

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодалева А. А. Психологическое общение / А. А.Бодалева – М. : Институт практической психологии, Воронеж : Н.П.О. «Модек», 1996. – 256с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление. – М. : ПЕР-СЭ, 2006. – 196 с.
3. Жуков Ю. М. Диагностика и развитие компетентности в общении / Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растенников П. В. – М. : МГУ, 1990. – 104 с.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Китаев-Смык Л. А. – М. : Наука. 1984. – 360 с.
5. Петровская Л. А. Компетентность в общении / Петровская Л. А. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
6. Селье Г. Концепция стресса, как мы ее представляем / Г. Селье // Новое о гормонах и механизме их действия. – М. : Знание, 1977. – 21 с.

Рецензенти: д. психол. н. Сафін О.Д., к. психол. н. Попова Г.В.

УДК 159.9

*Титаренко Д.С., к.психол.н., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ;
Болотських М.В., к. і. н., доцент*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

У статті говориться про те, що однією з найактивніших систем, які захищають особистість від негативних впливів надзвичайної ситуації, є система механізмів психологічного захисту. На основі досліджень описано послідовний процес функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників, які знаходяться безпосередньо в умовах екзистенціальної загрози.

Ключові слова: рятувальник, механізм психологічного захисту, екзистенціальна загроза.

В статье говорится о том, что одной из активнейших систем, которые защищают личность от негативных влияний чрезвычайной ситуации, является система механизмов психологической защиты. На основе исследований описан последовательный процесс функционирования механизмов психологической защиты у спасателей, которые находятся непосредственно в условиях экзистенциальной угрозы.

Ключевые слова: спасатель, механизм психологической защиты, экзистенциальная угроза.

Постановка проблеми. Професійна діяльність спеціалістів пожежно-рятувальних підрозділів МНС України під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій проходить, як правило, в екстремальних умовах під впливом природних, техногенних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників, які за певних умов можуть провокувати розвиток функціональних розладів [3; 4].

Виконання завдань в умовах надзвичайної ситуації, з психологічної точки зору, характеризується негативним впливом на психіку людини широкого спектра несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів.

Для мінімізації впливу стрес-факторів надзвичайної ситуації у рятувальників спрацьовує психологічний захист, який дозволяє їм тривалий час ефективно виконувати професійні обов'язки в зоні лиха [1]. В сучасній психологічній науці відсутні прикладні дослідження специфіки функціонування механізмів психологічного захисту в осіб, що належать до різних верств населення, в умовах надзвичайної ситуації та ін.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні існує безліч робіт, присвячених психологічним станам рятувальників в різних умовах їх професійної діяльності, процесам емоційного вигорання та процесам адаптаційних резервів до умов праці [2; 3; 5], але, на жаль, немає жодних досліджень щодо функціонування механізмів психологічного захисту в умовах екзистенціальної загрози.

В своїй дослідницькій роботі «Структурно-функціональна організація психологічного захисту особистості» [6] Субботіна Л.Ю розглядає використання механізмів психологічного захисту різними за професійною спрямованістю групами людей. В її роботі також говориться про використання механізмів психологічного захисту різними особистостями в залежності від їх особистісних структур та професійних особливостей.

Мета статті - висвітлити проблему послідовності функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в ситуації екзистенціальної загрози.

Виклад основного матеріалу. Досвід роботи з персоналом МНС, який був задіяний до ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, дозволяє стверджувати, що в умовах надзвичайної ситуації більшість систем та механізмів організму людини працює дещо в іншому, незвичному, більш інтенсивному, або навпаки, повільному ритмі. Не є винятком і система функціонування механізмів психологічного захисту, яка розпочинає свою активну діяльність найпершою та продовжує працювати ще доволі довго після завершення робіт з ліквідації наслідків надзвичайної події. Все це впливає на поведінкові реакції рятувальника, його внутрішні відчуття, професійну діяльність.

Для збереження психічного здоров'я та професійного довголіття рятувальників ми вирішили розглянути, як саме працює система механізмів психологічного захисту, та визначити, яку психологічну підтримку може надавати психолог МНС, щоб знизити ймовірність виникнення психічної травми у працівників МНС.

Дослідження функціонування механізмів психологічного захисту в умовах надзвичайної ситуації, яка у своїй основі несе реальну екзистенціальну загрозу, проводилось за допомогою методу включеного спостереження та бесіди з рятувальниками під час їх відпочинку.

Щоб якомога глибше та детальніше розкрити внутрішні переживання та стан рятувальників, пропонуємо ознайомитися з їх деякими висловлюваннями, в яких вони діляться своїми враженнями від умов життєдіяльності в зоні надзвичайної ситуації:

М.О. : «...полум'я неможливо було загасити, ані водою, ані спеціальною сумішшю, адже навіть невеликий вітер розносив язики полум'я на сусідні куці та дерева. Сосни спалахували, наче сірники. Необхідно було постійно озиратися, щоб контролювати стан пожежі, бо вогонь міг створити пастку, охопивши тебе з усіх боків... ми намагалися не відходити далеко та постійно підстраховували один одного.»

О.П. : «... вогонь йшов прямо на нас, він дуже швидко рухався, ми нічого не могли зробити ... ми намагалися утримувати полум'я на відстані, але сильний вітер розкинув його на сусідні дерева, і ми опинилися серед вогню. Було дуже страшно, й нам довелося залишити обладнання і рятувати свої життя...».

Д.С.: «... Це було наче справжнє пекло! Весь горизонт палав, ніби в полум'ї, постійні вибухи зливалися в загальний грім, від якого пробігав холод по спині, а чорний стовп диму розсіювався по всьому небі, наче щось містичне. Він наче поглинав усе, що в нього потрапляло. Здавалося, що все це рухається на нас, і порятунок – неможливий ... Лише постійні крики людей говорили: Не стій! Потрібно діяти! ...».

С.С. : «...Усі кудись бігли. Вони наче не тямали, що роблять. Хтось їхав на машині, хтось на велосипеді, а хтось, просто обійнявши своє дитя, біг найдалі від загрози. Сльози котилися з очей дітей та жінок... Нерідко ми зустрічали чоловіків, які вже вивезли до безпечного місця родину й поверталися до міста, аби забрати з дому документи, коштовні речі, або просто зачинити домівку... ».

В.С.: «З вертольота нічого не можна було розгледіти. Ми все кружляли та кружляли у небі, але жодна спроба дізнатися хоча б щось увінчувалась поразкою. Видимими залишалися лише чорні клуби диму та помаранчево-червоне полум'я від вибухів...».

Вже самі по собі подані вище розповіді рятувальників підтверджують, що як перша (лісова пожежа), так і друга (вибухи боєприпасів на артилерійських складах) надзвичайні ситуації були пронизані екзистенціальною загрозою та негативно впливали на загальний стан рятувальників.

Незважаючи на те, що ситуації екзистенціальної загрози, в яких ми досліджували рятувальників, кардинально відрізнялися одна від одної як за характером протікання, так і за характером аварійно-рятувальних робіт, що необхідно було виконувати працівникам служби МНС України, нам вдалося зафіксувати ряд схожих реакцій та поведінку на стрес-фактори ситуації загрози життю.

Безпосередньо працюючи разом з іншими рятувальниками в зоні надзвичайної ситуації, ми використали метод включеного спостереження, який дозволив не лише визначити поведінкові особливості рятувальників під час ліквідації лиха, а й дослідити основні механізми психологічного захисту, характерні для кожного з виділених нами етапів реагування.

На основі отриманих нами даних у зоні ліквідації надзвичайної ситуації ми змогли побудувати загальний алгоритм реагування на ситуацію екзистенціальної загрози та її переживання рятувальником, у тому ж числі й використання ним механізмів психологічного захисту. Загальний алгоритм викорис-

Проблеми екстремальної та кризової психології. 2012. Вип. 12. Частина II

тання механізмів психологічного захисту рятувальниками в умовах екзистенційної загрози представлено на рисунку 1.

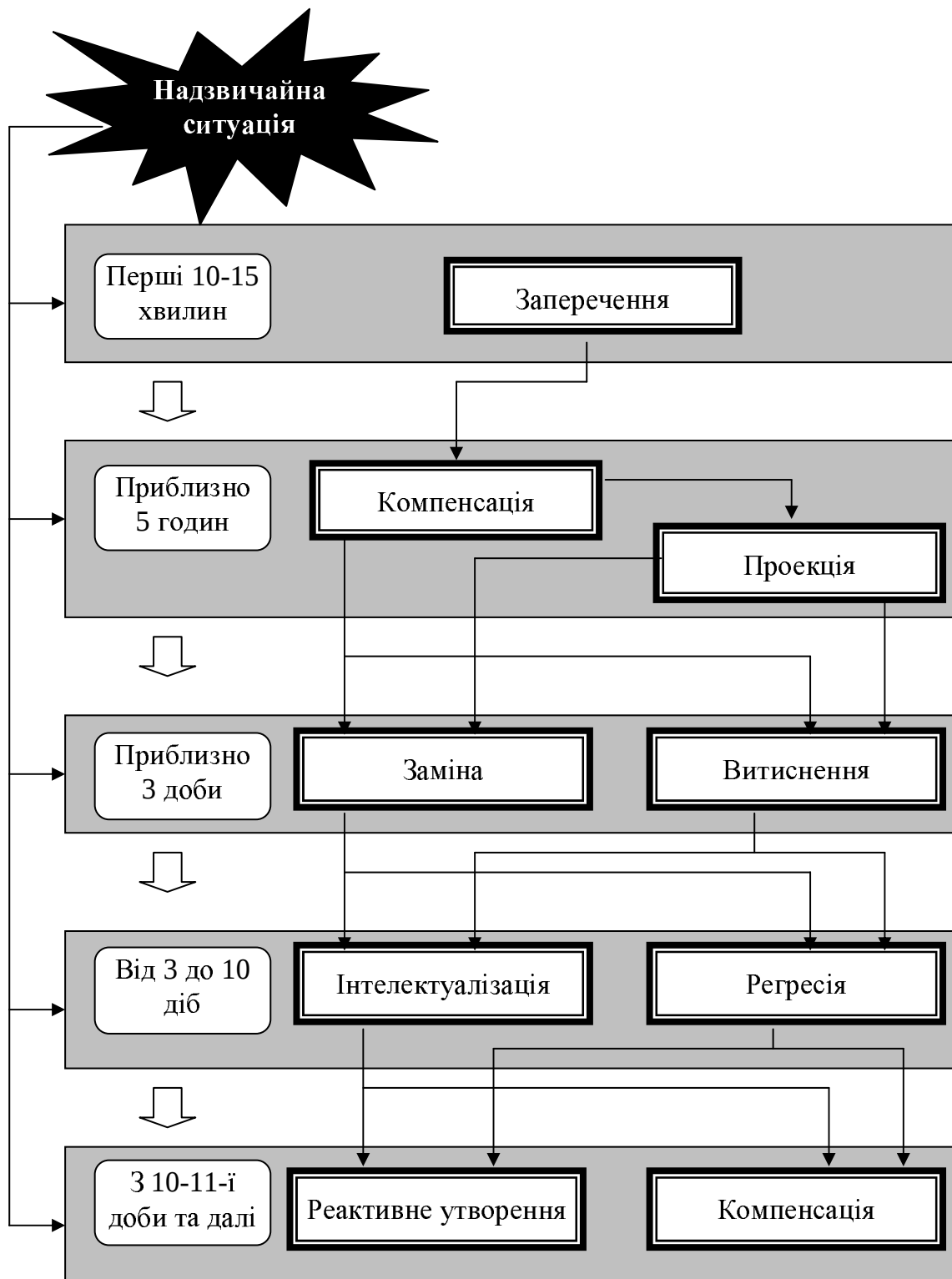


Рис. 1. Алгоритм роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенційної загрози

За результатами спостереження та аналізом бесіди з рятувальниками ми можемо стверджувати, що найбільш характерною 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. Фактично начебто відбувається блокування імпульсів від органів відчуття. При цьому рятувальник бачить та чує загрозові 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.

В цей час у поведінці рятувальників спостерігається шаблонність дій; зазвичай вони при цьому мають «холодний», неемоційний, дещо агресивний та жорсткий вираз обличчя. Положення на ногах доволі стійке, упор робиться на одну ногу, інша лише підтримує рівновагу. Мовлення рятувальників у цей час пришвидшене, поспішне, але нечітке, їх важко зрозуміти, необхідно прислухатися до кожної фрази.

Як приклад наведемо декілька розповідей рятувальників про їх відчуття відразу після прибуття до зони надзвичайної ситуації.

А.М. : «...коли я побачив це вогняне пекло, я не знав, що робити та з чого починати, ноги немов скам'яніли, я не міг поворушитися декілька секунд... потім я почав допомагати налаштовувати обладнання, прокладати рукавну лінію, але при цьому відчуття небезпеки не покидало мене...».

В.Д. : «... це було щось неймовірне!!! Ніби я потрапив у часи Великої Вітчизняної війни. Мої дитячі уявні картинки, які виникали під час розповідей дідуся, стали реальністю... Я не вірив своїм очам і все повторював собі, що це неправда, це неможливо... Але побачена картина дійсно була реальністю: велике полум'я постійно збільшувалося від вибухів снарядів...».

Звикнувши до нових умов діяльності та частково оцінивши загрозу, яку несе надзвичайна ситуація, рятувальник відчуває домінуючу потребу 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. Наприклад, відчуття страху приписується іншій людині, а у своєму образі «Я» з'являється сміливість, тож всі негативні емоції, почуття та поведінкові реакції починають приписуватися іншим рятувальникам, а все позитивне – собі.

У поведінці рятувальників при використанні цього механізму з'являється штучне демонстрування розкутості та спокою. Ці рятувальники виділяються більш спокійним темпом ходьби, але кроки при цьому є великими. Зазвичай такі рятувальники тримають руки або схрещеними на грудях, або на стегнах. Їх мовлення стає помітно голоснішим, та з певною, неприродною вимовою.

Виразна дія механізму психологічного захисту в цей період перебування в зоні надзвичайної ситуації проявляється і в розповідях рятувальників при бесідах з ними.

Як приклад наведемо декілька розповідей рятувальників про їх відчуття.

С.О.: «...я дуже злякався, але не показував цього іншим, треба було тримати себе, як кажуть, у руках. Я тримався з усіх сил. Проявляючи всю свою сміливість, ми навіть намагалися розвідати обставини, але нічого нового дізнатися не вдалося. Нам треба було робити хоча б щось, адже в очах було видно не просто страх, а якийсь невгамовний жах, який не давав спокійно дихати...».

Д.Д.: «...Ми вже не першу годину намагалися впоратися з вогнем, але він не відступав. Я й сам, як і більшість команди, занепав духом, в мене з кожною хвилиною все менше залишалося надії, що ми можемо щось зробити з цим стихійним лихом, вже доволі сильно відчувалася втома, а результатів так і не було... я почав підбадьорювати своїх колег та самого себе...в голові почали «крутитися» думки: в нас все вийде – тільки треба прикласти сил та старанності...».

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, додавалася закрита поза, м'язове напруження, загальна скутість. Але при жестикуляції їх рухи були доволі розмашистими та привертали увагу інших людей. Погляд цих рятувальників відрізнявся своєю жорсткістю, брови були похмуро зведені, очі зіщулені. Ці рятувальники під час спілкування постійно прагнули відвернути голову вбік; при цьому їх підборіддя опускалося вниз. Зазвичай в розповідях рятувальників, що використовують цей механізм психологічного захисту, зустрічалися схожі вирази:

М.М.: «...я побачив розгубленість своїх колег, тож самостійно розпочав прокладання рукавної лінії до дерев, що були охоплені полум'ям... Я зовсім не відчував страху, мені навіть сподобалася моя власна реакція, ось у В.Л. навіть руки тремтіли, так він злякався (посмішка)...».

О.Г.: «...не знаю, як так можна... невіждо йому було так погано, що він нічого не зробив для команди. Йому б мало бути соромно за свій вчинок, а він навіть цього не відчуває. Я, незважаючи на біль у спині, все ж таки виконував всю необхідну роботу. Боягуз він, ось хто. Я ж не злякався! Я ж робив, хоча й не в самому епіцентрі пожежі! Нехай я не гасив полум'я, але ж я допомагав населенню села провести всі необхідні профілактичні заходи...».

А.Л.: «Ні, мені зовсім не було страшно. Навпаки, цікавила нестандартність усієї ситуації. Я навіть почав відчувати наплив енергії, мені треба було щось робити, а командир не пускав... Каже, немов небезпечно! Що ж я, маленький? Сам не розумію, куди можна лізти, а куди ні. Теж мені – наляканий...».

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 цю мить у пра-

цівників 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 механізм психологічного захисту «витиснення».

Для рятувальників на цьому етапі переживання надзвичайної ситуації характерними є: трансформація дій в активну, але не відповідну для даної ситуації форму, швидкість рухів – вони стають доволі різкими та «незграбними». В мовленні цих рятувальників дуже помітними стають коливання темпу – вони то дуже швидко говорять, то раптово починають говорити надто повільно.

Є ще один із варіантів поведінки рятувальників, що є характерним для цього етапу, це: сутула спина, плечі нахилені вперед, поза часто змінюється, у сидячому положенні ноги та руки зазвичай схрещені. Рятувальники наче «втягнуті» самі в себе, голова опущена, мовлення стає тихим та без виразних інтонацій.

У розповідях рятувальників нами було виявлено факти, що підтверджують дію механізмів психологічного захисту «заміна» та «витиснення»:

І.М.: «...я майже нічого не пам'ятаю, час ніби зупинився. Мені здавалося, що пройшло декілька годин, а вже минав 2-й день нашого знаходження у штабі з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Ми, можна сказати, й звикли до цих періодичних вибухів, що інколи лунали...».

Р.К.: «Я був дуже роздратований, бо мені оголосили догану, але ж я нічого не зробив... невже я не маю часу, щоб поговорити з дружиною, сказати, що я живий та здоровий, вона ж хвилюється. В мене маленька хвора донька вдома залишилася, і мене турбував її стан.».

А.П.: «... я майже нічого не пам'ятаю, лише деякі факти... ми то намагалися загасити полум'я, то знов відступали... а потім необхідно було швидко змінити рух спрямованості, і лише коли полум'я пройшло далі, ми зрозуміли, що згоріли деякі наші інструменти...дивно, але я зазвичай досить уважний та відповідальний, а тут навіть сам не розумію, що сталося».

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. Можна сказати, що такі дії, на підсвідомому рівні, є профілактикою емоційного вигорання, яке може статися, якщо рятувальник не буде «поєднувати» активну емоційну залученість із байдужістю.

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, що існує на даний момент розмови, висувують свої версії причин та наслідків лиха. 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». Незважаючи на такі різні за характером механізми, саме вони дають змогу реалізувати актуальну на даний момент потребу.

Для дій рятувальників на даному етапі переживання надзвичайної ситуації характерні: монотонність та однотипність у рухах, їм подобається вистукувати пальцями, ногою якийсь конкретний ритм. Вони часто торкаються частин обличчя (потирають очі, ніс, вуха), одяжі, аксесуарів (постійно знімають та одягають окуляри). Їх мовлення є повільним, місцями навіть дуже повільним, темп не змінний, але з чіткою та вірною вимовою. Рятувальники не відчують ніякого дискомфорту, як емоційного, так і фізичного (дію цих механізмів психологічного захисту зафіксовано у рятувальників із 3-ї по 10-у добу перебування в ситуації екзистенціальної загрози). Наведемо декілька висловлювань із бесід з рятувальниками:

М.І.: «... нехай ми не змогли загасити полум'я, нехай ми відступили, але ж ми змогли обмежити його наступ, ми перестрахували себе, зробивши декілька перепон...ми ж не дали вогню захопити село».

І.П.: «Я вважаю, що працівники складу самі винуваті в катастрофі, але ж усім до моєї думки байдуже. Там точно все «не чисто»: не могли складські приміщення загорітися від недопалку, це просто неможливо... це, напевно, було сплановано та спеціально підготовлено; тільки надавши всьому цьому багато «шуму», можна було замести сліди скоєного...Я все зрозумів ще з початку, але хто буде мене слухати...».

О.Г.: «...ми з хлопцями, аби розрядити хоч як обставку, так сказати, збору «врожаю» згорілих босприпасів почали штовхати уламки, немов футбольний м'яч...ні страху вже не було, адже вони вже не робочі, – навпаки ми сміялись та жартували».

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.

Висновки. 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. Це також дає нам змогу у подальшому розробити дієві рекомендації з надання необхідної психологічної підтримки та допомоги щодо включення у роботу необхідного для

Проблеми екстремальної та кризової психології. 2012. Вип. 12. Частина II
даного етапу механізму психологічного захисту і зменшення нервового напруження, наявного при переживанні екзистенціальної загрози.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Аболин Л. М. – Казань : КГУ, 1987. – 261 с.
2. Арестова О. Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О. Н. Арестова, Н. В. Калинина // Вести Московского ун-та. – 2000. – № 1. – С.20–29.
3. Дьяченко М. И. Адаптация к экстремальной ситуации / М.И. Дьяченко // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. – Тбилиси : Мецниереба, 1971. – С. 85–85.
4. Грановская Р. М. Психологическая защита / Рада Михайловна Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
5. Котик М. А. Психология защищенности человека от опасности в профессиональной деятельности: автореф. дис. ... докт. психол. наук / М.А. Котик. – Л. : ЛГУ, 1985. – 19 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.

Рецензенти: д. психол. н. Лефтеров В.О., д. психол. н. Євдокимова О.О.

УДК 159.9:163

Хмиров І.М., викладач-методист соціально-психологічного факультету НУЦЗУ

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ЗАГАЛЬНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

У статті розглядається зміст процесу психологічної адаптації, а також виділяють в ньому важливу – первинну (строкову, але недосконалу) психологічну адаптацію як компонент загального адаптаційного процесу.

Ключові слова: психологічна адаптація, адаптаційні реакції, адаптаційний процес.

В статье рассматривается содержание процесса психологической адаптации, а так же выделяют в нем важную – первичную (срочную, но несовершенную) психологическую адаптацию, как компонент общего адаптационного процесса.

Ключевые слова: психологическая адаптация, адаптационные реакции, адаптационный процесс.

Постановка проблеми. Скористаємося методологією викладених вище теорій адаптації для узагальненого теоретичного опису процесу психологічної адаптації в новому для особистості соціальному середовищі. Поняття «адаптація», як було зазначено вище, є вираженням явищ від елементарного