

*Титаренко Д. С., кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник НДЛ екстремальної
та кризової психології, Національний університет
цивільного захисту України (м. Харків)*

ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Стаття присвячена розгляду питання функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах екзистенціальної загрози. Описано загальний алгоритм включення механізмів захисту в різні часові проміжки. Запропоновані засоби психологічної підтримки, які дозволять покращити роботу захисту.

Ключові слова: ситуація екзистенціальної загрози, механізм психологічного захисту, способи психологічної підтримки.

Статья посвящена рассмотрению вопроса функционирования механизмов психологической защиты личности в условиях экзистенциальной угрозы. Описан общий алгоритм включения механизмов защиты в различные временные промежутки. Предложены разные средства психологической поддержки, которые позволят улучшить работу защиты.

Ключевые слова: ситуация экзистенциальной угрозы, механизм психологической защиты, способы психологической поддержки.

The article is sanctified to consideration of question of functioning of mechanisms of psychological defence of personality in the conditions of existential threat. The general algorithm of including of mechanisms of defence is described in different temporal intervals. Different facilities of psychological support, that will allow to improve work of defence.

Key words: situation of existential threat, mechanism of psychological defence, methods of psychological support.

Постановка проблеми. Будь-яка надзвичайна ситуація не лише одночасно забирає життя у багатьох людей, а й ставить під загрозу життя багатьох інших (працівників рятувальної служби, правоохоронців, медиків, родичів постраждалих тощо), адже якийсь час вони знаходяться в осередку лиха, де їм необхідно виконувати безліч дій. Коли рятувальник, знаходячись в осередку лиха, бачить розруху, трупи, коли чує стогін та благання про допомогу, відбувається усвідомлення людської «малості», неможливості зарадити ситуації в повній мірі. Це пригнічує людську самооцінку, особистість людини та викликає негативні думки, відчуття та стани [1; 2; 3; 4]. Тож деякі надзвичайні ситуації залишають «душевні» рани назавжди в серцях не лише рятувальників, а й усього населення в цілому.

Для зниження негативних відчуттів та емоційних переживань в складних умовах надзвичайної ситуації до роботи включаються механізми психологічного захисту особистості. Але, як показує наш досвід роботи з постраждалими та працівниками служби порятунку в осередку лиха, не завжди обраний механізм

психологічного захисту показує свою ефективність роботи. В таких ситуаціях діяльність захисту не дає очікуваного результату, й негативні переживання завдають значної шкоди «внутрішньому світу» людини, впливають на її рівень працездатності.

Отже, однією з актуальних практичних задач психології діяльності в особливих умовах на сьогодні є вирішення питання провокування запуску до дії певного, актуального для даних умов та періоду (етапу) переживання надзвичайної ситуації, механізму психологічного захисту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З самого початку хочемо зазначити те, що в останні роки лише незначна частина уваги дослідників приділялась вивченню питань функціонування механізмів психологічного захисту. Серед останніх робіт, що присвячені вивченню захисних структур особистості хочемо визначити наступні:

- робота О.І.Скленя [5] щодо особливостей функціонування копінг-стратегій та копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС в

умовах надзвичайної ситуації. В його роботі доведено, що професійна діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України відрізняється підвищеним рівнем складності та ризиконебезпечності. Окрім цього, під час виконання професійних обов'язків пожежні-рятувальники потерпають від дії стрес-факторів, що супроводжують їх професійну діяльність [5]. В своїй науковій роботі О.І. Склень виділяє три основні моделі копінг-поведінки: адаптивну, дезадаптивну та псевдоадаптивну. У своїй праці він висвітлює взаємозв'язок механізмів психологічного захисту особистості з різними формами копінг-стратегій та копінг-реурсів. О.І. Склень зазначив, що в основі копінг-поведінки лежать механізми захисту особистості.

- Л.Ю. Субботіна [6] у своїй роботі говорить про необхідність створення комплексного підходу до вивчення усього психологічного захисту особистості. Так, під психологічним захистом вона розуміє систему регулятивних механізмів, пов'язаних зі спотворенням суб'єктивної психічної реальності, що забезпечують усунення або зведення до мінімуму негативних переживань, які травмують особистість та пов'язаних із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. За її переконаннями до психологічного захисту особистості входять: механізми психологічного захисту, копінг-стратегії та копінг-ресурси, адаптаційні процеси тощо.

З останніх робіт видно, що на сучасному етапі науковці намагаються створити повну картину уявлень про особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості з урахуванням багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів середовища, життя та діяльності, індивідуальності конкретної людини й інше.

Постановка завдання. Дотримуючись позиції, що, навіть, діяльність несвідомих психічних процесів можна спровокувати певною зміною зовнішніх факторів оточуючої ситуації, певними вербальними й іншими стимулами тощо; ми поставили за мету розглянути які саме стимули можуть спровокувати включення того чи іншого

механізму психологічного захисту особистості.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих результатів. На основі отриманих нами даних у зоні ліквідації надзвичайної ситуації ми змогли побудувати загальний алгоритм реагування на ситуацію екзистенціальної загрози, у тому ж числі й використання особистістю механізмів психологічного захисту. При функціонуванні механізмів захисту за вказаною схемою рятувальники демонстрували більш адаптивну поведінку в надзвичайній ситуації. Загальний алгоритм використання механізмів психологічного захисту рятувальниками в умовах екзистенціальної загрози представлено на рисунку 1.

Найбільш характерним для першого етапу перебування в зоні надзвичайної ситуації є дія механізму психологічного захисту *«заперечення»*. Його дія дає змогу рятувальнику не сприймати деяких фактів інформації, що несе загрозу або неприємні відчуття. При цьому рятувальник бачить та чує загрозливі фактори надзвичайної ситуації, але не усвідомлює та не приймає їх небезпечності. Такий стан характерний для перших 10-15 хвилин після потрапляння до зони надзвичайної ситуації.

Звикнувши до нових умов діяльності та частково оцінивши загрозу, яку несе надзвичайна ситуація, у рятувальника виникає *домінуюча потреба у відчутті безпеки*, афілітації, що й підштовхує його до переходу на наступний етап переживання надзвичайної ситуації.

Наступним етапом стає усвідомлення своїх емоцій, відчуттів, поведінкових реакцій та прийняття їх. При цьому йде активний пошук методу або засобу задовольнити потребу, що виникла (пошук безпеки). У рятувальників на цьому етапі мобілізується діяльність усіх систем та органів організму, що дає змогу активно протистояти стрес-факторам ситуації. І наступним механізмом психологічного захисту, що починає діяти після *«заперечення»*, є *«компенсація»*. Цей механізм дає змогу рятувальнику опанувати свої емоції, знайти і примножити найбільш необхідні відчуття.

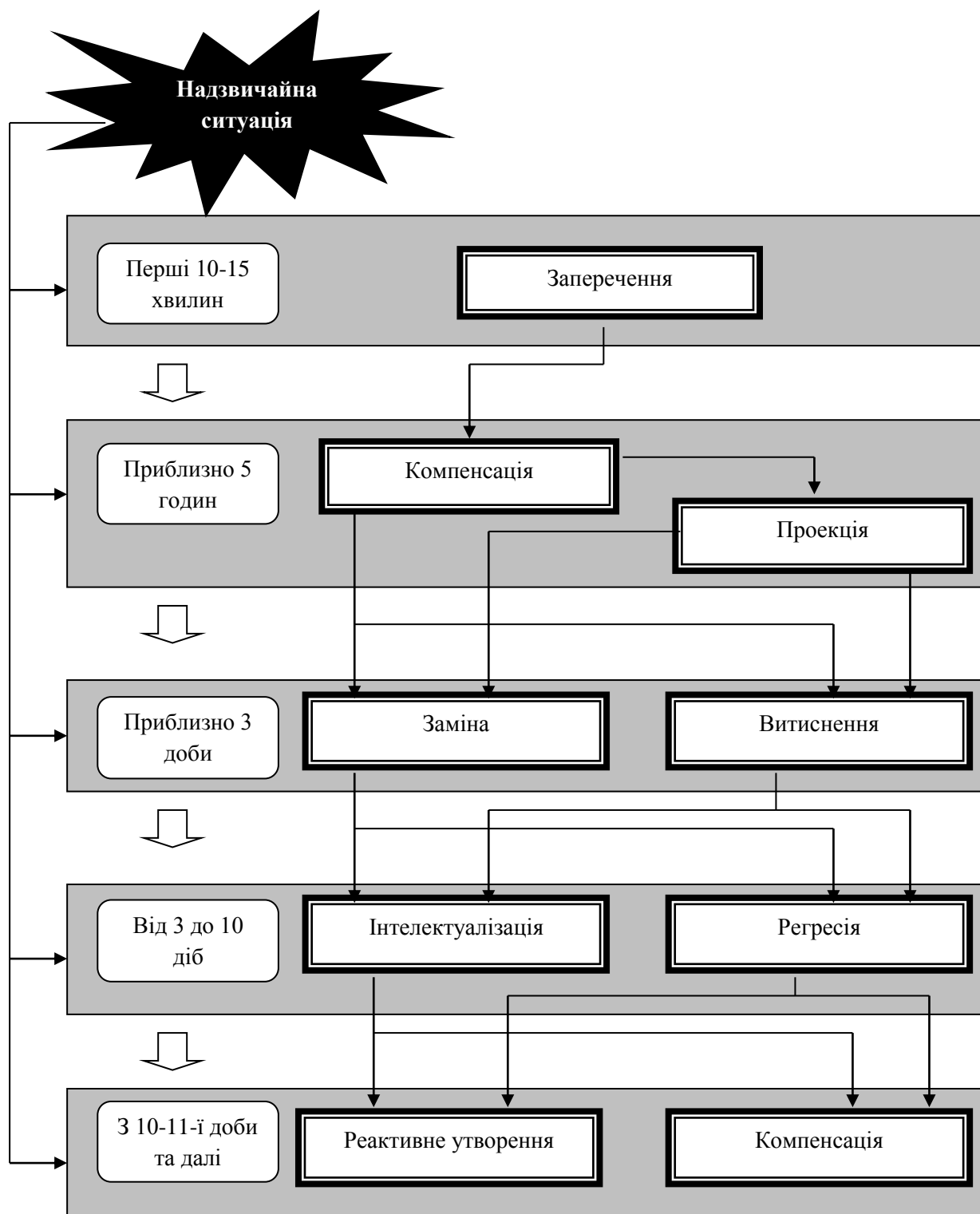


Рис. 1. Алгоритм роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози

Діяльність механізму психологічного захисту «компенсація» спостерігається протягом 5 годин перебування в зоні лиха. Крім того, треба констатувати той факт, що практично у більшості рятувальників, починаючи з 4-ї години перебування в зоні надзвичайної ситуації, спостерігається включення механізму психологічного захисту «проекція».

У рятувальників, в яких спостерігалась дія цього механізму психологічного захисту в поведінці з'являлася закрита поза, м'язове напруження, загальна скутість.

Протягом 5-ти годин перебування в зоні надзвичайної ситуації рятувальники відмічають для себе найбільш безпечні місця та позиції, тож домінуюча потреба у безпеці частково задовольняється, тобто

рятувальники розуміють, як діяти та куди сховатися в разі наближення загрози. У цьому у працівників МНС виникає інша потреба – *потреба у свободі, незалежності та автономії від інших людей, які знаходяться у зоні лиха*. А це, у свою чергу, створює підґрунтя для переходу на наступний етап переживання самим рятувальником надзвичайної ситуації.

Для реалізації нової потреби рятувальник починає «обманювати самого себе» та використовувати або механізм психологічного захисту «*заміна*», або «*витиснення*».

Під дією механізмів психологічного захисту «*заміна*» та «*витиснення*» рятувальники знаходяться приблизно до 3 діб, що дає їм змогу відпочити від постійних контактів один з одним, з постраждалими та іншими групами людей, які знаходяться в зоні надзвичайної ситуації. Цей період для особистості рятувальника є дуже важливим, адже він дає змогу емоційно відсторонитися від обставин екзистенціальної загрози.

Задовольнивши потребу в автономії та самостійності, рятувальник починає *відчувати необхідність у власному відтворенні інформації*. У цей період працівники МНС України жваво розповідають про стан надзвичайної ситуації. Вони починають відчувати себе «господарями ситуації», їм лестить те, що до них звертаються та просять про допомогу. На цьому етапі найбільш активно діють механізми психологічного захисту «*інтелектуалізація*» та «*регресія*».

Після задоволення цієї потреби, виникає нова домінуюча потреба – *потреба у прийнятті самого себе таким, яким є*. Для реалізації цієї потреби включаються механізми психологічного захисту «*реактивне утворення*» та «*компенсація*». Дія цих механізмів спрямована на загартовування у рятувальників більш позитивних якостей, що, на їх думку, є більш прийнятними у суспільстві та колективі. Тож, відчувши себе сильним, сміливим, розумним, рятувальник *починає відчувати потребу бути потрібним у команді*.

Для рятувальників, на цьому етапі, характерними є стримані рухи, які

спрямовані на підтримку збереження власної «інтимної особистісної зони», стереотипна посмішка, покусування губ тощо.

Така поведінка з'являється на 10-11-ту добу перебування у зоні надзвичайної ситуації та спостерігається до кінця проведення аварійно-рятувальних робіт.

Таким чином ми визначили чіткий алгоритм включення кожного з механізмів психологічного захисту у рятувальників, що знаходяться в умовах екзистенціальної загрози. За допомогою цього алгоритму можна визначити, які з механізмів є «робочими», найбільш застосовними, актуальними на кожному з етапів переживання надзвичайної ситуації.

Як ми вже говорили при функціонуванні механізмів психологічного захисту за даним алгоритмом рятувальники демонстрували більш адаптивні форми стрес-долаючої поведінки, вони були більш емоційно врівноважені, спокійні та впевнені у собі ніж інші.

Таким чином, вважаємо доцільним використовувати різноманітні психологічні засоби щоб спровокувати включення того чи іншого механізму психологічного захисту задля забезпечення більш ефективного захисту особистості рятувальника.

Досвід роботи з персоналом МНС, який виконує свої обов'язки в зоні надзвичайної ситуації, дозволяє виділити наступні основні способи психологічної підтримки: комунікативні, організаційні та аутогенні.

Комунікативні способи психологічної підтримки включають в себе:

✓ вербальні – доведення до персоналу МНС мобілізуючої інформації: переконання типу: «Ми справлялись і не з такими завданнями, впораємося і з цим»; навіювання типу: «Ти впораєшся з цим!»; підкріплення типу: «Молодець!», «Орел!», «Герой!»; психологічне зараження настроєм типу: «Мужики ми чи ні?»; жарти, накази, загрози й інше. А.А. Кучер [3] запропонував використовувати наступні вербальні висловлювання (див. табл. 1);

✓ візуальні – контакт очима, схвальна пантоміміка й інше;

Питання психології

✓ тактильні – дотики, потискання руки, поплескування по плечу, «стенання» й інші;

✓ емоційні – знаходження поруч у тяжку хвилину, співчуття, дружня посмішка й інші;

✓ діяльнісні – особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями, пригощання сигаретою, водою і т. п.

Комунікативні засоби психологічної підтримки дозволяють рятувальнику відчувати поряд іншого.

Організаційні способи психологічної підтримки:

✓ припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації (виведення працівника в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації і т. п.);

✓ попередження контактів персоналу МНС з особами, що піддалися деморалізації;

✓ тверде управління діями підлеглих, надання чітких завдань на продовження аварійно-рятувальних дій типу: «Петренко! Подивися на Сидорова. Він робить правильно. Роби як Сидоров!»;

✓ організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі і т. п.

Організаційні способи психологічної підтримки дозволяють визначити певний алгоритм та ритм роботи, впливати на рівень стрес-факторів, що так чи інакше діють на особистість в зоні лиха.

Аутогенні способи психологічної підтримки (самопоміа) при їхньому якісному засвоєнні є найбільш ефективним засобом регулювання психічної діяльності. Надзвичайна ситуація висуває до методів психічного саморегулювання жорсткі вимоги.

По-перше, вони повинні бути ефективними, тобто в короткий термін (3-5 хв.) давати відчутний результат.

По-друге, вони не повинні мати побічних ефектів (млявість, розслабленість, зниження уваги або, навпаки, підвищення психічного напруження). На нашу думку, таким вимогам відповідають способи саморегулювання, побудовані на основі дії механізмів взаємозв'язку типів дихання, тонуусу скелетних м'язів і станів нервової і психічної систем людини.

Так, відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання з коротким та енергійним вдихом і повільним видихом викликає зниження тонуусу центральної нервової системи, зумовлює зняття емоційного напруження.

Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Таким чином, для того щоб у стресогенній ситуації набути спокою, зняти надмірне або неактуальне психічне напруження, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів.

І навпаки, для того щоб максимально мобілізуватися, побороти сумнів у своїх силах, подолати «мандраж», необхідно виконати 8-10 дихальних процедур із повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом. З цією ж метою використовуються прийоми зміни тонуусу скелетних м'язів. Скелетна мускулатура є одним із найсильніших джерел стимуляції мозку. Мускульна імпульсація здатна в широких межах змінити його тонус. Доведено, що довільне напруження м'язів сприяє підвищенню і підтриманню психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття надмірної або непотрібної в даний момент психічної активності, навпаки, необхідне мускульне розслаблення (релаксація).

Таблиця 1

(Основи вербальних стратегій запуску механізмів психологічного захисту рязувальника

Механізми психологічного захисту	Ключові слова	Небажані прояви
Заперечення (не допускає до свідомого певну інформацію, виробляє селекцію відомостей).	Зате ти можеш успішно робити ... (те-то). У тебе краще за всіх виходить ... (те-то) і шим треба пишатися.	Можлива істерика.
Вигиення (виключає мотив поведінки зі свідомості на рівні «сампезії»).	Не тримай у пам'яті непотрібну інформацію. Якщо все пам'ятати, голова може опухнути.	Можлива астенія.
Інтелектуалізація (провокується потребою особистості в системі орієнтації).	Ти ж розумний, знайди пояснення для себе того, що відбувається. Як ти думаєш, з чим це пов'язано?	Можливі obsесивно-фобічні порушення.
Проекція (локалізація неприйнятних відчуттів пазовні).	Подивися на інших – всі такі. А у кого ти подібне спостерігав (ла)?	Можливе підвищення інтегрального невротичності. Можлива депресія невротична.
Реактивне утворення (трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно зрозумілу їх протилежність).	Ти ж справжній чоловік! Будь міцним! Ти ж чудова жінка! У тебе все вийде!	
Регресія (повернення до більш простих форм поведінки).	Все вже в минулому, зараз ти інший, більш досвідченіший (а)!	Можливі obsесивно-фобічні порушення.
Заміна (ефект заміни високої, якщо мотиви ситуації або дій близькі).	Займися краще ... і тобі стане легше. Допоможи мені в ... (справа є близькою з мотивацією до бажаного).	Можливе підвищення інтегрального невротичності.
Компенсація (шлях ухилення, із захистом від засобу взаємодії з об'єктом).	Ви багато досягнете, якщо будете робити ... Для ... (соціально-важливий об'єкт) ... необхідно, щоб Ви ... (зробили, зайнялися, приготували тощо).	Можлива невротична депресія.

Питання психології

У ризиконебезпечній обстановці, як і в мирному житті, стресові переживання безпосередньо пов'язані з напруженням якогось м'яза або групи м'язів. Тому для «розрядки» негативних переживань (страху, невпевненості у собі, неспокою тощо) необхідно виконати вправу «Релаксація». Її виконують у три етапи.

На першому етапі, помітивши негативні зміни у своєму стані (тривога, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, роздратованість, сухість у роті, скутість, неспроможність зосередитися на чомусь і т.п.), потрібно знайти ту групу м'язів, що в даний момент є найбільш напруженою.

На другому етапі необхідно відчути, як безпосередньо пов'язані між собою погане самопочуття і напруження у м'язах.

На третьому етапі необхідно вольовим зусиллям розслабити напружені м'язи. Для цього можна уявити, що вони стають тістоподібними, м'якими. Як правило, поліпшення психічного стану відбувається практично миттєво.

Розрядці негативних емоційних станів і підтриманню бадьорого настрою допоможе вправа «Розслаблення за контрастом». Тут релаксація досягається через напруження. Потрібно напружити, наприклад, кисті рук, а після цього максимально їх розслабити і т.п. Разом із розслабленням повинно прийти і відчуття звільнення від напруження, що потрібно всіляко посилювати.

З метою зняття гострої та хронічної втоми очей у персоналу МНС, чия діяльність припускає інтенсивну експлуатацію зорового аналізатора, необхідно виконати вправу «Зіркість». Для цього потрібно ввести у здійснювану діяльність коротку (1-2 хв.) перерву для виконання простих окорухових процедур: подивитися праворуч, ліворуч, вниз,

вверх, зробити декілька одночасних рухів очима і головою у протилежні боки.

З метою зниження інтенсивності больових відчуттів при травмах, пораненнях, ударах тощо рекомендується виконувати вправу «Видихання болю». Знаходячись у будь-якому положенні, слід розслабитися, встановити рівне дихання. Після цього, роблячи вдих, уявити, що у грудях формується хмара цілющих життєвих сил, наприклад, сіро-блакитного кольору. Далі слід уявити болючу ділянку, «побачити» хворий орган, що є коричнево-чорного кольору. Після чого, роблячи повільний видих, направити цілющу хмару на хворий орган, спостерігаючи, як вона огортає болючу ділянку, вириває шматки болу і викидає з тіла. Вправу повторюють доти, доки вона не «вичистить» больовий орган і останній не набуде природного кольору.

Висновки. Таким чином, у даній роботі ми представили результати дослідження щодо функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози. Незважаючи на різноманітність ситуації, в яких проходило наше дослідження, було виявлено чіткий алгоритм включення певного механізму психологічного захисту у більшості рятувальників. Включення того чи іншого механізму залежало від терміну знаходження в зоні лиха та наявності актуальної потреби у фахівця.

При функціонуванні механізмів психологічного захисту за даним алгоритмом рятувальники демонстрували більш адаптивні форми стрес-долаючої поведінки, вони були більш емоційно врівноважені, спокійні та впевнені у собі ніж інші. Запропоновані методи психологічної підтримки дозволяють провокувати включення того чи іншого необхідного механізму психологічного захисту.

Література

1. **Аболин, Л. М.** Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Аболин Л.М. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. **Дмитриева, Т. Б.** Основные неспецифические системы, адаптирующие организм к острому и хроническому стрессу / Т.Б. Дмитриева, А.З. Дроздов, Б.М. Коган // Психиатрия чрезвычайных ситуаций. – М, 2004. – Том 1. – С. 8-42.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
4. **Осипова, А. А.** Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / Осипова А.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 315 с.
5. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія / [Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В.]. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. – 221 с.
6. **Субботина, Л. Ю.** Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: диссертация ... доктора психол наук: 19.00.03 / Лариса Юрьевна Субботина. – Москва. РГБ, 2007. – 283с.