

Особливості функціонування психіки мешканця небезпечних у кліматогеографічному або геофізичному відношенні територій України

Ю.В. Кузьменко

здобувач кафедри педагогіки та психології, Національна академія Державної прикордонної служби імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник

О.Д. Сафін

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології, Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини

У статті представлено психологічний аналіз основних результатів дослідження негативного впливу реальних чи потенційних загроз з боку природних явищ на психіку мешканця небезпечних у кліматогеографічному або геофізичному відношенні територій України.

В статье представлен психологический анализ основных результатов исследования негативного влияния реальных или потенциальных угроз со стороны природных явлений на психику жителя опасных в климатогеографическом или геофизическом отношении территорий Украины.

The article highlights the psychological analysis of the main results of a negative impact of real or potential threats originated from natural phenomena on the psyche of an inhabitant of dangerous in terms of climate and geophy areas of Ukraine.

Ключові слова: природні явища, психіка, негативний вплив.

Постановка проблеми

За останні роки опрацьовано велику кількість емпіричного матеріалу щодо функціонування психіки в умовах аварій і катастроф техногенного походження. Усе зрозуміло – техніка удосконалюється, ускладнюється, експлуатувати її водночас і легко, і складно. Проте є велика різниця між надзвичайними подіями техногенного та природного характеру. У першому випадку люди завдяки системі організаційно-технічних, нормативно-правових, морально-психологічних та інших заходів можуть знизити теоретично майже до нуля якщо не вірогідність їхнього виникнення у кращому разі, а в гіршому – мінімізувати наслідки цих надзвичайних подій; у випадку з небезпечними природними явищами – з певною часткою ймовірності лише прогнозувати вірогідність їхнього виникнення й у разі, коли збудеться найстрашніше, долати наслідки – матеріальні та морально-психологічні.

На думку метеорологів, у майбутньому

стихійні лиха посиляться, а їхні наслідки стануть більш руйнівними. Причинами більш частих капризів природи називають взаємодію стихійних аномалій, пов'язаних із глобальним потеплінням і зміщенням тектонічних мас, з одного боку, і людського чинника, з іншого: за добу може випасти сезонна норма дощів, а потім регіон місяцями страждає від засухи. Експерти вважають, що зсуви і повені, яких буде все більше – також результат будівництва житла на берегах, дамб, мостів і водосховищ. У Карпатах причиною зсувів називають масову вирубку лісів ще в повоєнні роки, а в Криму – відсутність природних пляжів. Ще одна причина зсувів – те, що 70% території України – лісові ґрунти, які є чутливими до додаткової води й тепла. Зонами ризику також є водосховища: Київське, Канівське, Запорізьке та інші. Масштабні повені можливі або через старіння греблі, або ж через теракти, землетруси, падіння літака, метеорита тощо. Причиною може

стати й рекордна кількість опадів. До того ж у Карпатах і Кримсько-Чорноморському регіоні можливі землетруси силою 6-8 балів за 12-бальною міжнародною шкалою [1-2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Теоретичні підходи та положення, розроблені у вітчизняній та зарубіжній психології – сформульоване Б. Ананьєвим положення про необхідність цілісного підходу до вивчення людини в системі її зв'язків із світом, принцип єдності свідомості та діяльності О. Леонтєва, концептуальні положення С. Максименка про психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості, положення Ф. Березіна, Л. Китаєва-Смика про адаптацію людини в екстремальних ситуаціях, Д. Леонтєва, О. Маклакова про адаптаційний потенціал особистості, С. Мадді, Р. Лазаруса про ресурси та механізми подолання життєвих труднощів, концепції посттравматичного стресу і психопатологічних наслідків надзвичайних ситуацій, викладені у працях Ю. Александровського, М. Решетникова, Н. Тарабриної, О. Тімченка; М. Бернштейна про антиципуючу адаптацію та моделі майбутнього, І. Фейгенберга і В. Іванникова про імовірнісне прогнозування та його роль в адаптаційному процесі, теорію особистісних конструктів Дж.А. Келлі, ідеї А. Кроника, Р. Ахмерова, В. Татенко і Т. Титаренко про психологію життєвого шляху, життєвий світ особистості та психічну активність в онтогенезі, ієрархію базових потреб особистості А. Маслоу, поняття про локус контролю Дж. Ротгера, ідеї про роль сенсу в житті людини В. Франкла та Дж. Крамбо, теоретичні підходи до процесу взаємовідносин людини і природи Дж. Голда, С. Дерябо, Б. Душкова, В. Ясвіна. Філософською базою нашої роботи стали погляди Л. Гумільова і К. Вернадського про єдність людини і природи, П. Тілліха і М. Мамардашвілі про призначення людини. Так, В. Вернадський зазначав, що

людина і людство нерозривно пов'язані з біосферою, є невіддільними від неї [3]. Величезну роль біосфери в процесі етногенезу підкреслював Л. Гумільов [4]. На думку Б. Ананьєва, проблема ноосфери є найбільш важливою галуззю природознавства та пізнання людини в цілому [5]. Як зазначають Є. Гриневиц і І. Линський, будь-яка катастрофа залишає глибокий слід у душах постраждалих від неї людей і у тих, хто через свою професійну діяльність або за покликом серця працював у осередку ураження [6].

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Усе зростаюча у зв'язку з екологічною кризою кількість стихійних лих та аномальних природних явищ імперативно диктує необхідність більш детального аналізу їхнього впливу на людину з метою підвищення її стійкості до психотравмуючих чинників природного характеру. Для України це є великою актуальною проблемою, оскільки у 2013 р. вона увійшла до ТОП-25 країн, уразливих до стихійних лих, складеного недержавною організацією Germanwatch (23-є місце з 181 у рейтингу країн світу). І це питання є актуальним не лише для регіонів зі складними кліматогеографічними умовами, а й для тих, які досі вважалися відносно благополучними в цьому відношенні.

Таким чином, незважаючи на те, що існуючі дослідження присвячені, в основному, негативним психологічним і психопатологічним наслідкам стихійного лиха, що диктується необхідністю надання екстреної психологічної та психіатричної допомоги населенню постраждалих регіонів, а також специфікою професійної діяльності персоналу та його надійності в екстремальних ситуаціях природного характеру, життєдіяльність людини в умовах підвищеної небезпеки природних катастроф, її психологічна «ціна» ще не були предметом спеціального дослідження українських психологів.

Формулювання цілей статті

Метою статті є ознайомлення з даними психологічного аналізу основних результатів дослідження негативного впливу реальних чи потенційних загроз з боку природних явищ на психіку мешканця небезпечних у кліматогеографічному або геофізичному відношенні території України.

Виклад основного матеріалу дослідження

Переживання особистістю потенційних і реальних загроз з боку небезпечних природних явищ поступово виснажують її адаптаційні механізми, які нерідко набувають виразного патологічного характеру. У спеціальній літературі добре описані психічні та поведінкові розлади, що виникають у безпосередніх учасників надзвичайних подій, особливо техногенного характеру. Між тим, природна катастрофа впливає не лише на постраждалих та ліквідаторів її наслідків. Досить згадати про те, що завдяки ЗМІ, готовим збільшувати свою аудиторію будь-якою ціною, «віртуальними» свідками катастроф стають достатньо широкі верстви населення: мешканці області, країни, а при відомих масштабах події – практично все людство. І це «бомбування», залежно від індивідуально-особистісних особливостей конкретної людини, може викликати широкий спектр реакцій: від прогресуючої байдужості та зачерственіння до наростаючої сензитивності, що призводить у тяжких випадках до розвитку глибокого почуття власної уразливості та формування своєрідного «есхатологічного» світогляду – тобто напруженого очікування «кінця світу» [6].

Стихійні лиха та інші небезпечні природні явища більшістю людей розглядаються як некеровані та неконтрольовані. Специфіка їх полягає також у тому, що в нікого звинувачувати. Це макростресори, що охоплюють великі території та маси людей, які можуть мати різний ступінь інтенсивності залежно від рівня

екстремальності впливу стихії. У регіонах із підвищеною небезпекою природних лих і катастроф ці стресори є різнобічними і такими, що мають «хронічний» або «циклічний» характер. Однак, жодне стихійне лихо не може розглядатися поза спробами людини пристосуватися до нього, як зовнішніми, шляхом побудови більш безпечного штучного середовища (сейсмостійке будівництво, дамби тощо), соціальними (створення системи соціальної підтримки, заходів соціального захисту) так і внутрішніми, тобто власне психологічними.

Концепції та моделі взаємин людини із середовищем та адаптації до життєвих труднощів акцентують увагу на різних чинниках, об'єктивних і суб'єктивних, що полегшують людині процес адаптації до них. Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. Навіть проста їхня наявність уже забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненість, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Однак стресові ситуації часто вимагають залучення додаткових ресурсів, крім тих, які має сама особистість. На думку К. Муздибаєва, ресурси – це життєві цінності, усе те, що людина використовує, щоб задовольняти вимоги середовища [7]. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні, іноді їх називають психологічними та соціальними. Психологічні ресурси містять навички та здібності людини, а середовищні відображають доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального оточення.

Успішність в управлінні стресорами безпосередньо залежить від характеру та ступеня наявних і доступних ресурсів, об'єднаних у потенціал. Моральний стан та енергійність впливають на стійкість, а віра у свою результативність – наполегливість при вирішенні складних життєвих проблем. Наявність матеріальних засобів відкриває доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної до-

помоги. Оскільки доступність ресурсів є різною, люди з низьким економічним статусом частіше відчувають безсилля перед обличчям стресових обставин, ніж представники забезпечених верств. Встановлено також, що люди, які володіють невеликим потенціалом, частіше обирають стратегію уникнення, порівняно з тими, хто не відчуває в ньому дефіциту. Однак навіть при достатності або надмірності потенціалу адаптації та управління, нерідко ресурси, його складові залишаються невикористаними. Перешкодою для їх застосування стають культурні цінності, громадська думка, особистісні якості. Причинами, що стримують пошук допомоги, часто виявляються можлива втрата самоповаги особистістю, її прагнення не погіршувати думку оточуючих про себе, небажання демонструвати свою слабкість, а також побоювання втратити свою незалежність тощо. Проте іноді люди відмовляються від прохання про допомогу через ілюзію власної невразливості та нереалістичного оптимізму щодо позитивного фіналу подій.

Відповідно до даних зарубіжних досліджень індивідуально-психологічних особливостей особистості, відповідальних за адаптацію і подолання перешкод, найбільш універсальним чинником опору життєвим негараздам є стійкість особистості. Саме ця індивідуально-психологічна особливість стала опорною у відкритому та енергійному протистоянні стресових подій. І навпаки, нестійкі люди демонстрували відсутність енергії, безсилля, екстернальність локусу контролю, нігілізм і відчуженість від свого «Я». Як показали дослідження, найбільш уразливою в людині є низька самоповага. Тому люди, схильні применшувати свої здібності та успіхи, своє значення та гідність, украй болісно переносять життєві стресори. Доведено також, що більш уразливими для стресових ударів були ті, хто дотримувався ірраціональних переконань з приводу того, що сталося, тоді як раціональні переконання були своєрідним буфером проти нещастя.

У дослідженні А. Лібіної та О. Лібіна стилів реагування на стрес як ділеми між психічним захистом і подоланням у важких життєвих ситуаціях зазначається, що вибір стратегії подолання пов'язаний із такими характеристиками ситуації, як значущість, стресогенність і контрольованість з боку суб'єкта. При високій самооцінці, інтернальності мали перевагу насамперед проблемно орієнтовані способи поведінки, при низькій самооцінці, екстернальні та тривожні особистості обирали пошук емоційної підтримки [8].

На основі аналізу різних наукових підходів можна виділити власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища. Такі психологічні характеристики називають психологічним потенціалом адаптації особистості до важких життєвих ситуацій. Серед найбільш часто згадуваних індивідуально-психологічних особливостей особистості, відповідальних за успішність подолання нею важких життєвих ситуацій, є локус контролю, або інтернальність-екстернальність, що виявляється, зокрема, у суб'єктивній впевненості у власній здатності та готовності подолати важкі обставини життя. Прийняття відповідальності та впевненість у своїх здібностях впливати на події і є тими чинниками, які справляють суттєвий вплив на намагання справитися з життєвими труднощами, будучи невід'ємною частиною особистісної якості «hardiness».

Позиція В. Франкла полягає в тому, що, якщо людина знає «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як» [10]. Дослідники Дж. Крумхау і Л.Махолик, наводячи свої спостереження про психологічні наслідки стихійного лиха для людини, також вказують на те, що люди, які мали сенс і мету в житті, більш успішно долали важкі життєві обставини [11]. Наявність у людини усвідомлених цілей і сенсу життя, усвідомлення свого призначення в житті, покликання є потужним чинником, який підвищує стійкість особистості до впливу несприятливих обставин. Відсутність

такого сенсу, «екзистенційний вакуум», навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектора та цінності.

Психологічно зрілість особистості, що виражається в понятті «психологічний вік», впливає на її здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами. Зріле ставлення до свого життя, розумний баланс оцінок минулого, майбутнього та теперішнього створюють умови для успішної інтеграції психотравмуючої події. Суттєві відхилення психологічного віку від хронологічного свідчать про невідреагованість психічної травми.

Плани на майбутнє також відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до впливу психотравмуючої події. Відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із проявів посттравматичного стресу. Включення події до контексту свого життя, здатність зробити належні висновки, переосмислити події життя в позитивних термінах є однією з основних стратегій подолання. Уміння відшукати сенс ситуації, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як більш передбачувані, логічні та зрозумілі.

Значущість когнітивного оцінювання в подоланні життєвих труднощів підкреслює Л. Анциферова [9]. Головним результатом когнітивного оцінювання є висновок про ступінь підконтрольності ситуації, який, у свою чергу, визначає вибір конкретної стратегії адаптації та управління. Розуміння закономірностей процесів, що відбуваються, знання правил поведінки в екстремальних ситуаціях є когнітивним ресурсом подолання, заснованим на знаннях людини про механізми та закономірності тих чи інших кліматогеофізичних явищ, а також імовірності їхнього виникнення. Самі ці екстремальні явища перестають у її очах виглядати іраціональними. Розуміння дає змогу людині надати особистісного сенсу ситуації та тому, що відбувається з нею і навколо неї.

Суб'єктивне імовірнісне прогнозування, що дозволяє здійснювати випере-

джальне передналаштування функціональних систем до майбутніх подій, також відіграє важливу роль у здатності людини долати життєві труднощі, оскільки дає можливість підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь, зустріти їх у всеозброєнні. Так, Дж. Келлі стверджував, що психологічні процеси в особистості відбуваються на основі того, як вона антиципує події [12]. Отже, суб'єктивний імовірнісний прогноз справляє регулюючий вплив не лише на фізіологічні процеси, а й на всі сфери особистості людини. Здатність до вірогіднісного прогнозування подій і знання закономірностей, що перебувають в їхній основі, уможливорює «антиципуюче подолання», що значно знижує травматичний ефект неочікуваних життєвих труднощів.

Упевненість у соціальній підтримці та об'єктивній можливості подолання негативних подій також є важливими чинниками психологічної стійкості людини перед обличчям труднощів. Принципово важливим є той факт, що перераховані психологічні ресурси належать до числа тих, що поповнюються і, більше того, формуються протягом життя людини. Це та змінна в системі взаємовідносин «людина – середовище», яка перебуває у владі самої людини. Психологічні ресурси адаптації та управління, або складові життєстійкості, є тими базовими характеристиками особистості, які опосередковують вплив на її свідомість і поведінку усіляких сприятливих і несприятливих обставин, від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов. Недостатність цих ресурсів підвищує ризик дезадаптації людини та розвитку посттравматичного стресу.

Висновки

Психологічні ресурси адаптації, або складові життєстійкості, є тими базовими характеристиками особистості, які опосередковують вплив на її свідомість і поведінку різноманітних сприятливих і несприятливих обставин, від соматичних проблем і захворювань до

соціальних умов. Недостатність цих ресурсів підвищує ризик дезадаптації людини та розвитку посттравматичного стресу. Разом з тим можна побачити, що люди, чия життєдіяльність ускладнена важкими кліматогеофізичними умовами, перебувають у стані хронічно підвищеного рівня мобілізації адаптаційних та особистісних ресурсів, який забезпечує нормальний ступінь працездатності та функціонування організму. Дослідження

епідеміології посттравматичних стресових розладів при стихійних лихах підтверджують, що чимала частина людей, яких було піддано негативному впливові природної стихії, не має симптомів посттравматичного стресового розладу. За рахунок чого вони зберігають психічну рівновагу – цей феномен поки що недостатньо вивчений вітчизняною психологічною наукою та, зокрема, психологією діяльності в особливих умовах.

Література

1. Интенсивность землетрясений Украины / С.В. Евсеев // Сейсмичность Украины. – К. : Наукова думка. – 1969. – С. 32-55.
2. Пустовитенко Б.Г. Новые карты сейсмического районирования территории Украины. Особенности модели долговременной сейсмической опасности / Б.Г. Пустовитенко, В.Е. Кульчицкий, А.А. Пустовитенко // Геофизический журнал. – Т. 28. – № 3. – 2006. – С. 54-77.
3. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // В.И. Вернадский : Жизнеописание. Избранные труды. Воспоминания современников. Суждения потомков / Сост. Г.П. Аксенов. – М. : Современник, 1993.
4. Гумилев Л.Н. Этногенез и биосфера Земли / Л.Н. Гумилев. – М. : АСТ, 2005. – 399 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – Л. : Изд-во ЛГУ, 1968. – С. 70-78.
6. Гриневич Е.Г. Катастрофы и невротические расстройства в Украине / Е.Г. Гриневич, И.В. Линский // Архів психіатрії. – 2005. – Т. 11. – № 4. – С. 7-13.
7. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 43-48.
8. Либина А. Стили реагирования на стресс : психологическая защита или совладания с трудными жизненными ситуациями / А. Либина, А. Либин // Стиль человека : психологический анализ / под ред. А.В. Либина. – М. : Смысл, 1998. – С. 190-204.
9. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал, 1994. – № 1. – Т. 15. – С. 3-18.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
11. Crumhaugh J.S. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis / J.S. Crumhaugh, L.T. Maholick // Journal of Clinical Psychology. – V. 20, 1964. – No 2. – P. 200-207.
12. Kelly G.A. Psychology of personal constructs / G.A. Kelly. – New York, 1967. – V.1. – 600 p.