

О. Г. Квасова

ТРАНСФОРМАЦИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ (ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ)

В статье рассматриваются различные аспекты изучения временной перспективы в связи с экстремальным опытом человека. Отдельные исследования комментируются с точки зрения темпоральной концепции деятельности по конструированию временной формы (М.Ш. Магомед-Эминов).

Ключевые слова: временная перспектива, экстремальная ситуация, темпоральная концепция деятельности, темпоральная работа личности, посттравматический рост, нарративный анализ.

This article covers various aspects of studying the time perspective in connection with a person's extreme experience. Certain researches are analyzed from the viewpoint of temporal conception of the time form creation activity (M.Sh. Magomed-Eminov).

Key words: time perspective, extreme situation, temporal conception of activity, temporal personality's work, post-traumatic growth, narrative analysis.

Общепсихологический анализ закономерностей психологической трансформации человека в экстремальной ситуации и разработка адекватных методов психологической помощи людям, пережившим травматический опыт, предполагают рассмотрение феноменов экстремальности в темпоральном контексте, в частности в контексте понятия временной перспективы (ВП).

Мы будем основывать свой анализ на таком подходе, в котором экстремальность рассматривается в плане трансформации способа существования человека при переходе от повседневного к не повседневному способу бытия, жизни (Магомед-Эминов, 1998, 2006, 2007, 2009). Вместе с тем в современной литературе экстремальность трактуется преимущественно в контексте медико-биологических или стимульно-реактивных концепций стресса. Но и в них темпоральный фактор занимает центральное место. Например, Г. Селье (Selye, 1956, 1976) связывает последствия для организма стимульного воздействия с его длительностью, а *посттравматические стрессовые расстройства* (ПТСР) определяет как отсроченные (следовательно, темпоральные).

Квасова Ольга Григорьевна — ст. преп. кафедры экстремальной психологии и психологической помощи ф-та психологии МГУ. *E-mail:* 220163@mail.ru

Проблема ВП занимает особое место в психологических исследованиях человеческого поведения, мотивации, личности, когнитивных аспектов Я-концепции. В понятии Я-концепции, например у У. Джемса, присутствует не только актуальная самопрезентация, но и то, как сам индивид оценивает возможности своего развития в будущем, своего идеального Я. Динамические параметры актуализации того или иного временного «модуса» Я-концепции при анализе мотивации обсуждаются Ж. Нюттеном (2004). В рамках мотивационного подхода также изучаются такие характеристики ВП, как экстенсивность, протяженность, глубина, степень структурированности, насыщенности, уровень реалистичности и т.д. Рассматриваются возрастные особенности ВП (Прихожан, Толстых, 2007; Руководство..., 2000; Толстых, 2009), выделяются условия, необходимые для ее формирования. В частности, при сравнении ВП обычных школьников и подростков, воспитывающихся в условиях ограниченных возможностей для полноценного развития, обнаружено, что у первых ВП глубже, и в ней присутствуют мотивы, связанные с отдаленным и более структурированным будущим, чем у их сверстников из детского дома, демонстрирующих преобладание перспективы ближайшего потребного будущего (Толстых, 1982).

Подход, предложенный в работах М.Ш. Магомед-Эминова (1998, 2006, 2007, 2008, 2009), ставит проблему ВП личности в первую очередь в контекст столкновения человека с экстремальной ситуацией, катастрофой, разрывающей, расщепляющей его темпоральную структуру.

В последнее десятилетие темпоральные аспекты экстремальных событий стали вызывать интерес как у исследователей стресса (Миско, Тарабрина, 2004; Тарабрина, 2001; Юрьева, 1998), так и у исследователей личности и мотивации (Арестова, 2000; Фоменко, 2008).

Одним из популярных подходов к пониманию ВП является трактовка этого конструкта как фактора совладания со стрессом. Так, в концепции жизнестойкости С. Мадди человек совершает выбор прошлого (привычного и знакомого) и будущего (нового, неопределенного и непредсказуемого). Выбор прошлого, фиксация на прошлых воспоминаниях, вина за произошедшее создают бессилие и бессмысленность. Жизнестойкость — это ресурс, на который опирается человек при выборе будущего (Maddi, 2002). В терминах подхода к ВП как конструированию темпорального опыта в работе личности концепция Мадди подтверждает, что человек выбирает различные виды работы с опытом, либо отчуждая нечто негативное в своем опыте, либо повторяя позитивные тенденции, либо укрепляя в себе тенденцию стойкости к бедствию (Магомед-Эминов, 1998).

Распространенными на сегодняшний день становятся утверждения о том, что одним из психологических последствий социальных кризисов является «нарушение временной перспективы личности», «крах жизни планов» и «временная дезориентация субъекта» (Арестова,

2000). Указывается, что темпоральные характеристики предельных, экстремальных «модусов существования» включают в себя феномены «обрыва временной перспективы», ее «сужения» или «жизни в отсутствии будущего с отказом от ее планирования» (Фоменко, 2008). В современных классификаторах ПТСР есть указания на «неспособность ориентироваться на длительную жизненную перспективу» (МКБ-10), например, когда человек не планирует заниматься карьерой, жениться, иметь детей или строить нормальную жизнь.

Психическая травма характеризуется двумя тенденциями — вторжением травматических воспоминаний, мыслей, образов с навязчивым возвращением и сильным аффективным переживанием вновь травмирующей ситуации (DSM-4-TR) в виде вспышек памяти, ведущих к спонтанным, мелким, разрозненным воспоминаниям, при которых не обнаруживается ни их контекст, ни их взаимоотношение во времени (Тарабрина, 2001). Психическая травма характеризуется также тенденцией избегания воспоминаний, сцен, мыслей, поведения, напоминающих травматическую ситуацию с полной или частичной амнезией, либо с неспособностью воспроизвести эти воспоминания. Феномен сжатия времени объясняется тенденцией гипервозбуждения, не наблюдавшегося до травмы и сопровождающегося постоянным ожиданием угрозы, сложностью концентрации внимания (там же). Это объяснение следует за сложившимся в западной традиции объяснением последствий хронического гипервозбуждения как утраты вербальных, семантических способов фиксации мнемических следов и возврата к более ранним сенсорным, иконическим (Janet, 1928; Van Der Kolk, 1986).

Так, при исследовании особенностей жизненной перспективы у ликвидаторов аварии на ЧАЭС и ветеранов войны в Афганистане с ПТСР и без него (Миско, Тарабрина, 2004) предпринято изучение качественной структуры изменения представлений о жизненной перспективе при психологической травме различного генеза. Было показано, что искажение ВП зависит от уровня травматизации. Обнаружено, что в случае военной травмы больше деформируется эмоциональный компонент перспективы будущего. Для ликвидаторов аварии на ЧАЭС перспектива будущего включает в себя ожидаемую травму, связанную с угрозой здоровью или жизни вне зависимости от степени травматизации.

По данным Л.Н. Юрьевой (1998), лицам, пережившим техногенную катастрофу, прошлое представляется как более значительный период жизни, а будущее приобретает негативную окраску, видится малоперспективным, зачастую размытым и неопределенным. Их психологический возраст больше биологического, у ликвидаторов аварии на ЧАЭС в целом происходит деформация картины жизни и ВП, «горизонты бытия» сужаются. При анализе ВП и отношения к прошлому, настоящему и будущему различных социальных групп в условиях экономического кризиса (Муздыбаев, 2000) выявлено, что у

большей части наших соотечественников ВП сильно сокращена или не определена. Значительное количество людей испытывают временную дезориентацию (преимущественная ориентация на прошлое); настоящее время оценивается как исключительно негативное, а прошлое — как позитивное. Оптимизм, диспозиционная надежда, внутренний локус контроля, высокое самоуважение значимо влияют на дальность ВП и выбор ориентации на настоящее и будущее, а также на способность к выбору эффективных рациональных стратегий совладания с трудностями и лучшей личностной адаптации.

Интерес при изучении ВП представляют также исследования переживания времени в самой экстремальной ситуации. Наши работы (Квасова, 2008) показали, что люди, пережившие травматические события, воспринимают время экстремальности как «растянутое»: «время растянулось в действиях», «увеличилось в голове», время длилось как в «покадровом просмотре», в «замедленной съемке», «секунда растянулась в минуту», «время было растянуто в ожидании». Чем более травмирующим является событие, тем более эффект «растянутости» приближается к практически полной «остановке времени»: «время тянулось целую вечность», «время остановилось», ощущалась «заторможенность времени», «происходило все, как в тумане», «не знаю, сколько времени прошло». При этой тенденции наблюдается также и отдаление перспективы будущего, когда будущее кажется чем-то далеким и нереальным. Эти эффекты согласуются с распространенными представлениями о «жизненном обзоре», «панорамных воспоминаниях» (Lommel, 2006; Noyes, Kletti, 1977), свидетельствующими о том, что мгновенный процесс переживается как чрезвычайно растянутый, когда человек воспроизводит практически одновременно целостный процесс прожитой жизни или в виде стремительной ретроспективы, или, наоборот, в хронологической последовательности. Интересны феномены разрыва и «вневременности», «наблюдение за происходящим как бы со стороны», которые описываются как диссоциативные феномены дереализации и оцепенения, т.е. как защитные процессы в контексте психической травмы (Herman, 1997).

В концепции темпоральной трансформации личности в экстремальной ситуации (Магомед-Эминов, 2007, 2008) разорванность или связанность опыта зависит от смысловой темпоральной работы личности, т.е. работы, которая дает возможность человеку наделять смыслом настоящее и переосмыслить будущее, утратить смыслы, позволившие выжить во время бедствия (спастись любой ценой), и сконструировать новые (Magomed-Eminov, 1997). Разорванность опыта обусловлена вторжением травматического опыта и его избеганием. Человек охвачен противоречием между утратой памяти о прошлом и оживлением этого прошлого, между импульсивным действием под влиянием воспоминаний и торможением этих действий в силу мощных избегательных

тенденций. Это заставляет его сильнее фиксироваться на травме и не думать о будущем.

В некоторых современных исследованиях идея необходимости связывания опыта присутствует априорно в построении самих экспериментов. Так, в методике описания временных представлений личности Л.Н. Юрьевой (1998) уже в самой инструкции содержится побуждение к рефлексии и сознательной личностной работе. Предложение «выразить переживания взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего» должно стимулировать испытуемых, имеющих «разрывы бытия», к тому, чтобы начать связывать временные модусы, заполнять временные «провалы».

Когнитивные подходы к интерпретации психической травмы, например, у М. Хоровитца (Hogowitz, 1986), указывают на то, что травма разрушает внутренние схемы, не ассимилированный опыт накапливается в памяти, травматические воспоминания не включены в когнитивную схему индивида и практически не изменяются со временем, и жертвы остаются «застывшими в травме» как в актуальном переживании.

Исследования так называемой автобиографической памяти, осуществляемые в русле когнитивного подхода, сегодня становятся популярны не только за рубежом, но и в России. Автобиографические воспоминания изучаются с точки зрения вида эпизодической памяти — как «краевые», «циклические календарные», «телескопические» эффекты, влияющие на воспоминания в зависимости от яркости образов, находящихся на оси времени, от других когнитивных параметров реконструкции и стратегий. Один из них — эффект «пика воспоминаний» (Нуркова и др., 2005), заключающийся в непропорционально большом объеме воспоминаний, относящихся к юности и молодости. Периоды переломных событий становятся, по мнению этих авторов, более доступными для реконструкции в силу наличия «индивидуальных смысловых узлов автобиографии», что является важным замечанием, но не находит своего дальнейшего развития.

Другие авторы интерпретируют различные искажения в воспроизведении событий жизни и в восприятии будущих ожидаемых событий с точки зрения пристрастий человеческого сознания (Buehler, McFarland, 2001; Mazzoni, Vannucci, 2007; Newby-Clark, Ross, 2003; Rubin, Berntsen, 2004). Более того, даже «панорамные воспоминания» после выхода из состояния клинической смерти причисляют к искажениям воспоминаний или «ложным» воспоминаниям в силу некоторых процессов, «закрепленных на биологическом уровне» (Нуркова и др., 2005) и необходимых для личности, чтобы мобилизовать ресурсы в экстремальной жизненной ситуации, которую человеку удастся пережить и выйти из нее.

Позиция концепции работы личности и темпорального подхода к деятельности (Магомед-Эминов, 1996, 1998, 2007) по этому вопросу такова: чтобы созданные травмой воспоминания человека, пережившие-

го экстремальный опыт, могли стать живым, актуально действующим настоящим, восстанавливающим разрывы в перспективе его жизни, «успокоить» это прошлое, определить его место и время, необходимо осуществить специальную работу личности по связыванию опыта и времени. Под «связыванием» понимается как онтизация (встреча с грядущим), так и деонтизация (разлука с бывшим) (Магомед-Эминов, 1998).

Характер одного из видов подобной работы достаточно детально рассматривается сегодня в рамках нарративного подхода. Исследования в психотерапии экстремального стресса показывают, что работа по созданию нарратива, реконструкция истории травмы одновременно и трансформирует травмированную память, и позволяет интегрировать воспоминания в историю жизни человека. Истоки такого подхода лежат в представлениях П. Жанэ о нормальной памяти как «деятельности по рассказыванию историй». Травматическая же память является бессловесной и застывшей. Сначала она может воспроизводить события в перспективе довольно стереотипно, бедно, безэмоционально в силу тенденции навязчивого повторения, выделенной З. Фрейдом (Freud, 1958) в целях «фальсификации» принципа удовольствия в психической системе при травматическом неврозе. Терапевт может помочь постепенно воссоздавать травматические эпизоды подобно кадрам немого фильма, которые в ходе восстановления надо озвучить и наполнить музыкой. А другой терапевт становится очевидцем и союзником, в присутствии которого уцелевший может говорить о том, о чем долго молчал. Представления З. Фрейда о болезни в работе «Воспоминание, повторение и проработка» также принципиально важны для понимания смысла восстановления связной трансспективы личности уцелевшего. «Пациент должен найти мужество ... более не презирать свой недуг, но сделать его врагом, достойным быть частью своей личности, которая имеет достаточные основания для существования, и из которой исходит то, что будет крайне важным для его будущего. Так прокладывается путь к примирению с вытесненным (забытым) материалом» (ibid, p. 148). Специалисты, работающие в нарративной традиции, и другие психотерапевты указывают, что «исправление» истории жизни пациента, пережившего травму, необходимо для восстановления жизненного «потока» и чувства преемственности с прошлым (Danieli, 1991). И это касается различных аспектов его опыта — идеалов, конфликтов, снов, фантазий, предшествовавших травматическому событию. Тем самым восстанавливается индивидуальный контекст, в котором может быть понят и смысл самой травмы. Одним из этапов восстановительного процесса становится реконструкция произошедшего путем пересказа (наррации). Из отдельных, фрагментарных, дискретных эпизодов и картин, застывших образов и ощущений, выступающих в наррации, терапевт осторожно собирает организованную детализированную словесную форму, имеющую временную направленность и исторический

контекст. В этом процессе бывают моменты, когда человек затрудняется в подборе слов и спонтанно переходит на невербальные способы выражения, например начинает рисовать, чертить, что может оказаться наилучшим способом инициации травматических воспоминаний. Нарратив должен содержать полное и ясное описание травматических образов рассказывающего: что он видит, что он слышит и даже то, что он воспринимает другими органами чувств. На важность телесных ощущений в реконструировании воспоминаний указывают разные авторы, в частности, Теренс Кин: «Если Вы специально не спросите о запахах, или о том, как билось сердце, как напрягались мускулы, о слабости в ногах, то человек не сможет пройти сквозь все это, потому что это слишком отвратительно» (цит. по: Herman, 1997, p. 177). На необходимость воспроизводства аффективных переживаний, сопровождающих воспоминания, указывали Й. Брейер и З. Фрейд. В процессе наррации человек реконструирует не только то, что случилось, но и то, что он чувствовал. Одна из важных частей реконструкции истории травмы — систематическая оценка смысла события, артикуляция тех ценностей, которые были утрачены в результате травмы. Наконец, переживший травму должен решить, что ему следует делать, для того чтобы включить свой травматический опыт в развернутый жизненный нарратив.

Еще один аспект изучения ВП в связи с экстремальным опытом человека касается исследования не только негативных последствий его пребывания в травматической ситуации, но и феномена так называемого посттравматического роста, т.е. интенсивной устремленности личности к поиску новых ценностей, построению новых связей с людьми, ориентации на ценность жизни, позитивному взгляду на свою жизнь после травмы. Этот процесс имеет противоположное направление относительно работы травмы, темпорально разделяющей жизненный мир человека на «мир-до-травмы», «мир-в-травме» и «пост-мир», и он связывает, интегрирует разорванный опыт. Это особая, смысловая, конструктивная работа личности (Магомед-Эминов, 1998, 2007, 2008).

В наших исследованиях характера травматического опыта и его связи с посттравматическим ростом и с характером ВП было показано, что люди, обнаруживающие выраженный рост после травмы, более позитивно смотрят на свое будущее (Квасова, 2007). В их ВП, исследованной с помощью опросника Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой (Сырцова и др., 2007; Zimbardo, Boyd, 1999), присутствуют как ориентация на позитивное прошлое, так и выраженная перспектива будущего, в отличие от людей с невыраженным ростом после травмы. Последние воспринимают свое прошлое скорее как негативное, а будущее — как лишенное надежды и бесперспективное. Важно отметить, что у людей, переживших более интенсивную травму, посттравматический рост оказался более выраженным, чем у тех, чьи экстремальные ситуации можно отнести к жизненному опыту средней тяжести. Это показыва-

ет следующее: чтобы восстановить разорванную связь времен и саму расщепленную целостность уцелевшего в травме человека, требуется особая «работа связывания» темпоральных горизонтов опыта (Магомед-Эминов, 1998, 2006, 2007, 2008), деятельность по конструированию временной формы, связывающей три модуса времени в континуальную целостность. Исходя из этого и ВП рассматривается нами, во-первых, со стороны временной формы и, во-вторых, со стороны конструирования этой временной формы, т.е. темпоральной работы личности, в которой конструируется идентичность человека. Таким образом, ВП включает в себя все темпоральные формы идентичности в их континуальности. Жизненный опыт не только вспоминается, но и конструируется в работе личности и размещается в пространстве жизненного мира человека в единстве настоящего, прошлого и будущего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Арестова О.Н.* Операциональные аспекты временной перспективы личности // *Вопр. психологии.* 2000. № 4. С. 61—73.
- Квасова О.Г.* Роль временной перспективы в позитивной работе личности с травматическим опытом // *Феномен посттравматического роста личности* / Под ред. М.Ш. Магомед-Эминова. М., 2007. С. 16—25.
- Квасова О.Г.* Трансформация временной перспективы личности после психической травмы // *Конструирование психической травмы* / Под ред. М.Ш. Магомед-Эминова. М., 2008. С. 57—81.
- Магомед-Эминов М.Ш.* Личность и экстремальная жизненная ситуация // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология.* 1996. № 4. С. 26—35.
- Магомед-Эминов М.Ш.* Трансформация личности. М., 1998.
- Магомед-Эминов М.Ш.* Экстремальная психология: В 2 т. М., 2006.
- Магомед-Эминов М.Ш.* Позитивная психология: В 2 т. М., 2007.
- Магомед-Эминов М.Ш.* Внутренняя работа: конструирование временной формы М., 2008.
- Магомед-Эминов М.Ш.* Деятельностно-смысловой подход к трансформации личности: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2009.
- Миско Е.А., Тарабрина Н.В.* Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии ЧАЭС // *Психол. журн.* 2004. Т. 25. № 3. С. 44—52.
- Муздыбаев К.* Переживание времени в период кризисов // *Психол. журн.* 2000. Т. 21. № 4. С. 5—21.
- Нуркова В.В., Митина О.В., Янченко Е.В.* Автобиографическая память: «сгущения» в субъективной картине прошлого // *Психол. журн.* 2005. Т. 26. № 2. С. 22—32.
- Нюттен Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего. М., 2004.
- Прихожан А.М., Толстых Н.Н.* Психология сиротства. 3-е изд. СПб., 2007.
- Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. М., 2000.
- Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В.* Методика Зимбардо по временной перспективе // *Психол. диагностика.* 2007. № 1. С. 85—106.
- Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.

- Толстых Н.Н.* Хронотоп: культура и онтогенез. Смоленск; М., 2009.
- Толстых Н.Н.* Сравнительное изучение отношения к будущему у подростков, воспитывающихся в семье и вне семьи // Возрастные особенности психического развития детей / Отв. ред. И.В. Дубровина, М.И. Лисина. М., 1982. С. 111—121.
- Фоменко Г.Ю.* Парадоксы личностной организации времени при экстремальном модусе бытия // Мат-лы конф. «Личность и бытие: субъектный подход» (Москва, 15—16 октября 2008 г.). М., 2008. С. 216—220.
- Юрьева Л.Н.* Кризисные состояния. Днепропетровск, 1998.
- Buehler R., McFarland C.* Intensity bias in affective forecasting the role of temporal focus // *Personality and Social Psychology Bull.* 2001. Vol. 27. P. 1480—1493.
- Danieli Y.* Treating survivors and children of the Nazi Holocaust // *Post-traumatic therapy* / Ed. by F. Ochberg. N.Y., 1991. P. 278—294.
- Freud S.* Remembering, repeating and working through: Further recommendations on the technique of psychoanalysis. L., 1958.
- Herman J.L.* Trauma and recovery. N.Y., 1997.
- Horowitz M.J.* Stress response syndromes. 2nd ed. N.Y., 1986.
- Janet P.* L'evolution de la memoire et de la notion du temps. Paris, 1928.
- Lommel, van, P.* Near-death experience, consciousness, and the brain: A new concept about the continuity of our consciousness based on recent scientific research on near-death experience in survivors of cardiac arrest // *World Futures.* 2006. Vol. 62. P. 134—151.
- Maddi S.R.* The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice // *Consulting Psychology J.* 2002. Vol. 54. P. 173—185.
- Magomed-Eminov M.S.* Post-traumatic stress disorders as a loss of meaning of life // *States of mind* / Ed. by D. Halpern, A. Voiskunsky. Oxford Univ. Press, 1997.
- Mazzoni G., Vannucci M.* Hindsight bias, the misinformation effect, and false autobiographical memories // *Social Cognition.* 2007. Vol. 25. P. 203—220.
- Newby-Clark I.R., Ross M.* Conceiving the past and future // *Personality and Social Psychology Bull.* 2003. Vol. 29. P. 807—818.
- Noyes R., Kletti R.* Panoramic memory: A response to the threat of death // *Omega.* 1977. Vol. 8. P. 181—194.
- Rubin D.C., Berntsen D.* Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory // *Memory and Cognition.* 2004. Vol. 32. N 3. P. 427—442.
- Selye H.A.* The stress of life. N.Y., 1956.
- Selye H.A.* Stress in health and disease. Boston; L., 1976.
- van Der Kolk B.A.* Psychological consequences of overwhelming lief experiences // *Psychological trauma* / Ed. by B.A. van Der Kolk. Washington, DC, 1986. P. 1—30.
- Zimbardo P.G., Boyd J.N.* Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // *J. of Personality and Social Psychology.* 1999. Vol. 77. P. 1271—1288.