навливаемости (фрагмент 118-119).

95. Э: А скажите Вы с кем-нибудь обсуждали  
этот случай?

96. И: Конечно обсуждали=разговаривали (3.0)  
ну да ну пришли конечно к выводу (...) что

97. там было невозможно спасти человека <<pp>>  
<<gall>>

117. (2.0) хоть еще раз что-то:: повернется в  
голове:: (.) все вроде бы понимают

118. (5.0) <<r>> (...) в себе это плохо держать  
<<i>> надо чтоб какая-то разгрузка

119. психологическая была <<gall>> <<r>>

Необходимо отметить, значимость для ис-  
пытываемого социальной сети поддержки, в каче-  
стве напарников, друзей:

120. Э: А скажите что еще Вам может помочь?

121. И: (улыбается) не знаю (4.0) не задумывал-  
ся (3.0) обратно ж не вернешь ничего<<i>>

122. (вздыхает) (...) не знаю что может помочь  
<<pp>> (5.0) ну:: просто вот

123. сочувствие<<ff>> (...) товарищей друзей (.)  
да вот по полочкам все разложить

124. и действительно что не было там никакого  
там (1.0) варианта<<gall>> =

125. проанализировать всю ситуацию<<i>> как  
там что было<<r>> поэтому:: вот

126. это=если еще они согласятся что да (1.0) не  
было возможности то конечно

127. полегче<<pp>> не то что именно утешить  
(.) а именно вот разложить

128. проанализировать каждый(...) шаг<<r>>

Испытуемый понимает вероятность дружес-  
кой поддержки как утешения в случившемся и  
уже неизбежном, для него эффективной оказы-  
вается поддержка друзей-профессионалов как  
организация знания о случившемся событии.

А. не представлял других возможностей со-  
владания, кроме обсуждения с напарниками слу-  
чившегося (фрагмент 121), однако, подумав отме-  
тил эмоциональную поддержку (фрагмент 122).

Значимым для А. является знание о том, что  
он сделал все, что от него зависит, он в своей  
профессиональной деятельности ориентирован  
на социум, что, несомненно, является необходи-  
мым в данной профессии. Рассуждая о риске  
жизни в профессии, он отмечает:

142. И: Вообще-то каждому человеку хочется  
быть героем!<<all>> ну:: и конечно

143. человеку будет приятно если он спасет (.)  
рискуя жизнью что-то сделает

144. несмотря ни на что = потом скажут вот он  
молодец! это действительно

145. геройский поступок! (3.0) ну: есть такие  
что они<<len>>(2.0) в принципе

146. воткрытую говорят что если нефтебаза взор-  
вется или загорится то я:: напишу

147. сразу рапорт на увольнение и даже не поеду  
<<all>> (3.0) есть такие даже

148. люди<<r>> (2.0) ну риск! это риск (.) это  
работа такая! (.) ты должен это

149. сделать! (.) это написано (.) и по уставу! (.)  
надо выполнить свою задачу! (.) ты

150. работал! (.) тебя учили! (.) тебе за это  
деньги платят! (.) придет какой-то

151. момент! когда ты::=один раз в жизни он  
придет= но ты должен отдать! то

152. что:: (вздыхает) то что было в принципе  
запланировано<<all>> на что тебя

153. учили! (.) и:: на что тебя готовили! (1.0).  
потому что не сделаешь этого ты!

154. (1.0) никто тогда делать не будет<<all>>=так  
зачем тогда вообще спасатель!

155. (.) только для галочки! (1.0)не:: я:: таких  
принципов не поддерживаю! (.)

Убеждения испытываемого о собственном дол-  
ге и принципах в профессии основываются на  
организации знания относительно того, почему  
риск в данной профессии является необходи-  
мостью. Для А. значимым является отношение  
других людей к нему, признание ими его значи-  
мости.

Рассказывая о происшествиях с физичес-  
кой травматизацией и гибелью людей, о том, что  
в подобных случаях необходимо выносить по-  
гибших или травмированных людей, останки,  
испытываемый отмечает, что данные происшествия  
могут рассматриваться как стрессовые и реа-  
гирование может быть различным. Некоторым  
«сложно смотреть, некоторых может тошнить  
(физиологическое реагирование), некоторые  
спокойно относятся, а кто-то рассматривает  
просто как работу, кто-то с интересом (в пер-  
вый раз)». Вспоминая собственное состояние  
в подобных происшествиях, испытываемый рас-  
сказывает:

171. Э: А можете поделиться своим состоянием  
во время подобных ситуаций.

172. И: Ну что сказали ищите= есть есть= ну::  
ищешь <<all>> конечно это неприятно

173. там (.) наткнуться (.) очень резко<<gall>>  
но все равно там себя настраиваешь!

174. ну:: уже по опыту думаешь где! что может  
там лежать! как лежать! что там

175. может<<асс>> ну:: натыкаешься! (.) конеч-  
но сразу::=есть конечно

176. отвращение=это естественно я думаю чело-  
веку любому<<r>> ((вздыхает)) но:

177. а потом уже знаешь<<выдыхая>>! если все  
отвернуться=то кому это ж все

178. равно нужно делать<<асс>>= есть люди с хорошей устойчивой

179. психикой=тоже (.) ну:: что там откапываешь= выкапываешь или

180. выносишь<<all>> ну это тоже работа<<gall>>

Таким образом, когнитивная организация (действия в соответствии с инструкцией, знания прошлого опыта) профессиональной деятельности испытуемого позволяет справляться с событиями, связанными с сильной травматизацией и гибелью людей.

Важным моментом при переживании человеком кризисных событий жизни является сам человек и его индивидуальные реакции на кризис. У одних людей преобладает когнитивная переработка, у других – эмоциональная. Для первых важна эмоциональная дистанция, необходимая информация, помощь в решении проблем и восстановлении контроля, тогда как вторые наиболее восприимчивы к катарсической «вентиляции чувств» и эмпатической поддержке. Способность человека выразить негативное эмоциональное воздействие, оказанное на него травматическим событием, рассматривается как важный шаг к выздоровлению в ситуации кризисного вмешательства [3]. В рамках нашего исследования, способы самовосстанавливаемости рассматриваются как факторы совладания с кризисным событием, обеспечивающие положительное функционирование личности. Особый интерес представлял процесс сопоставления полученных результатов исследования способов самовосстанавливаемости с субъективной картиной мира спасателя. Репертуар способов самовосстанавливаемости испытуемого А., выявленный с помощью модели составления истории М. Лаада [9;10;11], включает социальный, эмоциональный, когнитивный способы, а также способ воображения и физиологический.

*Сочиненная А. история: «Жил-был один рыцарь давным-давно. Жил в замке, хорошем, прекрасном. И была его цель – убить дракона. Отправился он в путешествие. Помогала ему в дороге светлая чистая любовь, любовь, наверное, к женщине, которую похитил этот дракон. На его пути стояла преграда: горы, скалы, которые он преодолел на воздушном шаре. Когда нашел этого дракона, он его убил и освободил свою прекрасную даму сердца».*

**С – 5, А – 4, AI – 1, S – 3, I – 3,  
PH – 1 (S-) – 1, IC – 1**

Доминирующим способом самовосстанавливаемости для испытуемого является когнитивный – «С». Данный факт находит свое подтверждение и в повествовании испытуемого, когда он рассказывает о собственных переживаниях в кризисных ситуациях, а также о том, что помогает с ними справляться.

Эмоциональный способ самовосстанавливаемости способствует совладанию уже после происшествий, когда испытуемый обсуждает их с напарниками. Возможно эмоциональный способ, позволяет также испытуемому говорить о собственных ощущениях и переживаниях, проявлять собственные чувства и эмоции. Данный способ также отражен в значимости для испытуемого эмоциональной поддержки, о которой он рассказывает в интервью.

Социальный способ самовосстанавливаемости отражает значимость других людей при переживаниях кризисных событий испытуемым. Данный факт так же находит свое подтверждение в повествовании испытуемого (описано выше).

Физиологический способ самовосстанавливаемости проявляется в физиологической реакции на искаленные трупы пострадавших (фрагмент 191), в курении, собственной активности.

189. Э: А было ли Вам сложно участвовать в подобных работах?

190. И: Ну наверное тоже было!“<<р>> (3.0) да:!=наверное=было конечно!“<<р>> тоже

191. и подташнивало!“ (.) к этому не привыкнешь никогда (1.0) ну не знаю как это

192. сказать<<асс>><<f>>самого своего состояния (.....)=как ты себя или

193. настроишь!“ (.) или как (.) ты настроен!“ или какой у тебя вообще (.) в данный

194. момент ну:: и психика и физиологическое состояние<<gall>> (.) может“!

195. подташнивать=может и нормально себя чувствуешь < .....>

Необходимо отметить, что способы самовосстанавливаемости, выявленные в сочиненной спасателем истории, их вариативность отражены в субъективной картине мира испытуемого.

В результате анализа интервью были выделены кризисные события. Для испытуемого это события, связанные с гибелью людей, с происшествиями с напарниками во время спасательных работ, а также события, связанные с угрозой собственной жизни. Исследование конфигурации самовосстанавливаемости испытуемого и сопоставление ее с данными анализа интервью позволяют сделать следующий вывод.

В переживании события профессиональной жизни, которое для А. является кризисным, эффективным способом самовосстанавливаемости рассматривается когнитивный способ. Однако также проанализировано, что важным является не конфигурация способов самовосстанавливаемости, и не их вариативность, а переживание личностью данных способов в кризисных событиях как эффективных или неэффективных; переживание спасателями событий собственной жизни как кризисных, а также способов самовосстанавливаемости как эффективных или неэффективных, представлено в их повествованиях о собственной жизни, полученных с помощью метода полуструктурированного интервью.

Таким образом, с помощью исследовательского интервью возможно описать и понять те аспекты жизненного мира, которые испытуемые переживают как центральные. Интервью направлено на интерпретацию смысла центральных тем жизненного мира, а также на достижение открытых и подробных описаний различных аспектов жизненного мира испытуемого. Исследователь, которого волнуют аспекты переживания, воспользуется особым способом сбора, обработки и анализа информации о конкретных индивидах и их личностных смыслах путем аналитического раскрытия субъективного смысла высказываний индивида – качественным методом исследования, с его особым способом понимания, что важнейшая реальность такова, какой люди ее воспринимают.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ образовательных ситуаций: сб. научн. ст. / под ред А.М. Корбута, А.А. Полонникова. – Минск: БГУ, 2008. – 260 с.
2. Бекренев, В.Д. Психическая напряженность и особенности ее проявления у спасателей МЧС России: дисс... канд-та психол. наук: 19.00.01 / В.Д. Бекренев. – М, 2008. – 166 с.
3. Бурмистрова, Е.В. Система психологической помощи в кризисной ситуации / Е.В. Бурмистрова // Московский психотерапевтический журнал. – Москва, 2006. - №4(51). – с.122-131
4. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – Изд-во: МГУ, 1984. – 200 с.
5. Василюк, Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1996. – №3.
6. Квале, С. Исследовательское интервью / С. Квале. – М: Смысл, 2003. – С. 301.
7. 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. – СПб, 2008. – С. 318–319.
8. 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.
9. Lahad M. THE STORY OF COPING RESOURCES / Mooli Lahad // Jewish Education at the Look stein Center [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.MooliLahad/JewishEducationattheLooksteinCenter> – BASIC Ph / : Date of access: 02. 05.2009.
10. Lahad, M. Storymaking in assessment method of coping with stress / M. Lahad // Drama therapy Theory and Practice. – London: Rout ledge, 1992. – P. 150–163.
11. Lahad, M. BASIC Ph – The story of coping resources. Community Stress Prevention / M. Lahad & A. Cohen. – Israel: Community Stress Prevention Centre.