

УДК 159.9

ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ УГРОЗА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

© 2013

Н.В. Онищенко, кандидат психологических наук,
старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник научно-
исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии
*Национальный университет гражданской защиты Украины,
Харьков (Украина)*

Аннотация: В статье проводится психологический анализ основных фаз или этапов чрезвычайной ситуации; рассматриваются основные, наиболее часто встречаемые, реакции пострадавших на трагическое событие. Также поднимается вопрос о поиске путей оптимизации оказания пострадавшим экстренной психологической помощи.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, негативные состояния, экстренная психологическая помощь, пострадавший, экстремальный психолог.

Большое количество масштабных чрезвычайных ситуаций, охвативших в последние годы Украину, заставило специалистов-психологов задуматься над проблемами психологических последствий подобных трагедий. Существующие сегодня классификации чрезвычайных ситуаций и подходы к их рассмотрению, к сожалению, не содержат практически никаких данных относительно психологического ущерба, который испытывают люди, пережившие ту или иную трагедию [1].

Опираясь на законодательно утвержденные классификации чрезвычайных ситуаций, специалисту-психологу трудно прогнозировать, с какими трудностями человек, оказавшийся в очаге трагедии, столкнется, какие психологические потери он понесет, и какая помощь ему будет необходима. Психические расстройства при стихийных бедствиях и массовых катастрофах

занимают особое место в связи с тем, что они могут одновременно возникать у большого числа людей, оказавшихся на месте трагедии. Кроме того, данная проблема является наиболее актуальной с точки зрения повышения эффективности работы экстремального психолога в очаге чрезвычайной ситуации с пострадавшими от трагедии.

Изучая пути поиска решения данной проблемы, нам представляется важным рассмотреть вопрос об этапах самой чрезвычайной ситуации, независимо от ее вида и типа детерминации. Другими словами, необходимо провести психологический анализ чрезвычайной ситуации, который позволит понять, как человек «входит» в чрезвычайную ситуацию, что с ним происходит в очаге, и как он из нее «выходит».

Чрезвычайную ситуацию можно сравнить с определением критической ситуации, предложенной Василюком Ф.Е. Он отмечает, что критическая ситуация может быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой человек сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей [2]. Степень невозможности в данном аспекте может определяться тем, какая именно жизненная необходимость или потребность может оказаться парализованной в условиях критической ситуации. При этом данный показатель можно рассматривать и как индикатор определения степени травматичности чрезвычайного события для пострадавшего.

Рассматривая чрезвычайную ситуацию как фактор, обуславливающий возникновение и развитие стрессовых расстройств личности, сошлемся на мнение S. Sells. Он отмечал, что сущностью стрессовой ситуации может считаться потеря контроля и отсутствие реакции, которые бы соответствовали той ситуации, в которую попал человек [3].

Чрезвычайную ситуацию также можно считать источником стресса, если опираться на трактовку П.Фресса, который говорит, что стрессовыми являются именно те ситуации, которые вызывают нарушения адаптации личности [4].

Кроме того, чрезвычайная ситуация может выступать и как источник фрустрации, поскольку главными признаками подобной ситуации является

наличие ярко выраженного желания достичь поставленной цели (удовлетворить наиболее острую потребность), а также препятствия, мешающие это осуществить [2].

Александровский Ю.А. считает, что психическая реакция человека на экстремальные условия, особенно при значительных материальных потерях и при большой гибели людей, может лишить человека способности рационально мыслить, действовать и вести себя адекватно ситуации [5].

В данном аспекте можно отметить, что психологические последствия от чрезвычайной ситуации напрямую будут зависеть от ее характеристик, а именно от: причин ее происхождения, интенсивности воздействия, продолжительности и т.д. Кроме того, значимыми факторами здесь следует считать качество организации работы служб быстрого реагирования, действия которых будут направлены на ликвидацию последствий трагедии, а также уровень психосоциальной защиты и поддержки пострадавших.

Изучение влияния чрезвычайной ситуации на личность пострадавшего, на наш взгляд, будет более полным только в аспекте психологического анализа этапов или фаз трагического события. Так, *протекание чрезвычайной ситуации условно можно разделить на три этапа*: 1) от момента возникновения чрезвычайного события до начала проведения спасательных работ на месте трагедии – продолжительность до 3-х часов; 2) проведение спасательных работ – длится в среднем до 3-х суток; 3) завершение ликвидации последствий чрезвычайной ситуации – продолжительность до 12 суток.

Александровский Ю.А. в своих работах *первый период чрезвычайной ситуации* называет острым и говорит, что в среднем он продолжается от начала воздействия экстремального фактора до организации спасательных работ на месте трагедии [5]. На этом этапе наиболее уязвимыми можно назвать подструктуры личности, которые отвечают за витальные инстинкты. Поведение у человека, оказавшегося в таких экстремальных условиях, определяется эмоцией страха, становится дезорганизованным и отличается соподчиненностью потребности в самосохранении.

Кржечковский А.Ю. отмечает, что первый период чрезвычайной ситуации воспринимается пострадавшими как острая угроза собственной жизни или гибели близких людей [6].

В данный период, по нашим наблюдениям, у пострадавших отмечалась высокая частота встречаемости панических реакций, состояния отчаяния и дезадаптации. Кроме того, достаточно часто фиксировались случаи проявления психосоматических реакций на психотравмирующую ситуацию. На данном этапе специалистам-психологам уже можно было прогнозировать течение психического состояния пострадавших при возможности учета вида и степени понесенного ущерба или потери вследствие чрезвычайной ситуации (гибель близких, потеря материальных ценностей и т.д.).

В экстремальных условиях чрезвычайной ситуации человеку очень часто приходится учиться адаптироваться к вновь сложившимся ненормальным условиям и учиться жить в ситуации, выходящей за рамки имеющегося жизненного опыта. Короленко Ц.П. отмечает, что человеку в чрезвычайной ситуации приходится сталкиваться с лимитом адаптационных возможностей. Кроме того, продолжительное увеличение нагрузки может спровоцировать нарушение сопротивляемости организма и вызвать развитие патологии [7].

Лебедев В.И. отмечает, что в остром периоде чрезвычайной ситуации наиболее часто у пострадавших встречаются две формы реакций: состояние ажитации и ступорозные состояния [8].

В исследованиях, проведенных Александровским Ю.А. отмечается, что при чрезвычайных ситуациях возможны проявления так называемых массовых эмоциональных расстройств, обусловленных эффектом заражения при влиянии людей друг на друга [5]. Также отмечается, что после завершения стадии острого периода, у пострадавших может возникать растерянность, сопровождающаяся повышением активности, нарушения речи, моторное возбуждение и т.д. Параллельно с этим фиксируются нарушения в когнитивных и мнестических процессах.

Второй этап чрезвычайной ситуации, который совпадает с периодом проведения спасательных работ в очаге трагедии, может быть охарактеризован выражением: «нормальная жизнь в ненормальных (экстремальных) условиях». Главным признаком данного этапа является момент осознания пострадавшими всего произошедшего. М.М.Решетников называет подобные состояния «стрессом осознания» и отмечает, что в этот период у пострадавших может наблюдаться широкий спектр различных негативных состояний [9].

Все дело в том, что в период проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ пострадавшие начинают сталкиваться с новыми стресс-факторами экстремальной ситуации: получение сведений о гибели близких, необходимость опознания тел родных, погибших в данной чрезвычайной ситуации, осознание глубины перенесенного ущерба, фиксация отсутствия ожидаемой помощи и поддержки извне и т.д. По мнению Решетникова М.М., данная фаза «психофизиологической демобилизации» также характеризуется ухудшением самочувствия пострадавших, понижением их моральной нормативности, выраженным чувством растерянности и депрессивными тенденциями [9].

Короленко Ц.П. отмечает, что продолжительные психотравмирующие ситуации могут стать детерминантами значительных изменений в психическом состоянии человека, которые в свою очередь, при отсутствии оказания экстренной психологической помощи, могут вызвать заметные сдвиги в структуре личности пострадавшего [7].

Александровский Ю.А. говорит о том, что дополнительным стресс-фактором для пострадавших в условиях чрезвычайной ситуации могут стать ожидания повторных негативных воздействий, несовпадение ожиданий с результатом поисково-спасательных работ, необходимость опознания тел погибших [5].

Мы можем добавить, что в начале второго периода некоторые пострадавшие демонстрируют определенное успокоение, расслабление, мышечный подъем, активность. При этом такие реакции, как правило, не

являются продолжительными и через несколько часов, в большинстве случаев, сменяются угнетенным состоянием и апатией. Также, на протяжении этой фазы у всех пострадавших сохраняется психоэмоциональное напряжение.

На третьем этапе чрезвычайной ситуации, который начинается практически сразу после эвакуации людей в специально отведенные места или безопасные районы, у пострадавших, на эмоциональном и когнитивном уровнях, происходит переработка и анализ произошедшей ситуации [5].

На этой фазе практически все пострадавшие сталкиваются с необходимостью полного осознания и принятия утрат, которые были вызваны чрезвычайной ситуацией. По данным Решетникова М.М., начиная с 3-х суток после трагедии, у пострадавших происходит относительная стабилизация настроения и самочувствия. Хотя, при этом у подавляющего большинства может наблюдаться снижение эмоционального фона, замедленность движений, нежелание контактировать с окружающими и т.д. Несмотря на это, как правило, к концу этого периода у них может наблюдаться желание поделиться пережитым, рассказать о полученном психотравмирующем опыте [9].

Также отметим, что в состояниях пострадавших наблюдается довольно широкий спектр нарушений. После пережитой психической травматизации человек начинает понимать, что ему нужно выходить из чрезвычайной ситуации и реадаптироваться к нормальным условиям жизнедеятельности. Как показывают наши исследования, на третьем этапе чрезвычайной ситуации у большинства опрошенных пострадавших, в состояниях преобладает усталость (86,55%), страх перед будущим (76,20%), а также происходит обострение соматических болезней (48,34%).

Кроме того, отмечаются тревожное напряжение, беспокойство, ожидание каких-то неприятностей. Находясь в таком состоянии, человек с большим трудом принимает решения, особенно те, которые касаются его будущего. В связи с этим может наблюдаться идеализация собственной жизни до катастрофы [5].

Также отмечается, что пережитая человеком чрезвычайная ситуация и острый стресс, вызванный таким событием, может на продолжительное время лишить человека способности рационально мыслить и действовать.

Обобщая вышеизложенную информацию относительно этапов чрезвычайной ситуации, обратимся к данным Александровского Ю.А. и его коллег, которые выделяют основные факторы, влияющие на развитие психических расстройств при чрезвычайных ситуациях:

1. непосредственно во время жизнеопасного события (катастрофа, стихийное бедствие и т.д.):

- особенности ситуации (длительность, интенсивность, неожиданность чрезвычайной ситуации);

- индивидуальные реакции (соматическое состояние, подготовленность к катастрофе; личностные особенности);

- социальные и организационные факторы (информированность, организация спасательных операций).

2. при проведении спасательных работ после завершения жизнеопасного события:

- особенности ситуации (возникновение вторичных психогений);

- индивидуальные реакции (личностные особенности пострадавших, возраст, пол, индивидуальное восприятие и оценка чрезвычайной ситуации);

- социальные и организационные факторы (информированность о ходе протекания событий; организация работ на восстановительном периоде);

3. на отдаленных этапах чрезвычайной ситуации:

- социально-психологическая и медицинская помощь (реабилитация, соматическое состояние);

- социальные и организационные факторы (социальная помощь, компенсация) [5].

Следует дополнить, что помимо представленных фаз или этапов чрезвычайной ситуации, в некоторых случаях предлагается выделять четвертый

или заключительный этап трагического события. Отметим, что в рамках оказания экстренной психологической помощи пострадавшим данная стадия или фаза не учитывается, поскольку указанные мероприятия, как правило, проводятся в первые 3-е суток. Дальнейший мониторинг психического состояния пострадавших от какой-либо чрезвычайной ситуации экстремальными психологами не проводится.

Также добавим, что особенности влияния чрезвычайной ситуации на личность, которая пострадала от ее последствий, можно рассматривать в аспекте информационной теории эмоций П.В. Симонова, который отмечает, что негативные переживания, как правило, возникают в условиях дефицита информации [10]. Именно нехватка информации о том, что произошло и что будет дальше, вызывает у людей, оказавшихся в очаге трагедии наибольшие переживания, провоцирует работу эмоции страха и отодвигает рациональный компонент в поведении человека на второй план. Таким образом, у человека, который попадает в очаг чрезвычайной ситуации, начинает доминировать эмоция страха, и только выходе из такой ситуации может наступать разрешение, расслабление, снижение напряжения [8].

Отмеченные особенности основных этапов чрезвычайной ситуации позволяют еще раз убедиться в том, что трагическое событие действительно оказывает очень сильное негативное влияние на личность пострадавшего. Именно поэтому работа экстремального психолога в очаге горя является такой востребованной. Поскольку купирование негативных состояний, психологическая поддержка и сопровождение пострадавшего на всех фазах чрезвычайной ситуации – это основные задачи специалиста-психолога, принимающего участие в ликвидации разрушительных последствий, понимание психологического содержания каждого из этапов чрезвычайной ситуации позволит оптимизировать и улучшить работу психолога по оказанию экстренной психологической помощи пострадавшему населению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисков Н.Ф. «Основы безопасности» г. Харьков 2000г.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Sells S. B. On the nature of stress // Social and psychological factors in stress. N.Y., 1970, p. 134-139.
4. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М., 1975, вып. V, гл. XVI, с. 111-195.
5. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Шукин Б.П. Психогения в экстремальных условиях М.: 1991. - 115 с.
6. Кржечковский А.Ю. Психические расстройства в экстремальных условиях и их медико-психологическая коррекция. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 3. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 15.03.2013).
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. — Л., 1978.
8. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. — М., 1989.
9. Решетников М.М. Психическая травма. Издательство: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006 г. – 322с.
10. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. — М.: Наука, 1981.

**EMERGENCIES LIKE AN EXISTENTIAL THREAT:
PSYCHOLOGICAL ASPECTS**

© 2013

N.V. Onishchenko, Candidate of psychological sciences

senior research fellow, senior research fellow research laboratory of extreme and
crisis psychology

National University of Civil Protection of Ukraine

Kharkov (Ukraine)

Annotation: This article deals with the psychological analysis of the major phases or stages of an emergency, are considered the main, the most common, reactions affected by the tragic event. Also raises the issue of finding ways to optimize the provision of emergency psychological assistance to victims.

Keywords: emergency, negative states, emergency psychological help, the victim, extreme psychologist.