

УДК 159.9

**ШВАЛБ А. Ю.**

Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

## ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ЯК ПРЕДМЕТ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ МНС

*У статті розглядається психологічна структура переживання індивідом екстремальних ситуацій, показана відмінність переживання катастрофи й екстремальної ситуації, вводиться типологія потерпілих і описуються їхні основні психологічні характеристики.*

*Ключові слова: надзвичайна ситуація, екстремальна ситуація, катастрофа, збиток, переживання, психологічна допомога.*

Развитие современной цивилизации, кроме позитивных последствий, явным образом обнаруживает и большое количество негативных проявлений, среди которых одно из первых мест занимает постоянное увеличение всевозможных аварий, катастроф и чрезвычайных ситуаций. Все они несут угрозу жизни, здоровью и благополучию людей, внося существенный элемент непрогнозируемости и случайности в структуру образа жизни. И хотя современный человек достаточно успешно адаптируется к этим угрозам и рискам, однако, количество людей, попадающих в зону действия негативных факторов, постоянно возрастает.

Всевозможные экстремальные ситуации стали частью повседневной жизни огромного количества людей, но их негативное воздействие от этого не стало меньше. На сегодняшний день существуют разные классификации как самих экстремальных ситуаций, так и способов реагирования и действия человека в этих условиях. Условно все экстремальные факторы можно разделить на несколько групп.

Во-первых, экстремальные факторы связанные с тяжелым личностным состоянием самого индивида. К такого рода факторам можно отнести:

- непереносимое переживания чувства одиночества;
- потеря смысла жизни;
- непереносимое переживания чувства вины (независимо, перед собой или другими).

Во-вторых, экстремальные факторы, связанные с межличностными взаимодействиями индивидов. К такого рода факторам можно отнести:

- агрессия или насилие со стороны других людей;
- разрыв интимных, межличностных отношений;
- предательство со стороны близких людей;

- несоответствие поведение и образа жизни близких людей принятым нормам и образцам.

В-третьих, экстремальные факторы социального взаимодействия, приводящие к невозможности осуществления привычных форм жизнедеятельности:

- утрата работы;
- утрата источников существования;
- неразрешимые социальные конфликты;
- социальная стигматизация и депривация.

В-четвертых, внешние экстремальные факторы, непосредственно воздействующие на функциональное состояние человека:

- различного рода аварии и катастрофы, приводящие к травматизации (временному или долгосрочному, полному или частичному нарушению функциональных возможностей).

В-пятых, экстремальные факторы, приводящие к разрушению материальной среды и условий жизнедеятельности личности:

- естественно-природные;
- техногенные;
- антропогенные.

В-шестых, экстремальные факторы, приводящие к гибели или значительному ограничению функциональных возможностей близких людей.

К этому надо добавить, что прямое воздействие экстремального фактора на индивида, как правило, происходит в некоторой социальной ситуации, где находятся другие индивиды, которые оказываются свидетелями этого воздействия. Наблюдение действия экстремального фактора становится значимым событием в жизни свидетеля. Иными словами, даже в том случае, когда человек оказывается только свидетелем, то сам этот факт становится экстремальной ситуацией для личности. Так, например, свидетели крупных авиа- и железнодорожных катастроф с большим количеством жертв и разрушений пе-

реживают этот факт как мощный стресс, как экстремальную ситуацию.

Несмотря на наличие определенных разностей в понимании терминов «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация», «чрезвычайная ситуация» для всех подходов есть общий признак – наличие некоего внешнего фактора, воздействие которого наносит ущерб личности, в результате чего человек становится пострадавшим или потерпевшим. При этом в психологической литературе фактически не рассматривается круг вопросов, связанных с процессом и результатом нанесения ущерба. Так, в капитальной «Психологической энциклопедии» под редакцией Р.Корсини и А. Ауэрбаха [2] термин «ущерб» встречается только в статье, посвященной этическим проблемам организации психологических экспериментов, а в «Словаре психолога-практика» С.Ю. Головина [3] его нет вообще.

В самом общем виде понятие ущерба можно представить как внезапно возникающее действие, приводящее к уничтожению какой-то части индивида, причем, эта часть, по своему предметному содержанию, может быть чем угодно, при условии, что индивид считает этот предмет «своим», то есть идентифицирует себя с этим предметом. В зависимости от того, какая часть индивида подверглась разрушению, мы можем выделять виды ущерба: материальный, физический, психологический, моральный и т. д.

Потеря какой-то части, с которой идентифицирован индивид, означает для него разрушение сложившейся функциональной целостности и определенное ограничение функциональных возможностей. Иными словами возникает феномен инвалидизации индивида. А. Адлер [1], рассматривая проблему инвалидности, показал, что имеющийся или полученный ущерб меняет саму жизненную ситуацию индивида, и он теперь вынужден строить свою жизнь с учетом новых обстоятельств. Инвалидность, таким образом, означает необходимость в адаптации к новым обстоятельствам жизни самого индивида. Но так как инвалидность связана с изменениями в самом индивиде, а не во внешних условиях, то и эта новая адаптация (реадаптация) должна происходить за счет изменения самого индивида. В связи с этим он ввел понятие компенсированности ущерба и показывал, что наличие компенсаторного механизма является единственным условием реадаптации индивида к состоянию инвалидности.

Однако надо учитывать тот факт, что в экстремальной ситуации полученный индивидом

ущерб может не приводить к инвалидности в медико-биологическом смысле, а наносить урон той части предметности индивида, которая может быть полностью восстановлена. В этом случае восстановление требует определенных временных и ресурсных затрат, но не приводит к изменению всей жизненной ситуации индивида.

Таким образом, мы можем говорить, что в экстремальной ситуации индивиду наносится ущерб в виде нарушения сложившейся на данный момент его целостности через разрушение некоторой части, которую индивид идентифицирует как «свою». Полученный ущерб приводит не только к нарушению целостности индивида, но и к изменению его жизненной ситуации. Такого рода нарушения всегда носят необратимый характер, но эта необратимость является относительной: полная необратимость означает смерть индивида, а частичная обратимость предполагает возможность восстановления, восполнения или компенсации утраченного.

Наличие указанных механизмов частичной обратимости полученного ущерба определяет возможности практической психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях. В психологическом плане, полученный индивидом ущерб должен оцениваться не только (и не столько) в предметном содержании, сколько в перспективе восстановления утраченного. С этой точки зрения полученный ущерб может быть квалифицирован четырьмя способами:

- некомпенсируемый и невозполнимый;
- некомпенсируемый, но восполнимый;
- компенсируемый, но невозполнимый;
- компенсируемый и восполнимый.

Принципиально важно то, что возможность и степень компенсации и восполнения носят не только объективный, но и субъективный характер. Иными словами на индивидуальном уровне всегда существуют субъективные особенности отношения к произошедшему событию и оценки его последствий. Тяжесть и характер переживания утраты в экстремальной ситуации и особенности последующего восстановления зависят, в первую очередь, именно от субъективной оценки случившегося по указанным параметрам.

Достаточно очевидно, что при подготовке психологов к практической работе с различного рода пострадавшими в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, необходимо иметь хотя бы общее и ориентировочное описание психологических процессов и состояний в этих условиях. Проведенный в предыдущем параграфе анализ показал наличие существенных различий в ха-

рактуре воздействия разрушительного фактора в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Объективные различия определяют и психологические различия в восприятии и переживании этих ситуаций. Рассмотрим эти особенности более подробно.

В самом общем виде мы можем определить экстремальную ситуацию следующим образом – это такая ситуация в структуре обстоятельств которой содержится внешний фактор, несущий осознаваемую личностью потенциальную угрозу ее целостности, действие которого переживается как полученный ущерб.

В психологическом плане важно отметить ряд существенных особенностей такого понимания экстремальной ситуации. Во-первых, это ее осознанность в момент возникновения и на всем протяжении времени ее развертывания. Человек воспринимает и осознает фактор угрозы, хотя наличие этого фактора является независимым от самого субъекта деятельности. Во-вторых, этот фактор несет угрозу потенциально, то есть у индивида всегда есть шанс избежать его разрушительное воздействие и, чем меньше этот шанс, тем более экстремальной является сама ситуация. В-третьих, осознание и предвидение наличия фактора угрозы сопровождается явно выраженным чувством страха, которое означает субъективную точку «входа» индивида в экстремальную ситуацию. Если чувство страха не возникает, то ситуация и не воспринимается индивидом как экстремальная. Если индивиду удастся избежать разрушительное воздействие угрожающего фактора, то возникает мощное позитивное эмоциональное состояние, близкое к катарсису, которое субъективно «закрывает» всю экстремальную ситуацию. В-четвертых, успешность избегания разрушительного воздействия интернализуется и приписывается субъектом себе – своим действиям или своим свойствам. В субъективном тезаурусе это может выражаться разными словами: «мне это удалось», «я смог это сделать», «я их всех сделал» или «мне всегда везет», «я баловень судьбы», «удача мне опять улыбнулась» и т. п.

Отметим, что именно на таком балансе эмоций (страха и катарсиса) и интернализации локуса контроля возникает специфическая психологическая зависимость от риска. Экстремалы – это адикты от собственных эмоциональных состояний.

Если у индивида позитивная эмоциональная реакция наступает быстро после завершения действия угрожающего фактора, то он «легко» выходит из экстремальной ситуации и у него не

наблюдаются постстрессовые расстройства. Если же позитивная реакция отсрочена, или вообще не наступает, то индивид «застревает» в ситуации и в собственном переживании страха. Само переживание страха заставляет воображение вновь и вновь воспроизводить «картинки» экстремальной ситуации и, очень часто, со все более ухудшающимся и устрашающим для индивида сюжетом, в котором он не находит позитивного выхода. Индивид «защелкивается»: экстремальная ситуация вызывает непережитый страх – страх стимулирует экстремальные образы воображения – экстремальные образы воображения вызывают совершенно реалистичное переживание страха и так далее, практически до бесконечности. Индивид сам не может выйти из этого круга переживания и здесь возникает необходимость в психологической и психотерапевтической помощи.

Эти страхи депривировывают нормальные механизмы организации жизнедеятельности индивида, разрушают привычный образ жизни и искажают жизненную перспективу личности.

Многочисленные психологические исследования, в частности, последствий Чернобыльской катастрофы, различных цунами, наводнений, землетрясений показали, что возникающие навязчивые страхи составляют основное содержание полученной психологической травмы. Так, например, среди наиболее значимых психологических последствий Чернобыльской катастрофы практически все исследователи указывают на возникшую радиофобию, страх повторной аварии, страх близкой смерти от полученной дозы радиации, страх мучительной болезни, вызванной патогенным воздействием радиации, страх за жизнь и здоровье близких родственников.

В то же время, практически все исследователи указывают на существенное отличие переживания катастрофы и переживания экстремальной ситуации, которые связаны с объективными особенностями протекания катастрофы. В первую очередь речь идет о внезапности и непредсказуемости катастрофы. В психологическом плане это означает, что у человека, попавшего под воздействие разрушительного фактора, не было никаких форм предвидения этой ситуации и, соответственно, не были активированы хоть какие-то механизмы готовности или защиты. Поэтому первичные реакции в ситуации катастрофы определяются исключительно психофизиологическими свойствами самого индивида.

Кроме того, катастрофа, как правило, одноmomentно захватывает практически все сферы

жизнедеятельности личности, разрушая основные процессы и сложившиеся ориентиры. В этих условиях индивид теряет возможность контролировать происходящие изменения и управлять процессами в ситуации. Таким образом, к фактору непредсказуемости добавляется фактор неконтролируемости и ситуация становится абсолютно неопределенной, то есть такой, когда отсутствуют хоть какие-нибудь основания для принятия решения. Невозможность принятия решения переживается индивидом как состояние беспомощности и выражается в общей невротизации личности и дезорганизации поведения.

Однако такая экстернализация локуса контроля имеет и положительную сторону. В ситуации катастрофы у индивида возникает жесткая установка на простое выживание, и сам факт выживания является достаточным основанием для позитивного переживания последствий катастрофы.

Таким образом, психологическая структура и динамика переживания экстремальной ситуации и катастрофы существенно различаются, хотя и имеют некоторые сходные признаки. Понимание и учет этих различий является важным фактором эффективности работы психолога с пострадавшими – чрезвычайная ситуация может развертываться как по экстремальному, так и по катастрофному сценарию и, более того, одно и то же событие может восприниматься по-разному разными участниками.

В ходе нашего анализа мы рассматривали психологические особенности воздействия экстремального фактора на отдельного индивида. Однако в реальности такое изолированное, индивидуализированное воздействие встречается не очень часто. Как правило, чрезвычайная ситуация захватывает многих людей и не только в момент самого события, но и через его последствия. В этом смысле метафора расходящихся по воде кругов от брошенного камня достаточно хорошо передает характер распространения последствий чрезвычайной ситуации. Можно говорить о том, что воздействие экстремального фактора, возникающего в чрезвычайной ситуации, «иррадирует», захватывая в зону своего воздействия не только непосредственно пострадавших, но и множество других людей, которых условно можно определить как «потерпевших».

Анализ практики оказания психологической помощи в чрезвычайных ситуациях позволяет выделить как минимум три категории потерпевших.

Первую категорию потерпевших образуют непосредственные свидетели чрезвычайной ситуации. Хотя на них непосредственно не воздействовал экстремальный фактор, но восприятие его разрушительного воздействия на других людей практически всегда вызывает шоковую реакцию. Особенности психологического состояния свидетелей чрезвычайной ситуации достаточно хорошо описаны в следственной практике, а в практике работы психологов спасательных служб они разработаны крайне слабо. Полученный от восприятия шок, безусловно, нужно считать ущербом для личности и мы могли бы назвать его «свидетельским ущербом». Хорошо известно, что воспоминания и образы события, свидетелем которого стал индивид, могут потом преследовать его многие годы, становясь навязчивыми идеями или ночными кошмарами. Многие люди не могут самостоятельно справиться с таким свидетельским ущербом и становятся клиентами психолога или психотерапевта.

Вторую категорию составляют родственники и близкие пострадавшего. Ущерб, полученный пострадавшим, изменяет не только его личную жизненную ситуацию, но и жизненную ситуацию тех людей, с которыми он имел устойчивые взаимосвязи. Каждый человек не только является целостностью внутри себя, но он также является неотъемлемым компонентом различных социальных целостностей – семьи, дружеского круга, рабочего коллектива, профессионального сообщества и т. д. Инвалидизация или смерть пострадавшего наносит ущерб этим социальным целостностям, необратимо меняя жизнь тех людей, которые непосредственно были с ним связаны. Такого рода ущерб условно можно назвать «вторичным ущербом» или «ущербом от ущерба». Психологические особенности переживания вторичного ущерба зависят от двух основных факторов: во-первых, от степени эмоциональной привязанности людей к пострадавшему индивиду; во-вторых, от степени их реальной взаимной функциональной зависимости в структуре образа жизни. Качество и скорость восстановления целостности, так же как и в случае с непосредственно пострадавшими, зависит от степени компенсированности и восполнимости утраты.

Третью категорию потерпевших образуют люди, которые непосредственно не подверглись воздействию экстремального фактора, но их образ жизни включает в себя аналогичные компоненты и ситуации. Если люди идентифициру-

ют свою жизненную ситуацию с ситуацией пострадавших, то в этом случае, произошедшее чрезвычайное событие воспринимается ими как сигнал возрастания угрозы и риска их собственной жизни. Так, например, авария на одной шахте вызывает стрессовую реакцию сотрудников и членов их семей на других шахтах и даже в других шахтерских поселениях, в силу очень высокой степени их профессиональной

идентичности. Точно так же, авиационная катастрофа с пассажирским самолетом на достаточно длительное время снижает количество желающих пользоваться этим видом транспорта. Это означает, что в обыденном сознании групп людей, в их стихийном, житейском прогнозировании резко возрастает переживание возможной опасности и риска, теряется чувство стабильности, защищенности и гарантарованности некоего, субъективно приемлемого уровня безопасности. Таким образом, чрезвычайное событие наносит ущерб некоей социальной общности, через возрастание степени потенциального риска и угроз в значимом для них компоненте образа жизни. Еще раз подчеркнем, что в данном случае ущерб наносится не самим по себе экстремальным фактором, а информацией о его воздействии. Такой ущерб можно условно назвать «прогноznым», соответственно основному психологическому механизму его возникновения, или «информационным», в соответствии со способом распространения действия экстремального фактора. Прогнозньй ущерб вызывает общую невротизацию сознания групп людей, может породить массовые истерии, панику и иные негативные социально-психологические феномены.

Таким образом, проведенный анализ показывает особенности распространения воздействия экстремального фактора, возникающего в лю-

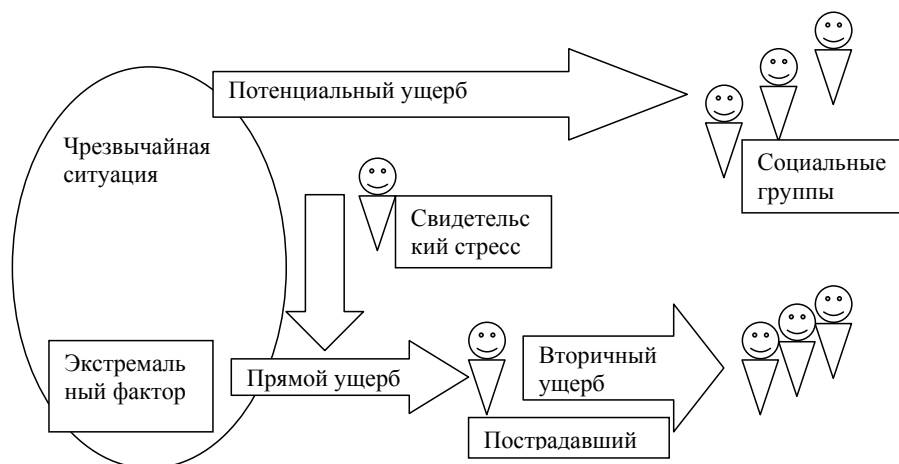


Рис. 1. Модель распространения воздействия экстремального фактора

бой чрезвычайной ситуации, что приводит к появлению разных категорий пострадавших и потерпевших людей. Описанные выше особенности можно зафиксировать в модели «иррадирующего» воздействия экстремального фактора (см. рис. 1).

Нам представляется, что данная модель достаточно хорошо отражает специфику каждой категории пострадавших и может служить ориентировочной основой для построения практики психологической помощи в чрезвычайной ситуации и при работе с ее последствиями. В то же время, мы считаем, что она может служить методологическим основанием для разработки программ и системы подготовки практических психологов МЧС – психологические проблемы пострадавших, которые в свернутом виде представлены в этой модели, задают предметную наполненность для системы образования, а способы психологической помощи задают технологическую «рамку» структуры профессиональной готовности будущих психологов.

#### Список використаних джерел

1. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. — Киев: Port-Royal, 1997. — 367 с.
2. Психологическая энциклопедия. — 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. — СПб.: Питер, 2006. — 1096 с.
3. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. — 2-е изд. — Мн.: Харвест, 2001. — 976 с. — (Библиотека практической психологии).

*В статье рассматривается психологическая структура переживания индивидом экстремальных ситуаций, показано различие переживания катастрофы и экстремальной ситуации, вводится типология потерпевших и описываются их основные психологические характеристики.*

*Ключевые слова:* чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация, катастрофа, ущерб, переживание, психологическая помощь.

*The psychological structure of experiencing of extreme situations an individual is examined in the article. Distinction of experiencing of catastrophe and extreme situation is shown. Typology of victims and their basic psychological descriptions are described.*

*Keywords:* extraordinary situation, extreme situation, catastrophe, harm, experiencing, psychological help.