

## **Особливості світосприйняття людини, постраждалої від надзвичайної ситуації**

**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. Звичайно, будь-яка загрозна ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини. Якщо ці трансформації підконтрольні людині і вона спроможна самостійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і опиняються поза зоною самостійного 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 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. 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 посттравматичного стресового розладу.

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 [3]. 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.

Багато авторів розвивають власні концепції психічної травми як руйнуючої когнітивно-емоційної схеми. 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 здійснювати життєву перспективу, 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 залишилися досить стійкими [1; 2; 4].

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 [5]. 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) [5].

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.

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 й пророкували 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 смисложиттєві орієнтації 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 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.

**Висновок.** 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.

### Цитована література:

1. Александровский, Ю.А. Посттравматическое стрессовое расстройство и общие вопросы развития психогенных заболеваний [Текст] / Ю. А Александровский // Российский психиатрический журнал. – 2005. – №1. – С. 4-12.
2. Андриющенко, А. В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости [Текст] / А. В. Андриющенко // Журн. Психиатрия и психофармакотерапия. – 2000. - Т.2. – №4. – С. 104-109.
3. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смісловий аспект [Текст] : моногр. / [Лебедев Д. В., Лебедева С. Ю., Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Тімченко О. В.]. – Х. :УЦЗУ, 2009. – 128 с.
4. Гриневич, Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих з психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук : спец. 14.01.16 «Психіатрія» / Гриневич Євгенія Геннадіївна ; МОЗ Укр. Укр. науково-дослідний ін-т соц. і судової психіатрії та наркології. – К., 2008. – 44 с.
5. Оніщенко, Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Н.В. Оніщенко - Х.: Вид-во «Право», 2014. – 584 с.