

ТІТАРЕНКО ДІАНА СЕРГІЇВНА

Науковий співробітник відділення
впровадження психотренінгових
технологій науково-дослідної
лабораторії екстремальної та
кризової психології Національного
університету цивільного захисту
України.

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

В статті йдеться про психофізіологічні, емоційні та поведінкові реакції особистості рятувальника, який знаходиться в надзвичайній ситуації, яка у своїй основі несе екзистенціальну загрозу.

Кожна надзвичайна ситуація викликає в особистості рятувальника ряд психофізіологічних, емоційних та поведінкових реакцій, які так чи інакше змінюються одна одну в період знаходження в зоні лиха. Отримані нами в ході емпіричного дослідження результати дають змогу стверджувати, що рятувальники, як і постраждалі прерживають ряд специфічних змін у функціонуванні усього організму в цілому.

Тож, розглянемо динаміку психофізіологічних станів та поведінки особистості рятувальника в залежності від часу, який він знаходиться у зоні надзвичайної ситуації:

Найперші зміни в функціонування усього організму рятувальника в цілому відбуваються одразу після потрапляння у надзвичайну ситуацію. Зазвичай перетворення характеризуються короткотривалим станом заціпеніння, дезорганізацією поведінки та думок, нелогічністю висновків та загальним станом розгубленості [2]. На цьому етапі спрацьовує один з основних

інстинктів – самозбереження, тож всі дії керуються саме імпульсами цього інстинкту.

В інших сферах особистості також відбувається ряд змін та перетворень: з'являється емоційний дискомфорт, напруження, підвищується рівень ситуативної тривоги та виникає страх. Для підтримки оптимального рівня функціонування організму рятувальника включається механізм психологічного захисту заперечення, який дає змогу не усвідомлювати всіх небезпечних факторів екзистенціальної загрози, які несе у собі надзвичайна ситуація. Після «адаптації» рятувальника до нових умов професійної діяльності, тобто після урегулювання емоційного дискомфорту на першу позицію виступає потреба у безпеці, яка дає можливість перейти на новий етап реагування та визначає нові емоційні переживання.

В функціонуванні організму ще спостерігається загальне психічне напруження, але при цьому включаються всі резерви, організм, наче, мобілізується, реєструються високі показники сприйняття та мозкової діяльності. На цій стадії можуть проявлятися необмірковані ризиковані вчинки, незвично велика сміливість, особливо при проведенні рятувальних робіт [3]. В межах даної стадії рятувальники не критично ставляться до своєї безпеки, до оцінки реальних факторів загрози життю та здоров'ю. В емоційній сфері в основному переважає відчуття відчаю, з яким особистість починає «активно боротися».

Як тільки актуальна потреба (потреба у безпеці) задовольняється, починає формуватися нова потреба – потреба бути самостійним, автономним від всіх (рятувальної команди, населення, тощо). Ця потреба не лише відображає відділення кожного конкретного рятувальника як окремого суб'єкта діяльності, а й як людину зі своїми емоціями, переживаннями, потребами, тощо [1]. Тож, в організмі рятувальника відбуваються зміни, як і фізичних відчуттях так і в психологічних.

Нові відчуття характеризуються значним зниженням показників оцінки власного стану. На цей час вже доволі істотно відображається загальна втома

рятувальників, що проводять аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи в зоні надзвичайної ситуації, тож, на даній стадії рятувальник відчуває себе втомленим, з'являється дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, нудота, «важкість» у голові. До цього усього накладається прагнення особистості до автономії, свободи, так званій «внутрішній» незалежності, тож реєструються відчуття розгубленості, бо на перших етапах відсторонення від оточуючих необхідно пристосуватися до нових обставин та відчуттів.

Після того як потреба у самостійності задоволена, з'являється нова потреба – виговоритися, самому стати джерелом інформації, що надається оточуючим [2].

Наступний етап зміни стану рятувальника характеризується стабілізацією внутрішнього стану та настрою. За власною оцінкою вони відчують себе значно краще, зменшуються негативні відчуття в області шлунково-кишкового тракту, головні болі та серцева тахікардія, потроху починає відновлюватися сон, який був неспокійним, або зовсім відсутній на попередніх стадіях. Ще спостерігається загальна замкнутість та напруження при встановленні контактів з оточуючими, рятувальники, але потреба поділитися своїми переживаннями, відчуттями та думками підштовхує до «вибіркової відкритості», тобто рятувальники намагаються самі обирати об'єкти для спілкування та не контактувати з неприйнятними їм особистостями. Зазвичай об'єктами їх контактів стають люди, що не беруть будь-якої участі в ході надзвичайної ситуації (не залучені в неї та не мають до неї ніякого відношення). Можливість поділитися своїми переживаннями дає змогу знизити рівень психологічного напруження, що залишився в них.

Перехід до нових змін у функціонування організму рятувальника пов'язаний з виникненням потреби у прийнятті та самоприйнятті себе та своїх переживань. Такий перехід зазвичай найбільш помітний в поведінкових реакціях рятувальників: активізується міжособистісне спілкування, починає нормалізуватися емоційна забарвленість мови, вперше за весь час з'являються жарти, які знаходять емоційний відгук в оточуючих. Нормалізуються

сновидіння, під час сну рятувальники можуть відпочити, їх не так часто мучать страхіття. Також відновлюється діяльність шлунково-кишкової та серцево-судинної системи, на цей час зустрічаються лише поодинокі випадки неприємних відчуттів.

В цей період рятувальники шукають прийняття оточуючими їх отриманого «внутрішнього досвіду», нових відчуттів та переживань, як однієї з їх часток [4]. Потребують прийняття їх «нових», загартованих новою надзвичайною ситуацією, яка несла екзистенціальну загрозу як їм самим так і населенню в цілому.

Таким чином, отримані нами дані дають змогу прогнозувати поведінку рятувальників під час знаходження у ситуацій екзистенціальної загрози, визначати актуальні потреби, знання яких допоможе при складанні алгоритму надання необхідної психологічної допомоги.

Література.

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Пере. - СПб.: Речь, 2004. - 166 с.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизическая адаптация / Березин Ф.Б. – Л.: Наука, 1988. – С. 44-103.
3. Ломов Б.Ф. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забродин. - М.: Наука, 1985. - 231с.
4. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания. (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие / Р.Р .Набиуллина, И.В.Тухтарова. – Казань: изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. – 98 с.