

В ПОИСКАХ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ПОДДЕРЖКИ

Аннотация. В статье анализируется место и значение социальной сети поддержки в ситуации смерти члена семьи. Рассматриваются типы и элементы социальной сети поддержки, представлена структура функционального подхода. Представлены архаичные формы оказания психологической помощи семье в ситуации потери: ритуальные танцы и похоронные плачи. На основании отчета «Тоска» из экспериментальной психологической лаборатории писателя А. П. Чехова проанализировано состояние человека в ситуации одиночества.

Ключевые слова: социальные сети, ритуальные танцы, обряд плача, тоска, оцепенение, одиночество.

Pergamenchtchik Leonid Abramovich

Professor, Doctor of Philosophy,

Belarus State Pedagogical University,

Professor of the Department of Social and Family Psychology

Minsk, Belarus

IN SEARCH OF A SOCIAL SUPPORT NETWORK

Abstract. This article represents the analyses of the place and the meaning of social support network in the situation of a family member's of the death of a family member. Special attention is paid to the types and elements of social support network and the structure of the functional approach. Archaic forms of rendering a family psychological assistance in a situation of loss are represented: ritual dances and burial mourning. The article contributes with the description of the person's condition in a situation of loneliness based on the report «Yearning» from Chekhov's experimental psychological laboratory.

Keywords: social networks, ritual dances, a rite of lamentation/mourning, stupor, loneliness

Социальная сеть поддержки семье в ситуации потери тема моего сообщения. Смерть члена семьи – травмирующая ситуация жизненного пути, а в последние годы в обществе утвердилось положение, что данная ситуация требует незамедлительного кризисного вмешательства профессионалов. До появления концепции кризисного вмешательства психологическая помощь и поддержка семье осуществлялась иными способами, которые намного позже ученые объединили в концепцию «социальная сеть поддержки».

Социальная сеть поддержки. Появления в научной среде термина «социальная поддержка» связывают с представителями американской социальной психологии J. Cassel и S. Kobb (1976). J. Cassel, пытаясь понять, почему одни люди более устойчивы к стрессу, чем другие, предположил, что социальная поддержка не только фактор предотвращения и облегчения заболеваний, но и может служить защитным фактором, выступающим своего рода буфером между человеком и последствиями стресса [16].

В середине 1970-х годов западные клиницисты обратились к понятию социальной поддержки в попытке объяснить причинно-следственные связи между стрессом, заболеваемостью и смертностью [17]. С конца 1970-х годов учеными активно проводятся исследования в сфере социальной поддержки, получаемой человеком от членов его социальной сети [6; 18; 21].

Так, S. Cobb обратил внимание психологов, что просто присутствие другого человека само по себе еще не является социальной поддержкой. Социальную поддержку S. Cobb понимал как обмен особым родом «информацией», выделяя три ее типа [17]: эмоциональная поддержка; поддержка достоинства; информация, подтверждающая, что личность включена в систему коммуникации и взаимных обязательств. Эта информация рождается и воспринимается в процессе социального взаимодействия, прежде всего в межличностных отношениях [17]. S. Cobb пришел к выводу, что угроза возникновения депрессивных расстройств у людей, находящихся в ситуации стресса и не получающих подобной социальной поддержки, возрастает десятикратно. Исследователь считал, что социальная поддержка повышает сопротивляемость человека (способность управления окружающей средой) и облегчает его адаптацию к новым условиям.

С 1980-х многие исследователи уже изучали социальную поддержку не как единый концепт, а по составляющим, причем, каждый исследователь выделял свои. Так, В. Hirsh [20] описал пять возможных элементов социальной поддержки: эмоциональная поддержка; поощрение; совет; общение; доступная помощь.

Распространена точка зрения, позволяющая рассматривать социальную поддержку с точки зрения четырех типов ресурсов [8]: эмоциональная поддержка; оценочная поддержка (информация, имеющая отношение к самооценке); информационная поддержка; инструментальная поддержка. Причем самой важной из составляющих социальной поддержки принята эмоциональная поддержка. По настоящее время многие исследователи, описывая составляющие социальной поддержки, опираются на эту схему.

Существует несколько подходов к определению понятия «социальная поддержка». В своей работе Д. В. Лифинцев и А. Б. Серых анализируют 20 определений, которые возникли в литературе последние три десятка лет [7]. Из этих определений видно, что при анализе социальной поддержки можно заострять внимание на ее содержании (ресурсах), взаимодействиях (обмен информацией, эмоциями) или их субъективной оценке индивидом (значимость, любовь и т. д.).

Классификацию Д. В. Лифинцева можно сопоставить с различными научными направлениями, в которых структурный подход изучается в русле социологии, а функциональный в психологии. *Функциональный подход* понимает социальную поддержку как функцию, реализуемую во взаимодействии индивида с социальным окружением. Представители этого направления делают акцент на исследовании получаемой и осознаваемой человеком социальной поддержки, различая тип социальной поддержки, которую человек фактически получает от представителей своего окружения (получаемая поддержка – received support) и которую, как он верит, сможет получить (воспринимаемая поддержка – perceived support).

Исследователи отмечают, что женщины имеют более высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки, чем мужчины, что может быть обусловлено их более глубокой интеграцией в систему социальных отношений и опорой на ресурсы членов социальной сети. Общий размер социальной сети напрямую не влияет на уровень воспринимаемой социальной поддержки, степень которой скорее связана с составом социальной сети и с наличием в ней супруга и близких друзей [6]. В нескольких зарубежных исследованиях показано, что более высокая частота социальных контактов человека связана с его позитивным восприятием социальной поддержки. Данный факт можно объяснить тем, что социальные контакты выступают для человека показателями возможной мобилизации социальной поддержки в случае необходимости [6].

Итак, социальная поддержка – сложное явление, возникающее при взаимодействии субъектов (агента и реципиента), обладающий количественными и качественными характеристиками, соотношением которых определяется удовлетворенность или неудовлетворенность реципиента в зависимости от его индивидуальных потребностей и ожиданий.

Рассмотрим кратко проблему оказания психологической помощи семье в ситуации потери в допсихологический период развития цивилизации. Следует отметить, что социальная поддержка существовала всегда, человек и стал человеком тогда, когда смог сопереживать

члену своей семьи, своему роду в ситуации потери. Формой социальной поддержки в тот период были ритуальные танцы в традиционных культурах и обряды плача, ведущие свое начало с времени написания текстов ветхого завета.

О месте ритуального танца в картине мира человека на начальном этапе развития цивилизации отмечает лингвист Л. П. Морина: «Архаичные танцевальные ритуалы не являлись продуктами свободного художественного творчества, а были необходимым элементом сложной системы взаимоотношения с миром. Танец всегда имел своей целью соединение человека с могущественными космическими энергиями, расположение к себе влиятельных духов природы. Если ритуал переставал удовлетворять, то он умирал и на его месте формировался новый, более перспективный» [10, с. 119]. Танец соединял человека с двумя глобальными изменениями в его бытии: смерть и жизнь. В ритуальном танце была возможность рассказать об этих двух сторонах человеческого бытия, отнестись к ним, объединить их и найти смысл и энергию для дальнейшей жизни.

Более поздней формой отношения к смерти стала ритуал, который выполняли «профессиональные» плакальщицы. Исторически данный подход восходит к времени написания ветхого завета. В Книге пророка Иеремии «9.17 Так говорит Господь Саваоф: подумайте, и позовите плакальщиц, чтобы они пришли; пошлите за искусницами *в этом деле*, чтобы они пришли. 9.18 Пусть они поспешат и поднимут плач о нас, чтобы из глаз наших лились слезы, и ресниц наших текла вода. 9.19 Итак, слушайте, женщины, слово Господа, да внимает ухо ваше слову уст его; и учите дочерей ваших плачу, и одна другую – плачевым песням» [1, с. 548].

Плачи исполнялись профессиональными плакальщицами, которые выступали и в роли организаторов, и в роли исполнителей обряда. Обряд мог продолжаться несколько дней подряд. В этом случае плакальщицы везде сопровождали человека, на которого действие обряда было направлено [1].

Самый известный вид плача – похоронный плач. Существует множество разновидностей похоронного плача в зависимости от того, какой родственник умер, и в каких условиях остались жить его близкие. Кроме этого существует множество вариаций или добавлений, отражающих реалии обычной жизни оставшегося в живых человека: степень достатка и развитости хозяйства, наиболее актуальные родственные отношения, взаимоотношения с соседями и родственниками умершего, нюансы его поведения в прошлом и другие [2].

Ситуации, в которых применяется плачевой обряд, довольно схожи в одной своей особенности. Эту особенность можно определить как кардинальное изменение внешней ценностно-коммуникативной среды и характера деятельности. Другими словами, как только человек сталкивается в том или ином виде с проблемой серьезных изменений во внешнем мире, культура предписывает ему определенный обряд. И это неслучайно.

Плачевой обряд – это некая созданная культурой своеобразная психотерапевтическая техника, помогающая человеку решить его проблемы в определенной ситуации. Плачевой обряд – это ритуально-магический способ связи между двумя мирами: жизни и смерти. Плачи-причитания являются формой переживания и отношением «я» с позиции жизни к факту смерти.

Как человек выходит из ситуации потери при отсутствии социальной сети поддержки? Обратимся к материалам отчета экспериментальной психологической лаборатории А. П. Чехова «Тоска».

Мы психологи призваны рассказывать как надо и/или самим действовать в реализации правильных способах, методах, подходах психологического вмешательства в жизнь семьи в ситуации возникновения трагической ситуации потери. А когда нас нет, что еще в отечественной культуре скорее правило, а не исключение? А когда рядом с одиноким человеком нет того, кого он может включить в социальную сеть поддержки? Что происходит, есть ли выход из ситуации невозможности запустить процесс горевания?

Антон Павлович Чехов продемонстрировал с кропотливостью кризисного психолога-исследователя состояние человека в ситуации одиночества. Итак, прошу внимательно изучить рассказ-текст-отчет великого гуманистического психолога [13].

Оцепенение. Извозчик Иона Потапов весь бел, как привидение. Он согнулся, насколько только возможно согнуться живому телу, сидит на козлах и не **шевелинется**. Упади на него целый сугроб, то и тогда бы, кажется, он не нашел нужным стряхивать с себя снег...

Жуть одиночества. Про сына, когда один, думать он не может... Поговорить с кем-нибудь о нем можно, но самому думать и рисовать себе его образ **невыносимо жутко**...

Переживание. ...он одинок, и ...тишина... тоска распирает грудь еще с большей силой. Глаза Ионы тревожно и мученически бегают по толпам, снующим по обе стороны улицы: не найдется ли из этих тысяч людей хоть один, который выслушал бы его? Но толпы бегут, не замечая ни его, ни тоски... Тоска громадная, не знающая границ. Лопни грудь Ионы и вылейся из нее тоска, так она бы, кажется, **весь свет залила**, но, тем не менее, ее не видно. Она сумела поместиться в такую ничтожную скорлупу, что ее не увидишь днем с огнем...

Пять попыток Ионы для выхода из состояния оцепенения через обращение за социальной поддержкой.

Попытка первая. Иона кривит улыбкой рот, напрягает свое горло и сипит: А у меня, барин, тово... сын на этой неделе помер. Гм!.. Отчего же он умер? Иона оборачивается всем туловищем к седоку и говорит: А кто ж его знает! должно, от горячки... Три дня полежал в больнице и помер... Божья воля. ..Вврачивай, дьявол! раздается в потемках. Повылазило, что ли, старый пес? Гляди глазами! Поезжай, поезжай... говорит седок. Этак мы и до завтра не доедем. Подгони-ка!

Попытка вторая, почти удачная. Тьфу, чтоб тебя черти!.. возмущается горбач. Поедешь ты, старая холера, или нет? Разве так ездят? Хлобысни-ка ее кнутом! Но, чёрт! о! Хорошенько ее!

Иона чувствует за своей спиной вертящееся тело и голосовую дрожь горбача. **Он слышит обращенную к нему ругань, видит людей, и чувство одиночества начинает мало-помалу отлегать от груди.** Горбач бранится до тех пор, пока не давится вычурным, шестиэтажным ругательством и не раздражается кашлем. Иона оглядывается на них. Дождавшись короткой паузы, он оглядывается еще раз бормочет: А у меня на этой неделе... тово...

сын помер!

Все помер... вздыхает горбач, вытирая после кашля губы.

Попытка третья. (Попытка прикосновения) Извозчик, ты женат? спрашивает длинный.

Я-то? Гы-ы... ве-еселые господа! Таперя у меня одна жена – сырая земля... Хи-хо-хо... Могила, то есть!.. Сын-то вот помер, а я жив... Чудное дело, смерть дверью обозналась... За-место того, чтоб ко мне идтить, она к сыну...

И Иона оборачивается, чтобы рассказать, как умер его сын, но тут горбач легко вздыхает и заявляет, что, слава богу, они, наконец, приехали.

Попытка четвертая. Иона видит дворника с кульком и решает заговорить с ним. Милый, который теперь час будет? – спрашивает он.

Десятый... Чего же стал здесь? Проезжай!

Иона отъезжает на несколько шагов, изгибается и отдается тоске...

Попытка пятая. В одном из углов поднимается молодой извозчик, сонно крикает и тянется к ведру с водой. Пить захотел? спрашивает Иона.

Стало быть, пить! Так... На здоровье... А у меня, брат, сын помер... Слыхал? На этой неделе в больнице... История! Иона смотрит, какой эффект произвели его слова, но не видит ничего. Молодой укрылся с головой и уже спит.

Тоска по собеседнику. Старик вздыхает и чешется. Как молодому хотелось пить, так ему хочется говорить. Скоро будет неделя, как умер сын, а он еще путем не говорил ни с кем. Нужно поговорить с толком, с расстановкой. Надо рассказать, как заболел сын, как он мучился, что говорил перед смертью, как умер. Нужно описать похороны и поездку в больницу за одеждой покойника. В деревне осталась дочка Анисья. И про нее нужно поговорить...

Требование к психотерапевтической беседе.

Начинать следует с фазы фактов: подробно проговорить весь путь от болезни до смерти и о ритуальном этапе и о будущем, которое неизвестно как сложится (дочка в деревне одна осталась).

Чехов определил и характер беседы, выделив в ней две составляющих: медленно, не упускать мелочей (толком) и размеренно с паузами (с расстановкой).

Желаемое поведение слушателей. Слушатель должен охватить, вздохнуть, причитывать... Так изобразил писатель понимание Ионы эмпатического слушания. Важен эмоциональный отклик на горе. Хотя мужик и не должен плакать, но фон хорошо бы был эмоционально окрашен, поэтому «с бабами говорить еще лучше. Те хоть и дуры, но ревут от двух слов».

Как не следует реагировать на текст потери

Божья воля (ссылка на судьбу)

Все померем... (судьба)

Легко вздыхает и заявляет, что, слава богу, они, наконец, приехали. (игнорирование)

Что стал здесь проезжай (игнорирование)

Попытка последняя, удачная. Обращение за помощью к кобыле. Так-то, брат кобылочка... Нету Кузьмы Ионыча... Приказал долго жить... Взял и помер зря... Таперя, скажем, у тебя жеребеночек, и ты этому жеребеночку родная мать... И вдруг, скажем, этот самый жеребеночек приказал долго жить... Ведь жалко? Лошаденка жует, слушает и дышит на руки своего хозяина... Иона увлекается и рассказывает ей всё...

Концепция психологической помощи семье в ситуации потери прослежена в данном выступлении последовательно в трех аспектах. В первой части статьи представлена социальная сеть поддержки, которая является по данным современных психологов исследователей и практиков эффективным способом психологической помощи. Во второй – представлен опыт оказания психологической помощи, которая существовала с момента возникновения цивилизации: ритуальный танец и похоронный плач. На третьем – проведена интерпретация психологического состояния одиночества человека, взятая из экспериментальной психологической лаборатории А. П. Чехова в ситуации невозможности проплакать смерть сына, ввиду отсутствия актуальной социальной сети поддержки.

И последнее. Получил ли Иона поддержку? Если следовать определению понятия «Социальная сеть поддержки», в котором условием возникновения буферного эффекта поддержки является наличие другого, то Иона поддержки не дождался, хотя весь день ее искал. Но безуспешные поиски завершились внутренним диалогом, когда ответа нет, а поддержка есть. Что за форма помощи представлена в отчете Чехова? Не напоминает ли беседа с лошадью формой психологической помощи, похожая на ритуальные танцы или похоронные плачи? В этих формах поддержки реального диалога нет, но эти формы вызывают отклик, который запускает процесс переживания потери. Так и беседа с лошадью бесперспективна с позиций современного понимания социальной сети поддержки, но возвращение к архаичным способам помощи произошло. На эти вопросы еще предстоит ответить современному поколению, которое реальное общение заменяет все больше общению виртуальному, когда посредником выступает не танец, не плач, а некий обезличенный, но обобщенный, наблюдаемый другими сайт.

Список использованных источников:

1. Библия. Книга священного писания. Ветхого и нового завета. Каноническая. Русское миссионерское общество. – Лондон ; Чикаго ; Берлин ; Варшава ; Петроград ; Москва, 1923. – 908 с.
2. Бородин, Д. Ю. Обряд плача как форма психотерапии в ситуациях самооценочной дезадаптации // Московский психотерапевтический журнал. – 1997. – № 2. – С. 149-159.
3. Вассерман, Л. И. Социальная поддержка как личностный ресурс в процессе адаптации больного // Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике : материалы XIII конференции. – СПб., 2013. – С. 64-68.
4. Вассерман, Л. И. Социально-психологические факторы в формировании сферы здоровья личности // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 20012. – № 3. – С. 3-8.

5. Лешонок, Л. Р., Казаева, Е. А. Влияние чувства одиночества на личность подростка : материалы Всероссийской весенней психологической сессии. – 2017. – С. 170-174.
6. Лифинцева, А. А. Субъективные факторы восприятия социальной поддержки: обзор современных исследований // Наука и бизнес. – 2012. – № 5. – С. 17-21.
7. Лифинцев, Д. В. Социальная поддержка как психологический феномен // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С. 105-117.
8. Лифинцев, Д. В. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков // Нац. психол. журн. – 2016. – № 4 (24). – С. 71-78.
9. Миллер, Л. В. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 6. – № 1. – Режим доступа: psyedu.ru/2014/n1/68044.shtml (дата обращения: 24.03.2017).
10. Морина, Л. П. Ритуальный танец и миф // Серия «Symposium», Религия и нравственность в секулярном мире : материалы научной конференции. 28-30 ноября 2001 год Санкт-Петербург / Санкт-Петербургское философское общество. – 2001. – Вып. 20. – С. 118-124.
11. Осин, Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М. : Ин-т социологии РАН, 2008. – Режим доступа: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 24.11.2017).
12. Осин, Е. Н. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия // Личность как предмет классической и неклассической психологии : материалы XIII Международных чтений памяти Л. С. Выготского / под общ. ред. В. Т. Кудрявцева. – М. : Рос. гос. гуманит. ун-т, 2012. – С. 172-178.
13. Чехов, А. П. Тоска // Полное собрание сочинений и писем : в 30 т. Сочинения : в 18 т. / АН СССР. Ин-т мировой лит. им. А. М. Горького. – М. : Наука, 1974-1982. – Т. 4. – С. 326-330.
14. Barker, C. Psychotherapy and social support: integrating research on psychological helping / C. Barker, N. Pistrang // Clinical Psychology Review. – 2002. – Vol. 22. – P. 361-379.
15. Carstensen, L. L. Selectivity theory: Social activity in life-span context // Annual review of gerontology and geriatrics / ed. K. W. Schaie. – New York : Springer, 1991. – Vol. 2. – P. 195-217.
16. Cassel, J. The contribution of the Social Environment to Host Resistance // American Journal of Epidemiology. – 1976. – P. 107-123.
17. Cobb, S. Social support as a moderator of life stress // Psychosomatic Medicine. – 1976. – № 38. – P. 300-314.
18. Cohen, S. E. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis / S. E. Cohen, T. A. Wills // Psychological Bulletin. – 1985. – № 98 (2). – P. 310-357.
19. Gleason, M. Social Support / M. Gleason, M. Iida // APA Handbook of Personality and Social Psychology / eds. J. Simpson, J. Dovidio. – Washington, DC : American Psychological Association, 2015. – Vol. 2 – P. 351-370.
20. Hirsh, B. Natural support systems and coping process: Creating personal communities // Social networks and social support / ed. B. G. Gottlieb. – Beverly Hills, CA : SAGE Publication, 1980. – P. 149-170.
21. Procidano, M. E. Measures of Perceived Social Support from friends and from family: three validation studies / M. E. Procidano, K. Haller // American Journal of Community Psychology. – 1983. – Vol. 11. – № 1. – P. 1-24.