

ТРАНСФОРМАЦІЯ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК НАСЛІДОК ЗІТКНЕННЯ ЗІ СМЕРТЮ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Оніщенко Н.В.

**науково-дослідна лабораторія
екстремальної та кризової психології**

Національного університету

Цивільного захисту України

провідний науковий співробітник

Будь-яка кризова подія є досить травматичною для особистості. Особливо важкою вона виявляється у випадку екзистенціальної загрози, а саме у випадку зіткнення зі смертю, при втраті близької людини, отриманні важких поранень чи каліцтв. Звичайно, будь-яка загрозна ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини. Якщо ці трансформації підконтрольні людині і вона спроможна самотійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і опиняються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у професійній психологічній і психотерапевтичній допомозі. Особливої уваги це питання заслуговує в контексті надання допомоги людям, які пережили зіткнення зі смертю.

Як відомо, деякі люди, які пережили психотравмуючу подію, пов'язану із загрозою життю, продовжують відчувати, що травма залишається актуальним моментом їх буття, заповнюючи весь простір минулого, сьогодення й майбутнього [1; 3]. Минуле «розколюється» на час «до» і «після» трагедії, сьогодення є болісним, майбутнього начебто і немає або воно «знеструмлене» - бажання, цілі, плани, усе, що рухає людиною у звичайному житті, паралізовано. Цей стан позначений як почуття вкороченої життєвої перспективи і є включеним у перелік діагностичних симптомів ПТСР [3].

Як правило, жертви травматичного стресу втрачають цікавість до життя в цілому й до тих занять, які раніше мали для них сенс і були приємними, а також

переживають почуття відгородженості від інших людей [2]. Під впливом травматичної ситуації у людини порушується процес сприйняття безперервності життя і руйнуються індивідуальні пояснювальні схеми, які до травматичного впливу робили суб'єктивний світ зрозумілим і передбачуваним.

Як свідчить наш досвід роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, більшість з них до трагедії майже ніколи не замислювались про питання життя та смерті, про можливість втрати близької людини, тощо. Перш за все це можна пояснити надзвичайно сильним емоційним наповненням зазначених категорій. І втрата близької людини, і власна смерть є важкими з точки зору їх усвідомлення та прийняття людиною. Зазвичай такі ситуації викликають дію механізмів психологічного захисту, які в свою чергу «спрацьовують» навіть при появі думок про можливе нещастя.

Спираючись на власний досвід організації та надання невідкладної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації, можемо констатувати, що найсильнішими критичними ситуаціями для особистості є ті, що пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і т.п.) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини).

Таким чином, перед людиною, що пережила екстремальну, кризову ситуацію, постає необхідність не тільки справлятися з виниклими внаслідок травматичного впливу переживаннями й необхідністю відновлення зруйнованої когнітивно-емоційної структури, але також стає важливим усвідомлення сенсу того, що відбувалося, й найчастіше – усвідомлення сенсу свого справжнього й подальшого життя, його переосмислення, формування нових значеннєвих орієнтирів.

Багато авторів розвивають власні концепції психічної травми як руйнуючої когнітивно-емоційної схеми [4-6]. Незважаючи на відсутність єдності в термінах, сенс цих концепцій полягає в тому, що такі схеми пояснюють реальність, служать джерелом довіри до світу й до себе, роблять світ передбачуваним і створюють передумови для орієнтації в майбутньому. У

випадку, коли когнітивні схеми порушені, людина не може передбачати майбутнє й будувати плани, оскільки їй просто не на що спиратися, а це супроводжується гострим станом емоційного дистресу. Нетравмована когнітивно-емоційна сфера особистості дозволяє їй дотримуватись життєвої перспективи, керуючись наміченими цілями, планами, бажанням реалізувати свою активну позицію. Це стає можливим тільки у випадку, якщо людина відчуває себе в безпеці, її уявлення про себе й світ залишаються досить стійкими.

Порушення сприйняття свого минулого, сьогодення й майбутнього, почуття «укороченої життєвої перспективи», втрата цікавості до життя в цілому, почуття «відгородженості» від інших людей, порушення взаємин з оточуючими й самовідносин, руйнування індивідуальних когнітивно-емоційних схем, що раніше пояснювали те, що відбувається в суб'єктивному й об'єктивному світі, внаслідок чого – неможливість здійснення життєвих цілей, планів, реалізації себе, нарешті, відчуття нерозуміння або відсутності сенсу того, що відбувається, й життя в цілому, – все це дозволяє говорити про безпосередній вплив кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій на світосприйняття особистості.

Зауважимо, що майже в кожному другому випадку проведення психологічної роботи з постраждалими в осередку надзвичайної ситуації, з'ясовувалось, що вони одразу після трагедії говорили про те, що тепер будуть жити по-іншому. Вони відмічали появу сенсу життя, над яким до цих пір не замислювались. Можна припустити, що саме наявність смерті й привносить у життя сенс. Адже смерть – невід'ємна умова людського існування, і про те, що б було в її відсутність, ми можемо робити лише припущення [1].

Наприкінці відмітимо, що зіткнення зі смертю, як і будь-яка інша критична ситуація, за своєю суттю, є амбівалентною. Вона справляє двоякий вплив на людину: з одного боку, така зустріч може вселити жах перед небуттям і кінцем, тобто виразитися в підсиленому страху до смерті, й стати руйнівною силою для людини, а з іншого боку – додати життю сенсу, зробити його більш

повним і змістовним. Таким чином, особистість по-різному може реагувати на ситуацію зіткнення зі смертю, яка виступає провідною детермінантою трансформацій світосприйняття людини та її ціннісно-сміслової сфери.

Література:

1. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смісловий аспект: Монографія / [Лебедев Д.В., Лебедева С.Ю., Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В.,Тімченко О.В.]. – Х.: НУЦЗУ, 2009. – 128 с.
2. **Миско, Е. А.**, Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС / Е.А. Миско, Н.В. Тарабрина // Психологический журнал. - 1994. - №3. - С.44-52.
3. **Тарабрина, Н. В.**, Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова // Психологический журнал. - 1994. - №5. -С.66-77.
4. **Brunstein, J. C.** Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study // *J. of Personality and Social Psychology*. - 1993. - V.65. - №5. - P. 1061-1070.
5. **Janoff-Bulman, R.** The aftermath of victimization: Rebuilding shattered assumption // *Trauma and its wake. The study and treatment of PTSD* / Ed. C.R. Figle, N.Y.: Brunner/Mazel, 1985. - P. 15-36.
6. **Lazarus, R. S.** DeLongis A. Psychological stress and coping imaging // *Amer. Psychol.* 1983. - V.38. - P.58-70.