

СТВОРЕННЯ МІСЦЯ СКОРБОТИ Й ОПРЕДМЕТНЕННЯ ГОРЯ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ ЯК НЕОБХІДНІСТЬ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОГО ВІДБУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА НОРМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ ВТРАТИ

УДК 159.9

Д. С. Тітаренко

Самі по собі умови надзвичайної ситуації в будь-якому разі особистістю розцінюються як загрозові, небезпечні і стресогенні. В умовах значного впливу на особистість стрес-чинників важких життєвих ситуацій та з метою збереження цілісного та позитивного образу “Я” до активної роботи включаються несвідомі компоненти структури особистості, тобто механізми психологічного захисту.

Упродовж багатьох років серед дослідників існують суперечки щодо позитивного впливу діяльності цього феномену особистості. Так, і сам З. Фрейд, і його послідовники у своїх теоріях наголошували на деструктивному впливі роботи механізмів психологічного захисту на особистість людини. Вони вважали, що діяльність механізмів психологічного захисту призводить до деформації особистості, формування нервозності тощо.

На противагу концептуальним положенням З. Фрейда та його послідовників, позитивний результат у діяльності механізмів психологічного захисту відзначали такі дослідники як К. Роджерс, В. С. Роттенберг, Б. В. Зейгарник та інші.

Ми в своїх наукових дослідженнях дотримуємося позиції, що механізми психологічного захисту особистості у важкій життєвій ситуації, а саме в умовах реальної чи уявної екзистенціальної загрози (наприклад, аварії, катастрофи, втрати близької людини, втрати роботи тощо) допомагають людині впоратися зі стресом. Але, на нашу думку, позитивна дія буде спостерігатися не від усіх механізмів психологічного захисту особистості. Інколи діяльність у певний час

певних механізмів психологічного захисту заважає людині впоратися зі своїми емоціями, станом, переживаннями.

Таким чином, і до сьогодні серед дослідників не досягнуто згоди в питанні про вплив діяльності механізмів психологічного захисту на особистість людини, тому ця тематика залишається актуальною для проведення нових наукових досліджень.

Нажаль, за останні роки проблема психологічного захисту особистості в умовах ризиконебезпечної ситуації у наукових колах висвітлена не достатньо. Серед останніх робіт можна виокремити праці щодо функціонування захисних структур особистості Л. Ю. Субботіної, Р. М. Грановської, О. С. Романової, О. І. Склєня та інших.

Так, визначаючи сучасний стан досліджень проблеми психологічного захисту, О. С. Романова пише: “ ... при отсутствии системной концепции защиты и одновременной потребности в научной интерпретации и прогнозировании защитного поведения индивидов и групп, в общественное сознание закладывается упрощенное, во многом утилитарное представление о сложном психическом феномене...” [4]. Це свідчить про те, що сьогодні стає необхідним якісно інший системний аналіз як принципів підходів, так і конкретних фактів у сучасному уявленні та дослідженнях структури психологічного захисту особистості.

Р. М. Грановська і І. Я. Березна [1; 4] у своїх дослідженнях вивчають психологічний захист як відповідний психологічний бар'єр, що звужує поле інформації, яка сприймається особистістю. За їх уявленням, найбільш небезпечна інформація не сприймається вже на рівні сприйняття, менш небезпечна – сприймається, але потім змінюється, трансформується в легкотравмуючу для особистості. Однак зазначені вище автори відмічають, що захист захищає свідомість особистості від інформації, яка може зруйнувати цілеспрямоване мислення, налаштоване на вирішення проблеми відповідно до “картини ситуації”.

Отже, сучасні дослідження механізмів психологічного захисту надають можливість розглядати цей феномен не лише у взаємодії внутрішньоособистісних структур особистості, а й у процесі сприйняття цією особистістю навколишнього світу.

Також досить вагомою є дослідницька робота Л. Ю. Субботіної щодо структурно-функціональної організації психологічного захисту особистості [5]. В її роботі подано новий погляд на механізми захисту, визначено місце психологічного захисту в системній організації особистості та її діяльності. Л. Ю. Субботіна описує моделі психологічного захисту, що характерні для різних професій і верств населення.

В її роботах зустрічаються дані щодо існування деформації психологічного захисту особистості. Нею встановлено, що процеси деформації особистості залежать від особистісних якостей даної людини й умов її життєдіяльності. Основними зовнішніми чинниками, які впливають на структуру психологічного захисту особистості, є: термін проведеного часу в небезпечних умовах існування (наприклад, надзвичайна ситуація, відбування та ліквідація якої проходить доволі довго, знаходження у полоні тощо), неодноразове потрапляння людини до умов реальної загрози життю тощо.

Саме Л. Ю. Субботіна у своїх працях наголошує на значному впливі зовнішніх умов ситуації, в яких активуються структурні компоненти психологічного захисту, на характер, модель і процеси відбування захисної поведінки.

Особливості поведінкових стратегій працівників пожежно-рятувальної служби підрозділів Міністерства надзвичайних ситуацій (МНС) України, професійна діяльність яких відбувається в складних, насичених стресами умовах, досліджував О. І. Склень. У своїх працях він виокремив три певні типи копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальної служби, які допомагають впоратися з певним рівнем стресу.

У відповідь на вплив ситуації будь-якого типу професійного стресу поведінка працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, за переконаннями О. І. Склєня, може бути:

- **адаптивною** (тобто адекватною ситуації й націленою на вирішення проблем, викликаних цією ситуацією);
- **псевдоадаптивною** (є імітація діяльності, але немає досягнення мети або є лише часткове її досягнення);
- **деадаптивною** (ухилення від вирішення проблеми).

Ним було встановлено, що між копінг-поведінковими моделями та діяльністю механізмів психологічного захисту існує значний кореляційний зв'язок [3]. Це в свою чергу надало можливість припустити, що діяльність механізмів психологічного захисту впливає на поведінку людини, яка знаходиться в складних умовах життєвої ситуації.

Метою цієї статті є висвітлення питання створення місця скорботи й опрідметнення горя як необхідного елемента для продуктивного відбування механізмів психологічного захисту, а разом із цим і більш адаптивної поведінкової стратегії подолання стресу, переживання втрати близької людини.

Будь-яка надзвичайна ситуація несе з собою знищення певних матеріальних цінностей, зміну звичного режиму життя та праці, отримання тілесних і душевних травм, загибель людей, родичів, близьких, знайомих тощо. Усе це призводить до того, що особистість, яка потрапила до складних умов надзвичайної ситуації, стала свідком або учасником подій, починає використовувати свої внутрішні резерви для врівноваження свого стану. Її організм намагається в стислі терміни та з мінімальними втратами знайти душевний спокій, звільнитися від негативних думок, станів, емоцій і переживань.

Одним із найактивніших компонентів особистості в цьому процесі є механізми психологічного захисту. Саме вони (механізми захисту) завдають основного фону в роботі адаптаційних процесів. Крізь призму діяльності

захисних структур відбувається сприйняття навколишньої дійсності, формуються думки, будується модель поведінки тощо.

Процес урівноваження емоційного стану не завжди відбувається швидко, інколи він затягується на декілька годин, днів. У цьому разі особистість страждає та відчуває сильні негативні емоційні потрясіння, які в свою чергу можуть негативно позначитись на її здоров'ї – як фізичному, так і психічному.

Наш досвід роботи в зоні надзвичайної ситуації свідчить, що не кожна людина може самотійно впоратися з таким станом. Деякі особистості потребують надання необхідної екстреної психологічної допомоги від фахівців психологічної служби МНС України. Працюючи з постраждалими, ми намагаємося не лише зняти вияви негативних психічних станів (агресії, апатії, ступору, нервового тремтіння тощо), а й активізувати їх власні внутрішні резерви, які необхідні для переживання цієї надзвичайної ситуації.

Знявши бурхливі вияви негативних психічних станів, ми “звертаємося” до діяльності захисних структур особистості постраждалого. Наші дії будуються на підґрунті мовної концепції запуску механізмів психологічного захисту особистості А. А. Кучера [2; 6]. Його концепція передбачає, що певні речові повідомлення, адресовані особистості, яка знаходиться в складних умовах надзвичайної ситуації, запускають необхідні механізми психологічного захисту, діяльність яких і допомагає людині впоратись зі своїми емоціями.

Особистість, яка постраждала від надзвичайної ситуації (це постраждалі, їх близькі та родичі, учасники і свідки події), знаходиться на першій фазі переживання горя “фазі шоку та заціпеніння”. Найперша реакція на втрату близької людини, матеріальних цінностей та інших значущих для особистості речей – “Цього не може бути!”. Людина не бажає приймати до свідомості те, що подія вже відбулася і зворотного шляху вже не має, що нічого вже змінити не можна. Ця характерна реакція може тривати від кількох секунд до кількох тижнів.

Для цього стану також характерним є заціпеніння: людина скута, напружена, її подих важкий, неритмічний, частий. Вона відчуває бажання

глибоко вдихнути, але такі дії призводять до переривчастого, судорожного неповного вдиху. Часто виникає м'язова слабкість, знижується рухова активність, яка іноді змінюється хвилинами метушливості.

У свідомості людини з'являється відчуття нереальності того, що відбувається, душевне оніміння, нечутливість, оглушення. Притупляється сприйняття зовнішньої реальності і тоді в майбутньому часто виникають прогалини у спогадах про цей період. Першим сильним почуттям, яке починає свідомо відчувати особистість, стає злість – несподівана, незрозуміла для самої людини, яку вона не в змозі стримувати.

Цей комплекс шоківих реакцій вважається виявом захисної реакції особистості, що не дозволяє їй одразу усвідомити весь обсяг втрати. Таким чином особистість захищає свій образ “Я” від руйнування негативними емоціями, що виникли в результаті втрати близької людини, матеріальних цінностей тощо. У цей період найбільш активним механізмом психологічного захисту є “заперечення”, яке за своєю суттю спрямоване на уникнення нової інформації, несумісної з існуючими уявленнями особистості.

Механізм “заперечення” виявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації. Для нього характерним є те, що увага блокується на стадії сприйняття. В умовах дії цього механізму зниження тривоги досягається шляхом зміни сприйняття зовнішнього середовища. Ця форма захисту розглядається як відмова визнавати травмуючу реальність, прийом самозбереження, що вибудовує психологічний бар'єр на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини, в її ціннісно-смыслову систему. Цей механізм уповільнює процес усвідомлення особистістю подій, які відбулися. Це, у свою чергу, загальмовує процес переживання особистістю фаз горя та втрати, уповільнює людину в процесі адаптації і відновлення.

Кожна людина, що опинилась в складних, загрозливих умовах надзвичайної ситуації, відчуває емоційне напруження, душевні переживання, смуток, біль, жалобу тощо. Але, нажаль, не кожна людина може дозволити собі вивільнити їх: дехто з постраждалих не усвідомлює подій, які відбуваються;

інші – не втрачають надії, що їх близькі ще живі, а деякі – намагаються зібрати всі свої сили та підтримати дружину, чоловіка, матір, батька або дитину вже після отриманої звістки про загибель рідної людини.

До того ж свідомість постраждалого не хоче остаточно приймати те, що її близької, рідної людини вже не має в живих. Вона шукає тисячі відмовок, тисячі пояснень, що це не так. Цей стан може тривати довго. Упродовж цього часу людина буде себе мучити, страждати, не вірити та не сприймати цього.

Виходячи з власного досвіду роботи з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації, можемо сказати, що процес врівноваження внутрішнього стану особистості зазвичай відбувається через виконання певних дій, вправ, ритуалів тощо.

Саме тому і з метою врівноваження внутрішнього стану постраждалого та зниження дії механізму психологічного захисту “заперечення” психологи МНС України створюють у межах зони лиха або поряд із нею місця скорботи та вшанування пам’яті загиблих. Нажаль, щодо цього моменту і до сьогодні ведеться багато дискусій. Більшість співробітників аварійно-рятувальної служби МНС України, дотримуючись вимог безпеки праці, наголошують на тому, що цей захід є небезпечним. Інколи виникають такі ситуації, що й самим рятувальникам не можна довго залишатися в осередку надзвичайної ситуації. Тоді їм приходится швидко залишати свої позиції і відступати до безпечного місця. Тож вони вважають, що ні в якому разі не можна поряд із зоною проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в осередку лиха розташовувати місця, де б збиралися постраждалі люди.

Ми також погоджуємося з позицією працівників аварійно-рятувальної служби щодо вимог безпеки праці та з тим, що не можна збирати людей в небезпечній зоні, але, все ж таки, пропонуємо розглянути, які психологічні процеси відбуваються в особистості постраждалого за наявності місця скорботи і вшанування пам’яті загиблим.

Усе місце скорботи відображає жалобу та смуток. Зазвичай воно створюється з декількох столів, накритих скатертиною, де стоять фотокартки

загиблих людей з чорними стрічками, квіти, іконки, свічки тощо. Саме сюди постраждали, родичі загиблих, їх близькі, друзі, сусіди, свідки подій і всі бажаючі можуть принести квіти, поставити свічку, покласти іграшку. Ця форма психологічної підтримки людей, які знаходяться у стані горя, допомагає матеріалізувати їх внутрішню скорботу.

Зазвичай, в умовах надзвичайної ситуації, кожна людина переживає негативні емоції, страждання тощо. Навіть, у тієї людини, яка не отримала серйозних втрат, можна спостерігати вияви глибокого горя. Це відбувається через постійне сприйняття картини катастрофи, розрухи, болю та страждань інших людей. Відбувається так зване емоційне зараження і людина перестає відокремлювати себе від загальної маси, вона чітко не відчуває своїх емоцій, не усвідомлює їх.

Надана за допомогою створеного місця скорботи можливість візуально сприймати образ померлого з фотокартки, що розташована на столі, допомагає людині поступово прийняти до своєї свідомості інформацію про смерть. Подані образи матеріалізують особистісну втрату. Отже, горе знаходить свій конкретний предмет, тобто людина поступово усвідомлює обсяг своєї втрати. Також, цей факт дозволяє тій частині людей, які не понесли вагомих втрат, але піддалися емоційному зараженню, знизити дію власних механізмів психологічного захисту. Ці люди емоційно відокремлюються від загальної маси постраждалих, тож їх стан стає більш стабільним та врівноваженим, зникають вияви негативних психічних станів.

Люди, які в надзвичайній ситуації втратили своїх близьких, за допомогою місця скорботи отримують можливість опредметнити свою втрату, визначити рівень її значущості для себе. Це відбувається за рахунок зниження активності діючого механізму психологічного захисту “заперечення”, що спостерігається в перший період перебування людини в умовах надзвичайної ситуації.

За допомогою цього місця може відбутися вивільнення накопиченого емоційного страждання, яке відчуває людина в стані горя. Через візуальне

сприйняття образу загиблого в людині відбувається розрядка й емоції виходять у вигляді сліз, крику тощо.

Також це місце надає можливість закрити гештальт, пов'язаний із відчуттям провини до загиблої людини, яке може виникнути у рідних, близьких та інших людей – відчуття провини за те, що не зміг і не встиг щось зробити. Так, наприклад, у Беслані (Російська Федерація), коли терористи захопили приміщення школи з великою кількістю дітей, після завершення штурму та після того, як всіх постраждалих і загиблих дітей забрали з приміщення, велика кількість людей приносила до спортивного залу школи склянки з водою, іграшки тощо. Це дійство надало змогу відчути частку внутрішнього спокою, бо останнє бажання дітей, яких терористи тримали в приміщенні школи та не давали ані їжі, ані води, усе ж таки було виконано.

У ситуаціях, які виходять за межі звичайного людського досвіду, нам необхідно у щось вірити. Навіть той, хто до цього не вірив у Бога, у цих умовах відчуває потребу в підтримці Всевишнього.

У нашій культурі прийнято вважати, що душа людини після смерті знаходить свій спокій у “Божому Царстві”. Звичайна запалена свічка вже є часткою зв'язку з Богом. Надана на місці скорботи можливість поставити свічку в пам'ять про загиблу людину запускає до активної дії механізм психологічного захисту “ідеалізація”, діяльність якого спрямована на формування та приписування особливих якостей конкретному образу. У цьому випадку образом виступає Бог, який висвітлює всесильність, спокій, безпеку, милість, благодать.

Думки про те, що про загиблого тепер буде турбуватися саме Бог, допомагають людині відчувати себе краще, бо їх близький знаходиться в кращому місці. Усе це допомагає впоратися з отриманими фізичними та душевними травмами.

Отже, незважаючи на те, що існує багато труднощів і небезпеки у створенні в межах зони надзвичайної ситуації місця скорботи та вшанування пам'яті загиблим, його необхідно створювати. Це місце надає можливість

постраждалим, їх близьким родичам, спостерігачам та іншим учасникам лиха сконцентрувати весь свій смуток, горе і біль та виплеснути його. Це допомагає людині нормально пережити ситуацію втрати, не переводячи її в патологічну форму.

Список використаної літератури

1. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
2. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
3. 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.
4. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика / Романова Е. С., Гребенников Л. Р. ; Моск. гор. пед. ун-т. – Мытищи : Талант, 1996. – 139 с.
5. Субботина, Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.03 / Субботина Лариса Юрьевна. – М. : РГБ, 2007. – 283 с.
6. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / Бордик И. В., Матафонова Т. Ю. с колл. авт. : Кучер А. А., Алексеенко О. В., Беленчук И. В. [и др.]. – М. : Сам Полиграфист, 2009. – 238 с.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор Тімченко О. В.