

Оніщенко Н.В., кандидат
психологічних наук, старший науковий
співробітник, провідний науковий
співробітник науково-дослідної
лабораторії екстремальної та кризової
психології Національного університету
цивільного захисту України

Тімченко О.В., доктор психологічних
наук, професор, провідний науковий
співробітник науково-дослідної
лабораторії екстремальної та кризової
психології Національного університету
цивільного захисту України

УСТАНОВКА НА ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

Анотація. В статті наводяться дані щодо вивчення проблеми надання психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій. Аналізуються питання щодо особливостей поведінки людини, яка пережила зіткнення зі смертю; вивчаються погляди на сприйняття постраждалим кризової ситуації; розглядаються підходи щодо пошуку шляхів переоцінки ситуації та зміни установки постраждалої людини на подальше життя. Також наводяться дані щодо особливостей поведінки осіб, які пережили втрату близької людини, підіймаються проблеми зміни установки постраждалої від надзвичайної ситуації людини. Окрему увагу приділено питанню роботи з установками постраждалих щодо травматичної події, яка виступає основою психокрекційної роботи.

Annotation. The article presents data to study the problem of providing psychological assistance to victims of emergencies. Discusses features of human behavior, which survived a collision with death; study looks at the perception of the victims of the crisis; approaches to finding ways through the situation and change the settings on the injured person lives.

Аннотация. В статье приводятся данные по изучению проблемы оказания психологической помощи пострадавшим от чрезвычайных ситуаций. Анализируются вопросы особенностей поведения человека, пережившего столкновение со смертью; изучаются взгляды на восприятие пострадавшими кризисной ситуации; рассматриваются подходы к поиску путей переоценки

ситуации и изменения установок пострадавшего человека на дальнейшую жизнь.

Постановка проблеми. 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. На сьогодні, на жаль, ще не оформлено жодного підходу або концептуальної моделі, яка б задовольняла всіх науковців в процесі пошуку оптимальних шляхів надання психологічної допомоги постраждалому в надзвичайних ситуаціях населенню. Слід відмітити, що кризові стани особистості характеризуються високим рівнем нервово-психічної напруги аж до перенапруги й психічного виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, сенситивність, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації.

Звичайно, будь-яка загрозна ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини. Якщо ці трансформації підконтрольні людині й вона у силах самотійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і виявляються 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.

Виклад основного матеріалу. Як свідчить наш досвід роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, більшість з них 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 думки викликають дію механізмів психологічного захисту, які в свою чергу «спрацьовують» вже при наявності думки 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 такі, які пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і т.п.) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини).

Однак в екзистенціально-гуманістичній парадигмі будь-які критичні ситуації можна розглядати як своєрідне зіткнення зі смертю. Причому, смерть у даному контексті розуміється як трансформуючий процес, відмова від старих, звичних способів буття і підбір, удосконалювання нових, більш адекватних умовам, що змінилися. Найчастіше подібний перегляд уявлень спричиняє зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Згідно з даним визначенням, особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися такою, як раніше. Іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблоновими категоріями або використовувати прості звичні моделі пристосування. А якщо керуватись основними положеннями теорії Д.М. Узнадзе, то можна припустити, що в даному випадку має місце зміна установки особистості.

На наш погляд, досить важливим механізмом при зміні установки особистості є переконання. Людина, яка зіштовхнулася із горем, вважає, що її подальше життя не має сенсу, що в ньому вже не буде нічого світлого та позитивного. Безумовно, така позиція заслуговує місце бути, адже в момент горювання людина керується суто емоціями, які, як вже зазначалось, мають досить сильне негативне забарвлення. В цьому випадку хотілося б процитувати Д.М. Узнадзе, та привести його слова: «Обычно, чем сильнее эмоциональная реакция после события, тем сильнее закрепляется установка» [6, С. 385]. Таким чином, в цей момент досить важливим є проведення психологічної роботи з

постраждалим, головною метою якої буде зміна установки задля збереження життєвої стійкості та психологічної цілісності людини.

Крім того, беручи за основу розроблену А.Маслоу ієрархію потреб особистості, можна припустити, що практично всі люди, опинившись в ситуації екзистенціальної загрози, будуть діяти приблизно однаково – результат задоволення потреби в безпеці. Реакцією на стрес в даному випадку може бути саме імпульсивна поведінка, яка буде спрямована на пошук затишку, безпеки та на уникнення загрози. Але слід сказати, що такі імпульсивні дії не завжди можуть бути ефективними, адже домінуючою емоцією в цьому випадку найчастіше є страх, а саме – страх смерті. Безумовно, такий тип поведінки важко назвати раціональним, адже це зазвичай виснажує людину, доводячи її до відчаю.

У випадку, коли людина приймає та адекватно оцінює все те, що з нею відбулося, коли вона «відмовляється» від потреби уникнути та позбутися будь-яким чином загрози, можна говорити про те, що Д.М. Узнадзе назвав «зміною суб'єктивного фактору установки». Іншими словами, в даному випадку має місце змінення попередньої установки або її повна заміна на іншу. «Поведение становится целесообразным и, поскольку в основе всего его протекания лежит одна определенная установка, - упорядоченным ... Таким образом, мы видим, что в основе процесса выполнения решения лежит установка. Это и делает понятным и сравнительную легкость, как бы автоматичность протекания и все же упорядоченную целесообразность данного процесса» [6, С. 387].

У ситуації втрати близької людини, її родич може демонструвати відмову від подальшого життя, пояснюючи це втратою самого сенсу життя. Протягом свого життя людина постійно щось набуває і щось втрачає, такий закон. У східних країнах до народження і смерті ставляться як до традиції. Цьому сприяє ідея реінкарнації - ідея круговороту народження і смертей, постійних перевтілень. Таким чином, на думку східних філософів, у смерті багато життя.

Слід зауважити, що людина, яка втратила близького під час надзвичайної ситуації переживає одні й ті ж стадії горя або реакції на втрату. Після того, як

сталася втрата, психіка людини повинна з цим впоратися. Процес цих змін називається реакцією на втрату або горем. Реакція втрати вважається завершеною, коли людина отримує здатність адаптивно функціонувати, відчувати себе безпечно і приймати себе як особистість без того, що вона втратила. Вважаємо за потрібне додати, що реакція втрати йде зі своєю швидкістю, цей процес не можна прискорювати.

На багато складним випадком можна назвати той, коли людина, що переживає втрату, відчуває почуття провини. Зазвичай це почуття ірраціональне, не має під собою реальних підстав. Адже зазвичай головною думкою у цей момент є: «Чому загинув він, а не я?» або «Чому ми не загинули разом?» Але навіть якщо є реальна вина, можна запитати людину про те, хіба була можливість передбачити надзвичайну ситуацію? На цьому етапі завданням екстремальних психологів є навчання людини, яка переживає втрату, навичкам вольової поведінки, яка б полягала у сміливості переосмислення трагічної ситуації та здатності приймати рішення та нести за них відповідальність.

Проте відмітимо, що не можна кардинально змінювати життя відразу після втрати. Потрібно дати час людині оговтатися, оскільки емоційне відновлення відбувається поступово. І саме прийняття постраждалим вольової поведінки буде свідчити про те, що з ним відбулися зміни, які і будуть визначати його поведінку у майбутньому. Підтвердженням цьому можуть бути слова Д.М. Узнадзе: «...волевой акт, феноменологически проявляющийся в сознании активности, в переживаемой активности, в переживании «я действительно хочу», указывает на смену установки: у субъекта возникает установка именно того поведения, по отношению к которому он переживает «я хочу», и реализация этой установки является содержанием его последующей деятельности» [6, С. 388]. Таким чином, ми можемо говорити про те, що в даному контексті установка на життя дійсно може виступати регулятором вольової поведінки.

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 вони 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].

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 критичну ситуацію зіткнення зі смертю [1].

Джанетт Рейнуотер, відомий американський психотерапевт, пише: «Я убедилась, что для каждого из нас чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, потому что наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни... Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни». [5, С. 206]. Така позиція, з боку оцінки вірогідності появи та розвитку стресогенних розладів у жертв катастроф, є найбільш оптимальною, адже такий погляд на психотравмуючу подію є найбільш раціональним та таким, що детермінує вольову поведінку в складній ситуації, а отже, знижує ризик розвитку у постраждалого негативних психічних станів.

Ще однією реакцією особистості на критичну ситуацію може стати більш глибоке дослідження себе, своєї природи, звернення до власної унікальності та, як наслідок такої переоцінки, - перехід до справжнього існування, конгруентності [1]. Це в певному сенсі також зміна установки, яка знаходить свій прояв у зміні не тільки поведінки, а і стилю життя в загалі. Людина після перенесеної трагічної ситуації звертає увагу на такі речі, які раніше не викликали в неї ніякого зацікавлення. В таких ситуація досить часто спостерігаються випадки, які можна описати, як бажання людини наздогнати

все ледве не втрачене та бажання взяти від життя якомога більше. В якості прикладу можна привести випадки, коли після зіткнення зі смертю такі постраждалі намагались відновити втрачені зв'язки з близькими, вони прагнули отримати ще одну освіту, відкривали для себе нові хобі, знаходили нові інтереси, починали «берегти» себе від негараздів.

Ірвін Ялом – відомий екзистенціальний психотерапевт, відзначаючи труднощі визнання позитивного внеску смерті в життя, висловлює переконаність у тому, що смерть є умовою, яка дає людині можливість жити автентичним життям. Зіткнення зі смертю, на його думку, руйнує весь вибудований проти неї захист й найчастіше веде за собою повне внутрішнє перетворення [9].

Про це ж говорить і Ф. Хуземан: « Мы редко используем смерть для жизни. То, что мы называем смертью, является только конечным результатом процесса, который длится всю жизнь и который позволяет нам быть сознательными участниками жизненных процессов» [8, С. 96].

Таким чином, незважаючи на те, що смерть, як нам здається, не несе ніяких надбань, зіткнення з нею здатне наблизити людину до більш повного життя – гостріше відчувати любов, знайти сенс життя, стати собою.

Побічно про це говорить і А. Маслоу: «...за страхом что-либо узнать на самом деле лежит страх перед действием, страх тех последствий, которые это знание принесет, страх ответственности и связанных с ней опасностей. Иногда бывает лучше чего-то не знать, поскольку как только вы об этом узнаете, вам нельзя будет больше отсиживаться и придется действовать» [2, С. 117].

Таким чином, страх смерті через страх змін прямо пов'язаний з відношенням людини до власного життя. Якщо життя й смерть розглядати не як протилежні поняття, а як різні сторони (або, швидше за все, стани) того самого процесу, то страх смерті в дійсності – це все той же звичний страх змін, що супроводжує людину протягом усього життєвого шляху. Просто в цьому випадку людину лякає найбільша й найважливіша зміна в її житті – смерть.

Страх змін – це страх, що стоїть на заваді всього нового і невідомого, що приходить у життя людини. Він може бути у вигляді страху втрати підтримки або страху втратити любов, страху бути використаним і не одержати нічого замість, страху бути вільним і одночасно відповідальним за свою волю. Це може бути острах не впоратися зі своїми емоціями й втратити контроль над собою, страх розчаруватися або стикнутися з болем – чужим або своїм власним. У кожному разі це той страх, який так часто охороняє й підтримує в людині ілюзію стабільності власного життя, але який так само часто робить людину занадто захищеною, щоб вільно рухатися вперед.

Таким чином, у постраждалих, які втратили своїх близьких людей, ми можемо спостерігати поведінку, обумовлену саме такими особливостями. Головне, що їм потрібно зробити – навчитись жити по-новому, навчитись жити без близької людини.

На підставі вище сказаного, ми можемо припустити, що зіткнення зі смертю – досить багатогранний процес, здатний викликати не тільки негативні, але й позитивні зміни, як у світогляді, так і в житті людини в цілому. Більшість екзистенціально-гуманістичних психологів визнають важливість усвідомлення власної смертності (або зіткнення зі смертю) як значущого особистісного досвіду, здатного змінити життя або у бік просування до вищого Я, або у бік ще більшої втрати контакту із собою.

Хотілося б відзначити, що вже давно існує думка, що поведінка людини обумовлюється двома змінними – унікальними особистісними особливостями людини та специфікою ситуації, в якій вона опинилась волею долі. Отже, зміна установки постраждалої людини стосовно сприйняття трагічної ситуації як кризової на її сприйняття, як можливості суб'єктивного розвитку, може мати досить суттєве значення при психологічній роботі з особистістю, яка пережила травматичну подію. Зауважимо, що психологічна допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем. Через припущення, яке полягає у тому, що трагічні ситуації нивілюють індивідуальні

розходження між постраждалими, змушуючи всіх реагувати однаковим чином, в осередку надзвичайної ситуації досить актуальним є питання: «Яким чином трагічна ситуація впливає на установки людини? Яким чином трагічна подія чинить вплив на поведінку та мислення людини?»

Слід пам'ятати, що ми маємо справу з психічною травмою людини, а як відомо, травматичний стрес за інтенсивністю пережитих почуттів пропорційний з усім попереднім життям. Саме через це надзвичайна ситуація здається найбільш вагомою подією в житті, яка розділила його навпіл. Отримана травма міняє бачення не тільки сьогодення, минулого, але й майбутнього. Можна сказати, що постраждала від надзвичайної ситуації людина, зіштовхується з потребою змінення установок задля збереження психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, психологічна допомога, основним змістом якої повинна бути робота, націлена на розгляд проблеми щодо прийняття або неприйняття переконуючих повідомлень, залежності ефективності переконуючих повідомлень від певних факторів, тощо.

Екстремальні психологи працюють з переживаннями постраждалого, які проявляються у вигляді психічних станів, у яких злиті емоційні, вольові й інтелектуальні компоненти, що відображають події й обставини життя в їхньому відношенні до самого суб'єкта. Пережите зберігається в пам'яті особистості та служить матеріалом для осмислення в процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначає поведінку людини. Але перед здійсненням будь-якої діяльності людина психологічно готується до її виконання, іноді цього і не усвідомлюючи. Саме цей факт підготовки Д.М. Узнадзе називав установкою.

Таким чином, щоб розвиватися, актуалізувати свої потенційні можливості, а іноді й просто вижити, людині необхідно вчитися справлятися з різними критичними ситуаціями. Однак, як пише Т. Йоманс, «проблема полягає в тому, щоб, зустрічаючись із болем, стражданням, близькістю смерті, не намагатися відвернутися від них, уникнути їх або пом'якшити, а навчитися їх приймати. Якщо ми навчаємося включати страждання в духовний контекст, це

мінняє як переживання саме по собі, так і значення страждання» [4]. Можна сказати, що переоцінюючи ситуацію, людина починає сприймати трагедію крізь призму суб'єктивного сприйняття. Трагедія у свідомості виникає як критичне відношення людини до самої себе у плані її самопізнання. А оскільки одним з головних моментів самопізнання виступає подолання людиною самої себе та пошук сенсу життя, на цьому рівні трагічну подію можна розуміти, як закріплення у особистості установки на життя. В якості підтвердження цієї думки слід сказати, що психологічним механізмом виживання в екстремальній ситуації, коли спосіб життя доводиться чомусь міняти або навпаки, відстоювати всупереч тиску несприятливих обставин, у тому числі трагічних, є воля до життя. Щоб «запустити» волю до життя як механізм виживання в екстремальній ситуації, необхідний досить сильний мотив, який позначається як «спрага до життя», тому що воля як аварійний механізм реалізації сенсу життя у спосіб життя припускає тотальну мобілізацію всіх сил особистості, усього наявного духовного, щиросердечного й фізичного здоров'я. Отже мета такої мобілізації – переборення кризи й повернення до нормального стану.

Висновок. 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 життєвих орієнтирів.

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. Маслоу, А. Психология бытия / Абрахам Маслоу ; [пер. с англ.]. - М. : Рефл-

бук: Ваклер, 1997. - 304 с. - (Актуальная психология).

3. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія / [Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є.]. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 151 с.
4. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / [Под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана]. - М.: Смысл, 1997. - 298 с.
5. **Рейнуотер, Дж.** Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Джанетт Рейнуотер. – М.: Прогресс, 1993. - 240 с.
6. **Узнадзе, Д. Н.** Психологические исследования / Дмитрий Николаевич Узнадзе. – М.: «Наука», 1966. – 450 с.
7. **Узнадзе, Д. Н.** Экспериментальные основы психологии установки / Дмитрий Николаевич Узнадзе. – Тбилиси, 1961. – 210 с.
8. **Хуземан, Ф.** Об образе и смысле смерти: история, физиология и психология проблемы смерти/ Фридрих Хуземан; [Пер. с нем.]. - М. : Энигма, 1997. - 135 с.
9. **Ялом, И. Д.** Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Д. Ялом ; [Пер. с англ.: Т.С.Драбкина]. – Москва : «Класс», 2004.-575 с.