

2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. В. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
3. Никифоров Г. С. Психология профессиональной подготовки / [Г. С. Никифоров, А. М. Зимичев, С. И. Макшанов, С. Т. Джанерьян]; [общ. ред. Г. С. Никифорова]. – СПб.: Изд-во С. — Петербург. ун-та, 1993 - 169, [2] с.
4. Ковальська І. Е. Формування психологічної готовності членів громадських формувань до охорони державного кордону: автореф. дис. Канд. психол. наук: 19.00.09. / Ковальська І. Е. – Хмельницький, 2009. – 20 с.
5. Будник С. М. Формування психологічної готовності офіцерів-прикордонників до творчого вирішення завдань управлінської діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. / Будник С. М. – Хмельницький, 2006. – 20 с.
6. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Горелов І. Ю. – Харків, 2008. – 19с.
7. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України: (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): –втореф. докт. психол. наук: 19.00.06 / Тімченко Олександр Володимирович. – Харків, 2003. – 35 с.

УДК 159.9

Титаренко Д. С., науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ СТРАХИ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

У статті говориться про існуючі ситуації екзистенціальної загрози особі. Описаний послідовний процес запуску в дію механізмів психологічного захисту. Говориться про особливу групу страхів, властивих лише людині, — екзистенціальних страхів. Також говориться про особливості поведінкових реакцій особи при дії чинників ситуації екзистенціальної загрози.

Ключові слова: екзистенціальна загроза, екзистенціальні страхи, психологічний захист.

В статье говорится о существующих ситуациях экзистенциальной угрозы личности. Описан последовательный процесс запуска в действие механизмов психологической защиты. Говорится об особой группе страхов, присущих только человеку, — экзистенциальных страхов. Также говорится об особенностях поведенческих реакций личности при действии факторов ситуации экзистенциальной угрозы.

Ключевые слова: экзистенциальная угроза, экзистенциальные страхи, психологическая защита.

Постановка проблеми. Щодня ми виконуємо безліч справ: зранку йдемо на роботу, працюємо там, ввечері робимо покупки, готуємо їжу, піклуємося про близьких, виховуємо дітей, і цей список можна перераховувати нескінченно. Також щодня ми стикаємося з різними життєвими труднощами: конфлікти з оточуючими, погане самопочуття, хвороба, нездійснені бажання, тощо. Все це викликає непомітну, але досить впливову «моральну втому», яка діє на загальне функціонування організму в цілому.

Щоб усі ці життєві труднощі не завдавали шкоди нашій особистості, до роботи приступає система механізмів психологічного захисту, які не дають несприятливим факторам впливати на наш емоційний стан. Як правило, механізми захисту не контролюються свідомістю, але в більшості випадків змінюють нормальний ритм її функціонування.

Незважаючи на те, що механізми психологічного захисту вивчаються досить давно, й досі не існує чіткої загальної картини їх функціонування в структурі особистості, в різних життєвих ситуаціях, у тому ж числі й ситуаціях екзистенціальної загрози. Тож можна сказати, що система психологічного захисту особистості не до кінця вивчена, і ще існує величезний простір для досліджень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні існує безліч робіт, присвячених екзистенціальним страхам і тривозі та особливостям життя людини з такими страхами. Наприклад, у статті Д. О. Леонтьєва [4] «Екзистенціальна тривога і як з нею боротися» говориться про дві групи життєвих ситуацій, які можна віднести до екзистенціальних. Також, у статті йдеться про специфічний вид тривоги, екзистенціальна тривога, яка властива лише людині. Цей вид тривоги Д. О. Леонтьєв пов'язує зі свідомістю, з усвідомленням особистістю своєї неминучої смерті. В статті говориться, що така специфічна тривога не сприяє повному продуктивному розвитку особистості, що викликає потребу психокорекційної роботи.

Ю. В. Щербатих у своїй книзі «Избавиться от страха? Это просто!» [6] цілий розділ присвятив розгляду екзистенціальних страхів. Він виділяє чотири основні види екзистенціальних страхів: страх перед простором, страх перед часом, страх перед життям, страх перед собою. Описує відмінності протікання таких страхів у людині та пропонує свої методи їх подолання.

У своїй дослідницькій роботі Суботіна Л. Ю. [5] 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 використання механізмів психологічного захисту в ситуації екзистенціальної загрози.

Виклад основного матеріалу. Кожного дня, а якщо бути більш точними, кожної хвилини в нашому організмі відбуваються незворотні процеси,

які так чи інакше приведуть до єдиного кінцевого результату – смерті. Цього результату не можна уникнути, змінити та відстрочити. Рано чи пізно, але це все ж таки відбудеться. Цей, напевно, найзагадковіший елемент існування людини завжди був і залишається предметом для постійних досліджень з боку вчених і об'єктом багатьох роздумів самої людини. Стикнувшись з явищем смерті живих істот ще в дитинстві, роздуми про саму смерть не залишають нас протягом усього життя. Так чи інакше ми міркуємо про неї і прагнемо підготувати себе до смерті близьких, та й власної смерті також.

Такі роздуми про смерть не лише супроводжують нас протягом життя, а й інколи заважають та завдають шкоди повноцінному існуванню. Постійні думки та переживання щодо смерті породжують в людині тривогу та відчуття страху, що й не дає їй повноцінно розвиватися. До того ж, кожного дня ми отримуємо інформацію, що пов'язана зі смертю: з самого ранку у новинах ми чуємо про смерть відомого актора, політика, дослідника, тощо; про надзвичайні ситуації, які сталися за добу; про захоплення заручників; дорожньо-транспортні пригоди й інше. По дорозі на роботу ми можемо стати свідком загибелі живої істоти. І зрештою — саме старіння тіла, й сама старість нагадує нам про неминучість кінця існування. Все це так чи інакше пригнічує нас і підживлює відчуття тривоги та страху.

Безпосередньо однією з найнебезпечнішими і травмуючими ситуаціями у житті людини є — надзвичайні ситуації. Вони не лише забирають життя у багатьох людей одночасно, а й заганняють багатьох людей в стан журби, постійного страждання, болю, нічних кошмарів, страхів та тривог. Після будь-якої надзвичайної ситуації, великої аварії, катастрофи, стихійного лиха протягом довгого часу серед настрою населення можна виявити ознаки пригніченого стану (занепокоєння, біль, журба, емоційне виснаження, безсоння, тощо). Тож надзвичайні ситуації не лише впливають на емоційний стан «своїх головних героїв», тобто учасників подій, а й на стан усього суспільства в цілому. В загальному сенсі у настроях населення можна виділити етапи переживання втрати, притаманні особистості, яка втратила близьку людину.

Якщо небезпечні фактори існування так сильно впливають на загальний стан населення, то виникає питання: що ж відбувається з особистістю, яка часто потрапляє у надзвичайні ситуації? Якими шляхами вона захищає себе від впливу потенційно небезпечних факторів життя та діяльності?

Розпочати пошук відповідей на ці питання пропоную з визначення ситуації реальної загрози існування особистості. Зазвичай всі існуючі ситуації прямої чи опосередкованої та потенційної загрози життю і діяльності людини називають ситуаціями екзистенціальної загрози.

Термін «екзистенціальна загроза» (англ. *existential threat*) став широко вживатися у дослідженнях в галузі безпеки під впливом робіт О. Вевера і Б. Бузана. Тож, в загальному сенсі, **екзистенціальна загроза** — це загроза, яка ставить під сумнів подальше існування об'єкта в його якісно ціннісному

стані, тим самим вимагаючи прийняття невідкладних, надзвичайних заходів, які можуть врятувати об'єкт від загибелі [1].

Леонт'єв Д. О. у своїх роботах говорить, що існує щонайменше дві групи ситуацій в житті людини, де не спрацьовує жоден з традиційних підходів до їх вирішення:

Перші — це ситуації кризи, життєвого краху, коли руйнуються структури, що сформувалися в життєвому досвіді, і будь-які чіткі вказівки й орієнтири, як діяти в цьому світі, практично не спрацьовують. Це ситуації, пов'язані з втратами, смертю близьких, соціальними катаклізмами. З ними доводиться постійно стикатися тим, хто працює з постраждалими, їх родичами, біженцями, мігрантами, тощо, а також спеціалістам ризиконебезпечних професій. Всі рейки, якими життя котилося раніше, покручені, зруйновані, і людина виявляється ніби однією у чистому полі. Їй треба починати жити «з чистого листа», а вона до цього не готова і не розуміє, що їй робити. [4]

Друга група ситуацій, в яких всі традиційні психологічні підходи теж не працюють, — це ситуації зворотного порядку, коли все чудово, людина досягла повного благополуччя, успіхів, але, тим не менш, не задоволена. Вона виходить за межі всіх тих сил, які на неї діють, і хоче чогось більшого, іншого. [4] Такі ситуації також загрожують особистості, її самоактуалізації та внутрішньому розвитку.

Тож основними факторами, які відрізняють ситуації екзистенціальної загрози від інших ситуацій у житті людини, є їх незвичність, специфічність, новизна, і те, що сама особистість не знає, як їй діяти.

В загальному вигляді всі ситуації екзистенціальної загрози можна розділити на дві групи — ситуації реальної загрози та ситуації уявної загрози, які, в свою чергу складаються з декількох підгруп.

Ситуації екзистенціальної загрози	
Уявні ситуації	Реальні ситуації
Ситуації, що пов'язані з абстрактною (вигаданою) загрозою, або екзистенціальними страхами.	Ситуації, що пов'язані з реально існуючими факторами загрози існування людини.
<i>Ситуації, що пов'язані зі страхом простору</i> (відкритого, замкнутого, темряви);	<i>Надзвичайні ситуації</i> (аварії, катастрофи, ДТП, стихійні лиха, тощо);
<i>Ситуації, що пов'язані зі страхом перед часом</i> (майбутнього, смерті);	<i>Ситуації, що пов'язані зі здоров'ям особистості;</i>
<i>Ситуації, що пов'язані зі страхом перед життям</i> (незрозумілим, таємничим, безглуздістю самого життя);	<i>Втрата (смерть) близької і значимої людини;</i>
<i>Ситуації, що пов'язані зі страхом перед собою</i> (втрата контролю над собою, божевілля).	<i>Ситуації, що пов'язані з особистісним становленням в соціумі</i> (втрата роботи, великі конфлікти, розірвання шлюбу, тощо)

Розглянемо всі виділені ситуації екзистенціальної загрози більш детально. Почнемо з уявних ситуацій загрози. Саме існування людини в матеріальному світі та усвідомлення скінченності свого існування викликає появлення особливого виду страхів у людини – екзистенціальні страхи, які також запускають у дію систему психологічного захисту особистості.

Екзистенціальні страхи — це особлива група страхів, які пов'язані не з якимись конкретними життєвими подіями певного індивіда, а із самою сутністю існування людини [6]. Тому дані страхи володіють рядом особливостей:

- вони в тій чи іншій мірі притаманні всім людям;
- вони заховані в глибині підсвідомості і тому не завжди усвідомлюються людиною;
- через свою глибинність і неконкретність вони не піддаються повному викоріненню.

Це, так би мовити, їх негативні сторони, які так чи інакше впливають на стиль життя, працездатність та самореалізацію людини в суспільстві. Високий рівень діяльності цих страхів не дає особистості гармонійно розвиватися.

Але, є і позитивні моменти в екзистенціальних страхах:

- з цими страхами можна довго жити, не відчуючи їх негативного впливу;
- їх можна значно зменшити прийомами раціональної або поведінкової терапії, знизивши їх рівень до прийнятних величин [3].

Страх перед простором може набувати різних форм, з яких основними є страх перед замкненим або відкритим простором і страх темряви. В сутність людини закладено дві протилежні тенденції, або спрямованості: прагнення до дослідження усього нового та непізнаного, і страх перед недослідженим. Гармонійне співіснування цих двох спрямованостей особистості дозволяє вивчати нові об'єкти, забезпечивши собі більш-менш безпечні умови дослідження.

Страх перед часом може приймати форму страху перед незнанням майбутнього і страху перед смертю. Страх перед неминучістю і невблаганністю часу може набувати різних форм. У відносно «м'якому» вигляді — це страх перед невідомістю, яка чекає нас попереду. Це почуття зазвичай вщухає при звичному спосіб життя, і загострюється в екстремальних ситуаціях війни, бізнесу або хвороби. Більш неприємною формою страху перед невблаганністю часу є страх смерті — почуття, яке в повній мірі властиве тільки людям. Можна навіть сказати, що цей страх є платою за здатність людини прогнозувати своє життя і будувати плани на майбутнє.

Страх перед життям може приймати форму страху перед незрозумілістю і неосяжністю навколишнього світу, в якому доводиться жити, страху перед таємничими і загадковими явищами, а також страху перед безглуздістю життя. Лише людина серед всіх існуючих живих істот на Землі прагне пояснити всі явища з наукової точки зору, як кажуть, «розкласти все по поличках»

і коли це не виходить, то виникає відчуття тривоги, або страху перед незрозумілими речами. Напевно, кожна людина в своєму житті задається питанням: Який сенс самого життя? І, не знайшовши чіткої відповіді, людина піддається негативним емоціям, які впливають на різні сторони її життя. [6]

Страх перед собою може приймати різні форми: нерозуміння себе, своїх підсвідомих думок, страх перед своїми можливими вчинками або страх втратити контроль над собою, зійти з розуму. Як не дивно, але найменш вивченим для людини протягом життя залишається власний внутрішній світ. З цим фактом інколи досить важко миритися, адже ми не розуміємо, хто ми є насправді, чого саме можна від нас самих очікувати, і в деяких життєвих ситуаціях ми лякаємося власної сутності, своїх думок або поведінки. Виходить, що ми можемо вивчити та зрозуміти закономірності життя Всесвіту, а не самих себе.

З реальними ситуаціями загрози значно простіше, їх умови так чи інакше ставлять під загрозу існування людини як живого організму.

Будь-яка надзвичайна ситуація не лише одночасно забирає життя у багатьох людей, а й ставить під загрозу життя багатьох інших людей (працівників рятувальної служби, правоохоронної, медичної, родичів постраждалих, тощо), адже якийсь час вони знаходяться в осередку лиха. Також деякі надзвичайні ситуації залишають «душевні» рани в серцях усього населення в цілому.

Ситуації, що пов'язані зі здоров'ям особистості, також приносять безліч негативних емоцій як самій людині, так і її оточенню.

Втрата (смерть) близької людини, напевно, ніколи не стане звичною справою в житті особистості, вона також наносить болісний відбиток на емоційний стан людини, а й інколи зовсім змінює весь устрій життя.

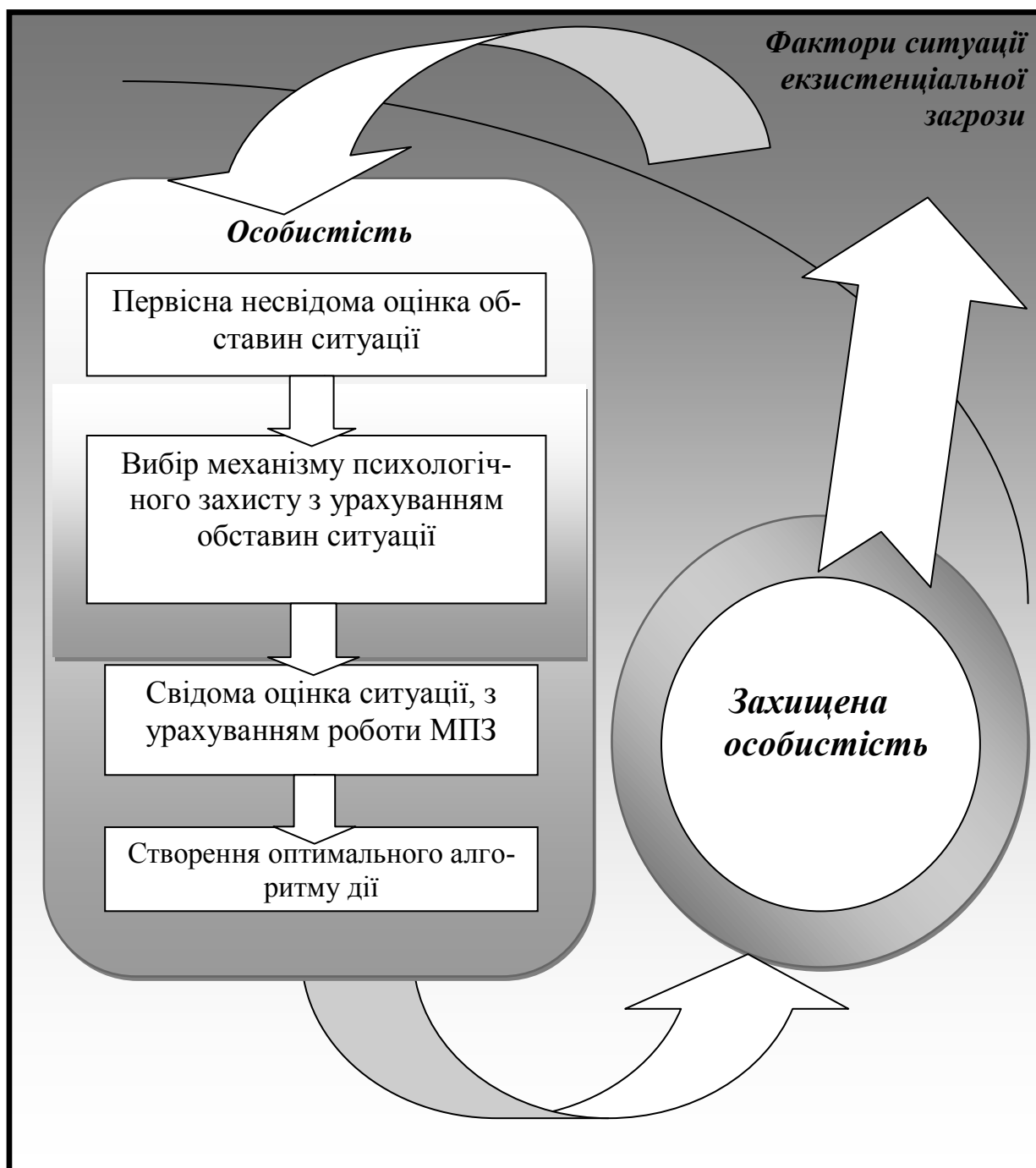
Ситуації пов'язані з особистісним становленням в соціумі. Так як людина є соціальною істотою, то її стереотипи та закони завжди будуть впливати на її внутрішній світ. Негаразди в плані соціального становлення особистості можуть означати для неї смерть як для об'єкта суспільного життя.

В будь-якій новій, незвичній для особистості ситуації, а тим паче, коли людина, навіть несвідомо, розцінює її як загрозливу, виникає відчуття тривоги або страху, які запускають у дію систему психологічного захисту людини. Розпишемо механізм запуску діяльності системи психологічного захисту особистості в ситуації екзистенціальної загрози:

- по-перше, будь-які нові обставини зовнішнього або внутрішнього світу порушують «гармонію» емоційного стану особистості, викликають відчуття тривоги;
- для зниження негативної дії тривоги в особистості включаються механізми психологічного захисту. (Вибір того чи іншого механізму захисту залежить від трьох основних факторів: особливостей особистості, її життєвого досвіду та обставин самої ситуації загрози);

- крізь призму діяльності механізмів психологічного захисту особистості відбувається сприйняття всіх обставин ситуації загрози;
- оцінюються всі потенційно-небезпечні фактори ситуації, що склалася;
- будується алгоритм дій;
- людина починає діяти, впливати на обставини ситуації загрози.

Можна сказати, що ця схема роботи системи психологічного захисту є класичною для ситуацій реальної загрози життю та існуванню особистості. Наочно цей процес представлено на схемі:



Головною метою функціонування механізмів психологічного захисту особистості в будь-яких ситуаціях реальної або уявної загрози є зниження негативних емоційних переживань.

Дія психологічного захисту особистості завжди супроводжується змінами в функціонуванні організму в цілому й проявляється на поведінковому рівні. З цього приводу Р. М. Грановська говорить так: «... Поскольку общая черта всех видов подсознательной защиты – независимость от осознаваемых желаний и намерений, то наблюдать можно только их внешние проявления – признаки сопротивления. Например, в поведении могут вдруг обнаружиться неуверенность в себе, робость, мнительность, а также немотивированные эмоции, обмолвки, фантазии. Кроме того, нередко воздействие подсознания на поведение сопровождается соматическими явлениями: покраснение, заикание, изменение ритма дыхания, спазмы мышц и т. п. Такая реакция отражает приспособление...» [2]. Тож про дію психологічного захисту свідчать поведінкові реакції.

Як не дивно, але в ситуації реальної загрози, так званій екстремальній ситуації майже вся поведінка людини, як свідомої істоти, зводиться до не-свідомих патернів виживання – інстинкту самозбереження. Напевно, на основі цього інстинкту і будується вся система психологічного захисту, яка дозволяє вижити людині не лише в небезпечних умовах існування в матеріальному світі, а й в умовах постійного розвитку соціуму.

В межах екстремальних ситуацій всю поведінку особистості можна поділити на три основні моделі: стій, бий, біжи.

Екстремальні умови, в яких може опинитися людина, як правило, викликають у неї психоемоційну напруженість. Як наслідок, у одних людей це супроводжується мобілізацією резервів організму, з'являється здатність викликати загальний підйом духовних і фізичних сил, у інших проявляється зниженням і навіть зривом працездатності, погіршенням здоров'я, перетворюється на почуття приреченості, робить людину абсолютно безпорадною і не здатною до активного захисту. У частини людей самозбереження перетворюється на втечу від загрозливих обставин і небезпечних факторів навколишнього середовища, у інших навпаки, мобілізується готовність до дій у відповідь, переконаність у можливості подолання небезпеки.

Залежить це від психологічних особливостей кожного організму, в кінцевому рахунку, від його емоційно-вольової стійкості, яка визначає готовність до усвідомлених, упевнених і обачливих дій.

Так само можна розділити й всі механізми психологічного захисту на три загальні групи:

перша група — це механізми психологічного захисту, що пов'язані з відмовою особистості сприймати загрозливі фактори впливу. До них належать: заперечення, ігнорування, витискання.

друга група – пов'язана з активними механізмами захисту. До неї входять: агресія, поворот проти себе.

третья група – це захист пов'язаний з механізмами, які намагаються забезпечити втечу особистості від травматичних факторів впливу. До цієї групи належить ізоляція та проекція.

Виходячи з цього, можна сказати, що психологічний захист впливає на сприйняття особистістю оточуючого світу, і в подальшому – на всю модель поведінки та стилю життя людини в цілому.

Висновки. Таким чином ми бачимо, що система психологічного захисту особистості працює щодня, і функціонує не лише в ситуаціях реальної загрози життю особистості, а й в ситуаціях уявної, вигаданої загрози існування.

Основним компонентом, який запускає у дію психологічний захист, є відчуття тривоги або страху, в тому ж числі і екзистенціальні страхи особистості, які впливають на стиль життя людини.

Діяльність механізмів психологічного захисту впливає на сприйняття зовнішніх факторів ситуації, на прийняття рішення та на поведінкові реакції людини в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксющенко Г. В. Иммиграционная политика Великобритании в условиях глобализации: теория, дискурс, практика: дис.... кандидата политических наук: спец. 23.00.02 / Аксющенко Глеб Валерьевич. — Нижний Новгород, 2007. — 225 с.
2. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. — СПб.: Речь, 2007. — 476 с.
3. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия; [пер. с англ. Т. С. Драбкина]. — Москва: РИМИС, — 2008. — 604 с.
4. Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 2. — С. 107–119.
5. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: дис... доктора психол наук: 19.00.03 / Субботина Л. Ю. — Москва., РГБ, 2007. — 283 с.
6. Щербатых Ю. В. Избавиться от страха? Это просто! / Ю. В. Щербатых — М.: ЭКСМО, 2006. — 256 с.