

8. Мясцев В. Н. Личность и неврозы / Мясцев В. Н. – Л. : ЛГУ, 1960. – 756 с.
9. Правдина Л. Р. Влияние экстремальных ситуаций на динамику социально-психологических характеристик личности : дис... к.психол.н.: 19.00.05 : социальная психология. – Ростов-на-Дону, 2004. – 223 с.
10. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения / И. М. Сеченов. – М. : Госполитиздат, 1947. – 433 с.
11. Шибутани Т. Социальная психология / Шибутани Т. – М. : Прогресс, 1969. – 843 с.
12. Taifel H. The social identity theory of intergroup behavior / H. Taifel, J. C. Turner // Psychology of Intergroup Relations. Chicago, 1986. – 483 p.

Рецензенти: к. психол. н. Садковий В.П., к. психол. н. Кучеренко С.М.

УДК 159.9: 159.94

Поляков І.О., к.психол.н., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ДЕЯКІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Враховуючи проблематику генезу особистості, а також вплив зовнішніх умов, ми виділили ряд факторів, які можуть сприяти зниженню функцій психологічного захисту як особистості, так і населення в умовах сучасності. А саме: відставання психічного розвитку індивіда від високого темпу технократичного і наукового прогресу; усвідомлення власної безпорадності; неможливість вираження переживань від перенесених травматичних подій. Із досліджень Пеннебейкера: чим більше ступінь емоційного саморозкриття розповідача (відповідно, чим менше «роботи стримування» він здійснює), тим більше «роботи стримування» доводиться здійснювати слухачам. У міру того, як показники фізіологічного стресу (частота серцевих скорочень, кров'яний тиск і пр.) оповідача знижуються, аналогічні показники у слухачів зростають. У термінах психічної травматизації можна сказати, що слухання історій про травмуючі епізоди теж є формою засвідчення насильства, руйнувань та заподіяння шкоди і викликає вторинну травматизацію.

Ключові слова: технократичний прогрес, ЗМІ, вплив інформації, надзвичайні ситуації, психічна стійкість, психологічний захист, психологічні переживання, психологічна допомога.

Учитывая проблематику генеза личности, а также влияние внешних условий, мы выделили ряд факторов, которые могут способствовать снижению функций психологической защиты как личности, так и населения в современных условиях. А именно: отставание психического развития индивида от высокого темпа технократического и научного прогресса; осознание собственной беспомощности; невозможность выражения переживаний от перенесенных травматических событий. Из исследований Пеннебейкера: чем больше степень эмоционального самораскрытия рассказчика (соответственно, чем меньше «работы сдерживания» он осуществляет), тем больше «работы сдерживания» придется осуществлять слушателям. По мере

того, як показателі фізіологічного стресса (частота серцевих скорочень, кров'яне тиск і пр.) перескажчика знижуються, аналогічні показателі у слухачей ростуть. О сходах психическої травматизації можна сказати, що слухання історій о травмуючих епізодах теж є формою насилья, руйнувань і причинення шкоди і викликає вторичну травматизацію.

Ключеві слова: технократический прогресс, СМІ, вплив інформації, незвичайні ситуації, психическа стійкість, психологическа захиста, психологические переживання, психологическа допомога.

Постановка проблеми. В ХХІ столітті технології розвиваються дуже швидко, а політична і економічна ситуації не у всіх країнах встигають за ними. Яскравим тому прикладом є пострадянський простір, де останні двадцять років йде процес формування нових ідеологій і ціннісних орієнтирів [1 ; 6 ; 7].

В ХХІ столітті люди звикли до постійної брехні. І свобода преси стала вибирати собі брехню за смаком [1 ; 7 ; 8]. Про роль засобів масової інформації (ЗМІ) в сучасному суспільстві часто говорять як про роль «четвертої влади». Але це більше не влада «знання», в яку свято вірили в епоху Просвітництва, а влада текстів, що складають тіло культури, і влада вигадок, що утворює психічне життя людини постмодернізму.

Доступність інформації збільшилася в рази в 80-ті роки ХХ століття з поширенням персональних комп'ютерів, мережі Інтернет і мобільного зв'язку. При таких величезних обсягах інформації її доступність більше не сприяє підвищенню грамотності населення, а навпаки, заплутує, глушить непотрібними відомостями і робить людей безпорадними [7; 8]. Людині все складніше вибратися з віртуальних вигадок і відчути твердий ґрунт реальності. Образ став все більше відриватися від реального об'єкта і активно підмінювати його [1; 7].

З розвитком технологій і почастишали надзвичайні ситуації [4; 5; 8]. Жага наживи чиновників і «людський фактор» рядових працівників призводить до халатності, і як наслідок, відбуваються техногенні аварії на об'єктах, обвалення житлових будинків, великі пожежі і т.д. І, на жаль, результати того, що сталося ніяким чином глобально не виправляють ситуації, а представники ЗМІ підхоплюють новий «гарячий факт» і транслиують його у всіх засобах мас-медіа, тим самим травмуючи психіку людей ще більше. ЗМІ справляє величезний вплив на свідомість людей. І наслідки від цього впливу можуть бути як позитивні, так і негативні. Природно ЗМІ дуже тісно пов'язане з діючою в країні владою, тому репортажі та сюжети, і акценти, які в них ставляться, будуть відповідні. Особливо це стосується репортажів, які знімаються при виникненні різних НС. І все це веде до того, що психічна стійкість й рівновага населення поступово знижується. Люди щодня пропускають через себе десятки Тбайт інформації, основним відсотком якої є відомості про надзвичайні події, авіакатастрофи, ДТП, заручників і т.д. І це не може не позначатися на психічному здоров'ї людей [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Починаючи з кінця ХХ століття й до сьогодні, вивчення впливу на психічний стан суспільства стало предметом багатьох зарубіжних дослідників, таких як Олвін Тоффлер, Кейт Вайнгартен, Джеймс Пеннебейкер тощо [1; 8; 9]. Механізми психологічного

захисту особистості в надзвичайних ситуаціях та концепцію психологічного захисту населення у своїх працях розглядали ряд вітчизняних вчених, зокрема С.М. Миронець, Н.В. Оніщенко, О.І. Склень, О.В. Тімченко, Д.С. Тітаренко, М.І. Ткач тощо [4].

Метою даної статті є висвітлення деяких факторів, що впливають на зниження рівня психологічного захисту як особистості, так і населення в умовах сучасності.

Виклад основного матеріалу. Особистість як соціальна істота постійно перебуває серед людей, під впливом соціальної діяльності й тих відносин, що склалися в суспільстві. Можна сказати, що вона перебуває під постійним тиском великого потенціалу зовнішнього психічного, яке чинить на неї і негативний, і позитивний вплив [4; 8; 9].

Належний збіг ідеального уявлення про себе з реальним визначає душевне благополуччя людини. Але коли з'явилася суттєва розбіжність, то виникає внутрішнє напруження, яке спонукає до змін ідеального або реального уявлення про себе, або до спроб загалом не сприймати інформацію, що призводить до дисбалансу уявлень. В останньому випадку в процес втручається інстанція, здатна до створення захисних механізмів [4].

Функцію «психологічного захисту» в більшості літературних джерел описано як низку специфічних прийомів, які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань [4]. Психологічний захист має допомогти суб'єкту зберегти душевну рівновагу. В основі порушення психічної рівноваги – суперечність між тим, що людина усвідомлює, що в її житті відбулося щось ганебне, принизливе, і тим, що вона підсвідомо бажає «скасувати» те, що сталося, або хоча б витлумачити всі події в сприятливішому для себе ракурсі. Вважають, що найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту. При цьому бажання захистити себе від чинників, які тривожать психіку, виявляються на свідомому та несвідомому рівнях. Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й повсякденно. Тому психологічний захист – нормальний, постійний механізм людської психіки [4].

Психологічний захист □ це діяльність, що запобігає порушенням внутрішньої стійкості особистості і соціальної спільноти, нормального перебігу психологічної життя людини і її поведінки під впливом зовнішніх впливів. Розглянемо більш детально психологічні засоби захисту особистості. Психологічний захист можна розділити на соціально-груповий та індивідуально-особистісний.

Соціально-груповий захист визначається наявністю інформаційних потоків усередині і між формальними й неформальними групами, в яких взаємодіє індивід, груповими нормами, вимогами та системою санкцій. Він припускає захищеність конкретної групи.

Індивідуально-особистісний захист □ це ступінь особистісної захищеності індивіда. Він забезпечується комплексом захисних механізмів особистості, стратегій поведінки і взаємодії з оточуючими і поділяється на три основні групи: міжособистісний захист, психічну саморегуляцію і внутрішньо-особистісний захист (рис. 1).

Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу

емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Виникає новий порядок емоційних переживань. Зміст феномену психологічного захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме.

На нашу думку, враховуючи проблематику генезу особистості, а також вплив зовнішніх умов, можна виділити ряд факторів, які можуть сприяти зниженню функцій психологічного захисту як особистості, так і групи людей в різних масштабах [1; 2; 4; 8]. А саме:

- ✓ відставання психічного розвитку індивіда від високого темпу технократичного і наукового прогресу;
- ✓ усвідомлення власної безпорадності;
- ✓ неможливість вираження переживань від перенесених травматичних подій.



Рис. 1. Індивідуально-особистісні засоби захисту

Розглянемо кожен з вищезазначених факторів детальніше. Американський соціолог Олвін Тоффлер ще в 1970 р. опублікував працю «Шок майбутнього», де показав, як у надіндустріальному або постіндустріальному суспільстві зміни наростають такими темпами, що деякі люди починають психологічно не встигати за ними [7]. Тривога і страх перед майбутнім змушують їх вдаватися до апокаліптичних настроїв і ностальгії. Тобто, якщо людина не встигає за майбутнім, вона змушена психологічно «повернутися в минуле», де їй все зрозуміло і комфортно. Постійний жаль за минулим і страх перед майбутнім – головна відмінність невротика від здорового індивіда. Людство розвивається не всупереч, а разом зі світом, і тому так важливо розуміти суть змін, що відбуваються в ньому [1; 7].

Таким чином відставання психічного розвитку індивіда від високого темпу технократичного і наукового прогресу утворює глобальний базовий

фактор, який значно знижує рівень психічної стійкості і психічного здоров'я людей в цілому.

Поняття «буденний шок» ввела Кейте Вайнгартен, психолог і психотерапевт із США [9], щоб позначити те, що відбувається з людьми, які спостерігають у своєму повсякденному житті ситуації насильства, руйнування, заподіяння шкоди, як у своєму безпосередньому оточенні, так і через ЗМІ (а тепер - і соціальні мережі). «Буденний» – тому що інформація про такі події надходить до нас щодня; «шок» – тому що подібне свідкування – це завжди потрясіння. Трагічні події, про які ми дізнаємося, в більшості випадків порушують звичний плин нашого життя, викликають тривогу, страх, відчуття крихкості людського буття (іноді – буття людства і світу в цілому). Свідок ситуації відчуває, нехай і в меншому масштабі і з трохи іншого ракурсу, майже те ж саме, що і потерпілий, безпосередньо порушене відбувається: біль втрати, страх, тривогу тощо [9].

Однак існує досить поширена, нехай і помилкова, думка, що те, у що ми не залучені фізично, не може або не повинно нас так зачіпати. У результаті під впливом цієї думки ми чуємо від інших або самі говоримо собі: «Ти-то чого переживаєш, з тобою і твоїми близькими нічого страшного не трапилося!» Можна говорити собі: «це мене не стосується», – але коли переживаєш приблизно те ж саме, що і безпосередньо постраждалий, тільки слабше і трохи інакше, доводиться витрачати багато сил на ігнорування неузгодженості між тим, що відчуваєш, і тим, що «повинен» почувати.

Закриваючись від переживань, пов'язаних із засвідченням руйнувань та заподіянням шкоди, людина може взагалі приглушити сприйнятливість до емоційного стану – своєму і інших людей. Або подібні спроби захиститися можуть бути досить агресивними – людина дратується, відчуває гнів і виражає його в «жорсткій» комунікації з іншими людьми (іноді – аж до ескалації насильства). В обох випадках з нею стає важче перебувати поруч, спілкування з нею вимагає від оточуючих додаткових зусиль.

Якщо людина не закривається від переживань, пов'язаних із засвідченням руйнувань та заподіянням шкоди, то в її емоційному тлі починають домінувати печаль і скорбота, відчуття безпорадності, сорому і провини. Це почуття провини кшталт «вини того, хто вижив»: «Я не постраждав, але я нічим не кращий за тих, хто загинув, а багато в чому, напевно, навіть і гірший; чому ж я вижив, а вони загинули, притому в таких жахливих обставинах?» [9].

Коли ми отримуємо через блоги та соціальні мережі різноманітні повідомлення про трагічні події (що відбуваються як в тисячах кілометрів від нас, так і зовсім поруч), коли ми чуємо різноманітні заклики про допомогу, почуття провини іноді виникає у нас у зв'язку з позицією «все або нічого»: існує думка, іноді не висловлювана відкрито, що якщо ми не можемо відгукнутися на всі заклики – значить, ми насправді не чуйні люди, якими хотіли б або «мали б» бути. Іноді почуття провини виникає, коли вибір допомагати страждаючим ніби абстрактним «дальнім», а не конкретним ближнім, розцінюється значущими іншими і почасти самою людиною як лицемірство й відхід від відповідальності. В останніх двох випадках важливо, що одночасно з почуттям провини виникає обурення на адресу думок і позицій, це почуття провини провокують, і в одержаних сильних почуттях важко буває з ходу розібратися, – а цей стан може провокувати нас на необдумані дії.

Одна зі складностей, пов'язаних з почуттям безпорадності, сорому і провини, описаної вище, – це те, що для них в нашій культурі не існує загальноприйнятих, санкціонованих форм вираження і тим самим повідомлення про них оточуючим (як вербального, вираженого в словах, так і невербального). Ці почуття залишаються багато в чому «німими»; не отримуючи вираження, вони не можуть бути осмислені та трансформовані. Вони продовжують бути присутні, створюючи психічну напругу, поки людина в силах їх усвідомлювати; далі ця напруга «скидається» в конфліктне спілкування, в ризиковану і саморуйнівну поведінку, в погане самопочуття, ослаблення імунної системи, в загострення хронічних захворювань (як соматичних, так і психічних).

Засвідчення ситуацій насильства, руйнувань і заподіяння шкоди травмує нас, зокрема, тому, що ці ситуації піддають сумніву наші базові і, як правило, не цілком усвідомлені уявлення про розумний устрій світу, про те, що світ, в цілому, дружелюбний і підконтрольний людині. Це основоположні уявлення, що дозволяють нам діяти в світі. Коли вони руйнуються або піддаються загрозі, люди втрачають віру у свою здатність визначати хід і напрям свого життя, опиняються, можна сказати, в «пасивному стані» замість «дійсного», перетворюються на «безпорадних жертв обставин» [9].

Буденний шок виникає, коли людина розуміє, чому саме виявилася свідком, не закривається від цього, але при цьому вірить, що не може вплинути на ситуацію. Тоді свідкування травмуючим ситуацій в житті інших людей стає так званою «вторинною» або «вікарною» травмою, з усіма супутніми наслідками (такими ж, як і у тих людей, хто безпосередньо опинився в травмуючій ситуації). Щоб подібне не відбувалося, необхідно створити умови, в яких людина буде знати, що вона може вплинути на ситуацію і обмежити її згубні наслідки як для постраждалих, так і для себе і інших людей, що стали свідками. Цей вплив на ситуацію може бути як завгодно малим. Розуміти, що ти можеш зробити хоча б щось, позиція, що радикально відрізняється від «я нічого не можу зробити» [9]. Роблячи хоча б щось, людина захищає себе і дає опору близьким. Але для того, щоб людина повернула собі віру в здатність щось робити, необхідно висловити і осмислити переживання, пов'язані з ситуацією [4; 9].

Вплив вираження переживань і їх осмислення на здоров'я людини – галузь наукових інтересів професора Джеймса Пеннебейкера [8], працюючого на факультеті психології Техаського університету (США), а також його колег і студентів. Вони провели безліч досліджень, що показали, зокрема, що психологічне та соматичне здоров'я людини корелює з тим, чи розповідала людина комусь про пережиті нею в житті травмуючі події (і чи була вислухана). Люди, які пережили ту чи іншу травмуючу подію і нікому про це не розповідали, хворіли істотно частіше і важче, ніж ті, хто пережив травмуючу подію і зміг розповісти про це. Як поняття, що пояснює отримані результати, Пеннебейкер запропонував «роботу стримування» як джерело хронічного стресу для тих, хто в силу тих чи інших обставин не може розповісти про травмуючі переживання. Мабуть, найбільш істотно з обставин, що перешкоджають розповіді, є «несанкціоновані» переживання або тієї ситуації, в якій вони виникли «не було, тому що не могло бути ніколи», або в подібній ситуації «у нормальних людей такі переживання не виникають». Деякі люди, що відчу-

вають гостре горе через смерть «фактично зовсім чужої» їм людини чи тварини, або через загибель дерев, або руйнування старих будівель, не можуть розповісти про це, тому що вважається, що вони «мають право» переживати такі почуття тільки у зв'язку зі смертю близької людини [8].

Висновки. Таким чином, отримані за допомогою досліджень дані констатують той факт, що чим більший ступінь емоційного саморозкриття розповідача (відповідно, чим менше «роботи стримування» він здійснює), тим більше «роботи стримування» доводиться здійснювати слухачам. У міру того, як показники фізіологічного стресу (частота серцевих скорочень, кров'яний тиск і пр.) оповідача знижуються, аналогічні показники у слухачів зростають. У термінах психічної травматизації можна сказати, що слухання історій про травмуючі епізоди теж є формою засвідчення насильства, руйнувань та заподіяння шкоди і викликає вторинну травматизацію. Люди інтуїтивно розуміють це і намагаються відгородити себе від неї, більш або менш явно даючи зрозуміти, що слухати розповіді про важкі події і пов'язані з ними переживання вони не хочуть.

На нашу думку, це створює практично безвихідне становище для свідків надзвичайних ситуацій: не розповідати – шкідливо для здоров'я, розповідати – шкідливо для відносин. Деякі люди звертаються до психологів чи психотерапевтів, щоб розповісти про свої переживання, осмислити їх і знайти конструктивний напрям дії. На превеликий жаль у нашій країні все ще з настороженістю відносяться до психологічної допомоги. Причиною тому є різні причини: від стигматизації у суспільстві тих, хто отримує психологічну допомогу, до відсутності фінансових ресурсів на це тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Валлерштейн И. Анализ мировых систем: современное системное видение мирового сообщества / И. Валлерштейн // Социология на пороге XXI в. Новые направления исследований. – М. : Наука, 1998. – 276 с.
2. Котик М. А. Психология защищенности человека от опасности в профессиональной деятельности: автореф. дисс. на соискание учен. степени докт. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология» / М. А. Котик. – Л., 1985. – 24 с.
3. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / Конопкин О. А. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
4. Кризова психологія : [навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – Х. : НУЦЗУ, 2010. – 383 с.
5. Закон України «Про правові засади цивільного захисту» в редакції від 24.06.2004 р. № 1859-IV. – 25 с.
6. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев // под ред. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
7. Социальная философия : [учеб. пособие для вузов / за заг. ред. С. В. Соколова]. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003 – 440 с.
8. Pennebaker, J. Writing to heal: A guided journal for recovery from trauma and emotional upheaval. New Harbinger Publications / Pennebaker J. – 2004. – 186 p.

9. Weingarten, K. Common Shock: Witnessing Violence Every Day – How We Are Harmed, How We Can Heal / Weingarten, K. // New York: Dutton, 2003. – 231 p.

Рецензенти: к. психол. н. Герасимчик О.О., д. психол. н. Балабанова Л.М.

УДК 159.9:316.77

Пономаренко І.В., здобувач науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ФРУСТРАЦІЯ ГАЗОДИМОЗАХИСНИКІВ МНС УКРАЇНИ, ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВПЛИВУ НЕБЕЗПЕЧНИХ ФАКТОРІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто історичний аспект вивчення питання фрустрації, проведено психологічний аналіз професійної діяльності працівників газодимозахисної служби МНС України. Вказано на вплив небезпечних факторів пожежі та емоційних процесів під час діяльності газодимозахисників МНС України в непридатному для дихання середовищі, на появу у них фрустрації.

Ключові слова: небезпечні фактори пожежі, емоційні процеси, непридатне для дихання середовище, газодимозахисна служба, фрустрація.

В статье рассмотрено исторический аспект изучения вопроса фрустрации, проведен психологический анализ профессиональной деятельности работников газодимозащитной службы МЧС Украины. Указано на влияние опасных факторов пожара и эмоциональных процессов при деятельности газодимозащитников МЧС Украины в непригодной для дыхания среде, на появление у них фрустрации.

Ключевые слова: опасные факторы пожара, эмоциональные процессы, непригодная для дыхания среда, газодимозащитная служба, фрустрация.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день майже кожна четверта пожежа в Україні ліквідується за участю ланок газодимозахисної служби (ГДЗС). В свою чергу діяльність особового складу ГДЗС МНС України є однією з найбільш складних та напружених не тільки з точки зору фізичного навантаження, а й, що більш важливіше, з точки зору можливості подальшого виконання основного оперативного завдання, психологічного, оскільки саме газодимозахисники безпосередньо виконують основні види оперативної роботи в непридатному для дихання середовищі (організація, підготовка та проведення робіт у загазованих і задимлених середовищах з метою рятування людей, гасіння пожеж, ліквідації надзвичайних ситуацій (НС) та їх наслідків). При цьому небезпечні фактори пожежі, які супроводжують газодимозахисників в процесі їх діяльності, створюють об'єктивно непереборні труднощі, що безпосередньо впливає на появу деякого психічного стану, що виражається в характерних особливостях переживань і поведінки, які виникають на шляху до досягнення мети або вирішення завдання.

Незважаючи на численні роботи, пов'язані зі змінами психічного стану особистості, в залежності від рівня впливу зовнішніх негативних подразників,