

ОСНОВНІ ЗАХОДИ В МЕЖАХ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИЧАМ ЗАГИБЛИХ УНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Наводяться дані щодо особливостей роботи екстремальних психологів із родичами загиблих від надзвичайних ситуацій. Надається характеристика основних етапів роботи фахівця-психолога з людиною, яка переживає горе втрати, висвітлюються основні проблеми організації психологічної допомоги в подібних ситуаціях.

Ключові слова: *горе; екстрена психологічна допомога; надзвичайна ситуація.*

Постановка проблеми. Мабуть, найважчим горем для людини є втрата. Біль від смерті рідного не можна ні з чим порівняти. Період проведення пошуково-рятувальних робіт в осередку трагедії можна назвати найважчим із психологічної точки зору. Місце надзвичайної ситуації (НС) є зосередженням горя та відчаю тих, хто втратив найдорожчих людей. Саме в таку мить постраждалим, які волею долі опинились у таких умовах, обов'язково повинна надаватись екстрена психологічна допомога.

Стан дослідження. Сутність і зміст психологічної допомоги вивчали такі вчені: О.Ф. Бондаренко, І.О. Корнієнко, М.О. Крюкова, В.І. Лисенко, О.О. Холодова та ін.

Особливості психологічної допомоги в екстремальних умовах розглядали Ф.Є. Василюк, О.Г. Караяні, М.О. Крюкова, Л.А. Пергаменщик, В.Г. Ромек, Н.В. Тарабрина, О.В. Тімченко, Є.М. Черепанова, С.І. Яковенко та ін.

Д.Ю. Бородін, О.Я. Варга, О.В. Гнездилов, С. Гремлінг, Є.Г. Гриневич, Б. Дейтс, В.Л. Марищук, В.Л. Решетніков, А. Antonovsky, A. Baum, C. Beningnt, R. Byrant та ін. досліджували особливості поведінки людини в умовах надзвичайної ситуації, вивчали питання керування стресом, розглядали проблеми здійснення психотерапевтичних заходів із постраждалими.

Мета статті – розгляд питань щодо особливостей проведення екстремальними психологами необхідних заходів під час надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, які внаслідок надзвичайної ситуації втратили своїх рідних і близьких.

Виклад основних положень. Доволі часто, коли виникає складна надзвичайна ситуація, до ліквідації її наслідків можуть бути залу-

чені психологи, спеціалізацією яких не є екстремальна психологія [4]. Маючи вагомні академічні знання в межах психологічної науки, такі фахівці можуть не володіти основними прийомами та техніками надання екстреної психологічної допомоги постраждалим від лиха людям.

Надзвичайні (екстремальні) ситуації характеризуються насамперед надсильним впливом на психіку людини, що викликає в неї травматичний стрес. Психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому вияві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), який виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, сполучені із серйозною загрозою життю або здоров'ю. ПТСР може розвиватися в умовах надзвичайної практично у кожної людини навіть за умов повної відсутності явної особистої схильності [1].

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції. Як відомо, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку зміну умов, що вимагають пристосувань. Центральними положеннями в концепції стресу, запропонованої 1936 року Гансом Сельє, є гомеостатична модель самозбереження організму й мобілізація ресурсів для реакції на стресор [6].

Стрес стає травматичним, коли перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини й руйнує захист, коли результатом впливів стресора є порушення у психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями [2]. Як стресор у таких ситуаціях виступають травматичні події – екстремальні, кризові та надзвичайні ситуації, що володіють потужним негативним наслідком.

В умовах надзвичайної ситуації у людини відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях вияву: когнітивному, рольовому, особистісному й соціальному.

Когнітивний розрив виявляється в нерозумінні того, що відбулося. *Рольовий розрив* – це нездатність постраждалої людини виконувати свої функції в сім'ї, на роботі. *Соціальний розрив* можна розглядати як віддалення від сім'ї та друзів. *Розрив на особистісному рівні* характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулось, емоційно або фізично.

Для подолання розривів необхідні:

- пояснення, інформування, структурування, осмислення (ці засоби вживаються на подолання когнітивного розриву);
- знаходження будь-якої ролі з метою мобілізації активності (ліквідація рольового розриву);
- допомога в знаходженні контакту й підтримки (усунення соціального розриву);
- визначення того, що не змінилося (особистісний розрив) [5].

Крім того, якщо, виїжджаючи на місце трагедії, психолог МНС приблизно знає, які проблеми на нього чекають, то психолог, який

вперше залучається до такої місії, з ними не ознайомлений. Саме для мінімізації негативного впливу цих проблем і підвищення рівня власної діяльності з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим психолог повинен здійснити низку певних заходів.

Зазначимо основні з них:

1) дотримуватись графіку чергування та виконувати свою функцію, відведена за розподілу всіх психологів, які працюють на місці трагедії;

2) під час роботи в осередку НС засобами візуальної психодіагностики ідентифікувати тих постраждалих, які більш ніж інші потребують екстреного психологічного втручання (родичі загиблих, або тих, чия доля невідома);

3) інформацію надавати дозовано та обережно, адже будь-яка помилка може спричинити виникнення панічних явищ або загострення негативних психічних станів серед постраждалих;

4) мінімізувати контакт постраждалих із представниками засобів масової інформації;

5) за можливості вивести постраждалого з осередку НС або хоча б із натовпу людей, яких застала зненацька трагедія;

6) у випадку вияву у постраждалого гострих стресових реакцій провести необхідні заходи щодо їх купірування;

7) якщо у людини, яка втратила родича на місці трагедії, є ще близькі люди, необхідно забезпечити їх сумісне перебування, адже така підтримка буде на користь психологічному стану людини, яка пережила втрату.

Розглянемо детальніше деякі з основних етапів роботи екстремальних психологів із родичами загиблих. Часто виникають такі ситуації на місцях трагедій, коли доля деяких людей, яких застало лихо, тривалий час залишається невідомою. В таких випадках буде організовано розміщення людей у найближчому пристосованому для цього місці (готель, школа і т.д.). В таких умовах психологам обов'язково потрібно організувати цілодобове чергування. За необхідності з валізи психолога фахівцеві потрібно мати наготові заспокійливі препарати, чай, воду, серветки.

Під час очікування звісток про долю своїх рідних люди можуть підхоплювати та підтримувати панічні реакції, адже в умовах очікування більшість із них може не витримати інформаційний вакуум. Саме для профілактики паніки бажано проводити регулярне інформування тих, хто очікує звісток, не рідше, ніж кожні 2–3 години. Екстремальні психологи повинні регулювати скупчення очікуючих та за потреби одразу купірувати виникнення хвилювань у групі.

Окрему увагу слід приділяти тим постраждалим, хто переживає ускладнене горе, тим, хто втратив не одну рідну людину, а родину.

Такий постраждалий переживає неможливість виправлення трагедії та незворотність ситуації. Його оточує лише порожнеча, а життя втрачає смисл. З такою людиною психолог повинен знаходитись постійно, забезпечити їй почуття безпеки, надати підтримку, провести всі необхідні заходи в межах надання екстреної психологічної допомоги. Основною метою психолога на цьому етапі є допомогти людині виявити своє горе через емоції, відреагувати на те, що трапилося, щоб уникнути важких наслідків у майбутньому.

Ще одним доволі важливим заходом на місці трагедії є створення місця сублімації або опредметнення горя – місця, куди будь-хто, а особливо постраждалі, чиї близькі загинули, зможуть принести квіти, фотографії, свічки тощо. Таке місце створюється екстремальними психологами у випадку невизначеності дійсного місця, де загинули люди, або якщо на таке місце не має вільного доступу (наприклад, місце аварії літака або руйнування будинку). Як правило, на такі місця сублімації або опредметнення горя люди, які тим чи іншим чином постраждали від трагедії, свідки надзвичайної ситуації та сторонні несуть квіти в пам'ять про загиблих, іграшки, якщо серед них були діти, запалюють свічки тощо. Ці заходи дозволяють усім охочим виявити своє співчуття до того, що трапилося, виразити свій біль, вшанувати пам'ять загиблих від надзвичайної ситуації.

Досвід роботи фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології в осередках надзвичайних ситуацій свідчить про певний терапевтичний ефект подібних місць опредметнення горя. Приходячи сюди, постраждалі не стримують свої емоції, дозволяють собі виразити свій біль та скорботу. Такі вияви є бажаними з точки зору нормального переживання реакції горя як відповіді на смерть близької людини. Але слід пам'ятати, що поряд із цим така картина у постраждалих може викликати або провокувати прояв образи, агресії та гніву на навколишніх за те, що вони живі, а близької людини немає серед них; на ситуацію зокрема і долю взагалі, що така біда трапилася саме з ними і її не вдалося уникнути.

Основним завданням екстремального психолога на цьому етапі є спрямування людини, що горює, на розуміння своїх почуттів, на необхідність їх прояву та на те, що навіть негативний спектр усіх емоційних виявів є нормальним для ситуації, в якій вона опинилась. Такий процес розуміння та усвідомлення дозволить знизити переживання постраждалих щодо адекватності свого стану, адже багато з них у подібних ситуаціях утрачають самоконтроль, відчувають страх і сумніви щодо норми власного психічного стану. В такому випадку екстремальний психолог, пояснюючи природу таких переживань та переконуючи людину в їх нормальності, допомагає їй заспокоїтись.

Крім цього, наведені вище заходи дозволять знизити рівень тривоги та стурбованості постраждалого щодо свого стану шляхом сприяння усвідомленню та вираженню негативних емоційних проявів. Психолог проводить роботу щодо недопущення процесу придушення постраждалим своїх емоцій, незважаючи на їх спрямованість і характеристику. Це також допоможе попередити виникнення у постраждалого почуття провини за те, що трапилося з його близькою людиною.

Працюючи в осередку надзвичайної ситуації, нам неодноразово доводилось простежувати виникнення у багатьох родичів загиблих почуття провини. Найчастіше це спостерігалось у батьків, які внаслідок трагічної події втратили дитину незалежно якого віку. Зауважимо, що за виникнення такого почуття його усвідомлення та розуміння, принаймні, дозволить його контролювати, забезпечить профілактику трансформації цього емоційного прояву у патологічну форму. Можна зробити висновок, що робота з постраждалим щодо усвідомлення своїх емоційних проявів повинна проводитися психологом обов'язково.

Зауважимо, що майже за всіх надзвичайних ситуацій, де була масова загибель людей, варто запрошувати священників, які проведуть необхідні релігійні обряди. Відомо, що коли є надія знайти безвісти зниклих, багато хто з їхніх родичів звертається до Бога.

У ситуаціях, коли людина отримала звістку про загибель близького, а тіло його ще не знайдено, священники можуть провести панахиду за загиблими. Саме в таких випадках підтримка священників може трактуватись як своєрідний психотерапевтичний прийом, який шляхом констатації того, що відбулося, як незворотної ситуації та підтвердження смерті постраждалих, дозволяє певним чином оптимізувати психічний стан людей, які опинились в осередку горя. Крім того, такий обряд можна трактувати як превентивний захід щодо виникнення у родичів загиблих суїцидальних думок і намірів. Дії священника з проведення поминальної панахиди на місці надзвичайної ситуації може викликати і зворотній ефект, особливо з боку тих людей, які ще не отримали звістку про загибель близької людини та які мають надію на її порятунок.

Особливу увагу слід приділити випадкам, коли надзвичайна ситуація трапилась далеко від місця проживання загиблої людини (авіакатастрофи), а у її родичів немає можливості відвідувати місце загиблі у будь-яку мить. У таких ситуаціях бажано неподалік від місця аварії дозволити родичам загиблих взяти з собою, наприклад, мішечки із землею з місця трагедії тощо. У тих, хто втратив найріднішу у світі людину, може з'явитись бажання взяти з собою хоч що-небудь як пам'ять про загиблого. Такі дії, з точки зору екстремальних психологів, у більшості випадків є необхідними для полегшення психологічного стану

людини, що знаходиться у стані горя. Беручи на пам'ять речі з місця трагічної загибелі рідної людини, у постраждалого з'являється можливість посумувати, виплеснути свої емоції, тобто перенести своє горе з внутрішнього в зовнішній світ.

Отож, дізнавшись про загибель рідної і близької людини, постраждалим оволодівають почуття. У кризі у людини, як правило, виникає амбівалентність почуттів, тобто боротьба протилежних устремлінь: залежності та незалежності, впевненості в своїх силах із прагненням перекласти відповідальність на інших, емоційного контролю з його втратою. Всі ці почуття викликають у людини, яка знаходиться у стані горя, зниження самооцінки; невпевненості у майбутньому, виникнення недовіри до інших, страх, що знову можна пережити подібну трагедію.

Під впливом травматичної ситуації у людини порушується процес сприйняття безперервності життя і руйнуються індивідуальні пояснювальні схеми, які до травматичного впливу робили суб'єктивний світ зрозумілим і передбачуваним. Такі переживання та думки можуть супроводжуватися неадекватними вчинками людини, яка горює, що у крайніх випадках може призвести до нанесення пошкоджень собі та іншим людям. Також у людини можуть виникнути і суїцидальні думки. Вважається, що в подібних ситуаціях ці думки нормальні, але головне – не допустити, щоб людина зробила крок до їх здійснення. Для цього необхідно змусити тих, хто пережив горе втрати, згадати про те, що потрібно обов'язково вшанувати пам'ять загиблих, поховати їх, пом'янути.

Відвідування місця катастрофи викликає у родичів загиблих високу нервову напругу. Також у людей у стані горя спостерігаються різні негативні психічні стани, які можуть спровокувати появу суїцидальних думок. Отож, на цьому етапі важливо забезпечити психологічне супроводження родичів загиблих. Необхідно, щоб у цей час психологи були поруч із тими, хто втратив близьких. Найчастіше в таких випадках екстремальні психологи проводять індивідуальну роботу, головною метою якої повинна стати побудова плану на найближче майбутнє. Треба допомогти людині зрозуміти, яку місію їй потрібно виконати, що необхідно зробити. Це зорієнтує людину на конкретну діяльність. Також екстремальному психологу слід пам'ятати, що у подібних випадках необхідно уникати тем, основним змістом яких є суцільний позитив, – це може тільки нашкодити постраждалому, адже щойно втративши рідну людину, він не вірить у те, що все буде добре. Бажано спрямувати людину на обов'язкове проходження процесу горювання, інакше вона назавжди залишить у своєму внутрішньому світі глибоке, непережите горе, яке може обумовити порушення психологічного та соматичного стану людини.

Ретельну увагу слід приділяти процесу впізнання тіл загиблих, яке може проводитись і на місці катастрофи, і у морзі. Таку процедуру необхідно планувати так, щоб до її проведення було залучено максимальну кількість екстремальних психологів. Наш досвід роботи в осередку надзвичайної ситуації свідчить, що на процес упізнання необхідно брати з собою заспокійливі засоби, питну воду, одноразові рукавички тощо [3]. Найчастіше родичі загиблих не допускають до процедури впізнання нікого, окрім екстремальних психологів. Саме з метою попередження власного психологічного виснаження фахівці повинні встановити чіткий графік черговості супроводження родичів для впізнання. Зауважимо, що впізнання тіл загиблих на місці трагедії вважається з психологічної точки зору дещо легшим, ніж упізнання у морзі, де знаходяться тіла та останки всіх загиблих. Це може викликати у людини додатковий стрес.

Порушення сприйняття свого минулого, сьогодення й майбутнього, почуття «укороченої життєвої перспективи», втрата цікавості до життя в цілому, почуття «відгородженості» від інших людей, порушення взаємин із іншими, руйнування індивідуальних когнітивно-емоційних схем тощо – це те, що відчуває особистість, яка втратила близьку людину. Це дозволяє говорити про безпосередній вплив кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій на особистість яка пережила втрату.

Висновок. Проведення фахівцем-психологом, який працює в осередку надзвичайної ситуації, всіх необхідних психологічних заходів, обумовить зниження вірогідності виникнення та розвитку у родичів загиблих ознак посттравматичного стресового розладу та гострих стресових реакцій. Отож, психологічна робота з надання екстреної психологічної допомоги родичам загиблих унаслідок надзвичайної ситуації є найважливішим етапом психологічної роботи фахівця в осередку трагедії.

1. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект: монографія / Д.В. Лебедев, С.Ю. Лебедева, О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, В.П. Садковий, О.В. Садковий, О.В. Тімченко. – Х.: НУЦЗУ, 2009. – 128 с.

2. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.

3. Оніщенко Н.В. Особливості підготовки психолога МНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації / Н.В. Оніщенко // Право і безпека. – Х.: НУВС, 2012. – №1 (43). – С. 329–333.

4. Оніщенко Н.В. Роль та місце екстремальних психологів при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації / Н.В. Оніщенко // Вісник Національного університету оборони України: збірник наук. праць. – К.: НУОУ, 2012. – Вип. 1 (26). – С. 223–229.

5. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: в 2 т. / под ред. Т.Б. Дмитриевой. – М., 2004. – Т. 1; 2. – 361 с.

6. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Контрактович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

Онищенко Н.В. Основные мероприятия в рамках оказания экстренной психологической помощи родственникам погибших в следствии чрезвычайных ситуаций

Приводятся данные относительно работы экстремальных психологов с родственниками погибших вследствие чрезвычайных ситуаций. Дается характеристика основных этапов работы специалиста-психолога с человеком, который переживает горе потери, освещаются основные проблемы организации психологической помощи в подобных ситуациях.

Ключевые слова: горе; экстренная психологическая помощь; чрезвычайная ситуация.

Onischenko N.V. The Main Measures within the Emergency Psychological Counseling Families of the Victims of Emergency Situations

The article presents data concerning the peculiarities of the work of psychologists with the relatives of the victims of emergencies. The author characterizes the main stages of the work of the expert-psychologist with the person experiencing grief loss; the main problems of the organization of psychological help in similar situations are highlighting.

Key words: grief, emergency psychological assistance; emergency.

УДК 159.9.072

І.І. Приходько

**РОЗРОБКА ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО
ІНСТРУМЕНТАРІЮ ВИЗНАЧЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ
ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ**

Подано результати розробки методики «експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності на підставі емпірично розробленої трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості з використанням методики спеціалізованого денотативного семантичного диференціалу.

Ключові слова: трансформаційна модель, психологічна безпека особистості, екстремальна діяльність.