

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СПАСАТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Д.С. Титаренко, старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии, к. психол. н., Национальный университет гражданской защиты Украины, г. Харьков

Опыт работы с персоналом МЧС, который задействован в ликвидации последствий ЧС, позволяет утверждать, что в данных условиях большинство систем и механизмов организма человека работает несколько в другом, необычном ритме. Не является исключением и система функционирования механизмов психологической защиты.

Исследование работы механизмов психологической защиты в условиях ЧС, которая в своей основе несет реальную экзистенциальную угрозу (крупный лесной пожар и взрывы боеприпасов на артиллерийских складах), проводилось с помощью метода включенного наблюдения и беседы со спасателями во время их отдыха.

На основе полученных данных мы смогли построить общий алгоритм реагирования на ситуацию экзистенциальной угрозы и ее переживания спасателем, в том же числе и использование им механизмов психологической защиты.

Наиболее характерной для первого этапа пребывания в зоне ЧС является действие механизма психологической защиты «отрицание». Его действие позволяет спасателю не воспринимать некоторые угрожающие факторы. Можно сказать, что происходит блокировка импульсов от органов чувств, при этом спасатель видит и слышит угрожающие факторы ЧС, но не осознает и не принимает их опасности. Такое положение характерно для первых 10-15 минут после попадания в зону ЧС.

В поведении спасателей наблюдается шаблонность действий; обычно они при этом имеют «холодное», незмоциональное, несколько агрессивное выражение лица. Положение на ногах довольно устойчивое, упор делается на одну ногу, другая только поддерживает равновесие. Речь спасателей ускоренная, поспешная, но нечеткая, их трудно понять, необходимо прислушиваться к каждой фразе.

Привыкнув к новым условиям деятельности и частично оценив угрозу, которую несет ЧС, у спасателя возникает доминирующая потребность в ощущении безопасности, что и подталкивает его к переходу на следующий этап переживания чрезвычайной ситуации.

Следующим этапом становится осознание своих эмоций, чувств, поведенческих реакций и принятия их. При этом идет активный поиск

метода или средства удовлетворить возникшую потребность (поиск безопасности). У спасателей на этом этапе мобилизуется деятельность всех систем и органов организма, что позволяет активно противостоять стресс-факторам ситуации. И *в работу включается следующий механизм психологической защиты «компенсация»*. Этот механизм позволяет спасателю овладеть своими эмоциями, найти и приумножить самые необходимые чувства.

В поведении спасателей при использовании этого механизма появляется искусственная демонстрация раскованности и спокойствия. Эти спасатели выделяются более спокойным темпом ходьбы, но шаги при этом являются большими. Обычно они держат руки или скрещенными на груди, или на бедрах. Их речь становится заметно громче, с определенной неестественностью в произношении.

Деятельность механизма психологической защиты «компенсация» наблюдается в течение 5 часов пребывания в зоне бедствия. Кроме того, нужно констатировать тот факт, что практически у большинства спасателей, *после 4-х часов пребывания в зоне ЧС, наблюдается включение еще одного механизма психологической защиты – «проекции»*. Спасатели, в поведении которых наблюдалась действие этого механизма защиты, добавляется закрытая поза, мышечное напряжение, общая скованность. Но при жестикуляции их движения достаточно широкие.

В течение 5-ти часов пребывания в зоне ЧС спасатели отмечают для себя наиболее безопасные места и позиции, поэтому доминирующая потребность в безопасности частично удовлетворяется. В этот момент у работников МЧС **возникает другая потребность - потребность в свободе, независимости и автономии от других людей.**

Для реализации новой потребности спасатель начинает «обманывать самого себя» и использовать механизм психологической защиты «замещение», или механизм психологической защиты «вытеснение».

Для спасателей на этом этапе переживания ЧС характерны: трансформация действий в активную, но не подходящую для данной ситуации форму, скорость движений – они становятся довольно резкими и «неуклюжими». В речи этих спасателей очень заметными становятся колебания темпа – они, то очень быстро говорят, то внезапно начинают говорить очень медленно.

Есть еще один из вариантов поведения спасателей, что характерен для этого этапа, это: сутулая спина, плечи наклонены вперед, в сидячем положении ноги и руки обычно скрещены, голова опущена, речь становится тихой, без выразительных интонаций.

Под действием механизмов психологической защиты «замещение» и «вытеснение» спасатели находятся примерно до 3 суток, что дает им

возможность отдохнуть от постоянных контактов друг с другом, с пострадавшими и другими людьми.

Удовлетворив потребность в автономии и самостоятельности, у спасателя **возникает новая потребность – необходимость в собственном воспроизведении информации.** На этом этапе наиболее активно действуют механизмы психологической защиты «интеллектуализация» и «регрессия». Несмотря на такие разные по характеру механизмы, именно они позволяют реализовать актуальную на данный момент потребность.

Для действий спасателей на данном этапе переживания чрезвычайной ситуации характерны: монотонность и однотипность в движениях, им нравится стучать пальцами, ногой какой-то конкретный ритм. Часто касаются частей лица (потирают глаза, нос, уши), одежды, аксессуаров (постоянно снимают и надевают очки). Спасатели не испытывают никакого дискомфорта, как эмоционального, так и физического (действие этих механизмов зафиксированы с 3-й по 10-е сутки пребывания в ситуации экзистенциальной угрозы).

После удовлетворения этой потребности, **возникает новая доминирующая потребность – потребность в принятии самого себя таким, каким есть.** Для реализации этой потребности *включаются механизмы психологической защиты «реактивное образование» и «компенсация».* Действие этих механизмов направлено на закаливание у спасателей более положительных качеств, что, по их мнению, более приемлемы в обществе и коллективе. Поэтому, почувствовав себя сильным, смелым, умным, спасатель начинает испытывать потребность быть нужным в команде.

Для спасателей, на этом этапе, характерны сдержанные движения, направленные на поддержку сохранения собственной «интимной личностной зоны», стереотипная улыбка, покусывание губ и т.д.

Такое поведение появляется на 10-11-е сутки пребывания в зоне ЧС и наблюдается к концу проведения аварийно-спасательных работ.

Таким образом, мы определили четкий алгоритм включения каждого из механизмов психологической защиты спасателей, находящихся в условиях экзистенциальной угрозы. С помощью этого алгоритма можно определить, какие из механизмов являются «рабочими», наиболее применимыми, актуальными на каждом из этапов переживания чрезвычайной ситуации. Это дает нам возможность в дальнейшем разработать действенные рекомендации по предоставлению необходимой психологической поддержки и помощи относительно включения в работу необходимого для данного этапа механизма психологической защиты и уменьшения нервного напряжения, имеющегося при переживании экзистенциальной угрозы.