

УДК 159.9.072 616.89

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИЧАМ ЗАГИБЛИХ УНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Оніщенко Н.В., д. психол. н.,
старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник
Науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології
Національний університет цивільного захисту України

У статті подано 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 таких ситуаціях, як очікування звісток щодо долі рідної людини, переживання ускладненого горя, проведення впізнання тіл загиблих у морзі або на місці катастрофи.

Ключові слова: горе, екстрена психологічна допомога, надзвичайна ситуація, постраждалих.

В статье приводятся данные относительно особенностей 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 таких ситуациях, как ожидание вестей о судьбе родного человека, переживание усложненного горя, проведение опознания тел погибших в морге или на месте катастрофы.

Ключевые слова: горе, экстренная психологическая помощь, чрезвычайная ситуация, пострадавший.

Onishchenko N.V. CHARACTERISTICS OF THE EMERGENCY PSYCHOLOGICAL HELP TO THE RELATIVES OF THE VICTIM OF EMERGENCY

The article deals with characteristics of necessary activities of extreme psychologists during providing emergency psychological help to the victims, who lost their relatives as a result of an emergency. The author deals with the impact of an emergency on the person who is suffering from its consequences. The author provides a characteristic of work of extreme psychologist with relatives of victims in terms of waiting for the news about the fate of a relative; in terms of experience of complicated grief, in terms of the identification of dead bodies in the morgue or at the crash site and others.

Key words: grief, emergency psychological help, emergency, victim.

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

Ступінь розробленості проблеми. Аналіз останніх досліджень дав змогу встановити, що питаннями сутності й змісту психологічної допомоги переймалися такі вчені, як О.Ф. Бондаренко, І.О. Корнієнко, М.А. Крюкова, В.І. Лисенко, О.О. Холодова та ін. Особливості психологічної допомоги в екстремальних умовах розглядали Ф.Ю. Василюк, О.Г. Караяні, М.А. Крюкова, Л.О. Малкіна-Пих, Л.А. Пергаменщик, В.Г. Ромек, Н.В. Тарабрина, О.В. Тімчен-

ко, Є.М. Черепанова, С.І. Яковенко й ін. Такі вчені, як Д.Ю. Бородін, Г.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. Bryant та ін., досліджували особливості поведінки людини в умовах надзвичайної ситуації, вивчали питання керування стресом, розглядали проблеми здійснення психотерапевтичних заходів із постраждалими.

Метою статті є 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 основного матеріалу. Нами вже не раз відмічалось, що досить часто, коли трапляється складна НС, до ліквідації її наслідків можуть бути залучені психологи, основним профілем яких не є екстремальна психологія [4]. Маючи вагомий академічний знання в межах психологічної науки, такі фахівці можуть не володіти основними прийомами й 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 своєму вияві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (далі – ПТСР), який виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, поєднані із серйозною загрозою життю або здоров'ю. ПТСР може розвиватися в умовах надзвичайної ситуації практично в кожній людині навіть за умови 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 в 1936 р. Гансом Сельє, є гомеостатична модель самозбереження організму та 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 в 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.

Важливо пам'ятати про те, що в умовах надзвичайної ситуації в 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 необхідно таке:

- пояснення, інформування, структурування, осмислення (ці засоби вживаються для 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 Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС України) приблизно вже знає, із чим йому доведеться зустрітись в осередку НС та які проблеми на нього очікують, то психолог, який уперше залучається до такої місії, з ними не знайомий. Саме для мінімізації негативного впливу цих проблем і підвищення рівня власної діяльності з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим психолог повинен здійснити низку певних заходів. Відмітимо основні з них:

1) дотримуватись графіка чергування та виконувати свою функцію, відведену під час розподілу всіх психологів, які працюють на місці трагедії;

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

3) будь-яку 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 наявності можливості вивести постраждалого з осередку НС або хоча б із натовпу людей, які також були застигнуті трагедією;

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

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

Розглянемо докладніше деякі з основних етапів роботи екстремальних психологів із родичами загиблих. Досить часто трапляються такі ситуації на місцях трагедій, коли доля деяких людей, яких застигло лихо, довгий час залишається невідомою. У таких випадках, скоріш за все, буде організовано розміщення людей у найближчому найбільш пристосованому для цього місці (готель, школа тощо). У таких умовах психологам обов'язково потрібно буде 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 й

підтримувати панічні реакції, адже в умовах очікування більшість із них може не витримати інформаційного вакууму. Саме для профілактики паніки бажано проводити регулярне інформування всіх тих, хто очікує звісток, не рідше ніж кожні 2–3 години. Екстремальні психологи повинні регулювати скупчення очікуючих і в разі потреби одразу купірувати виникнення хвилювань у групі.

Окрему увагу варто приділити тим постраждалим, хто переживає ускладнене горе, тим, хто втратив не одну рідну людину, а, може, усю родину. Такий постражданий страждає через неможливість виправлення трагедії та незворотність ситуації, його оточує лише пустота, а життя втрачає смисл. Із 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 допомога людині виявити своє горе крізь емоції, відреагувати на те, що сталося, щоб уникнути важких наслідків у майбутньому.

Ще одним досить важливим заходом на місці трагедії є створення екстремальними психологами місця сублімації або опредметнення горя – місця, куди будь-хто, а особливо постраждалі, чиї близькі загинули, зможуть принести квіти, фотографії, свічки тощо. Таке місце створюється 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 люди несуть квіти в пам'ять про загиблих, іграшки, якщо серед них були діти, ставлять свічки тощо. Ці всі заходи дають стороннім змогу виявити своє співчуття до того, що сталося, виразити свій біль і 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 своїх емоцій, дозволяють собі виразити свій біль і скорботу. Такі вияви є бажаними з погляду нормального переживання реакції горя як відповіді на смерть близької людини. Але варто пам'ятати, що поряд із цим така картина в постраждалих може викликати або провокувати вияв образи, агресії та гніву на навколишніх за те, що

вони живі, а близької людини немає серед них; на ситуацію зокрема та долю загалом, що така біда сталася саме з ними і її не вдалося уникнути [4].

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

Крім цього, наведені вище заходи нададуть можливість знизити рівень тривоги й стурбованості постраждалого щодо свого стану шляхом сприяння усвідомлення та вираження негативних емоційних проявів. Психолог проводить роботу щодо недопущення процесу придушення постражданим своїх емоцій, незважаючи на їхню спрямованість і характеристику. Це також допоможе запобігти виникненню в постраждалого почуття провини за те, що сталося із його близькою людиною. Працюючи в осередку НС, ми не раз були змушені спостерігати виникнення в багатьох родичів загиблих почуття провини. Найчастіше це спостерігалось у батьків, які внаслідок трагічної події втратили дитину, незалежно від її віку. Зауважимо, що в разі виникненні такого почуття його усвідомлення та розуміння принаймні дадуть змогу його контролювати й забезпечить профілактику трансформації цього емоційного вияву в патологічну форму [4]. Із вищенаведеного можна зробити висновок, що робота з постражданим щодо усвідомлення своїх емоційних виявів повинна проводитись психологом обов'язково.

Також зауважимо, що майже під час усіх НС, де мала місце масова загибель людей, варто запрошувати священників, які проведуть необхідні релігійні обряди. Відомо, що коли є надія знайти безвісті зниклих людей, багато їхніх родичів, утрачаючи останню надію, звертається до молитви, до Бога.

У ситуаціях, коли до людини надійшла звістка 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 психотерапе-



втичний прийом, який шляхом констатації того, що відбулося, як незворотної ситуації та підтвердження смерті постраждалих надає можливість певним чином оптимізувати психічний стан людей, котрі опинились в осередку горя. Крім того, такий обряд можна трактувати як превентивну міру виникнення в родичів загиблих суїцидальних думок і намірів. Окремо відмітимо, що присутність священника на місці НС може викликати й зворотній ефект, особливо з боку тих людей, які ще не отримали звістку про загибель близької людини та які мають надію на її спасіння.

Особливу увагу варто приділити випадкам, коли НС трапилась далеко від місця проживання загиблої людини (авіакатастрофи), а в її родичів немає можливості відвідувати місце загиблі в будь-яку мить. У таких ситуаціях бажано неподалік від місця аварії дозволити родичам загиблих узяти із собою, наприклад, мішечки із землею з місця трагедії тощо. У тих, хто втратив найріднішу у світі людину, може виникнути бажання взяти із собою хоч що-небудь як пам'ять про загиблого. Такі дії, на думку екстремальних психологів, є в більшості випадків необхідною мірою для полегшення психологічного стану людини, котра знаходиться в стані горя. Беручи на пам'ять речі з місця трагічної загибелі рідної людини, постраждалий має можливість посумувати, виплеснути свої емоції, тобто перенести своє горе з внутрішнього в зовнішній світ.

Як відмічалось вище, дізнавшись про загибель рідної та близької людини, постраждалий потрапляє під владу почуттів. У кризі в людини, як правило, виникає амбівалентність почуттів, тобто боротьба протилежних прагнень: залежності й незалежності, упевненості у своїх силах із прагненням перекласти відповідальність на інших, емоційного контролю з його втратою. Усі ці почуття викликають у людини, яка знаходиться у стані горя, зниження самооцінки; невпевненості в майбутньому, виникнення недовіри до оточуючих, страх, що знову можна пережити подібну трагедію.

Під впливом травматичної ситуації в людини порушується процес сприйняття безперервності життя й руйнуються індивідуальні пояснювальні схеми, які до травматичного впливу робили суб'єктивний світ зрозумілим і передбачуваним. Наведені переживання та думки можуть супроводжуватися неадекватними вчинками людини, яка горює, що в крайніх випадках може призвести до завдання пошкоджень собі й іншим людям. Також у людини можуть виникнути й суїцидальні думки. Уважається, що в подібних ситуаціях ці думки нормаль-

ні, але головне не допустити, щоб людина зробила крок до їхнього здійснення. Для реалізації цього необхідно змусити тих, хто пережив горе втрати, згадати про те, що обов'язково потрібно вшанувати пам'ять загиблих, поховати їх, пом'янути згідно з релігією, а жменю землі обов'язково посвятити й висипати на могилу загиблого.

Відвідування місця катастрофи викликає в родичів загиблих високе нервове напруження. Також у людей у стані горя спостерігаються різні негативні психічні стани, які, знову ж таки, можуть спровокувати появу суїцидальних думок. Отже, на цьому етапі важливо забезпечити психологічне супроводження родичів загиблих, необхідно, щоб в цей час психологи були поруч із тими, хто втратив близьких. Найчастіше в таких випадках екстремальні психологи проводять індивідуальну роботу, головною метою якої має стати побудова плану на найближче майбутнє, необхідно допомогти людині зрозуміти, яку місію їй потрібно виконати, що необхідно зробити. Це зорієнтує людину на конкретну діяльність. Також екстремальному психологові необхідно пам'ятати, що в подібних випадках необхідно уникати тем, основним змістом яких є суцільний позитив, це може тільки нашкодити постраждалому, адже, тільки-но 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 зумовити порушення психологічного та соматичного стану людини.

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

Порушення сприйняття свого минулого, сьогодення й майбутнього, почуття «уконо-

ченої життєвої перспективи», утрата цікавості до життя загалом, почуття «відгородженості» від інших людей, порушення взаємин з оточуючими й самовідносин, руйнування індивідуальних когнітивно-емоційних схем тощо – це те, що відчуває особистість, яка втратила близьку людину, усе це дає змогу говорити про безпосередній вплив кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій на особистість людина, яка пережила втрату.

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

ЛІТЕРАТУРА:

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. – 2012. – № 1 (43). – С. 329–333.
4. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : [монографія] / Н.В. Оніщенко. – Х. : Право, 2014. – 584 с.
5. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство : в 2 т. / под ред. Т.Б. Дмитриевой. – М., 2004.
6. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Контракович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.

УДК 159.925.2–055.52:616.89–008.444.1

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ВАДАМИ

Царькова О.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

*Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького*

У статті висвітлені результати дослідження впливу почуття провини на психологічний стан батьків, які виховують дітей з психофізіологічними вадами. Акцентовано увагу на результатах такого діагностичного матеріалу, як «Опитувальник провини» та методика «Виміру провини та сорому».

Ключові слова: *почуття провини, сім'я, особистість, сором, страх, депресія, діагностика.*

В статье освещены результаты исследования влияния чувства вины на психологическое состояние родителей, воспитывающих детей с психофизиологическими нарушениями. Акцентировано внимание на результатах такого диагностического материала, как «Опросник вины» и методика «Измерения вины и стыда».

Ключевые слова: *чувство вины, семья, личность, стыд, страх, депрессия, диагностика.*

Tsarkova O.V. RESEARCH OF INFLUENCE GUILT PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PARENTS WHO ARE UPBRINGING CHILDREN WITH OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL DEFECTS

The article highlights results of study of effect of guilt on psychological status of parents raising children with psycho-physiological disabilities. The attention is focused on results of diagnostic material such as «Questionnaire guilt» and method «Measurement of guilt and shame».

Key words: *guilt, family, identity, shame, fear, depression, diagnosis.*

Постановка проблеми. Кожній людині відомо, що це таке: відчувати провину, але в різних сферах життєдіяльності сенс цього поняття все ж таки трохи відрізняється. Зараз надзвичайно поширена думка, згідно з якою вина стоїть на шляху розвитку

особистості. Зробивши вчинок, що суперечить нашим внутрішнім законам, тобто власним цінностям, заборонам і вимогам, ми переймаємося цим почуттям. На сьогоднішній день проблема інтеграції дітей з обмеженими можливостями у соціум є до-