

Онiщенко Н.В. к.психол.н., старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ГОРЕ ЯК РЕАКЦІЯ ПОСТРАЖДАЛОГО НА ВТРАТУ

У статті наведено дані щодо переживання людиною горя як реакції на смерть близького. Розглядаються основні особливості стану постраждалого, який переживає втрату, наводяться дані проходження людиною процесу горювання, надається характеристика основних завдань горя.

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

В статье представлены данные о переживаниях человека горя как реакции на смерть близкого. Рассматриваются основные особенности состояния пострадавшего, который переживает утрату, приводятся данные прохождения человеком процесса горевания, приводится характеристика основных задач горя.

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

Постановка проблеми. Горе можна віднести до тих реакцій, що найчастіше зустрічаються у постраждалих, які внаслідок надзвичайної ситуації втратили близьку людину. З досвіду фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, найбільш важкими в психологічному сенсі є надзвичайні ситуації, серед яких домінують аварії на шахтах з великою кількістю загиблих.

За останні 10 років в підземних виробках сталося 38 вибухів газу і пилу, 87 спалахів метану, близько 1000 завалів гірничих виробок, 552 підземні пожежі. За цей період загинуло близько 3,5 тисяч осіб, у тому числі близько півтори тисячі – в результаті 200 аварій з груповим травматизмом. Займаючи 10-е місце з видобутку вугілля серед провідних вуглевидобувних країн світу, Україна за кількістю загиблих на шахтах поступається лише Китаю. Аварії на вугільних шахтах чинять потужний вплив на стан психічного здоров'я людей, постраждалих від них, або тих, хто безпосередньо брав участь у ліквідації їх наслідків. Часто такий вплив досягає патогенного рівня і стає причиною формування цілого ряду психічних і поведінкових розладів. Саме тому питання надання екстреної психологічної допомоги родичам загиблих шахтарів сьогодні не втрачають своєї актуальності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питаннями переживання людиною горя переймалися велика багато, які представляли психоаналітичні, когнітивні та феноменологічні позиції. Сьогодні це втілюється в багаточисельні напрямки дослідження даного феномену, які розглядаються в числі групи патологічних реакцій на втрату [3; 14].

Питання втрати близької людини як незворотної події, що сприймається як високо травмуюча катастрофічна ситуація, також були предметом дослідження багатьох вчених [5-8]. В межах даного питання розглядалися про-

блеми можливості пошуку детермінуючої сили ситуації втрати, яка обумовлює складні психогенні розлади та посттравматичні стресові розлади [1-2; 10; 13]. Горе втрати як психічний розлад, що пов'язаний з проблемами порушення адаптаційних здібностей особистості, деякими авторами розглядається як чинник суїцидальної поведінки [2-4; 9; 12].

Метою нашої статті є розгляд особливостей переживання реакції горя постраждалими, які втратили близьких при аваріях на шахтах.

Виклад основного матеріалу. Особливості психічних станів, які спостерігаються у постраждалих від надзвичайних ситуацій, характеризуються великим спектром ознак та відмінностей. Найбільш поширеною реакцією постраждалого, який втратив під час надзвичайної ситуації близьку людину, екстремальні психологи називають горе.

Реакції горя будь-якої тривалості розцінюються як нормальні та патологічні на підставі їх форми, змісту та особливостей протікання. Нормальне горе включає переживання, пов'язані з втратою, але поряд з цим супроводжується симптомами, що нагадують депресію. Основними ознаками в цьому випадку можна назвати наступні: пригнічений настрій, втрата колишніх інтересів, почуття провини по відношенню до померлого, періоди неспокою, сльозливість, бажання приєднатися до померлого, обмеження контактів і соціальної активності, труднощі планування майбутнього, можливі обмани сприйняття [9].

Патологічна реакція горя характеризується почуттям туги за померлим, пошуками померлого, постійними думками про втрату, невірою в смерть близької людини, відсутністю визнання втрати. Таким чином, у подібних випадках екстрена психологічна допомога є надто актуальною, а її здійснення вважається необхідною мірою при роботі з постраждалими від надзвичайних ситуацій.

Аналізуючи досвід роботи фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ з постраждалими, які втратили в наслідок трагічної події близьку людину, нами було отримано певні результати стосовно переживання ними реакції горя.

Було встановлено, що у 31,5% постраждалих, які втратили своїх близьких під час аварії на шахті «Суходольська-Східна» м. Краснодон Луганської області, зафіксовано прояви почуття провини за те, що сталося. Досить часто від дружин загиблих шахтарів ми чули такі фрази, як: «Якби я його затримала дома, цього б не відбулося...», «Він же хотів спланувати відпустку на цей період, а я сказала, щоб він переніс її на серпень...», «Чому ж я не примусила його змінити роботу...». Такі фрази фіксувались нами здебільшого у перший день після трагедії, навіть тоді, коли ще пошуково-рятувальні роботи не було припинено. Поряд з цим було відмічено, що родичі загиблих перебільшували значення своїх, як їм здавалось, не досить справедливих по відношенню до загиблих, вчинків.

19,25% постраждалих, що чекали звісток стосовно долі своїх рідних, яких застала трагедія в шахті, відмічали, що вони спостерігали видіння, де бачили своїх близьких.

Серед реакцій, що спостерігались у постраждалих, які втратили своїх близьких, у 30% випадків спостерігались ворожість та агресивні прояви по

відношенню до оточуючих. Поряд з цим, близько 10% постраждалих виказували небажання спілкуватись з екстремальними психологами, які пропонували їм психологічну підтримку та допомогу.

Також, за нашими даними, близько 60% чоловіків, які перебували в осередку трагедії та отримали звістку про смерть сина або брата, намагались не показувати своїх емоцій та переживань, або ж стримували їх. Жінки навпаки – більшість з них (приблизно 87%), - опинившись в подібній ситуації, реагували досить емоційно. Як з'ясовувалось пізніше, найбільш важкі психологічні стани та максимально гострі реакції ми могли спостерігати у матерів загиблих шахтарів, 25,50% з яких демонстрували ознаки патологічного горя через молодий вік загиблого.

Майже 35% постраждалих виказували заперечення того, що сталося, ніхто з них не хотів прийняти факт смерті родича та усвідомити це. Така поведінка ускладнює нормальний процес горювання ті може бути ознакою ускладненого горя. Гостре або ускладнене горе може характеризуватись певними фізичними стражданнями, спазмами у верхніх дихальних шляхах, постійною потребою у свіжому повітрі, астеничними симптоми, загальним напруження тощо. Ці симптоми загострюються у випадках, коли предметом розмови з людиною стає її загиблий родич.

Можна сказати, що така картина не є звичною для умов надзвичайної ситуації – такі особливості протікання реакції горя є найбільш характерними для посткатастрофного періоду. Саме тому перелічені вище симптоми у перші години після трагедії є майже незмінними та «обов'язковими» для постраждалого, який переживає втрату. Поряд з цим відмічаються деякі зміни у свідомості постраждалих, які можуть проявлятися у почутті нереальності всього, що відбувається навкруги, запереченням травмуючої ситуації та надмірним захопленням образом померлого.

Окремо відзначимо, що інтенсивність і тривалість переживання горя залежить і від індивідуальних особливостей втрати, наприклад, від віку людини, яка загинула. Як показали результати нашого дослідження, найбільш важко переживалась смерть молодих шахтарів, адже серед тих, хто горював за ними, були і їх батьки. Втрата дитини, якого б віку вона не була, досить важко переживається батьками.

Наші спостереження показали, що у 89,55% випадків всі матері, які були присутні на території шахти «Суходольська-Східна» під час проведення пошуково-рятувальних робіт, демонстрували досить важкі психічні стани, серед яких домінували істеричні прояви, плач, нервові тремтіння. Батькам, що переживають смерть дитини, набагато складніше впоратися з горем, здебільшого тому, що з такою втратою йде й їхнє майбутнє.

Можна сказати, що в дещо меншому за ступенем прояву ознак горя, після батьків загиблих, йшли вдови загиблих. Після смерті чоловіка вдовами опановує відчуття втрати минулого, сьогодення й майбутнього одночасно: життя для них зупиняється. Всі жінки, які втратили чоловіків під час аварії, були у надзвичайно пригніченому настрої, вони плакали, а приблизно у 65,5% з них спостерігались астеничні прояви.

Також досить суттєвим фактором, який визначає інтенсивність і тривалість переживання горя, можна назвати вік і стать людини, яка горює. Наприклад, більшість дітей не сприймають реальність і незмінність кончини, що колись приключиться із ними, але проте можуть проявляти горе. Якщо дітям дозволяють виражати свої почуття, вони легше переживають втрату. Чоловіки й жінки реагують на втрати по-різному. Жінки звичайно дають волю своїм почуттям, ридаючи й оплакуючи померлого. Чоловіча скорбота має скоріше тривалий або відкладений характер. Зазвичай чоловіки стримують свої емоції, завантажують себе роботою та різними справами [11].

Спираючись на зазначене вище, можна сказати, що незалежно від того, хто та за ким горює, має відбутись певний процес, який дозволить говорити про нормальний перебіг даної реакції у конкретного постраждалого. Таким чином, розглянемо основні етапи в реалізації даного процесу [11]. Так, першим завданням горя є визнання факту смерті рідної людини. Коли хтось помирає, дуже важливим є визнання факту втрати; необхідно усвідомити, що рідна людина померла, вона пішла і ніколи вже не повернеться. У цей період людина машинально намагається увійти в контакт з померлим – машинально набирає його телефонний номер, «бачить» серед перехожих на вулиці, купує йому продукти і т.д. Ця поведінка «пошуку» спрямована на відновлення зв'язку.

При нормальному перебігу така поведінка повинна замінюватися спрямованістю на відмову від зв'язку з померлим близьким. Нерідко зустрічається протилежна поведінка – заперечення того, що сталося. Якщо людина не намагається подолати заперечення, тоді робота горя блокується на самих ранніх етапах. Заперечення факту втрати може варіюватись від легкого розладу до важких психотичних форм.

Найчастіше зустрічається менш патологічна форма прояву заперечення, яка проявляється в тому, що людина зберігає все так, як було до смерті близької людини, щоб весь час бути готовим до його повернення. Наприклад, батьки зберігають кімнати померлих дітей. Це нормально, якщо продовжується недовго, таким чином створюється свого роду «буфер», який повинен пом'якшити найважчий етап переживання й пристосування до втрати. Але якщо така поведінка розтягується на роки, переживання горя зупиняється і людина відмовляється визнати ті зміни, які сталися в її житті, «зберігаючи все, як було» і не рухаючись з місця у своїй жалобі, – це прояв заперечення. Ще більш легка форма заперечення, коли людина «бачить» померлого в іншій людині [1].

Інший спосіб, за допомогою якого люди уникають реальності втрати, – це заперечення значущості втрати. Іноді люди поспішно прибирають всі особисті речі покійного, все, що може про нього нагадати, – це поведінка, протилежна муміфікації. Подібним чином люди, які пережили втрату, оберігають себе від того, щоб зіткнутися віч-на-віч з трагічною реальністю втрати. За нашими спостереженнями, ті, хто демонструють таку поведінку, належать до групи ризику розвитку патологічних реакцій горя.

Інший прояв заперечення – вибіркове або часткове забування. У цьому випадку людина забуває щось фрагментарне з життя загиблої людини.

Ще один спосіб уникнути усвідомлення втрати – заперечення незворотності втрати. Інший варіант цієї поведінки – захоплення спіритизмом. Ірра-

ціональна надія знову возз'єднатися з померлим нормальна в перші тижні після втрати, коли поведінку спрямовують на відновлення зв'язку з померлим, але якщо ця надія стає стійкою – це ненормально. В такому випадку нормою буде критичне відношення того, хто горює, до того, що відбувається.

Друге завдання горя полягає в тому, щоб пережити біль втрати. Мається на увазі, що потрібно пережити всі складні почуття, які супроводжують втрату. Якщо той, хто горює, не може відчувати і прожити біль втрати, яка існує абсолютно завжди, вона повинна бути виявлена і опрацьована за допомогою кризового психолога, інакше біль проявить себе в інших формах, наприклад, через психосоматику або розлади поведінки. Також слід зауважити, що реакції болю індивідуальні і не всі відчувають біль однакової сили.

У людини, що знаходиться в стані горя, часто порушується контакт не тільки із зовнішньою реальністю, але і з внутрішніми переживаннями. «Начебто нічого не відчуваю, навіть дивно», «Я думав, це буває інакше, якісь сильні переживання, а тут – нічого».

Біль втрати відчувається не завжди, іноді втрата переживається як апатія, але вона повинна обов'язково бути пророблена. Виконання цього завдання ускладнюється оточуючими. Часто люди, що знаходяться поруч, відчувають дискомфорт від сильного болю і почуттів того, хто горює, вони не знають, що з цим робити і свідомо чи несвідомо повідомляють йому: «Ти не повинен сумувати». Це невисловлене побажання оточуючих часто вступає у взаємодію з власними психологічними захистами людини, яка пережила втрату, що призводить до заперечення необхідності або неминучості процесу горя. Іноді це навіть виражається наступними словами: «Я не повинен плакати» або «Я не повинен сумувати», «Зараз не час сумувати». Тоді прояви горя блокуються, емоції не проявляються і не приходять до свого логічного завершення.

Уникання виконання другого завдання досягається різними способами. Наприклад, це може бути заперечення наявності болю або інших болісних відчуттів. В інших випадках це може бути уникнення болісних думок. Можуть допускатися тільки позитивні думки про померлого, аж до повної ідеалізації. Це теж допомагає уникнути неприємних переживань, пов'язаних зі смертю. Можливе уникнення всіляких спогадів про покійного. Деякі люди починають з цією метою вживати алкоголь або наркотики. Інші використовують «географічний спосіб» - безперервні подорожі або безперервну роботу з великою напругою, що не дозволяє замислитися про що-небудь, крім повсякденних справ. Відомі також випадки, коли реакцією на смерть стає ейфорія. Зазвичай вона пов'язана з відмовою вірити в те, що смерть відбулася, і супроводжується постійним відчуттям присутності покійного. Ці стани зазвичай нестійкі. Рано чи пізно всі, хто уникає почуттів, пов'язаних з переживанням горя, «ламаються», найчастіше впадаючи в депресію.

У процесі переживання горя можна умовно виділити кілька стадій: стадія шоку й заціпеніння; стадія гострого горя; стадія відновлення; стадія завершення.

Наведені стадії вважаються загальними для всіх, хто переніс втрату, хоча реакції людей індивідуальні й кожний переживає горе по-своєму. До то-

го ж сам процес переживання носить циклічний характер, тобто складається з безлічі хворобливих повернень на більш ранні стадії.

Вищезазначені стадії не впливають строго одна за одною, хоча їхня послідовність є типовою й, отже, передбачуваною. Однак знання ознак, характерних для тієї або іншої стадії переживання горя, і розуміння їхнього психологічного змісту дають можливість більш ефективно надавати допомогу людині, яка горює.

Висновок. Одна з цілей психологічної роботи з втратою - допомогти людям вирішити це важке завдання горювання, відкривати та проживати біль. Втрату треба прожити, щоб не нести через все життя. Якщо цього не зробити, психологічна допомога може знадобитися пізніше, а повертатися до цих переживань буде більш болісно і важко, ніж відразу пережити їх. Відстрочене переживання болю важче ще й тому, що, якщо біль втрати переживається через певний час, людина вже не може отримати того співчуття і підтримки від оточуючих, які зазвичай виявляються відразу після втрати і які допомагають впоратися з горем.

При наданні допомоги кризовому психологу важливо враховувати конкретну стадію переживання горя, на якій перебуває людина, що втратила близького.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцыферова Л. И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 56–63.
2. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти / Арьес Ф. – М. : Прогресс, 1992. – 526 с.
3. Бабурин С. В., Баканова А. А. Психологическая помощь в острых кризисных ситуациях // I Научно-методическая конференция, посвященная 190-летию СПГУВК / Тезисы докладов: СПб.: 1999. – С. 262–264.
4. Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души : этюды о психологической помощи : [пособие для практических психологов / под ред. Е. П. Кораблиной]. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – С.182–212.
5. Боль утраты. Психологические аспекты выживания в чрезвычайных ситуациях // Гражданская защита № 8 – 1995. – С. 57– 61.
6. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / под ред. И. Т. Фролова. – М. : Политиздат, 1991. – С. 230–247.
7. Василюк Ф. Е. Проблема критической ситуации / Психология экстремальных ситуаций : [хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко]. – Мн. .: Харвест, 1999. – 480 с.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Василюк Ф. Е. – М. : МГУ, 1991. – 200 с.
9. Гуревич П. С. Размышления о жизни и смерти // Психология смерти и умирания : [хрестоматия / сост. К. В. Сельченко]. – Мн. : Харвест, 1998. – С. 608–626.
10. Психологическая помощь и коррекция / Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. – 60 с.

11. Кризова психологія : [навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
12. Lifton R. Odson E. Living and dying. – N.Y., 1974.
13. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief – Amer. Journ. of psychiatry, 1944. – V. 101. – №2.
14. Yacobson G. Programs and techniques of crises intervention // American handbook of psychiatry. – N.Y. – 1974. – 825 p.

Рецензенти: д. психол. н. Корольчук В.М., д. психол. н. Лефтеров В.О.

УДК 159.09

Перелигіна Л.А., д.б.н., проф., начальник кафедри практичної психології НУЦЗУ

ПРОБЛЕМА ЯКОСТІ ЖИТТЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

В роботі показано, що вивчення якості життя є міждисциплінарною проблемою, яка знаходиться на етапі розробки. Визначено, що якість життя - це суб'єктивна категорія й визначає оцінку ступеня задоволеності людиною свого життя. Структурні компоненти цього феномену істотно змінюються в екстремальних умовах.

Ключові слова: якість життя, життєдіяльність людини, екстремальні умови.

В статье показано, что изучение качества жизни является междисциплинарной проблемой, которая находится на этапе разработки. Определено, что качество жизни - это субъективная категория, определяющая оценку степени удовлетворенности человеком своей жизни. Структурные компоненты этого феномена существенным образом меняются в экстремальных условиях.

Ключевые слова: качество жизни, жизнедеятельность человека, экстремальные условия.

Постановка проблеми. У наше століття цивілізації, урбанізації й науково-технічного прогресу зустрічаються, як і раніше, люди, що зазнають надзвичайно сильні впливи зовнішнього середовища. У деяких випадках вони перебувають на грані перенесення й можуть викликати порушення адаптації. Стосовно цих впливів звичайно застосовують термін "екстремальні умови". Під останніми розуміються крайні природні умови існування, що ставлять організм на грань перенесення. Місця проживання з такими умовами прийнято називати екстремальними зонами. Останні можуть бути природними (наприклад, Заполяр'ї, Антарктида, пустелі й т.п.) і антропогенними – викликаними в результаті діяльності людини (наприклад, райони Чорнобильської АЕС, великомасштабні терористичні акти й ін.). Екстремальні зони можуть формуватися протягом тривалого часу (суттєва зміна кліматичних умов, інтенсивне забруднення навколишнього середовища відходами виробництва й т.п.) і виникати раптово, що спостерігається при природних катаклізмах або нещастях, викликаних людьми (катастрофи).

Екстремальні умови життя, а тим більш, надзвичайні ситуації, впливають на усі сфери життя людини, значно змінюють її якість життя. Тому про-