

Онщенко Н. В., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, ПНС НДЛ Національного університету цивільного захисту України (м. Харків)

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ ПРИ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Анотація. У статті подається аналіз проблеми щодо визначення ролі та місця екстремального психолога при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Розглядаються основні специфічні особливості його діяльності в осередку трагедії, а саме особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалому від лиха населенню.

Ключові слова: екстрена психологічна допомога, надзвичайна ситуація.

Аннотация. В статье приводится анализ проблемы по определению роли и места экстремального психолога при ликвидации последствий чрезвычайной ситуации. Рассматриваются основные специфические особенности его деятельности в очаге трагедии, а именно особенности оказания экстренной психологической помощи пострадавшему от бедствия населению.

Ключевые слова: экстренная психологическая помощь, чрезвычайная ситуация.

Abstract. The paper analyzes the problem of defining the role and place of extreme psychologist in the aftermath of an emergency. The basic specific features of its activities in the focus of the tragedy, namely the characteristics of emergency psychological assistance to disaster-affected populations.

Key words: emergency psychological help, emergency situation.

Постановка проблеми. Перехід в нове тисячоліття ознаменувався для нашої країни великою кількістю трагічних подій. Досить лише загадати трагедії на Скнилівському аеродромі у 2004 р. м. Львів, катастрофу російського літака ТУ-154 Пулківських авіаліній у 2006 р. у Донецькій області, вибух побутового газу в житловому будинку м. Дніпропетровськ у 2007 р., аварію на шахті ім. О.Ф. Засядько м. Донецьк у 2007р., повінь у Закарпатті у 2008 році, надзвичайну ситуацію на артилерійській базі Міноборони м. Лозова, Харківської області, у 2008р., вибух у житловому будинку у м. Євпаторія у 2008р., вибух у лікарні м. Луганська у 2009 р., трагедії на шахті ім. В.М. Бажанова м. Макіївка та на шахті «Суходільська-Східна» м. Краснодон Луганської області у 2011 р. З наведених даних видно, що за останні роки Україна була вражена низкою жакливих за своїми масштабами та наслідками надзвичайних ситуацій.

Найрезонансніші події останніх років змусили науковців замислитись над необхідністю впровадження нового підходу в межах психологічної допомоги постраждалому населенню. Єдиною державною структурою, на яку законодавчо в Україні покладено завдання психологічного захисту населення в осередку надзвичайної ситуації, є Міністерство надзвичайних ситуацій України. Саме тому, у 2004 році групою вітчизняних вчених, серед яких були С.Д.

Максименко, С.М. Миронець, В.П. Садковий, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко, була проведена кропітка робота щодо обґрунтування та створення відповідної законодавчої бази, яка б регламентувала роль та місце психолога в осередку надзвичайної ситуації. Проведений ретельний аналіз існуючих нормативно-правових документів, що регламентували на той час діяльність служби психологічного забезпечення МНС України, та узагальнений досвід функціонування аналогічних структур як в Україні, так і за її межами, дозволили, поряд з використанням інших загальнонаукових та спеціально-наукових методів дослідження, визначити пріоритетні напрями нормативно-правової регламентації діяльності служби психологічного забезпечення на сучасному етапі розвитку суспільства та держави [6; 7].

Таким чином, особливої актуальності набуло питання визначення ролі та місця екстремального психолога в процесі надання допомоги населенню, яке постраждало в наслідок надзвичайних ситуацій. Це обумовлено тим, що сучасний фахівець-психолог, за якою би вузькою спеціальністю він не працював, у будь-який момент може бути поставлений перед необхідністю надання екстреної (невідкладної) психологічної допомоги постраждалим у надзвичайній ситуації. Можна сказати, що психолог в ситуації екстреної психологічної допомоги стикається з необхідністю дій саме в травматичній ситуації, а не терапії посттравматичних станів. І це – головна

відмінність екстреної психологічної допомоги від роботи психолога в межах інших видів психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що питаннями визначення сутності та змісту психологічної допомоги переймалися О.Ф.Бондаренко, І.В.Дороніна, А.М.Слізаров, І.О.Корнієнко, М.О.Крюкова, В.І.Лисенко, О.О.Холодова та ін.

Сутність цього феномену в аспекті екстремальних умов розглядали Ф.Є.Василюк, О.Г.Караяні, М.О.Крюкова, Л.О.Малкіна-Пих, Л.А.Пергаменщик, В.Г.Ромек, Н.В.Тарабрина, О.В.Тімченко, Є.М.Черепанова, С.І.Яковенко та ін.

Питаннями розгляду особливостей психічних станів особистості в стресових та екстремальних ситуаціях займалися Ю.О.Александров, В.О.Газен, Л.П.Гримак, С.М.Миронець, М.Д.Левітов, М. Dreznitz, Е. Foa та ін.

Такі вчені як Д.Ю.Бородін, О.Я.Варга, О.В.Гнездилов, С.Гремлінг, Є.Г.Гриневич, Б.Дейтс, В.Л.Марищук, В.Л.Решетніков, А. Antonovsky, А. Baum, С. Benign, R. Bryant, S. Hobfoll, F. Shapiro та ін. вивчали проблеми проведення психотерапевтичних заходів з постраждалими, досліджували особливості поведінки особистості в умовах надзвичайної ситуації, підіймали питання керування стресом.

Але слід зазначити, що здебільшого наукові зусилля вчених зосереджувались на вивченні питань, які ні яким чином не вирішують завдання екстреної (невідкладної) психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій [1; 2; 4].

Метою статі є розгляд питань щодо визначення дій екстремальних психологів при наданні допомоги постраждалому від надзвичайних ситуацій населенню та окреслення проблеми визначення ролі та місця екстреної психологічної допомоги в межах існуючої концепції психологічної допомоги. Крім того, потребують уточнення уявлення про алгоритмізацію дій психолога в осередку надзвичайної ситуації.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасній психологічній науці не існує загальноприйнятої концепції, яка б пояснювала чинники, що викликають порушення психічного здоров'я людей, які опинились в умовах надзвичайної ситуації. Сьогодні ми спостерігаємо прагнення

більшості представників наукової думки замінити відсутність такої концепції психологічним феноменом посттравматичного стресового розладу. Але, на наш погляд, вплив надзвичайної ситуації природного, техногенного або соціального походження на психічний стан людини набагато ширше феномену посттравматичного стресового розладу та містить в собі соціально-психологічний, інформаційний та організаційний аспекти.

Хвиля надзвичайних ситуацій, що прокотилася по країні за останні роки, показала, як потрібні Україні фахівці з психології екстремальних ситуацій. У всьому світі, окрім України, психологія екстремальних ситуацій розвивається досить швидкими темпами. Там є свої «батьки-засновники», там осмислюється накопичений досвід. Вітчизняне психологічне товариство досить тривалий час задовольнялось накопиченими за минулі роки знаннями та не досить охоче сприймало новітні течії щодо переоцінки та переосмислення сутності психологічної допомоги, незважаючи на те, що ці нові підходи диктувались самим життям та гострою необхідністю змін в існуючій на сьогодні концепції психологічної допомоги.

З кожною новою надзвичайною ситуацією стає усе більш очевидним те, що сучасний фахівець-психолог, за якою б вузькою спеціальністю він не працював, у будь-який момент може бути поставлений перед необхідністю надання екстреної (невідкладної) психологічної допомоги постраждалим від трагедії. *Екстрена психологічна допомога* – це система короткострокових заходів, які надаються людям, які постраждали у зоні надзвичайної ситуації або найближчим часом після травматичної події. Її основною метою є запобігання особистісної патологічної еволюції людини, яка волею долі була залучена до надзвичайної ситуації [5; 10].

Екстрена психологічна допомога спрямована на:

✓ надання допомоги одній людині, групі людей або великій кількості постраждалих після екстремальної або надзвичайної ситуації;

✓ регуляцію актуального психічного, психофізіологічного стану і негативних емоційних переживань, пов'язаних з екстремальною або надзвичайною ситуацією, за допомогою професійних

методів, які відповідають вимогам конкретної ситуації.

Зауважимо, що зміст і методи екстреної психологічної допомоги істотно залежать від характеру надзвичайної ситуації, від ефекту її травматичної дії на психіку людини. Тож, екстрена психологічна допомога націлена на підтримку особистості постраждалого, його родичів та рятувальників в осередку надзвичайної ситуації, зменшення їх душевних страждань та зниження впливу на них стрес-факторів підвищеної інтенсивності.

Однак сьогодні мало хто з вітчизняних психологів навіть хоча б обмовився про те, що жертвам катастроф потрібна екстрена психологічна допомога. Чому фахівці не намагаються поставити питання про вивчення самої проблеми? Де програми психологічної роботи з населенням в осередку надзвичайної ситуації? Так само потребують вдосконалення, а в окремих випадках і кардинального змінення, програми спеціальної підготовки психологів до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій. Адже до сих пір переважна більшість психологів, що виїжджають на місця трагедії, володіють лише академічними знаннями в межах психологічної науки. Спеціальні ж знання та практичні навички щодо надання екстреної психологічної допомоги в більшості з них є відсутніми.

Таким чином, можна сказати, що окрему увагу в цьому питанні займає проблема необхідності виходу знання про психологічну допомогу за межі класичних підходів вивчення її сутності. Поряд з цим надзвичайно актуальним стає завдання щодо обґрунтування необхідності цілеспрямованої підготовки фахівців-психологів за напрямками екстремальної та кризової психології. Така потреба продиктована умовами сучасності, вимогами суспільства та тим досвідом, який був узагальнений нами за останні роки роботи в осередках надзвичайних ситуацій різного рівня.

Отримані нами знання дозволяють науково обґрунтувати теорію та практику надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при надзвичайних ситуаціях природного, техногенного або соціального походження. Наш підхід до надання психологічної допомоги дещо відрізняється від загальноприйнятого на сьогодні, так званого академічного підходу.

По-перше, в сучасній психологічній науці не існує загальноприйнятої концепції, яка б пояснювала причини, що викликають порушення психічного здоров'я людей, які опинилися в умовах надзвичайної ситуації.

По-друге, на сьогодні фактично вся відома нам практика надання психологічної допомоги людині, яка вижила, починається не раніше, ніж з моменту її виходу із зони надзвичайної ситуації – іншими словами, коли навколишнє середовище перестає пред'являти до людини екстремальні вимоги.

Зауважимо, що головними відмінностями роботи екстремального психолога в межах нашого підходу від звичного та загальноприйнятого розуміння надання психологічної допомоги, є наступні особливості:

- екстремальні психологи не чекають, коли до них прийдуть за допомогою – вони самі пропонують свою допомогу постраждалим, які в умовах надзвичайної ситуації не замислюються над збереженням власної психіки;

- екстремальні психологи вимушені працювати з людьми, які в силу певних обставин переживають виключно негативні емоції;

- екстремальні психологи не мають можливості застосовувати психодіагностичні методи для більш поглибленого вивчення станів постраждалих і вимушені працювати в умовах дефіциту часу та інформації. Оцінити ступінь психологічної травми, яку отримала людина та визначити, який саме стан є властивим їй в даний період, можливо лише з використанням методів візуальної психодіагностики;

- екстремальні психологи надають допомогу різним категоріям постраждалих на очах багатьох людей та засобів масової інформації;

- в процесі надання екстреної психологічної допомоги постраждалим екстремальні психологи вимушені вирішувати низку другорядних питань, які стосуються процесу пошуково-рятувальних робіт в цілому та узгодженості власних дій з діями інших оперативних служб;

- екстремальний психолог має досить обмежені можливості щодо використання спеціальних технік, націлених на купірування негативних психічних станів у постраждалих, тощо.

Окремо хотілося б відзначити той факт, що в якості ще однієї особливості діяльності екстремальних психологів є й те, що їх присутність в осередку надзвичайної ситуації не завжди трактується та сприймається однозначно. З одного боку, факт залучення екстремальних психологів до надання невідкладної психологічної допомоги всім категоріям постраждалих в зоні лиха є гарантією того, що всі ті, хто потребує допомоги обов'язково її отримають, і екстрена психологічна підтримка їм буде надана при першій можливості. З іншого боку, сама тільки присутність екстремальних психологів в зоні надзвичайної ситуації вже свідчить про її масштаби і наслідки, які, перш за все, обчислюються не матеріальними збитками, а кількістю людських жертв. Саме така особливість обумовлює і сприйняття пересічних громадян, які в тому чи іншому ступені постраждали від лиха. Така шаблонність сприйняття екстремальних психологів була сформована у населення засобами масової інформації, а саме особливостями подання інформації щодо трагічних ситуацій та специфікою їх висвітлення. Таким чином, сьогодні самі екстремальні психологи, на відміну від «кабінетних» психологів-консультантів, які працюють на власний імідж, виступають додатковим стрес-фактором для постраждалого населення в умовах надзвичайної ситуації.

Додамо, що до проблем, які можуть виникнути у того, хто вижив в умовах надзвичайної ситуації, додається ще одна (і на наш погляд, дуже серйозна) – постраждалому необхідно реадaptуватися від екстремальних форм адаптації та інтегруватися в життя. І ось тут настає момент істини. Інтеграція в соціум у людини, якій не було надано екстреної психологічної допомоги безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації, блокується, загальмовується. На цьому етапі будь-які форми і методи надання психологічної допомоги, так переконливо описані в наукових працях психоаналітичної, гуманістичної чи інших парадигм психологічної науки, не мають очікуваного ефекту. Саме в такому випадку академічна наука левову частку провини покладає або на слабкий професіоналізм психолога, або на відсутність у клієнта позитивної установки на роботу з психологом. Отже, в такому

випадку ефективною буде лише екстрена психологічна допомога, яка надається постраждалим безпосередньо в осередку трагедії [11; 13; 14].

Як вже відмічалось, екстрену психологічну допомогу великому потоку постраждалого населення надають в умовах гострого дефіциту часу та при нестачі корекційно-діагностичних можливостей. Це вимагає від психолога не тільки високої теоретичної та практичної підготовки, але й граничної зібраності, почуття відповідальності, здатності до швидкого прийняття самостійних та нестандартних рішень, адже екстремальний психолог у ситуації екстреної психологічної допомоги стикається з необхідністю діяти саме в травматичній ситуації, а не проводити терапію посттравматичних станів.

Всі наведені приклади зайвий раз демонструють існування гострої необхідності в підготовці висококваліфікованих кадрів, які б були спроможними надавати екстрену психологічну допомогу всім, хто її потребує. І незважаючи на те, що сучасна психологія володіє значним потенціалом знань, необхідних для постановки та вирішення проблеми в межах концепції психологічної допомоги, підходи щодо теорії та практики надання саме екстреної психологічної допомоги потребують нового вирішення.

Саме тому нами підіймається питання пошуку шляхів обґрунтування надання постраждалим від надзвичайних ситуацій екстреної психологічної допомоги, спираючись не на існуючі підходи в психологічній науці, а на власний досвід роботи при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, природного або соціального походження.

Особливої уваги заслуговує проблема, яка стосується визначення так званого вирішального правила, алгоритму або моделі дій психологів, які надають невідкладну допомогу постраждалому при надзвичайних ситуаціях населенню. Сама по собі будь-яка надзвичайна ситуація є досить специфічною та індивідуальною, хоча і може мати однакові причини та особливості протікання. Це говорить про те, що *кожна конкретна надзвичайна ситуація потребує індивідуального підходу до ліквідації її наслідків*. Крім цього, найголовнішим моментом, який треба пам'ятати психологу при виконанні обов'язків в зоні

Питання психології

надзвичайної ситуації є те, що психолог завжди в полі уваги. Ті або інші дії, зроблені психологом, впливають на навколишніх, вони можуть як різко знизити рівень довіри, так і швидко підвищити його. Все це в свою чергу впливає на ефективність діяльності психолога [15].

Враховуючи, що переважна більшість дій екстремального психолога в осередку надзвичайної ситуації не можуть бути спланованим заздалегідь, адже прогнозувати перебіг трагічних подій не має можливості, узагальнена алгоритмізація психологічної роботи при надзвичайних ситуаціях, на наш огляд, повинна існувати обов'язково.

При розробці вирішального правила, яке визначатиме діяльність екстремальних психологів в осередку надзвичайної ситуації, слід враховувати наступні особливості:

- *характер походження, рівень складності та масштаб надзвичайної ситуації*. Всім нам відома загально прийнята класифікація надзвичайних ситуацій в залежності від їх походження: техногенні, природні та соціальні катастрофи. Ці надзвичайні ситуації є різними за своїми специфічними особливостями, проте всі вони об'єднані явищами, які вони детермінують. Основним з них, безумовно, є той негативний психотравмуючий вплив, від якого потерпають майже всі учасники трагічних подій. В цьому випадку найбільш правильним є те, що психологічна допомога повинна надаватись негайно – не одразу після трагедії, а ще під час ліквідації її наслідків та проведення пошуково-рятувальних робіт. Адже чим раніше постраждала людина зможе відчути себе в безпеці та зможе побачити підтримку, тим міцнішою буде її опірність травматичному впливу. Крім того, в такому випадку зменшується вірогідність розвитку у постраждалих будь-якої категорії посттравматичних стресових розладів, а відповідно, підвищується можливість вийти з травматичної ситуації з найменшими психологічними втратами.

- *контингент постраждалих від надзвичайної ситуації* – осіб, які постраждали від надзвичайної ситуації умовно поділяють на наступні групи: 1) безпосередні жертви трагедії (жертви, тобто постраждали, які ізольовані в осередку надзвичайної ситуації; потерпілі матеріально або фізично); 2) родичі загиблих або

постраждалих (люди, які втратили своїх близьких або ті, що не мають інформації щодо їх долі); 3) свідки трагедії (очевидці – люди, що мешкають в безпосередній близькості від місця трагедії, спостерігачі – безпосередньо не є учасниками трагічних подій, але через «близькість трагедії» можуть переживати стрес, примірюючи на себе надзвичайну ситуацію); 4) фахівці, які беруть участь у аварійно-рятувальній операції (рятувальники, психологи, медики, інші фахівці);

- *характер наслідків та збитків від трагедії*. Зазначена особливість може розглядатись з двох полюсів: суб'єктивного (сприйняття надзвичайної ситуації самими постраждалими), об'єктивного (реальні збитки від надзвичайної ситуації);

- *можливість соціально-психологічної підтримки постраждалих у посткатастрофний період* (екстремальні психологи по завершенню робіт в осередку трагедії від'їжджають з місця аварії, залишаючи тим самим постраждалих на одинці зі своїм горем та проблемами. Таким чином, досить гострою є проблема щодо «передачі» всіх категорій постраждалих місцевим соціально-психологічним службам, які б в подальшому проводили психокорекційні заходи) [5; 13; 15].

Враховавши зазначені особливості, вважаємо за необхідне окреслити основні етапи психологічної роботи екстремальних психологів з постраждалими при надзвичайних ситуаціях.

Підготовчий блок - містить в собі: а) етап професійно-психологічної підготовки психологів, що полягає у формуванні оперативної готовності до виконання дій за призначенням в умовах конкретної надзвичайної ситуації; б) організаційний етап, або етап «занурення в ситуацію», який припускає ознайомлення фахівців-психологів з усіма особливостями трагічної події, проведення розподілу обов'язків між колегами, встановлення порядку узгодженості власних дій з діями інших служб, які приймають участь в рятувальних операціях, тощо.

Основний блок – припускає проведення наступних етапів: а) етап підготовки до надання невідкладної психологічної допомоги – на цьому етапі проводиться оцінка актуальних станів постраждалих, з загальної кількості виокремлюються постраждалі з найбільш гострими проявами

Питання психології

негативних психічних станів, проводиться візуальна психодіагностика. На цьому ж етапі проходить створення так званої атмосфери довіри для того, щоб постраждали «звикли» до присутності психологів та не відмовлялись від їх допомоги; б) етап надання екстреної психологічної допомоги всім категоріям постраждалих; в) етап стабілізації психічного стану постраждалих, який припускає надання професійних рекомендацій населенню щодо можливих наслідків надзвичайної ситуації, а також проведення «передачі» постраждалих від надзвичайних ситуацій місцевим соціально-психологічним службам.

Заключний блок складається з наступних етапів: а) розробка та впровадження програм відновлювального періоду; б) психологічна робота з практичними психологами, які надавали допомогу в осередку трагедії з метою відновлення їх психологічної рівноваги, а

також профілактики виникнення та розвитку в них постстресових розладів.

Крім цього слід враховувати, що екстремальний психолог, окрім роботи безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації, може бути залучений до таких заходів як упізнання тіл загиблих у моргах, участь у погребальних церемоніях, тощо.

Висновок. Підсумовуючи вищезазначене зауважимо, що при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації невідкладна психологічна допомога на сьогодні є такою ж важливою, як і допомога інших служб оперативного реагування. Головними функціями екстремального психолога є надання екстреної психологічної допомоги всім категоріям постраждалих, проведення профілактичних заходів щодо попередження виникнення та розвитку панічних настроїв в осередку трагедії, а також відновлення психоемоційної рівноваги у всіх учасників трагічної події.

Література

1. **Бондаренко, А. Ф.** Психологическая помощь: теория и практика / Бондаренко А.Ф. – М.: Класс, 2001. – 336 с.
2. **Гнездилов, А. В.** Психология и психотерапия потерь / Гнездилов А.В. – СПб.: Речь, 2002. – 162 с.
3. **Гуревич, П. С.** Психология чрезвычайных ситуаций: учебное пособие для студентов Вузов / Гуревич П.С. – М.: ЮНИТИ, 2007. – 495 с.
4. **Доронина, И. В.** Психологическая помощь: учебное пособие / Доронина И.В. – Новосибирск: СиАГС, 2001. – 78 с.
5. Екстремальна психологія: підручник / [Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедев Д.В. й інші]; за заг. ред. проф. О.В. Тімченка – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с.
6. Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру» від 08.06.2000 №1809-III // Голос України. – №131-132 від 25.07.2000.
7. Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру» в редакції від 08.06.2000р. №1809-III.
8. **Корольчук, М. С.** Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Корольчук М.С., Крайнюк В.М. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
9. **Коханов, В. П.** Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций / Коханов В.П., Краснов В.Н. – М.: Практическая медицина, 2008. – 448 с.
10. **Крюкова, М. А.** Экстренная психологическая помощь: практическое пособие / Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 64 с.
11. **Лебедев, В. И.** Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
12. **Пергаменщик, Л. А.** Кризисная психология: учебное пособие / Пергаменщик Л.А. – Мн.: Вышш. шк., 2004. – 239 с.
13. **Ромек, В. Г.** Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ромек В.Г., Контракович В.А., Крукович Е.И. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
14. **Тарас, А.Е.** Психология экстремальных ситуаций / Тарас А.Е., Сельчонок К.В. – Минск: Харвест, 2000. – 480 с.
15. **Тімченко, О. В.** Чи потрібні Україні фахівці з психології екстремальних ситуацій? / Тімченко О.В., Христенко В.С., Оніщенко Н.В. // Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип. 8. – Харків: УЦЗУ, 2010. – С.154-162.