

# РЕФЛЕКСИИ НА СЕБЯ И ДРУГИХ



## Рефлексия очевидца и участника событий вооруженных конфликтов на земляков, попавших в экстремальные ситуации

Ольга Скляренко

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ ДОНБАССА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ВООРУЖЕННОЙ АГРЕССИИ

***Аннотация.** Проводится анализ жизнедеятельности жителей Донбасса в экстремальных условиях вооруженной агрессии. Проанализированы особенности экстремальных условий, в которых пребывают жители Донбасса, находящиеся в ситуации военного конфликта.*

*Описывается динамика внутренних переживаний у коренного населения на протяжении четырех с лишним лет, сопоставляются показатели «экстремальности» и «нормативности» условий жизнедеятельности в субъективной картине мира жителя Донецкого региона.*

Предполагается, что на определенном этапе социальной жизни людей жизнедеятельность личности в экстремальных условиях можно рассматривать как процесс жизнетворчества, как способность личности, пребывающей в экстремальных условиях, полноценно выстраивать свой жизненный путь, заниматься самотворением, самоосуществлением, невзирая на наличествующие критические ситуации.

**Ключевые слова:** жизнедеятельность в экстремальных условиях; жизнетворчество; самоопределение; самоутверждение.

**Abstract.** *The article gives a theoretical analysis of scientific studies of person's life activity in extreme conditions. It also provides peculiarities of extreme conditions of Donbass people who are involved in military conflict.*

*It shows the dynamics of internal experiences in different categories of the population for four years, correlates the indicators of "extreme" and "normative" living conditions in the subjective worldview of Donetsk region residents.*

**Keywords:** *person's life activity in the extreme conditions; self-determination; self-affirmation.*

Деятельность человека как личности в современных условиях

Полноценная деятельность человека как личности в рамках экстремально меняющейся социокультурной среды – один из наиболее важных и сложно решаемых вопросов нынешнего времени. Современные социальные катаклизмы, как и в прежние времена, изменяют привычный ритм жизни, который был прежде, и ставят перед человеком новые задачи. Социальные, политические перемены приводят к общей нестабильности, нарушению порядка общественного взаимодействия.

Проблема жизнедеятельности личности в экстремальных условиях в психологической литературе

В психологической литературе проблема жизнедеятельности личности в экстремальных условиях довольно обсуждаема, что обусловлено значительным увеличением числа экстремальных факторов природного, общественно-экономического характера. Показано, что экстремальные факторы в качестве мобилизационного личностного ресурса неоднозначно влияют с негативной стороны на личность человека. Изучаются также личностные характеристики, которые обеспечивают использование копинг-стратегий для обеспечения полноценной жизнедеятельности в экстремальных условиях.

Характеристика экстремальных условий жизни в современном Донецком регионе

Особенно остро встают вопросы об экстремальных условиях жизни на территории современного Донецкого региона, который вот уже пять лет находится в ситуации военных действий. Для жизнедеятельности населения Донбасса, наряду с особыми условиями природной среды, стали характерны следующие экстремальные условия:

- неблагоприятное воздействие физических и химических факторов: задымление, снижение концен-

трации кислорода в воздухе, выделение токсичных продуктов горения, сильных шумов и др. в результате деятельности предприятий угледобывающей, химической промышленности, в результате военных действий;

- частое возникновение аварийных ситуаций, угроза взрыва и разрушения горящих домов и других объектов, выхода на поверхность грунтовых вод в результате неполноценного функционирования шахт и предприятий химической промышленности как следствия военных действий;

- постоянное изменение обстановки: повторяющиеся в разное время суток обстрелы, разговоры о массированных наступлениях, о «зачистке» региона и др.;

- постоянная опасность для жизни и здоровья населения;

- периодическое нагнетание панических состояний, суеты;

- высокая цена принятых решений, ответственность за личное спасение и спасение близких;

- дефицит времени на переработку поступающей информации, а также на принятие решений и выполнение необходимых действий;

- высокий уровень нервно-психического напряжения населения.

Пятый год население Донбасса живет в состоянии вооруженного конфликта, который принес падение экономического уровня жизни, разрыв существовавших социально-культурных связей, депривацию привычного образа жизни, неуверенность в будущем и утраты. Словом «утрата» теперь вообще можно охарактеризовать жизнь типичного жителя региона.

Что такое четыре с лишним года с точки зрения статистики? С одной стороны, за этот период люди успели перенести такое количество утрат, которое не выпадает на долю нормального среднестатистического человека: утрату стабильности, утрату работы, утрату семьи, утрату дома, утрату близких, утрату ощущения свободы, жизни, самости, и это далеко не полный список утрат.

Утраты порождают и неуверенность в будущем.

С другой стороны, четыре с лишним года в условиях постоянной депривации людям необходимо функционировать, адаптироваться к сложившейся жизненной ситуации. Экстремальные факторы постоянной опасности продолжают воздействовать: угроза жизни сопровождает человека в течение каждого проживаемого дня. За это время на Донбассе успели родиться и подрасти

Утраты и неуверенность в будущем

Качество и количество

дети. У этого поколения сформировались навыки жизни в экстремальной ситуации: они знают алгоритм действий при внезапно начавшемся обстреле – обстреле, ставшем для них привычным.

Человек самостоятельно должен определить степень угрозы и выбрать стратегию поведения в конкретной экстремальной ситуации с точки зрения ее качественных показателей, но ставшей обыденной, привычной с точки зрения количественных. И так каждый день – утром, идя на работу (детский сад/школу/техникум/институт) и оценивая силу и мощь выстрелов, человек должен принять решение о том, какую стратегию поведения он выбирает сегодня в задаваемых условиях.

«Нормально» и «экстремально»

Что-то за прожитые четыре с лишним года для жителя фронтового города воспринимается в качестве «экстремального», а что-то в качестве «нормального».

В науке существуют различные подходы к определению нормы. Согласно статистическому критерию, норма – это характеристика большинства. Соответственно, засыпать/просыпаться, сидеть за партой, ремонтировать разрушенные дома, влюбляться, выходить замуж/жениться, рожать и воспитывать детей под звуки выстрелов стало «обычным, обыденным» для жителей региона.

С точки зрения качественно-количественного критерия жизнь под обстрелами представляет опасность и не является нормативной. Однако с точки зрения индивидуально-психологического критерия вышеописанные условия будут определяться людьми неоднозначно... Потому что четыре с лишним года человек не может жить в постоянном страхе выйти из дома, в страхе быть убитым.

Мирное население региона втянуто в ситуацию военных действий

Мирное население региона втянуто в военные действия. Его реакции можно разделить на несколько типов:

*По степени выезда с территории:*

1 – покинувшие свое место жительства с началом военных действий;

2 – покинувшие место жительства с началом активной фазы военных действий;

3 – не покидавшие место жительства в течение всего периода вооруженного конфликта.

*По наличию/отсутствию желания/возможности вернуться:*

1 – покинувшие место жительства с мыслью, что отъезд имеет временный характер; эти люди полагают, что спустя некоторое время они смогут вернуться на прежнее место работы и восстановить прежний образ жизни;

Переживания  
жителей региона  
военных действий

2 – принявшие решение «невозврата» к прежнему образу жизни, к месту жительства и работы.

Необходимо отметить, что палитра возникших внутренних переживаний жителей региона военных действий разнообразна. Можно проследить следующую динамику: наиболее высокая степень нервно-психического напряжения была характерна в начале боевых действий и на пике обострений у всех выделенных мною групп населения, независимо от того, на какой территории они находились. Отмечалось постоянное ощущение опасности, сосредоточенность на происходящих событиях, «вживание», «врастание» в ситуацию. Люди, покинувшие территорию временно, испытывали ощущение сопричастности и вины за их физическое отсутствие в период тяжелых событий на их родной земле.

Сотрудничество,  
взаимовыручка,  
поддержка

Вопреки определенной логике, люди, оставшиеся на территории, находясь на тот момент в самом эпицентре событий, в беседах с родными и близкими, покинувшими свои дома, оказывались более оптимистично настроенными, являясь эмоционально-психологической опорой, успокаивая и поддерживая выехавших. Они проявляли высокую готовность к сотрудничеству, поддержке и взаимовыручке. Многие жители, оставшиеся в многоквартирных домах, имели ключи от пустых квартир своих соседей и пытались внешне поддерживать видимость прежнего образа жизни: поливали соседские цветы, ухаживали за беспризорными животными, убирали последствия разрушений от обстрелов. Заботились как о своих квартирах, так и квартирах отсутствующих соседей, делились продуктами питания с оставшимися соседями. Так, для 2014-го и 2015-го годов довольно типичной была картина совместных дворовых обедов, приготовленных на костре из имеющихся на тот момент продуктов.

Поиск условий,  
отвлекающих  
от переживания  
стрессовых ситуаций

В разгар обстрелов, находясь в подвалах, многие люди старались по возможности найти отвлекающее занятие: читали детям вслух книги, занимались вязанием и вышивкой, разными видами декоративно-прикладного творчества. Это находило свое продолжение и в дальнейшем. В периоды ослабления обстрелов люди объединялись в сообщества по интересам и представляли результаты своей деятельности на различных городских мероприятиях.

Эта же категория людей очень трепетно и радостно относилась к возвращению тех, кто покинул когда-то территорию, независимо от степени родства и близости к ним. Часто «старожилы» выступали в качестве помощ-

Качество жизни  
и качество  
результатов  
деятельности

ников, беря на себя роль посредников, чтобы оберегать вернувшихся, давать советы и рекомендации для адаптации к изменившимся условиям жизни, помогать вписываться в непривычные для возвратившихся условия.

Со временем затянувшиеся экстремальные условия перестали вызывать высокую степень напряжения, стали восприниматься как относительно нормальные. Таким образом, для жителей Донбасса экстремальные условия стали «нормативными».

В последние два года ночные обстрелы, часто перетекающие в утренние, уже не являются причиной не идти на работу, не учить уроки, не сдавать сессию, не защищать магистерскую диссертацию... Более того, они уже не влияют на качество труда. Как-то само собой, «по умолчанию», в регионе стараются задавать максимально высокую планку относительно результатов выполняемой деятельности: больницы, жилищно-коммунальные службы, спасательные бригады, школы, институты, другие предприятия, вопреки ситуации, стремятся оказывать свои услуги на максимально возможном уровне.

Сегодня в разного рода источниках часто пишут о качестве жизни, о пользе выхода из так называемой зоны комфорта. Я хочу обратить внимание на то, что жители Донецкого региона, часто вопреки низкому качеству жизни, стремятся к высокому качеству выполняемой деятельности.

Жизнедеятельность  
в экстремальных  
условиях

Специфика жизнедеятельности в обсуждаемых условиях требует быстрой адаптации и незамедлительного реагирования на неожиданные ситуации, угрожающие жизни каждого человека и жизни его близких. Это, несомненно, сказывается на психологической уязвимости людей. Однако возникают вопросы: каким образом человеку, пребывающему в длительных экстремальных условиях, удастся сохранить состояние «нормальности» своей жизни и деятельности? Как люди научаются преодолевать возникающие сложности, использовать адекватные стратегии выхода из кризисных ситуаций, решать текущие задачи и ставить новые, не утратив при этом уникальности и целостности своей личности? Какие составляющие лежат в основе жизнедеятельности личности в экстремальных условиях? Мне видится, что в такой ситуации жизнедеятельность личности не всегда можно описывать исключительно в рамках термина «адаптация». На определенном этапе жизни человек как личность, длительно пребывая в экстремальных условиях, начинает воспринимать их как обыденные, стараясь не растрачивать ресурсы на нега-

тивное реагирование проблемной ситуации. Развивается *ресурсный потенциал*, смещающий акценты в сторону пересмотра жизни, дающий возможность появления новых смыслов, построения новых жизненных перспектив, нестандартного решения проблемных ситуаций, проявляется воля к сохранению своей цельности, творческому самоосуществлению, то есть к *жизнетворчеству*.

#### Выводы

На протяжении длительного времени жители Донбасса, пребывая в ситуации вооруженного конфликта, вынуждены осуществлять свою жизнедеятельность в экстремальных условиях. Однако, несмотря на влияние экстремальных факторов, люди, выбравшие *жизнетворческую модель построения и осуществления своего жизненного пути*, вопреки экстремальным условиям, сохраняют целостность и уникальность своей позиции, своей личности. Они развивают в себе способности к *жизнетворению* – как это ни кажется невозможным.

---

