

МІНІСТЕРСТВО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В.,
Тітаренко Д.С., Христенко В.Є.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАХИСТУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ
ЗАГРОЗИ

Монографія

Харків 2011

УДК 159.9: 159.94
П 86

Друкується за рішенням
Вченої ради НУЦЗУ
Протокол № 17 від 30.05.2011р.

Рецензенти:

М.С. Корольчук, завідувач кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету, доктор психологічних наук, професор;

В.О. Лефтеров, професор кафедри психології Донецького національного університету, доктор психологічних наук, професор.

Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. – Х.: НУЦЗУ, 2011. - 245 с.

ISBN

Монографію присвячено дослідженню особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в ситуаціях реальної екзистенціальної загрози. Розкриті питання взаємозв'язку індивідуально-типологічних та індивідуально-психологічних характеристик особистості рятувальника з механізмами психологічного захисту, побудовано алгоритм роботи психологічного захисту у фахівців МНС в умовах екзистенціальної загрози, запропоновано засоби психологічної підтримки для оптимізації функціонування захисту в умовах надзвичайної ситуації.

Для психологів МНС, курсантів та студентів, які навчаються за спеціалізацією «Екстремальна та кризова психологія», магістрів соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України.

ISBN

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ПІДВАЛИНИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНОМАНІТНИХ УМОВАХ ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	9
1.1 Психологічний захист та його механізми	9
1.2 Ситуації екзистенціальної загрози у практиці професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України	29
1.3 Організація роботи та методи емпіричного дослідження	38
Висновки за розділом	50
РОЗДІЛ II МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СИСТЕМНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА- РЯТУВАЛЬНИКА.....	52
2.1 Актуальні психічні стани працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах повсякденного несення служби	52
2.2 Взаємозв'язок індивідуально-типологічних характеристик та певних механізмів психологічного захисту у рятувальників.....	61
2.3 Взаємозв'язок індивідуально-психологічних характеристик та певних механізмів психологічного захисту у рятувальників.....	79
2.4 Використання механізмів психологічного захисту рятувальниками з різним набором власних психологічних та типологічних якостей	96
Висновки за розділом	102
РОЗДІЛ III ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ.....	108
3.1 Актуальні психічні стани працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України при виконанні службових обов'язків у зоні надзвичайної ситуації.....	108
3.2 Специфіка функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації	118

3.3 Домінуючі механізми психологічного захисту у рятувальника в умовах екзистенціальної загрози, яка розвивається раптово	129
3.4 Оптимізація функціонування механізмів психологічного захисту рятувальників в умовах екзистенціальної загрози засобами психологічної підтримки.....	137
Висновки за розділом	141
ВИСНОВКИ.....	144
ДОДАТКИ.....	151
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	199

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

МНС України – Міністерство надзвичайних ситуацій України

МПЗ – механізми психологічного захисту

НП – нервові процеси

НС – нервова система

ПДПЧ – підпорядкована державна пожежна частина

ПРП – пожежно-рятувальні підрозділи

РіНР – рятувальні та інші невідкладні роботи

СДПЧ – самостійна державна пожежна частина

ВСТУП

Говорять, що пекло палає у вогні, там всюди розруха, людський біль, страждання, стогін, ридання ... Там немає співчуття, підтримки, нема з відки чекати на допомогу ... Там кожен сам за себе ... Говорять, що пережити все це просто неможливо ...

Полум'я, розруха, людський біль, страждання тощо - все це невід'ємна частка будь-якої надзвичайної ситуації. Кожна людина, яка опиняється в таких складних умовах, відчуває себе безпорадною, самотньою, покинутою усіма й назавжди. Вона втрачає все: близьких, дім, речі, а з ними й свої мрії, сподівання... Людина вже нічого не прагне, нічого не бажає, а просто усіма своїми внутрішніми резервами намагається захистити себе від душевного болу та страждань, яких завдає екзистенціальна загроза.

Надзвичайні події не з найприємніших, вони не залишають байдужих. Жодна людина не може спокійно спостерігати за тим, як страждають інші. Як би людина не прагнула показати свою байдужість все одно десь в глибині душі вируватиме жалоба, смуток, страх та інші негативні відчуття.

Кожна надзвичайна ситуація проходить крізь серця людей, які в цій ситуації опинилися, будь-то постраждалі, їх родичі, очевидці, звичайні спостерігачі, співробітники правоохоронних органів, медичні працівники, рятувальники тощо, і кожна з таких ситуацій залишає по собі свій окремий «рубець» в серці особистості.

Виконуючи в таких складних умовах свої професійні обов'язки працівники екстремального профілю діяльності піддаються впливу значної кількості стресс-чинників, які так чи інакше викликають негативні відчуття, емоційні переживання, що «запускають» до роботи всі можливі внутрішні резерви, адаптаційні процеси тощо.

На сьогодні в сучасній психологічній науці до адаптаційних резервів особистості людини відносять: механізми психологічного захисту,

адаптаційні процеси та стрес-долаючу поведінку (копінг-ресурси та копінг-стратегії).

Одним з вагомих компонентів адаптаційних резервів особистості дослідники вважають механізми психологічного захисту, які діють на несвідомому рівні та впливають на функціонування всіх інших складових процесу адаптації.

Незважаючи на багаточисельність представлених результатів щодо функціонування психологічного захисту, й до сьогодні серед дослідників немає єдиної точки зору ні до загальної кількості механізмів захисту, ні до ступеня їх співвідношення один з одним, ні, навіть, до їх ясних визначень в деяких випадках. До того ж багато авторів вказує на велику кількість неясностей, розповсюдженість синонімічності і омонімічності існуючих термінів. На відсутність понятійної чистоти, крім того, впливає і неточний переклад наукових термінів з іноземних мов.

Спостереження за результатами функціонування захисту ускладнюються ще й тим, що реальні стимули і реакції можуть бути віддалені один від одного у часі та просторі. Все це зумовлює появу в сучасній науковій літературі фрагментарних описів одиничних і особливих фактів та ускладнює виділення спільного.

Крім того, на сьогодні в науці та практиці майже відсутні експериментальні дані щодо ефективності використання тих чи інших механізмів психологічного захисту фахівцями екстремальних видів діяльності; залишаються недостатньо розробленими дослідження зв'язку індивідуально-типологічних та індивідуально-психологічних характеристик фахівців ризиконебезпечних професій з певними механізмами їх психологічного захисту; відсутні прикладні дослідження специфіки функціонування механізмів психологічного захисту в осіб, які належать до різних верств населення, в умовах надзвичайної ситуації та т.ін.

Таким чином, розробка практичних основ і принципів, психодіагностичних процедур особливостей функціонування механізмів

психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози є однією з актуальних і невирішених науково-практичних задач психології діяльності в особливих умовах.

Пропонуємо Вашій увазі колективну монографію, що відкриває нову сторінку у дослідженні функціонування феномену психологічного захисту особистості, яка знаходиться в умовах екзистенціальної загрози, і сподіваємося, що наша робота буде прийнята і вивчена. Ми сподіваємося на Ваше прихильне ставлення, шановний читач, і з вдячністю врахуємо усі конструктивні пропозиції в підготовці наступного видання.

.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДВАЛИНИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНОМАНІТНИХ УМОВАХ ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Психологічний захист та його механізми

Для підтримання цілісності структури особистості, свого образу «Я», своєї індивідуальності та неповторності людина має систему психологічного захисту, яка допомагає їй адаптуватися до нових умов внутрішнього та зовнішнього середовища.

За допомогою психологічного захисту людина підтримує свою унікальність та не дозволяє власній особистості «розчинитися» в соціумі [3; 17; 27; 89; 118].

На сьогодні всю систему психологічного захисту особистості не вивчено у повній мірі, і вона має безліч питань, які потребують відповідей. Така невивченість психологічного захисту пов'язана з рядом об'єктивних факторів.

- *По-перше*, психологічний захист було виділено в парадигмі психоаналітичних теорій. Саме це спровокувало витіснення цього явища зі сфери наукових інтересів більшості дослідників, які стояли на інших позиціях, ніж представники психоаналітичних теорій.

Крім того, багато дослідників звертають увагу на методологічну неповноцінність даного явища (редуціонізм; біологізація соціального життя особистості; перенесення даних, отриманих при роботі із психічно хворими особами, на здорову людину; наголошування на несвідомій стороні особистості; складність експериментальної перевірки результатів тощо) [43].

- *По-друге*, на сьогодні не існує єдиного чіткого та обґрунтованого визначення самого поняття «психологічний захист». Доказом цього може

служувати дослідження В.І. Журбіна, в якому виділено більше десятка варіантів визначення цього феномена [38].

Наукове визначення поняття «психологічний захист», на наш погляд, залежить, перш за все, від напрямку самої діяльності дослідника. У зв'язку з цим показовим є той факт, що серед авторів немає єдиної думки про те, скільки ж психологічний захист має механізмів. Наприклад, в монографії А. Фрейд описано 15 механізмів захисту [164]; J.C. Coleman пропонує список з 17 захисних механізмів [160]; у словнику-довіднику із психіатрії, опублікованому Американською психіатричною асоціацією [161], подано 23 механізми захисту тощо. Аналіз сучасної літератури з даної проблематики, проведений нами в межах дослідження, дозволив виділити більш ніж 40 різноманітних видів механізмів захисту.

- *По-третє*, відсутність понятійної ясності, що ускладнюється неточним перекладом наукової термінології з інших мов на вітчизняну. Крім того, деякі терміни неможливо перекласти, бо втрачається змістовна складова визначення.

- *По-четверте*, складність самого об'єкта дослідження. Психологічний захист, як і будь-який інший об'єкт психологічного аналізу, являє собою багатоякісне та багатовимірне явище [64]. Таким чином, його практично неможливо дослідити в повному обсязі, в усіх його проявах та зв'язках, тож доводиться керуватися принципом редукції.

Спостереження за результатами функціонування захисту ускладнюється тим, що реальні стимули і реакції можуть бути віддалені один від одного в часі і просторі [167]. Все це зумовлює появу в науковій літературі фрагментарних описів одиничних фактів.

Узагальнюючи все вищесказане, можна зробити проміжний висновок про те, що на сьогодні *серед дослідників феномена психологічного захисту немає єдиної точки зору ні щодо загальної кількості механізмів захисту, ні щодо ступеня їх співвіднесеності один з одним, ані щодо їх конкретних визначень.*

Наступним кроком нашого дослідження став розгляд феномена психологічного захисту в історичному аспекті.

Треба відзначити, що ще з часів середньовіччя Платон, Декарт, Кант, Гегель, Спіноза та ряд інших відомих філософів відзначали, що людина свідомо або несвідомо може змінювати дійсність оточуючого світу з метою зробити інформацію про світ більш приємною для себе або захистити себе від неприємних речей, що викликають негативні відчуття [61; 116; 79; 99].

Вперше науково обґрунтував поняття «психологічний захист» та пов'язав його з такими поняттями як «свідоме» та «несвідоме» З. Фрейд. Йому вдалося перевести ці поняття з категорії філософського розуміння у площину наукового вивчення. Перше згадування про захист міститься в кінці другої частини «Попереднього повідомлення» У. Вреуер і З. Фрейд (1893 р.), що представляє собою один із розділів «Дослідження з істерії» [156]. Однак самостійно З. Фрейд використав термін «захист» лише у 1894 році в своїй роботі «Захисні нейропсихози» [166]; і лише у 1896 році при написанні роботи «Етіологія істерії» він докладно описав функціональне призначення «захисту» [165].

На думку З. Фрейда, механізми психологічного захисту є вродженими та запускаються у надзвичайній ситуації для «зняття внутрішнього конфлікту». Цей внутрішній конфлікт автор пов'язує з особливостями структурної побудови особистості, яка містить: Ід (інстинкти), Его (Я) та Супер-Его (норми та цензи суспільства) [129-132]. Основна мета взаємодії всіх трьох компонентів особистості – це підтримання, або, у разі необхідності, відновлення нормального рівня динамічного розвитку душевного життя. Від напруження, викликаного різноманітними факторами (як внутрішніми, так і зовнішніми), Его захищає себе за допомогою захисних механізмів, а вони, у свою чергу, захищають Его від зовнішніх і внутрішніх конфліктів. *На думку З. Фрейда, механізми захисту запускаються лише за наявності у людини страху чи тривоги* [78; 8; 1; 27].

З. Фрейд вважав, що «захисний механізм» – це специфічний захисний процес, який проходить за межами свідомості [128; 78; 121;130]. Основна роль захисту полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту, зумовленого суперечністю між інстинктивними імпульсами несвідомого та інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. З. Фрейд вважав, що захисна поведінка є патологічною поведінкою, а отже, дезадаптивною для особистості. І саме він виділив та описав 9 відносно незалежних психологічних захисних механізмів: «регресію», «ізоляцію», «проекцію», «ідентифікацію», «сублімацію», «раціоналізацію», «відмову», «витиснення», «формування реакції».

Узагальнюючи подане вище, ми можемо зробити проміжний висновок, що саме З. Фрейд першим з дослідників спробував науково обґрунтувати такий феномен як психологічний захист, визначив його основну роль та місце у структурі особистості. Запропоноване ним розуміння захисту, як дієвого механізму є актуальним і сьогодні.

Уявлення про механізми захисту, запропоновані З. Фрейдом, були доповнені багатьма дослідниками, а деякими з них і розкритиковані. Через активне неприйняття психоаналізу більшість дослідників, що вивчали цей феномен, прагнули замінити його іншим терміном (наприклад, терміном «психологічний бар'єр» – використовували Д. Узнадзе, Ф. Бассін, О. Прангішвілі; «змістовний бар'єр» – Л. Божовіч; «компенсаторні механізми» – В. Мясичев, Ю. Савенко тощо).

Багато авторів, які займалися дослідженням психологічного захисту, вкладали свій сенс у розуміння цього феномена. Критичний аналіз відповідних літературних джерел за даною проблематикою, який було проведено нами в межах дослідження, дозволив визначити основні напрями досліджень феномена психологічного захисту в сучасній психологічній науці (див. додаток А) та згрупувати дані напрями в певні загальні групи:

- ✓ «психологічний захист» як відповідна форма поведінки (реакція або дія);
- ✓ «психологічний захист» як елемент адаптаційного процесу;
- ✓ «психологічний захист» як одна з форм змінення (деформації) об'єктивної дійсності;
- ✓ «психологічний захист» як специфічний вид установок;
- ✓ «психологічний захист» як функціональний елемент структури особистості;
- ✓ «психологічний захист» як ставлення особистості до якогось об'єкта;
- ✓ психофізіологічний погляд на механізми психологічного захисту.

Розгляд виділених нами груп щодо визначення психологічного захисту здійснено у додатку Б.

Таким чином, ми бачимо, що існує безліч тлумачень феномена психологічного захисту. Узагальнюючи все вище зазначене, робимо висновок, що *під психологічним захистом ми розуміємо психологічну систему регуляції психіки людини, що спрямована на зняття або зменшення тривожності, пов'язаної з відчуттям ситуації, що несе в собі екзистенціальну загрозу.*

Фактично саме психологічний захист оберігає особистість від негативних емоцій і переживань. Схематично структуру психологічного захисту можна представити наступним чином (див. рис. 1.1).

Як видно з рис 1.1, основні свідомі компоненти психологічного захисту проходять крізь дію саме механізмів психологічного захисту, які, в свою чергу, є результатом несвідомої дії психіки людини. Безпосередньо використання механізмів психологічного захисту пов'язане із суб'єктивним сприйняттям оточуючого світу, його подій як загрозливих і травматичних.

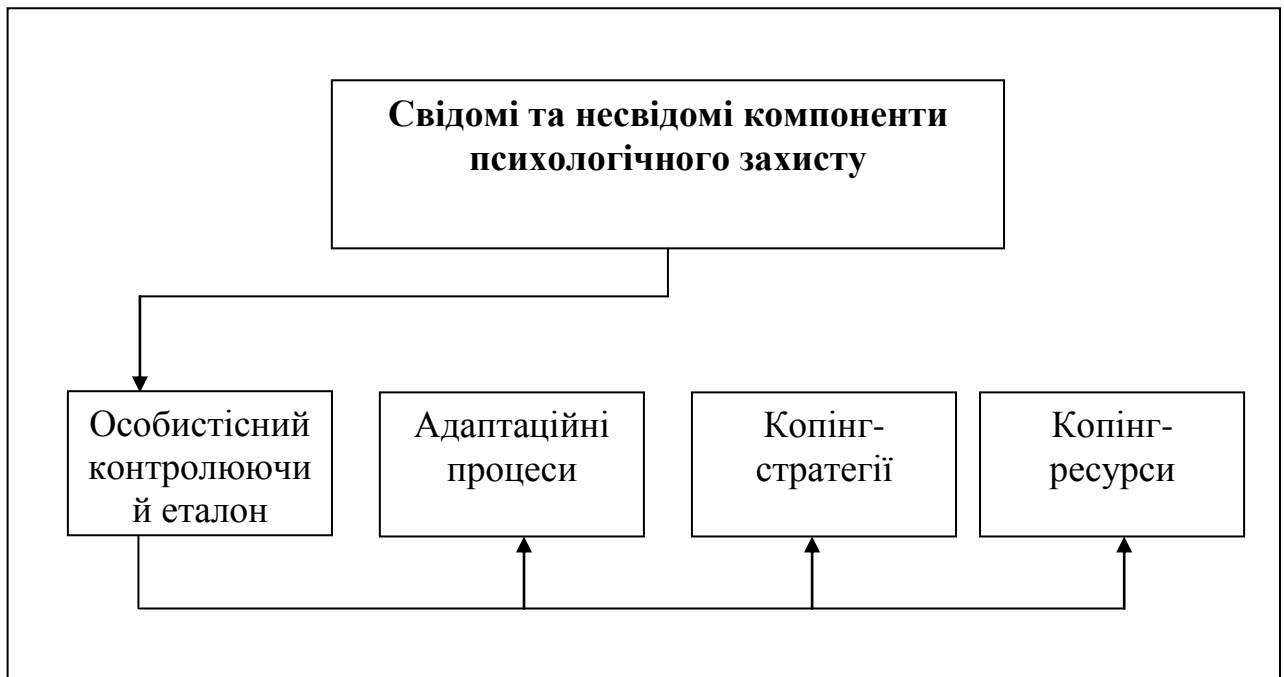


Рис. 1.1. Структура психологічного захисту особистості

Нагадаємо, що представники психоаналітичної теорії вважають механізми психологічного захисту механізмами Его, яке працює під постійним впливом Супер Его, але енергетично живиться, як і інші структури особистості, від Ід. Тож, ґрунтуючись на поглядах представників психоаналізу, можна стверджувати, що механізми психологічного захисту як феномен психіки людини є не чимось іншим як одним з елементів самої особистості.

Крім того, більшість сучасних дослідників дотримується думки, що ***механізми психологічного захисту формуються і проявляються безпосередньо у процесі становлення особистості.***

Визначивши залежність прояву тих або інших механізмів захисту від етапу вікового розвитку особистості, особливостей конкретних когнітивних процесів і гіпотетичну шкалу примітивності-зрілості окремих захисних механізмів, Р. Плутчик [88] вибудував їх послідовність, яка, у порядку зростання зрілості, виглядає наступним чином.

У числі перших виникають механізми, пов'язані з перцептивними процесами. Саме протікання відчуття, сприйняття і уваги несуть

відповідальність за захист, що пов'язаний з небаченням, нерозумінням інформації (перцептивний захист). До цієї групи відносяться «заперечення» і «регресія», а також їх аналоги. *Потім* виникає захист, пов'язаний з процесами пам'яті, а саме – із забуванням інформації («витіснення» і «придушення»). *Останніми*, у міру розвитку процесів мислення й уяви, формуються і найбільш складні та зрілі види захисту, що пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації («раціоналізація»).

Треба відмітити і той факт, що механізми психологічного захисту формуються під впливом певних факторів, до числа яких більшість закордонних дослідників відносить:

- 1) вроджений темперамент;
- 2) природу стресів, пережитих у ранньому дитинстві;
- 3) захист, зразком для якого (а іноді і свідомими вчителями) були батьки або інші значущі люди;
- 4) засвоєні дослідним шляхом наслідки використання окремих захистів (мовою теорії навчання – ефект підкріплення) [7; 25; 31; 74; 85; 146].

Формуючись ще у ранньому дитинстві, механізми психологічного захисту тісно переплітаються з компонентами особистості і стають їх невід'ємною частиною (див. рис. 1.2).

Тож психологічний захист формується на основі вроджених здібностей та індивідуальних особливостей людини, її темпераменту, якостей нервової системи та рівня індивідуального життєвого досвіду.

Крізь призму механізмів психологічного захисту формуються моральні установки особистості, її життєві погляди, якості характеру, майже весь стиль поведінки та накопичення життєвого досвіду. Адже механізми психологічного захисту втручаються у процес сприйняття оточуючого світу. Через механізми захисту, як через фільтр, проходить вся зовнішня та внутрішня інформація, що поступає до особистості. Поява будь-якого нового або загрозливого стимулу автоматично запускає у дію систему захисту, тож подальше сприйняття інформації та реакція особистості на неї залежить від

рівня продуктивної роботи обраного механізму захисту. Таким чином *психологічний захист впливає на діяльність усіх компонентів особистості: емоційного, когнітивного та поведінкового.*

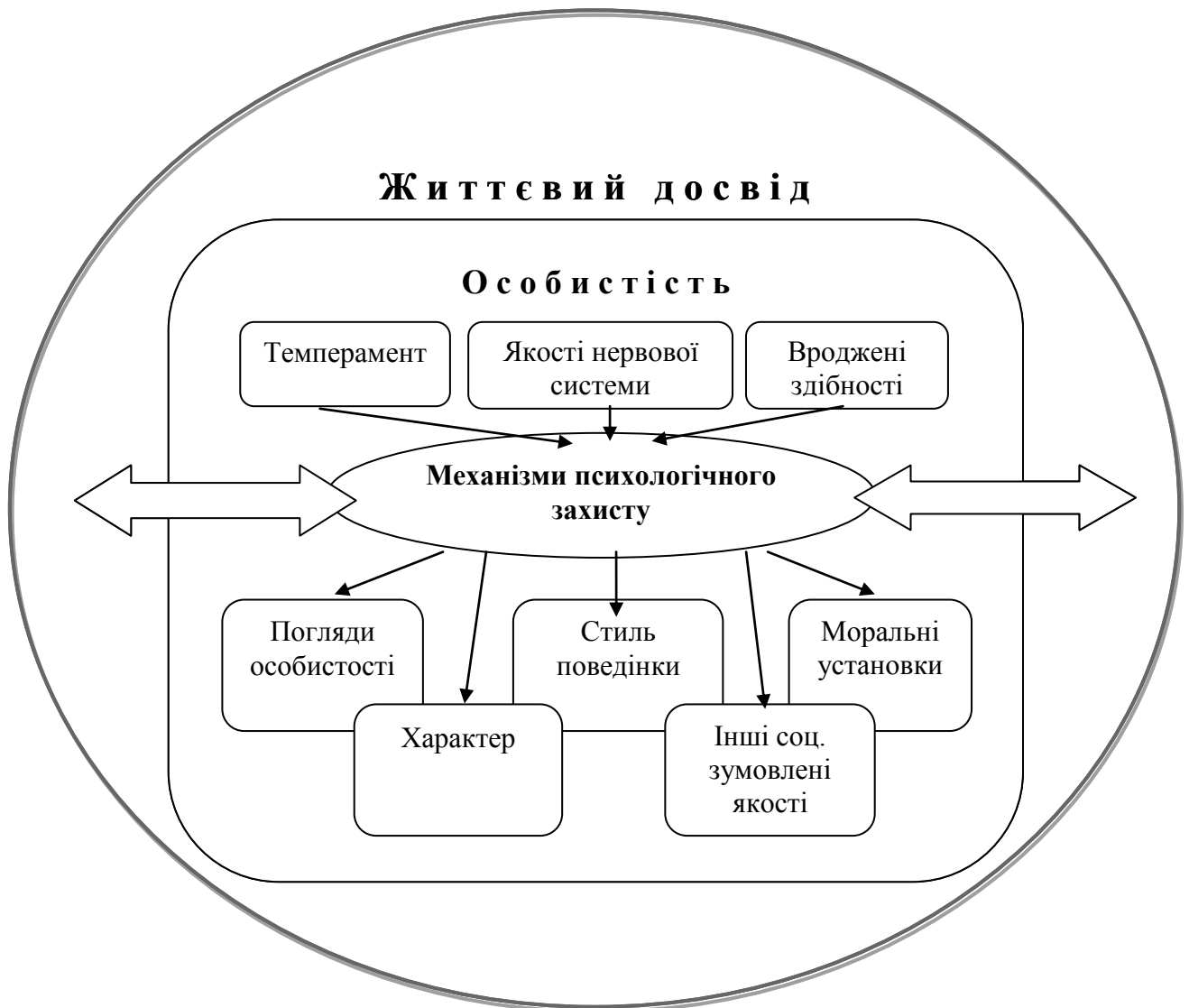


Рис. 1.2. Розташування механізмів психологічного захисту в структурі особистості

Психологічний захист не лише забезпечує нормалізацію емоційного стану особистості в ситуаціях реальної або уявної загрози, а й забезпечує нормальне функціонування особистості в цілому щодня. Завдяки механізмам психологічного захисту людина підтримує позитивний образ «Я», що склався в неї про саму себе у площині соціуму. Можна сказати, що система захисту

не дозволяє особистості як індивідуальній та неповторній психологічній системі розчинитися в оточуючих її людях та обставинах життя. Також саме за допомогою системи захисту особистості підтримується своєрідна структура самого суспільства в цілому.

Зазвичай особистість використовує не якийсь один механізм, а одночасно декілька з них, які утворюють комплекс захисту та визначають стратегію (модель) поведінки людини в ситуації екзистенціальної загрози.

Сучасна психологічна наука виділяє два типи захисних моделей особистості, або стилів подолання труднощів.

Перший тип захисної моделі особистості – *активний*. Люди з такою моделлю захисту віддають перевагу конструктивним методам боротьби з факторами ситуації, яка травматично впливає на особистість. Зазвичай особистісними якостями таких людей є позитивна стійка самооцінка, реалістичні погляди на життя, високий рівень прагнення досягнення встановлених цілей тощо [13; 4; 33]. Можна припустити, що вони також використовують механізми психологічного захисту, але ці механізми напевно відносяться до найвищого рівня, пов'язаного з усвідомленням («компенсація», «сублімація»).

Другий тип – *пасивний*. Такі люди, на відміну від осіб із першим типом реагування, навпаки, вдаються до неадаптивного використання психологічного захисту. Зазвичай у таких людей невисока самооцінка та песимістичні погляди на життя. Вони прагнуть заздалегідь захистити себе від можливої несприятливої інформації, тому й замикаються у собі. Подібна типологія дуже добре узгоджується з концепцією екстернальності-інтернальності [13; 68; 75]. Головною відмінністю одного типу від іншого є усвідомленість людини в здатності змінювати та контролювати світ, який її оточує. В екстерналів є стійка впевненість, що вони є відповідальними за ситуації зі свого життя, тим часом як інтерналі відкидають будь-яку відповідальність.

Кожна людина віддає перевагу певному захисту, який стає невід'ємною частиною її індивідуального стилю боротьби із труднощами. Вибір того чи іншого механізму захисту в більшості випадків залежить від індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, обставин самої ситуації тощо.

Як і будь-який інший психічний процес, механізм психологічного захисту має свою унікальну структуру та рівні функціонування.

На сьогодні існує велика кількість моделей, які побудовані з метою вдосконалення вивчення структури діяльності механізмів психологічного захисту.

Так, свою модель ієрархії рівнів функціонування запропонував В.М. Боткін, яка будується на основі уявлень О.Г. Асмолова про структуру та побудову рівнів проявів психологічної установки як механізму стабілізації діяльності [18; 163; 42; 105]. Автор виділяє *чотири рівні функціонування захисту*:

Психофізіологічний рівень. Він здійснює відображення дії негативних емоційних переживань, що пов'язані з тривогою і фрустрацією, та супроводжується психічною та м'язовою напруженістю. Основним механізмом захисту на цьому рівні є «релаксація».

На рівні емоційних переживань детермінантним є механізм, що за своїм змістом є протилежним «релаксації», але також допомагає знизити напруження – це «розрядка». Зазвичай він діє у комплексі з механізмами інших рівнів.

Рівень діяльності. Цей рівень відображає поведінкову сторону особистості. У травмуючих ситуаціях в пошуках виходу деякі особистості прагнуть замінити форму своїх дій на іншу. Тож основним механізмом цього рівня є «заміна», яка дозволяє особистості впоратися із ситуацією, що склалася.

Психологічний рівень. Це межа співвідношення несвідомого і свідомого рівнів регуляції. Основними механізмами, що функціонують на

цьому рівні, є «витиснення» та «зниження значущості». При «витисненні» інформація переходить у несвідоме, а за «зниження значущості» – до свідомості, але вже не несе такої загрози для особистості [42; 24; 78; 104].

Запропонована ієрархія рівнів функціонування механізмів захисту, на наш погляд, дозволяє визначити, на що саме спрямований захист: на регуляцію напруження у м'язах, на нормалізацію емоції, на корегування дій або на усвідомлення інформації.

Ще одна достатньо показова модель структури захисту запропонована О.М. Арестовою та доповнена Л.Ю. Субботіною.

О.М. Арестова [10] виділяє 2 рівні структури захисту: інструментальний рівень і рівень атрибуцій та цілей.

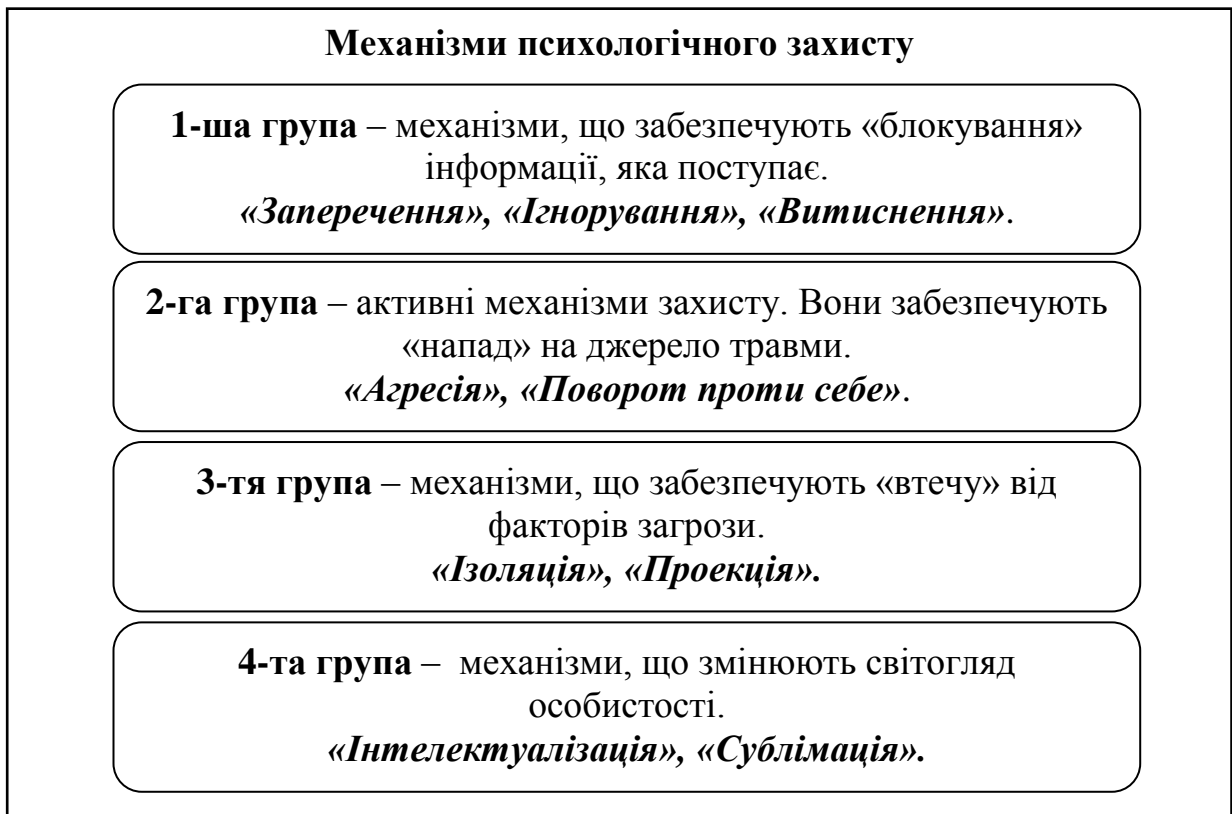
Інструментальний рівень (для операцій). На цьому рівні відбувається перша реакція на ситуацію інформаційного дефіциту. Зазвичай вона полягає в ігноруванні факторів неприємної події, повному чи частковому несприйманні. До механізмів цього рівня дослідниця відносить всі реакції «витиснення».

Рівень атрибуцій та цілей (для дій). Основна мета дії механізмів захисту на цьому рівні полягає у несвідомій зміні інформації, що поступає до свідомості особистості. До механізмів цього рівня входять механізми, спрямовані на підвищення самооцінки («раціоналізація», «компенсація», «проекція» та інші).

Ще один рівень – рівень змістовної переорієнтації (для діяльності) – був запропонований Л.Ю. Субботіною [119]. На цьому рівні відбувається перебудування компонентів самої особистості, її свідомості, уявлень про світ тощо. Тобто відбувається переосмислення власного образу «Я» в контексті ситуації, що виникла, за участю глибинних структур особистості. До механізмів цього рівня відносяться «інтелектуалізація» і «сублімація».

На нашу думку, *всі механізми психологічного захисту можна розділити на 4 загальні групи*. В основі такого розподілу лежить динамічність та характер дії самого механізму захисту. Це дозволяє говорити

про подальший характер захисної моделі поведінки людини. Отже, виходячи з характеру роботи механізму захисту, він може бути спрямований на: ігнорування інформації, що поступає, на зміну самої інформації, або на зміну особистості, яка знаходиться в екстремальній ситуації. Цей розподіл наочно представлено на рисунку 1.3.



Примітка: У кожної людини наявні захисні механізми всіх груп.

Рис. 1.3. Організація механізмів психологічного захисту залежно від характеру їх дії

Перша група – це механізми психологічного захисту, пов’язані з відмовою особистості сприймати загрозливі фактори впливу. За характером своєї дії вони прагнуть не допустити негативну інформацію до усвідомлення її особистістю. До них належать: «заперечення», «ігнорування», «витиснення».

Друга група – пов’язана з активними механізмами захисту. Ця група механізмів захисту має доволі динамічний, бурхливий характер та

спрямована на «напад» на джерело загрози. До неї входять: «агресія», «поворот проти себе».

Третя група – це захист, пов’язаний з механізмами, що спрямовані на забезпечення втечі особистості від травматичних факторів впливу. До цієї групи належать «ізоляція» та «проекція».

Четверта група – пов’язана з механізмами так би мовити вищого напівсвідомого походження. Характер їх дії пов’язаний зі зміною уявлень особистості про оточуючий світ, її рівнем когнітивного розвитку. До цієї групи належать механізми: «інтелектуалізація» та «сублімація».

Ґрунтуючись на вищезазначеному, ми можемо зробити проміжний висновок, що сам механізм психологічного захисту матиме таку рівневу структуру, яка представлена на рисунку 1.4.

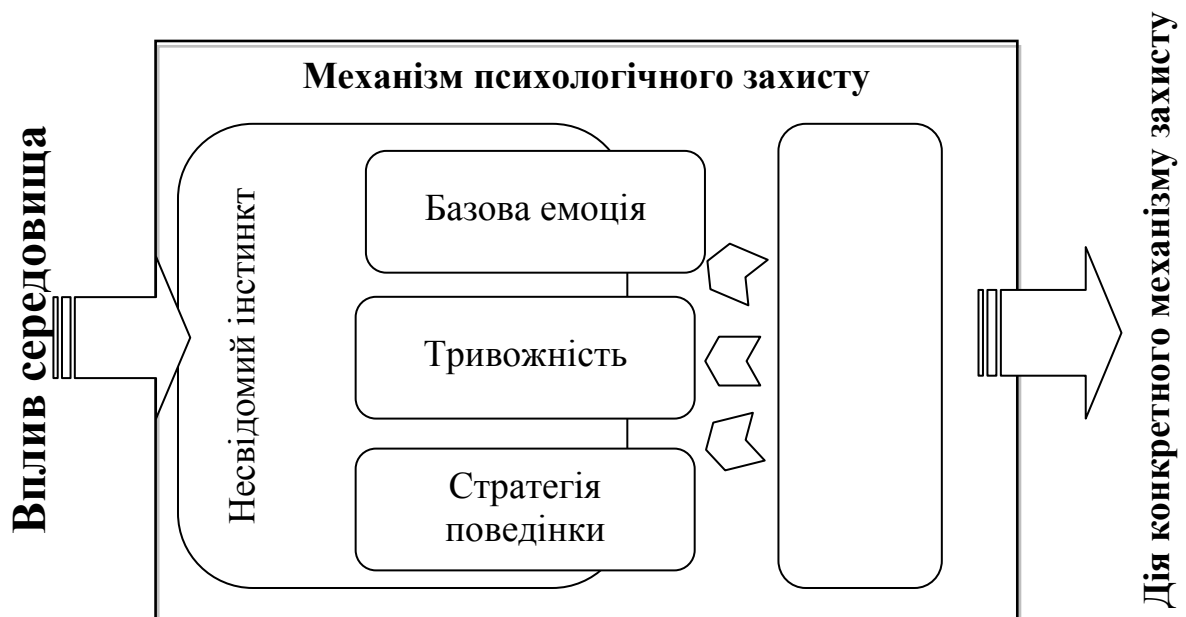


Рис. 1.4. Структурна організація механізму психологічного захисту

Наступним кроком нашого дослідження став розгляд питання про те, які саме механізми психологічного захисту на сьогодні виділяються дослідниками у структурі особистості.

На даний момент у психології немає єдиної, **загальної класифікації механізмів психологічного захисту**, хоча багато авторів публікували свої власні.

Основні претензії, які ми висуваємо до більшості існуючих на сьогодні класифікацій: це або недостатня повнота (ми не знаходимо у класифікації важливого для неї психічного процесу, що відноситься до захисту), або зайва повнота (ми знаходимо у класифікації багато психічних процесів, які не відносяться до захисних, або взагалі ми не виділяємо їх як самостійні процеси). Це, очевидно, пов'язано з тим, що мінімізація негативних переживань – взагалі природна потреба будь-якого живого організму (зокрема людини), і з деяким допущенням будь-який психічний процес можна визнати спрямованим на досягнення цієї мети. Необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана із практичною потребою у виділенні та описі найбільш універсальних із неусвідомлюваних захисних процесів. Більшість сучасних психологів визнають певний набір захисних механізмів, назви яких стали майже універсальними.

На сьогодні сучасна психологічна наука має ***декілька підходів до класифікації психологічних захистів***. Захисні механізми прийнято поділяти на рівні (від двох до чотирьох), але єдиної думки про принципи цього поділу і про те, куди який механізм захисту віднести, як уже говорилося, немає.

Самим звичайним поділом механізмів психологічного захисту є класифікація, запропонована Ненсі Мак-Вільямс, яка виділяла 2 рівні захисних механізмів за ступенем їх «примітивності»: примітивні (первинні) та зрілі (вищого порядку) [67; 177; 145; 126]. Хоча навіть такий умовний розподіл викликає безліч протиріч серед авторів.

Деякі автори припускають, що механізми захисту формуються у міру розвитку дитини і що деякі захисти являють собою більш «примітивний» процес, ніж інші [67; 50; 73; 93].

До примітивного захисту зазвичай відносять той, що пов'язаний з довербальною стадією розвитку. Також він повинен мати недостатньо тісний

зв'язок із принципом реальності і недостатній облік відокремленості й константності об'єктів, що знаходяться за межами власного «Я». Наприклад, «заперечення» вважається маніфестацією більш примітивного процесу, ніж «витіснення». Щоб щось витіснити, його спочатку необхідно пізнати будь-яким шляхом, а потім вже перевести в несвідоме. «Заперечення» – це миттєвий, нераціональний процес.

До примітивного захисту відносять «дисоціацію», «зверх контроль», «знецінювання», «заперечення», «ізоляцію», «ідентифікацію з агресором» тощо [67; 93; 117; 31].

Механізми захисту «вищого порядку» формуються всередині структури «Я-Воно-Над-Я». Тому вони часто використовуються як адаптивні процеси, а найбільш зрілі з них (наприклад «сублімація» і «гумор») можна віднести до механізмів подолання тривожних ситуацій. Захисні механізми «вищого порядку» мають надійний контакт із реальністю, і їх використання зумовлене «вторинним процесом».

На відміну від примітивних захистів, захисти вищого порядку здійснюють певні трансформації чогось одного – думок, почуттів, відчуттів, поведінки або певної їх комбінації.

До зрілих механізмів захисту відносять: «витіснення», «регресію», «ізоляцію», «інтелектуалізацію», «раціоналізацію», «моралізацію», «компартаменталізацію», «анулювання», «поворот проти себе», «зсув», «реактивне формування», «реверс», «ідентифікацію», «відреагування», «сексуалізацію», «сублімацію» і «гумор» [67; 145; 117; 31; 93].

Таким чином, примітивний захист характеризується психологічним униканням або радикальним відкиданням факторів, що тривожать особистість, зрілі – включають у себе більшу пристосованість до реальності.

Хоча (і це треба ще раз підкреслити) до цього часу немає повної згоди між дослідниками у розумінні того, який механізм захисту зараховувати до примітивного захисту, а які – до зрілого.

Наприклад, R.W. White, Мак-Вільямс та деякі інші автори до первинних захисних механізмів відносять «заперечення» і «придушення», а до вторинних – «проекцію», «заміщення», «інтелектуалізацію» тощо [179]. А такі дослідники як O.S. English, S.M. Finch [162] описують як два найбільш примітивних захисних засоби «проекція» та «інтроєкція».

Р. Плутчик виділяв в якості базового захисту: «заперечення», «регресію», «проекцію», «заміну», «придушення», «реактивне утворення», «інтелектуалізацію», «компенсацію». Повної одностайності серед експертів, які взяли участь у розробці класифікації, було досягнуто в питанні про те, що «заперечення», «регресія» і «проекція» – це дуже примітивні механізми захисту, а «інтелектуалізація» і «компенсація» представляють вищі рівні особистісного розвитку [176].

Розділити захист можна і за іншим принципом, згідно до якого одні механізми діють на рівні сприйняття (наприклад, «витиснення»), а інші – на рівні трансформації, переробки матеріалу (наприклад, «раціоналізація»).

На думку Б.Д. Карвасарського [96], **всі механізми захисту можна розділити на декілька груп.**

До першої групи входять механізми захисту, які не здійснюють переробки інформації, але витискають, пригнічують, блокують чи заперечують її. «Витиснення» – механізм, що переводить травматичний зміст зі свідомості у несвідоме. Як і інші захисні механізми, «витиснення» може стати причиною виникнення проблем, по-перше, якщо воно не справляється зі своєю функцією – утримання думок поза свідомістю; по-друге, якщо воно стоїть на шляху позитивних аспектів життя; по-третє, якщо діє при виключенні інших, більш вдалих способів подолання труднощів. З «економічної» точки зору, цей механізм є дорогим, тому що витиснений матеріал повинен утримуватися в області несвідомого. Близькими до «витиснення» вважають механізми перцептивного захисту (спотворення інформації, підвищення порогів чутливості), «придушення» як більш свідоме, ніж при витисненні, уникнення тривожної інформації; на відміну від

«вितіснення», яке спрямоване на репрезентації, придушення направляється на афекти, блокування – гальмування думок, емоцій, дій, «заперечення» – відторгнення ситуацій, конфліктів, ігнорування неприємної інформації.

До другої групи належить захист, що спрямований на змінення змісту думок, почуттів, поведінки особистості. Це – «раціоналізація», за допомогою якої суб'єкт прагне дати логічно зв'язні й морально прийнятні пояснення тієї чи іншої установки, вчинку, ідеї, почуття, справжні мотиви яких залишаються в тіні. Цей термін було введено Е. Джонсом у статті «Раціоналізація в повсякденному житті» [141]. Традиційним прикладом захисту є раціоналізація за типом «солодкого лимону» й «кислого винограду». Іншими словами, якщо з людиною трапляється неприємність, вона може її «підсолодити», зробивши не такою травматичною (наприклад, розглядати свою поразку як важливу складову життєвого досвіду), або навпаки, якщо вона не отримує чогось приємного, то може зробити його менш значущим, «кислим» (наприклад, бажану, але недоступну роботу оцінити як нецікаву і поганооплачувану).

Підсумовуючи подане вище, можна зробити загальний висновок, що ***найбільш загальними і значущими для подальшого нашого дослідження рисами та характеристиками захисних механізмів особистості є:***

1. Психологічний захист – це реальне психічне явище, відкрите і вперше описане в парадигмі психоаналізу [105; 31; 125 та ін.].

2. Механізми захисту виникають у ситуації, що становить серйозне випробування для людини, перевищує її внутрішні ресурси й актуальний розвиток [19; 29; 48; 173; 174].

3. Психологічний захист визначається не об'єктивною подією як такою, а суб'єктивною значущістю цієї події для людини.

4. Захисні механізми можуть відігравати патогенну роль – накладаючи обмеження на «Я», вони вимагають великих енергетичних витрат на їх підтримання і стають важким тягарем для психіки, викликаючи спалах неврозу.

5. Захисні механізми фіксуються в «Я», стають постійними способами реагування, притаманними характеру людини, і повторюються протягом всього життя, причому як у ситуаціях, які нагадують первісну небезпеку, так і в ситуаціях, у яких її вже не існує, але людина психічно її вигадує.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення класифікації механізмів психологічного захисту.

Так, В.М. Мельников [71], спираючись на дані вивчення особливостей поведінки особистості працівника ОВС в екстремальних умовах діяльності, виділив наступні *три групи психологічних прийомів совладання із ситуаціями крайнього ризику*.

Когнітивна сфера: перевага філософії «стоїцизму», прагнення не показувати свого стану іншим, зважений підхід до ситуації, ігнорування свого стану, порівняння з поведінкою інших людей, відволікання або перемикання уваги, стійкість віри, релігійність, надання ситуації особливого сенсу, зайва самовпевненість у поведінці, жарти над іншими співробітниками, прийняття неминучого як належного, пошук власного вирішення проблеми, усвідомлення себе як особливої цінності.

Емоційна сфера: переживання протесту (незгоди), обурення майбутніми діями, емоційна розрядка (реагування), ізоляція як придушення своїх почуттів, збереження самовладання, самоконтролю, співпраця (довіра, покірність, самозвинувачення, злість, роздратування, капітуляція, фаталізм, перекладання провини).

Поведінкова сфера: відволікання (будь-яка діяльність), уникнення обговорення дій або завдання, конструктивна активність, співпраця, альтруїзм, усамітнення (спокій), пошук емоційної підтримки.

Ще одну класифікацію запропонував Є.Л. Доценко. Він намагався класифікувати механізми психологічного захисту, виходячи з кінцевого результату їх дії, остаточної поведінкової стратегії [34]. Автором було виділено *чотири групи захисних механізмів*:

До першої групи входять механізми, які зумовлюють недопущення у свідомість неприємних відчуттів, бажань та думок («витіснення», «перцептивний захист», «придушення», «блокування», «заперечення»).

До другої групи належать механізми, які забезпечують перетворення та спотворення неприємних відчуттів, бажань тощо («раціоналізація», «інтелектуалізація», «ізоляція», «реактивне утворення», «зсув», «проекція», «ідентифікація»).

До третьої групи входять механізми, які забезпечують розрядку негативного напруження («реалізація у дії», «соматизація», «сублімація»).

Четверта група включає механізми, що зумовлюють можливість маніпуляції («регресія», «фантазування», «відхід у хворобу»).

Усі запропоновані механізми у цій класифікації не суперечать, а швидше за все доповнюють один одного.

Л.Ю. Субботіна [119] говорить про необхідність системного підходу до класифікації механізмів захисту. Так, дослідниця виділяє невелику кількість «базових» або «первинних» механізмів психологічного захисту і безліч можливих їх варіацій, модифікацій, які вирішують більш складні ситуації й реалізують комплексні моделі поведінки.

Таким чином, на сьогодні існує багато підстав для проведення класифікації механізмів психологічного захисту [31; 106]. Наше бачення класифікації механізмів психологічного захисту представлено на рисунку 1.5.

У ході нашого дослідження ми будемо вивчати особливості функціонування наступних механізмів захисту в різних умовах професійної діяльності працівників служби МНС України: «заперечення»; «витіснення»; «регресія»; «компенсація»; «проекція»; «заміна»; «інтелектуалізація»; «реактивне утворення». Детальну їх характеристику подано у додатку В.

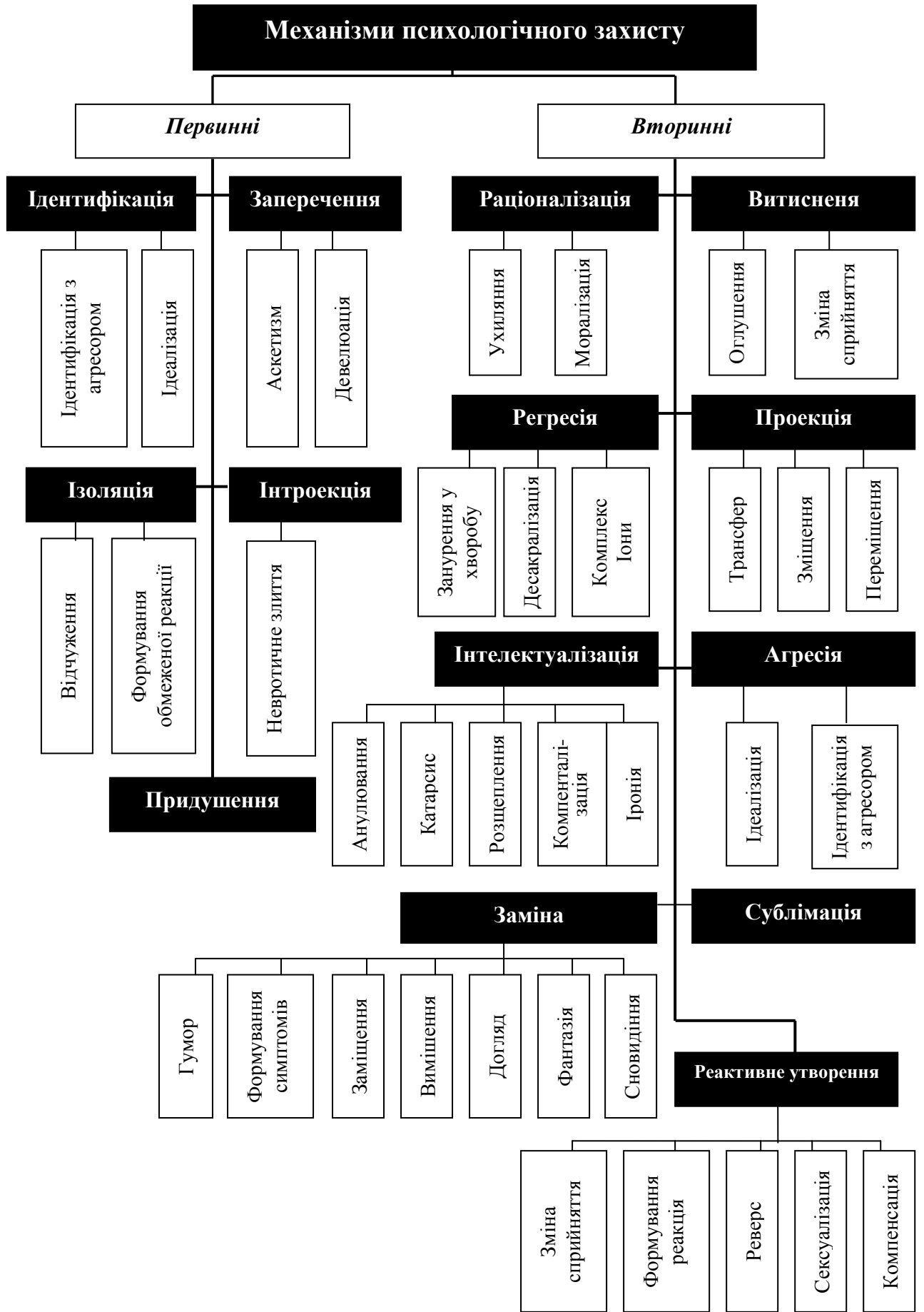


Рис. 1.5. Класифікація механізмів психологічного захисту

1.2 Ситуації екзистенціальної загрози у практиці професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України

Зазвичай всі існуючі ситуації прямої, опосередкованої та потенційної загрози життю та діяльності людини називають ситуаціями екзистенціальної загрози.

Термін «екзистенціальна загроза» (англ. existential threat) став широко вживатися у дослідженнях у сфері безпеки під впливом робіт О. Вевера і Б. Бузана [157; 158; 155]. 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* [149].

Д.О. Леонт'єв у своїх роботах виділяє дві групи ситуацій у житті людини, де не спрацьовує жоден із традиційних підходів до їх вирішення і до роботи включаються механізми психологічного захисту.

Перша група – 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. У таких ситуаціях всі «життєві рейки» покручені, зруйновані, і людина опиняється ніби одна у чистому полі. Їй треба починати жити «з чистого листа», а вона до цього не готова і не розуміє, що їй робити [63; 147; 123; 144; 35; 36 та ін.]. До групи таких людей відносяться родичі постраждалих, самі постраждалі, біженці, мігранти тощо. В умовах ситуації кризи доводиться працювати працівникам ризиконебезпечних професій, зокрема рятувальникам МНС, медикам, представникам соціальних служб тощо.

Друга група ситуацій, в яких всі традиційні психологічні підходи також 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 [63; 123; 110]. Такі ситуації також загрожують особистості, її самоактуалізації та внутрішньому розвитку, адже вони створюють для людини ситуацію «утопії», яка не вимагає будь-якої активності.

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. Людина для таких ситуацій не має загального алгоритму дій.

В загальному вигляді всі ситуації екзистенціальної загрози можна розділити на дві групи – ситуації реальної загрози та ситуації уявної загрози, які, у свою чергу, складаються з декількох підгруп. Для наочності представляємо класифікацію ситуацій екзистенціальної загрози у таблиці 1.1.

Розглянемо виділені нами у таблиці 1.1 ситуації екзистенціальної загрози більш детально. Почнемо з уявних ситуацій загрози. Саме існування людини в матеріальному світі та усвідомлення скінченності свого існування викликає появу особливого виду страхів – екзистенціальних страхів, які запускають у дію систему механізмів 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 [148; 60; 2; 57]. Тому дані страхи володіють рядом особливостей:

- по-перше, вони в тій чи іншій мірі притаманні всім людям;
- по-друге, вони заховані у глибині підсвідомості і тому не завжди усвідомлюються людиною;
- по-третє, 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 впливу цих страхів не дає особистості гармонійно розвиватися.

Класифікація ситуацій екзистенціальної загрози

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

Але є і позитивні моменти в екзистенціальних страхах: з цими страхами можна довго жити, не відчуваючи їх негативного впливу; їх можна значно зменшити за допомогою прийомів раціональної або поведінкової терапії, знизивши їх рівень до прийнятних величин [154; 66].

Ситуації, що пов'язані зі страхом простору. Страх перед простором може приймати різні форми, з яких основними є страх перед замкненим або відкритим простором і страх темряви. На думку екзистенціальних психологів, у 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 [63].

Ситуації, що пов'язані зі страхом перед часом. Страх перед часом може набувати форми страху перед незнанням майбутнього і страху перед смертю. Страх перед неминучістю і невблаганністю часу також має декілька різних форм. У відносно «м'якому» вигляді – це страх перед невідомістю, яка чекає нас попереду. Це почуття зазвичай вщухає при звичному способі 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.

Ситуації, що пов'язані зі страхом перед життям. Страх перед життям може набувати форми страху перед незрозумілістю і величезністю 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-то кажуть «розкласти все по полочках», і коли це не виходить, то виникає відчуття тривоги або страху перед незрозумілими речами. Напевно, кожна людина у своєму житті задається питанням: який сенс самого життя? І, не знайшовши чіткої відповіді, людина потрапляє під вплив негативних емоцій, які впливають на різні сторони її життя [148; 143].

Ситуації, що пов'язані зі страхом перед собою. Страх перед собою набуває таких форм: 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.

Всі реальні ситуації екзистенціальної загрози мають одну загальну умову: вони так чи інакше ставлять під загрозу існування людини як живої істоти. Їх небезпечні фактори загрози мають матеріальне походження та впливають на людину з більшою силою, ніж уявні.

Будь-яка надзвичайна ситуація не лише одночасно забирає життя у багатьох людей, а й ставить під загрозу життя багатьох інших людей (працівників рятувальної служби, правоохоронців, медиків, родичів постраждалих тощо), адже якийсь час вони знаходяться в осередку лиха, де їм необхідно виконувати безліч дій. Коли рятувальник, знаходячись в осередку лиха, бачить розруху, трупи інших людей, коли чує стогін та благання про допомогу, відбувається усвідомлення людської «малості», неможливості зарадити ситуації в повній мірі. Це пригнічує людську самооцінку, особистість людини та викликає негативні думки, відчуття та стани [65; 69; 77; 109; 102; 114; 115]. Тож деякі надзвичайні ситуації залишають «душевні» рани назавжди в серцях не лише рятувальників, а й усього населення в цілому.

Ситуації, що пов'язані зі здоров'ям особистості, також викликають безліч негативних емоцій, як у самої людини, так і в її оточення. Незрозумілість змін, що відбуваються в організмі, викликають занепокоєння. В такі моменти людина усвідомлює ймовірність настання смерті, і це її пригнічує.

Втрата (смерть) близької людини. Напевно смерть ніколи не стане звичною справою в житті людини, вона також залишає болісний відбиток на емоційному стані людини, а інколи й зовсім міняє весь уклад життя.

Ситуації, що пов'язані з особистісним статусом у соціумі. Оскільки людина є соціальною істотою, то стереотипи та закони соціуму завжди будуть впливати на її внутрішній світ. Негаразди у плані соціального

становлення особистості можуть означати для неї смерть як об'єкта суспільного життя.

Таким чином, всі ситуації екзистенціальної загрози є невід'ємною частиною життя не лише представників ризиконебезпечних професій, а й частиною життя звичайної людини. Кожна конкретна ситуація загрози залишає свій відбиток на відчуттях та переживаннях людини, кожна з них по-своєму впливає на її внутрішній світ.

Якщо для звичайної людини ситуації реальної екзистенціальної загрози, у вигляді надзвичайної ситуації, є одиночними випадками індивідуального досвіду, які інколи можуть виникнути в її житті, то для працівників ризиконебезпечних професій, зокрема працівників аварійно-рятувальної служби МНС України, – це частина умов праці, від яких неможливо сховатися. Тож з часом рятувальники пристосовуються до складних умов праці, які завдають їм менше шкоди, ніж звичайним пересічним людям, викликають менше емоційних переживань та травм. Такі перетворення в особистості прийнято називати професійною деформацією, яка зазвичай має негативний характер.

Якщо звичайні люди будь-яку надзвичайну ситуацію техногенного або природного характеру вважають вкрай небезпечною для їх життя, то рятувальники такими називають лише деякі з них. Провівши попереднє опитування працівників пожежно-рятувальної служби МНС України щодо небезпечності надзвичайних ситуацій різного походження, ми отримали наступні дані: рятувальники найбільш загрозливими для життя вважають наступні надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру:

- великі пожежі;
- вибухи на артилерійських складах;
- раптові (швидкоплинні) повені.

Саме ці ситуації екзистенціальної загрози рятувальники називають найбільш небезпечними для власного життя. Саме ці ситуації викликають у рятувальників більш сильні відчуття тривоги, страху або негативні емоції, які

запускають у дію систему психологічного захисту людини, зокрема і механізми психологічного захисту.

Наступним кроком нашого дослідження стала спроба докладно описати механізм запуску в дію захисту особистості рятувальника в ситуації екзистенціальної загрози. Критичний аналіз відповідних літературних джерел [87; 84; 63; 92; 94; 95; 31; 117 та ін.] дозволив узагальнити дію даного механізму запуску:

1. *Поява стимулу, який розцінюється як загрозовий.* Невід'ємною складовою всіх надзвичайних ситуацій є загрозові компоненти, які викликають внутрішні протиріччя, відчуття фрустрації, незадоволеності, тривоги, страху, породжують внутрішньоособистісні конфлікти тощо. Виникнення таких негативних відчуттів залежить, як уже говорилося раніше, від життєвого досвіду, індивідуальних особливостей, вроджених задатків та інших компонентів особистості рятувальника. Але зазвичай такі відчуття виникають у ситуаціях, які вимагають від професіонала активації всіх можливих адаптаційних ресурсів, а також у ситуаціях внутрішнього протиріччя між бажаннями та соціальними нормами. Коли рятувальник, навіть несвідомо, розцінює обставини ситуації як загрозу для себе, то сама ситуація стає стимулом-загрозою.

2. *Виникнення стану тривоги, або страху.* Несвідомо розцінивши обставини як загрозові, у рятувальника виникає відчуття тривоги. Тривала неможливість усунення впливу фактора, що викликає негативні емоції, також призводить до появи тривоги, яка й запускає весь механізм психологічного захисту особистості. Відчуття тривоги є необхідною умовою запуску до дії механізму психологічного захисту.

3. *Включення системи психологічного захисту особистості рятувальника.* Цей компонент починає діяти з метою усунення негативних відчуттів тривоги, або хоча б її зниження. В цей час у рятувальника розпочинається активна або пасивна дія психічних процесів, які прагнуть знизити вплив факторів, що викликали тривогу.

4. *Визначення домінуючого механізму захисту.* Вибір використання того чи іншого механізму захисту залежить від трьох основних факторів: особливостей особистості рятувальника, його життєвого досвіду та обставин самої ситуації загрози. Кожен індивід використовує певний захист. У кожній конкретній людині можна виділити домінуючі механізми, тобто ті, які вона, зазвичай, використовує, та допоміжні механізми.

5. *Формування захисної поведінкової моделі.* Обравши певний вид захисту, рятувальник будує свою поведінку з урахуванням характерних особливостей протікання даного механізму.

6. *Оцінка ступеня адаптації.* Для перевірки результативності дії обраного механізму захисту відбувається оцінка ступеня адаптації до ситуації, що склалася. Якщо обрана стратегія поведінки є результативною, то із суб'єкта знімаються всі негативні переживання і процес адаптації є позитивним. Якщо обраний захист не несе необхідного полегшення, то це призводить до дезадаптації та дезорганізації поведінки.

7. *Корегування моделі поведінки.* Після оцінки своїх «затрат» та отриманого ступеня адаптації рятувальник може змінити свою стратегію поведінки для отримання більшого результату. Якщо обрана стратегія поведінки не була достатньо результативною та її не було завчасно відкориговано, то це може призвести до отримання психологічної травми.

8. *Зняття відчуття тривоги, страху та інших негативних емоцій.* Отриманий позитивний результат своїх дій або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, зниження тривоги, страху та зникнення інших неприємних відчуттів свідчить про ефективність обраного захисту.

9. *Затухання роботи психологічного захисту.* Пройшовши весь цей складний шлях, рятувальник наче з іншого боку починає дивитися на всі обставини ситуації. Нова поява подібних стимулів-загроз не несе для людини такої великої загрозою, як вперше. Наш професіонал стає більш адаптованим.

Наочно весь цей механізм запуску у дію захисту особистості рятувальника у ситуації екзистенціальної загрози можна представити у

вигляді схеми, поданої на рис. 1.6.

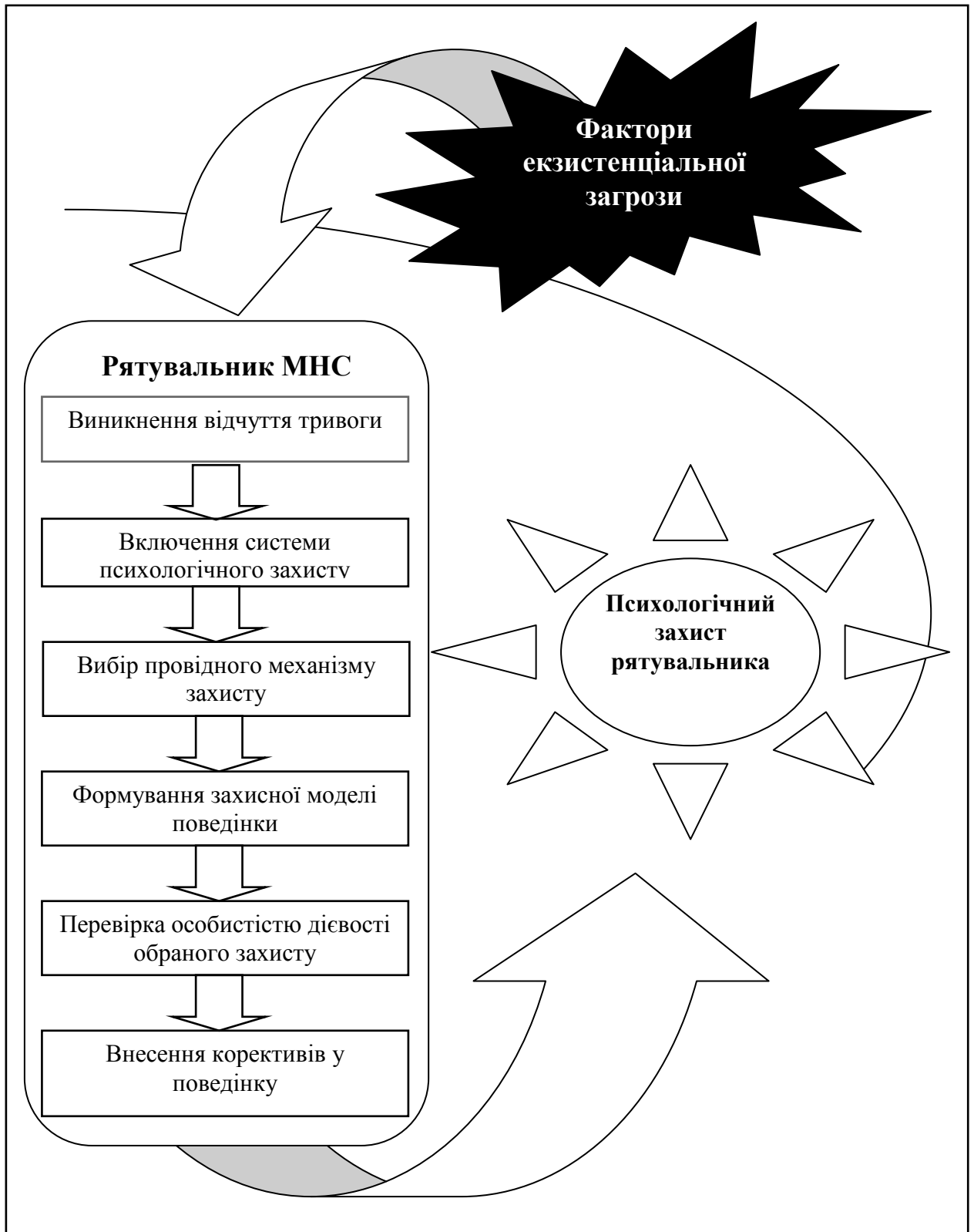


Рис. 1.6. Схема запуску механізму захисту особистості рятувальника в ситуації екзистенціальної загрози

Ми переконані, що саме за цією схемою діє механізм психологічного захисту щоразу, коли людина потрапляє в ситуацію екзистенціальної загрози, коли у неї немає досвіду вирішення вкрай важкої ситуації.

1.3 Організація роботи та методи емпіричного дослідження

На сьогодні в науковій літературі представлено багато різноманітних емпіричних досліджень механізмів психологічного захисту. Але, незважаючи на таку зацікавленість даним феноменом, в сучасній психологічній науці й досі не визначено загальноприйнятих методологічних принципів вивчення механізмів психологічного захисту. Такий стан справ у психологічній науці провокує неоднорідність, різношаровість та різноплановість отриманих результатів у різних дослідженнях, які неможливо звести до єдиного загального розуміння специфіки функціонування механізмів психологічного захисту особистості. Тож можна сказати, що на сьогодні існує певний «застій» у психологічній науці щодо вивчення механізмів психологічного захисту.

Методологічну основу нашого дослідження ми вивели з трьох основних принципів загального вивчення механізмів захисту.

Перший принцип – це принцип системності. Згідно даного принципу ми змогли використати існуючу теоретичну та емпіричну інформацію щодо представленості механізмів захисту в загальній структурі особистості, у процесі її діяльності, в загальній теорії стресу та концепції саморегуляції особистості. Тож, згідно з цим принципом, ми змогли отримати дані про особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості рятувальників у різних умовах їх життя та діяльності.

Другий принцип – це принцип особистісного підходу. Завдяки йому механізми захисту ми розглядали як одну з систем функціонування особистості. Така позиція дозволила нам опосередковано, крізь призму особистості, вивчати це явище. Також цей принцип дозволяє вивчати вплив

особистісних якостей на вибір механізму захисту та вплив дії системи захисту на особливості особистості. Згідно з концепцією даного принципу психологічний захист має одну з визначальних детермінант у формуванні самої особистості та її поведінки в умовах екзистенціальної загрози.

Третій принцип – це принцип регулятивності. Цей принцип формується на положенні несвідомого походження механізмів психологічного захисту та передбачає його повну самоорганізацію. Адже особистість не контролює процес запуску, протікання та рівень функціонування глибинних структур захисту. Зазвичай людина навіть не усвідомлює, через що саме захист розпочав свою роботу і коли була завершена його дія. Тож, завдяки цьому принципу, ми можемо говорити, що система психологічного захисту автоматично запускається та регулюється на основі існуючого життєвого досвіду особистості, без додаткового елементу контролю з боку свідомості.

Таким чином, дотримуючись цих трьох основних принципів, у нашому дослідженні ми прагнули не суперечити історичному уявленню про механізм захисту як про відповідний елемент структури особистості. У роботі Ф.Є. Василюка зустрічається такий вислів: «... весь психоаналіз будується на положенні про постійну боротьбу між компонентами особистості «Я» і «Воно». Коли Воно послаблює структури Я, то в людини відбувається так зване розширення свідомості і з'являється вільна, нетипова для неї поведінка» [24]. Отже, ***механізми психологічного захисту неможливо розглядати за межами особистісних теорій та структури особистості.***

Крім того, у нашому дослідженні ми прагнули поєднати положення особистісного походження механізмів психологічного захисту із соціальною природою людини. Тож у дослідженні ми намагалися враховувати соціальні аспекти життєдіяльності рятувальників.

Вивчення та аналіз особливостей функціонування механізмів психологічного захисту рятувальників МНС України було проведено у 3 етапи, кожний з яких був присвячений вирішенню конкретної емпіричної задачі.

Перший етап. В межах цього етапу було здійснено:

- виявлення наукової проблеми та стану її розв'язання в науково-теоретичній літературі;
- окреслено підходи щодо її емпіричного вирішення;
- сформульовано основну гіпотезу дослідження.

Другий етап включав у себе:

- добір методів та методик дослідження;
- проведення емпіричного дослідження рятувальників МНС України.

У межах третього етапу було здійснено:

- аналіз, систематизація та узагальнення результатів дослідження;
- інтерпретація одержаних даних;
- зроблено основні висновки та розроблено відповідні методичні рекомендації.

Дослідження проводилося на базі науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України та ГУ МНС України в Харківській області протягом 2008–2010 років. Всього дослідженням було охоплено 181 рятувальника віком від 20 до 48 років. Загальні соціально-демографічні ознаки вибірки представлено на рисунках 1.7–1.10.

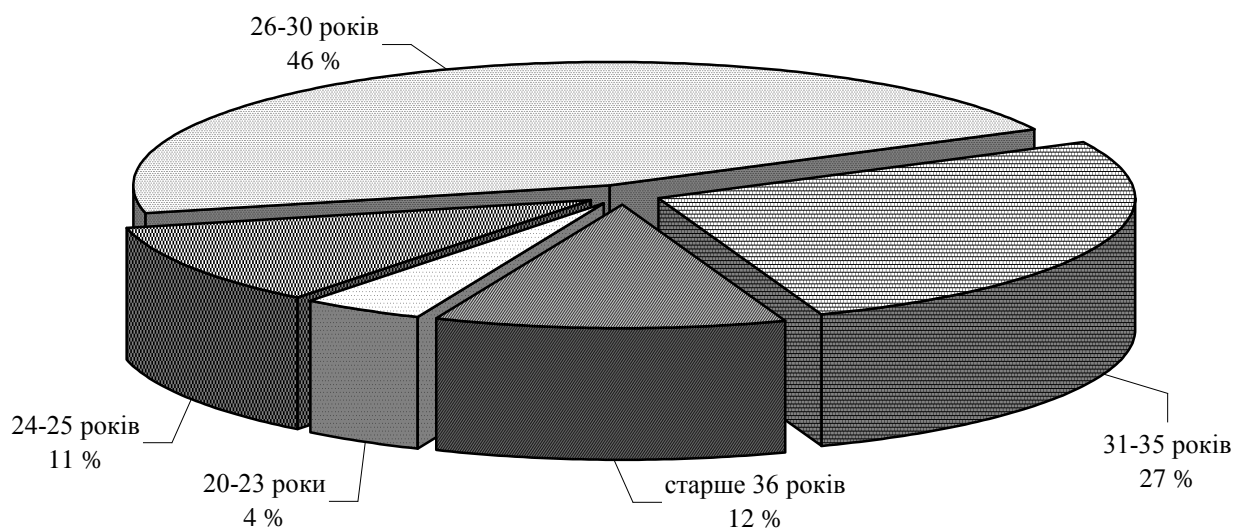


Рис. 1.7. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Вік»

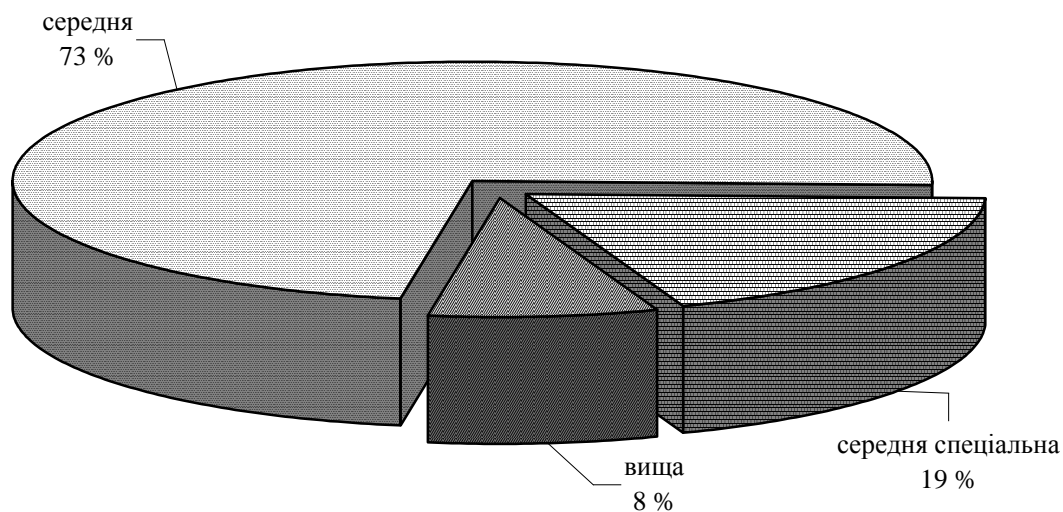


Рис. 1.8. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Освіта»

Таким чином, як видно з рис. 1.7 – 1.9, середній вік обстежених працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України складає 26–30 років (46 %), 73 % обстежених мають середню освіту, 53 % особового складу мають стаж служби в МНС 6–9 років; стаж служби в пожежно-рятувальному підрозділі у 73 % обстежених складає від 2 до 7 років (див. рис. 1.10).

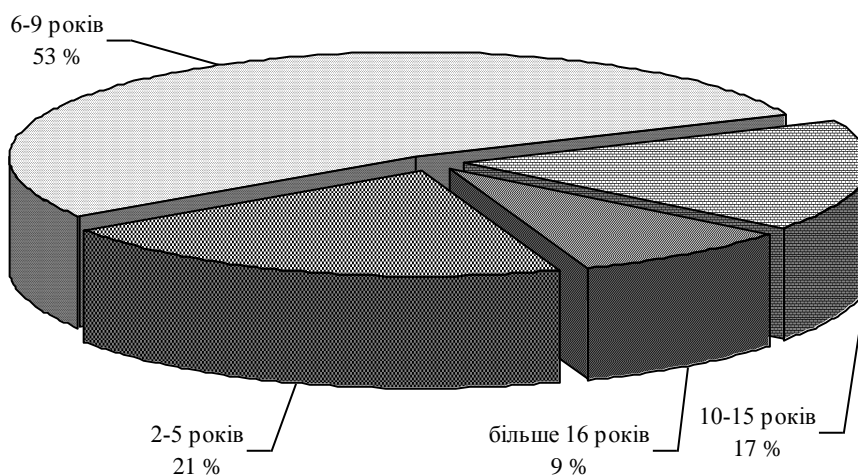


Рис. 1.9. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Стаж служби в МНС»

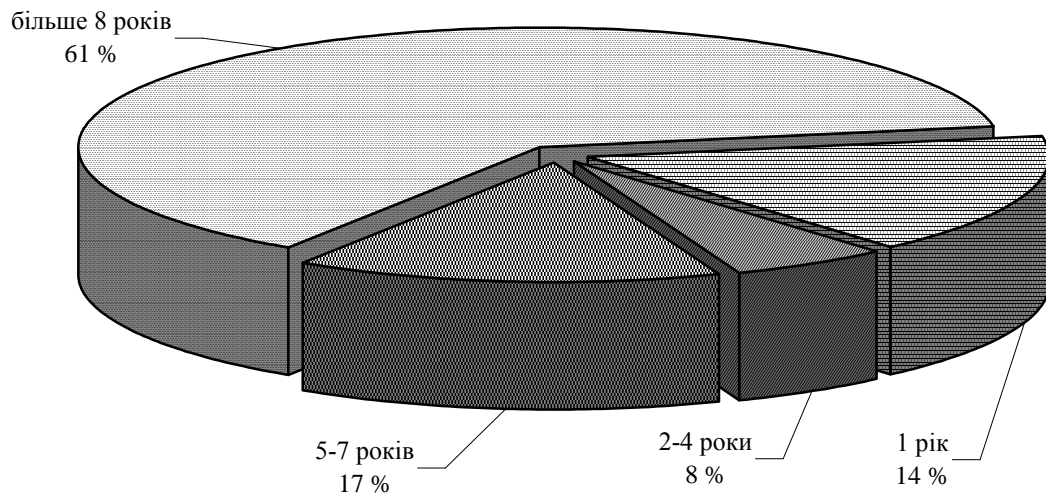


Рис. 1.10. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Стаж служби в пожежно-рятувальному підрозділі МНС України»

Дослідження проводилося як у повсякденних умовах несення служби працівниками МНС України (стан очікування виклику), так і в умовах виконання завдань з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, яка несе у собі екзистенціальну загрозу.

Надзвичайними ситуаціями, в ході яких проводилося дослідження, стали:

1. Велика лісова пожежа, яка сталася 14 серпня 2008 року поблизу міста Ізюм Харківської області; загальна площа пожежі складала близько 90 гектарів, із них 50 гектарів – верхова. У ліквідації пожежі було задіяно 231 чоловіка особового складу, 31 одиниця пожежної та спеціальної техніки, 2 гелікоптери та 2 пожежних літаки Ан-32П. Внаслідок загоряння виникла загроза життю мешканців двох сіл, які розташовані майже у лісі. Було проведено часткову евакуацію мешканців сіл, спостерігалася значна площа пожежі. Внаслідок цієї надзвичайної ситуації зафіксовані дуже великі матеріальні збитки. Ліквідація наслідків пожежі проводилася 10 діб.

2. Вибухи військового арсеналу, які сталися 27 серпня 2008 року поблизу міста Лозова Харківської області. На ліквідацію пожежі було задіяно 130 рятувальників і 35 одиниць техніки МНС, а також 2 пожежні танки Міноборони. Під час виконання аварійно-рятувальних робіт було проведено

евакуацію великої кількості мешканців міста (близько 6500 осіб), розміщення на евакопунктах та їх захист. Ліквідація наслідків вибухів на артилерійському складі проводилась протягом 18 діб.

1.3.1 Обґрунтування методів дослідження

Обрання методів дослідження проводилось з урахуванням основних завдань роботи. Під час організації дослідження бралася до уваги можливість використання того або іншого методу в груповому обстеженні працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС, валідність застосування їх при диференційованому використанні. Проведення дослідження відповідало правилам проходження психологічної діагностики.

Таким чином, особливість і спрямованість роботи визначила вибір наступних **методів дослідження:**

1. теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
2. метод спостереження;
3. індивідуальна психологічна бесіда;
4. психодіагностичні методи;
5. методи статистичної обробки даних.

З метою вивчення психологічної проблеми представленості механізмів психологічного захисту у рятувальників МНС та розгляду основних підходів до її дослідження в загальносвітовій психологічній науці, в літературі минулих років і сучасних джерелах було використано **метод теоретичного аналізу наукової літератури**. Аналіз літератури вітчизняних і закордонних авторів дозволив відзначити нерозривний зв'язок дії механізмів психологічного захисту і стресу, що наявний в ситуаціях екзистенціальної загрози, в якій проходить основна професійна діяльність працівників рятувальної служби МНС. Але в науковій літературі спостерігається слабка представленість вивчення механізмів психологічного захисту у працівників МНС України. Виявлення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту

працівників підрозділів МНС України, їх домінуючих механізмів та розробка психодіагностичних процедур на сьогодні є однією з актуальних і невирішених науково-практичних завдань психології діяльності в особливих умовах.

Метод спостереження є найбільш доцільним для застосування в пожежно-рятувальних підрозділах, тому що дозволяє розглядати працівників у реальних умовах службової діяльності. Спостереження використовувалося для первинного збору психологічної інформації про досліджуваних та дозволило фіксувати основні поведінкові й особистісні особливості в різних умовах професійної діяльності. Особливо зверталася увага на поведінку працівників пожежно-рятувальних підрозділів у ситуації виконання професійних завдань щодо ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, яка у своїй основі несе екзистенціальну загрозу.

Метод бесіди було засновано для отримання від працівників за допомогою вербальної комунікації психологічної інформації. Цінність даного методу полягала у встановленні особистого контакту з досліджуваними, що дозволило з'ясувати необхідні дані, уточнюючи їх і ставлячи додаткові запитання, які виникали під час самої бесіди. У зв'язку з цим виконувалася низка вимог: цілеспрямованість і планування бесіди, створення атмосфери довіри і відвертості.

Складався план бесіди, обиралося місце і час її проведення. Питання були точними, враховували індивідуальні особливості досліджуваних: приналежність до даного виду діяльності, досвід служби в підрозділі й у даній конкретній посаді. Було передбачено питання, за допомогою яких можна було перейти з однієї теми на іншу, щоб виявити головні інтереси і потреби, життєві ситуації, переконання. Під час підготовки до бесіди питання були згруповані наступним чином:

- наявність сім'ї, дітей, батьків;
- професійна освіта і спеціальна підготовка;
- інтереси, захоплення, хобі;

- плани на майбутнє, перспективи кар'єри;
- проблеми, що цікавлять дослідника.

Психодіагностичне тестування було спрямоване на отримання кількісно-якісних показників досліджуваного явища за допомогою застосування вимірювальних методик. Під час дослідження забезпечувалося виконання основних вимог проведення психодіагностичного тестування, а саме: наявність апробованих тестових завдань, чітка стандартизація, а також надійність і валідність інструменту виміру, наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів.

Для статистичної обробки отриманих результатів нами було використано ряд **математичних методів**.

Вибір статистичних процедур визначався характером даних (кількісних і якісних), конкретними завданнями різних етапів дослідження й гіпотезами, що підлягають перевірці.

Вірогідність і обґрунтованість результатів дослідження визначалися використанням надійних і валідних методів збору й обробки інформації.

Перевірка гіпотез для незалежних і залежних вибірок про вірогідність різниці середніх при аналізі кількісних даних у популяціях з нормальним розподілом і однаковою варіансою здійснювалася з використанням методу Стьюдента.

У випадку зіставлення розподілів результатів двох вибірок за частотою зустрічальності розглянутих ознак було обрано традиційний для математичної статистики у вітчизняній психології критерій Фішера (ф-критерій).

Нормальність розподілу результативної ознаки перевірялася шляхом розрахунку показників асиметрії, ексцесу й зіставлення їх із критичними значеннями показника [112].

Для визначення сили зв'язку ознак використовувався лінійний коефіцієнт кореляції (r).

Для докладного розгляду кількісних результатів тестових методик використовувалися наступні параметри:

- ✓ середні значення групових показників ($\Sigma|d|/n$);
- ✓ варіанса ($\Sigma d^2/n$);
- ✓ стандартне відхилення (ϑ);
- ✓ стандартна помилка ($\sqrt{\vartheta^2/n}$)

Підвищенню вірогідності й обґрунтованості результатів дослідження, отриманих при застосуванні різних методів, послужили обсяг, якість і принцип визначення вибірки, взаємодоповнюваність, порівнянність даних.

Формування інформаційного масиву проводилося у програмі Microsoft Excel. При обробці результатів використовувався пакет прикладних статистичних програм STATISTIKA (версія 6.0) і стандартні розрахункові методи.

1.3.2 Характеристика психодіагностичних методик дослідження

Для дослідження індивідуально-психологічних властивостей рятувальників було використано **16-факторний опитувальник особистості Р. Кеттелла**. Цей опитувальник було опубліковано Кеттеллом у 1949 р., і з того часу він широко використовується у психодіагностичній практиці. Цей тест є універсальним, практичним, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Запитання носять прожективний характер, відбивають звичайні життєві ситуації.

Нами було використано форму опитувальника «А». Він містить 187 запитань. Час обстеження коливається від 30 до 60 хвилин. В дослідженні запроваджено стандартну інтерпретацію за факторами: фактор А – «замкнутість – комунікативність»; фактор В – «інтелект»; фактор С – «емоційна стійкість – емоційна нестійкість»; фактор Е – «домінантність – підлеглість»; фактор F – «безтурботність – занепокоєність»; фактор G – «обов'язковість – безвідповідальність»; фактор Н – «сміливість – боязкість»; фактор І – «м'якість – твердість характеру»; фактор L – «підозрілість – довірливість»; фактор М – «мрійливість – практичність»; фактор N –

«проникливість – наївність»; фактор О – «тривожність – безтурботність»; фактор Q1 – «радикалізм – консерватизм»; фактор Q2 – «самостійність – залежність від групи»; фактор Q3 – «самоконтроль – імпульсивність»; фактор Q4 – «напруженість – розслабленість».

Обробка отриманих результатів проводиться за допомогою «ключа». Збіг відповідей досліджуваного із «ключем» оцінюється у два бали для відповідей «а» і «с», збіг відповіді «в» – в один бал. Сума балів за кожною виділеною групою питань дає в результаті значення фактора. Винятком є фактор «В» – тут будь-який збіг відповіді з «ключем» дає 1 бал.

Одержане значення кожного фактора переводиться у стени (стандартні одиниці) за допомогою приведених таблиць. Стени розподіляються за біполярною шкалою із крайніми значеннями в 1 і 10 балів. Відповідно першій половині шкали (від 1 до 5,5) привласнюється знак « – », другій половині (від 5,5 до 10) – знак «+». Із отриманих показників за всіма 16 факторами будується «профіль особистості». При інтерпретації, у першу чергу, приділяється увага «пікам» профілю, тобто найнижчим і найвищим значенням факторів у профілі, особливо тим показникам, які в «негативному» полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стенів, а в «позитивному» – від 7 до 10 стенів.

Аналізується сукупність факторів та їх взаємозв'язок у наступних блоках:

- інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q1;
- емоційно-вольові особливості: фактори С, G, I, О, Q3, Q4;
- комунікативні властивості та особливості міжособистісних відносин: А, Н, F, Е, Q2, N, L.

З метою вивчення особливостей емоційно-вольової сфери особистості рятувальника було використано методикау *«Дослідження тривожності»* (авт. Ч.Д. Спілбергер, адаптований варіант Ю.Л. Ханіна), націлену на виявлення особливостей особистісної та ситуаційної тривожності. Більшість відомих методів дозволяє вивчати тривожність взагалі, не беручи до уваги

ситуаційних змін, впливу на особистість зовнішніх факторів, особливостей реакції особистості на зазначені фактори. Даний метод дозволяє більш повно та всебічно проаналізувати особливості тривожності особистості, порівняти рівні виразності ситуаційної та особистісної тривожності. Отримані за даною методикою результати можна використовувати у процесі підбору психологічних методів корекції емоційного стану особистості.

Опитувальник Г. Айзенка (EPI). Методика спрямована на визначення рівня екстраверсії (характеристики індивідуально-психологічних особливостей особистості, при якій індивід зосереджує свої інтереси на зовнішньому світі за рахунок своїх власних інтересів, приниження особистої значущості) - інтроверсії (характеристики індивідуально-психологічних особливостей особистості, при якій індивід фіксує свою увагу на своїх власних інтересах, на своєму внутрішньому світі, при цьому спрямованість особистості зосереджена на явищах її власного суб'єктивного світу) і нейротизму (емоційної рухливості особистості). Опитувальник EPI містить 57 питань, 24 з яких направлені на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших – на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму), решта 9 складають контрольну групу запитань, призначену для оцінки щирості досліджуваного, його відношення до обстеження та достовірності результатів.

Тип нервової системи досліджувався за допомогою методики «**Теннінг-тест**» (Є.П. Ільїн). Тест відстежує тимчасові зміни максимального темпу рухів кистю. Обстежувані протягом 30 секунд намагаються втримати максимальний для себе темп. Показники його фіксуються через кожні 5 секунд, і за 6 одержуваними точками будується крива зміни цього темпу рухів кистю. За результатами кривої ми визначаємо один з чотирьох типів нервової системи для конкретної особистості: «сильний», «середній», «середньо-слабкий» та «слабкий» типи.

Анкета самооцінки стану (АСС), розроблена Л. Зюбаном. Методика АСС складається з двох основних блоків: перший блок спрямований на

дослідження психологічних особливостей стану, який містить 7 пар протилежних тверджень, які оцінюються від «-3» до «+3» залежно від їх вираженості на даний момент часу; другий блок спрямований на дослідження особливостей фізичного стану людини, він складається з 19 тверджень-симптомів скарг на фізичний стан. Ця методика дозволяє швидко продіагностувати загальну картину психічного та фізичного стану людини.

Метод кольорових виборів: модифікований восьмикольоровий тест М. Люшера базується на експериментально встановленій залежності між переважним вибором людиною певних кольорів (відтінків) та її поточним психологічним станом. Проективний тест швейцарського психолога М. Люшера за короткий час може дати поглиблену і вільну від свідомого контролю досліджуваного характеристику його внутрішніх диспозицій.

Використовується стандартний набір кольорових карток, що складається з восьми кольорів. Кольори розділяються на основні (1 – темно-синій, 2 – синьо-зелений, 3 – помаранчево-червоний, 4 – світло-жовтий), додаткові (7 – чорний, 0 – сірий) та змішані (5 – фіолетовий, 6 – коричневий). Основні кольори символізують базисні психологічні потреби. Інтерпретація результатів здійснюється на підставі розбивки колірних виборів на функціональні пари. Ми використовували метод колірних виборів, адаптований Л.М. Собчик.

Найбільш поширеною методикою дослідження механізмів психологічного захисту особистості є опитувальник **Р. Плутчика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI)** [82; 103]. Опитувальник розроблений Р. Плутчиком у співавторстві з Х. Келерманом та складається з 91 твердження, які мають два варіанти відповідей: «вірно», «не вірно». Результати відповідей на запитання опитувальника відображаються на 8 шкалах, що відповідають основним механізмам захисту: «заперечення», «витиснення», «регресія», «компенсація», «проекція», «заміна», «інтелектуалізація», «реактивне утворення». Чим більше набраний бал за конкретною шкалою, тим більше проявляється дія відповідного захисту в

особистості. В результаті використання даної методики ми отримуємо профіль захисної структури індивіда.

Висновки за розділом

1. Під механізмами психологічного захисту прийнято розуміти **специфічну, несвідому форму поведінки особистості, яка спрямована на зниження відчуття нервового та емоційного напруження.**

2. В сучасній психологічній науці існують базові уявлення про механізми захисту, які підтримуються усіма дослідниками. Серед таких уявлень, перш за все, виділяються наступні:

- механізм психологічного захисту є несвідомим і неконтрольованим з боку свідомості особистості процесом;

- механізм психологічного захисту починає свою дію у ситуації, що негативно оцінюється особистістю (конфлікти, стреси, катастрофи тощо);

- механізм психологічного захисту не має свого унікального та специфічного продукту діяльності;

- психологічний захист не виділяється як самостійний процес – він завжди є частиною інших психічних дій: діяльності, установки, ставлення особистості до чогось тощо;

- механізми психологічного захисту є складною системою діяльності психіки людини, яка має свої компоненти та рівні функціонування;

- основна мета використання механізмів психологічного захисту – зниження емоційної напруженості.

3. Аналізуючи психологічний захист, ми завжди маємо справу з його конкретними проявами у вигляді специфічної форми поведінки. Будь-який механізм психологічного захисту актуально використовувати як одиницю аналізу всього захисту особистості.

4. Ситуації екзистенціальної загрози є невід’ємною частиною професійної діяльності працівників МНС України. Їх загрозна дія з часом

зменшує свій негативний вплив на особистість рятувальника. Це відбувається за рахунок посиленої дії механізмів психологічного захисту та особистісних змін у структурі особистості.

5. Психологічний захист особистості не вичерпується унітарною структурою захисного механізму. Враховуючи феноменологічну складність та багатозначність захисту, його необхідно вивчати як системне утворення, яке пов'язане з іншими підструктурами особистості.

6. Комплексний та індивідуальний підхід до організації роботи та методів емпіричного дослідження, системність у розумінні індивідуальності людини, систематичне викладення емпіричних та статистичних методів дослідження та пов'язаних з ними безпосередніх проблем дозволили нам розробити та застосувати методологічну схему вивчення особливостей механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози.

РОЗДІЛ II

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СИСТЕМНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА-РЯТУВАЛЬНИКА

2.1 Актуальні психічні стани працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах повсякденного несення служби

Наше дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту рятувальників ми розпочали з виявлення актуального психічного стану працівників МНС в умовах повсякденного несення служби. Важливість вивчення психічного стану пояснюється тим, що від нього залежить вся поведінкова діяльність людини, її ефективність та спрямованість.

В ході дослідження ми дотримувались позиції, що *психічний стан – це тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини* [22].

Отже, з позицій функціонування, психічний стан особистості виражається в тому, наскільки швидко чи повільно відбуваються реакції і процеси та як виявляються наявні психічні властивості особистості.

Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:

- стани емоційні – настрої, афекти, тривога тощо;
- стани вольові – рішучість, розгубленість тощо;
- стани пізнавальні – зосередженість, замисленість тощо.

У зв'язку з тим, що механізми психологічного захисту спрямовані на регулювання емоційного стану особистості, в межах нашого дослідження ми будемо під психічним станом розглядати саме цей компонент (емоційний стан).

Кожен із психічних станів тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій – у психічному «паралічі», гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості – тривожності.

Психічний стан може змінюватися як під впливом дії індивідуальних особливостей людини, так і під впливом зовнішніх обставин ситуації. Змінення актуального психічного стану, в свою чергу, впливає на протікання усіх психічних процесів між компонентами особистості, зокрема діяльність механізмів психологічного захисту.

Для діагностики загального психічного стану працівників аварійно-рятувальної служби МНС України, а точніше емоційного стану, ми використали такі методики, як: кольоровий тест Люшера (для діагностики емоційного стану), методика дослідження рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера (для виявлення рівня ситуативної тривожності) та анкета суб'єктивної оцінки власного стану АСС (для визначення загального рівня фізичного показника стану особистості). На нашу думку, цей інструментарій є достатньо простим у використанні та не займає багато часу для отримання результатів; також він дозволяє зробити загальні висновки щодо психічного стану рятувальника на даний момент у різноманітних умовах його професійної діяльності.

Дослідження актуального емоційного стану рятувальників у режимі очікування (в умовах несення служби) проводилось на базі 45-СДПЧ Першотравневого РВ ГУ МНС в Харківській області та ПДПЧ-6 РВ міста Харкова ГУ МНС в Харківській області. В дослідження взяло участь 98 чоловік віком від 20 до 48 років. Загальний стаж служби в МНС – від 2 до 18 років.

Отримані результати дозволили констатувати, що, в основному, емоційний стан рятувальників під час несення служби є задовільним. У таблицях 2.1 та 2.2 представлено дані щодо результатів дослідження за методикою модифікованого восьмикольорового тесту М. Люшера.

Таблиця 2.1

Показники виборів колірною рядом у рятувальників, (%)

Колірний ряд	Характеристика вибору			
	Основний спосіб дії досліджуваного	Мета, якої прагне досліджуваний	Потреби досліджуваного, що придушуються	
			вибір першого кольору	вибір другого кольору
Сірий	4,08	0	44,92	20,41
Темно-синій	23,46	17,35	2,04	0
Синьо-зелений	25,53	16,34	0	0
Помаранчево-червоний	5,1	23,46	9,18	3,06
Жовтий	33,67	17,35	0	0
Фіолетовий	8,16	22,44	4,08	0
Коричневий	0	3,06	24,50	3,06
Чорний	0	0	14,28	73,47

З таблиці видно, що на першу позицію колірною рядом у 33,67 % випадків потрапив жовтий колір, що свідчить про гарний емоційний стан цих рятувальників, їх внутрішню енергійність, емоційну залученість у роботу, готовність до дій. Також вибір цього кольору на першу позицію відображає спрямованість цих рятувальників на майбутнє, надії та мрії на краще.

Другим за кількістю виборів кольором став синьо-зелений – його обрали 25,53 % досліджуваних. Досліджувані відчувають емоційну рівноваженість, в їх роздумах та діях переважає раціональний розрахунок,

сумлінність та завзятість. Але основною метою та прагненням усіх їх дій є потреба у самоствердженні.

Третю позицію за частотою виборів посів темно-синій колір, його обрали 23,46 % досліджуваних. Вибір темно-синього кольору на першу позицію говорить про емоційну врівноваженість; також можна сказати про наявність відповідного показника пасивності. У цих рятувальників на момент дослідження переважає потреба в емоційному комфорті та захищеності.

Розподіл чорного, сірого та коричневого кольорів на останні позиції колірною ряду також свідчить про гарний емоційний стан рятувальників під час несення служби та очікування на виклик.

Таблиця 2.2

Частотна представленість колірною ряду у групі досліджуваних

Колірний ряд	Ранг кольору			
	Основний спосіб дії досліджуваного	Мета, якої прагне досліджуваний	Потреби досліджуваного, що придушуються	
			вибір першого кольору	вибір другого кольору
Сірий	5	-	1	2
Темно-синій	3	3,5	6	-
Синьо-зелений	2	5	-	-
Помаранчево-червоний	5	1	4	3,5
Жовтий	1	3,5	-	-
Фіолетовий	4	2	5	-
Коричневий	-	6	2	3,5
Чорний	-	-	3	1

На перші позиції колірною ряду рятувальники пожежно-рятувальної служби МНС України обрали такі кольорові пари, як: жовтий у парі з помаранчево-червоним, синьо-зелений у парі з темно-синім та темно-синій у парі з фіолетовим. Для таких пар характерними є доволі різні психічні стани.

Тож наступним кроком в аналізі отриманих результатів ми пропонуємо зробити розподіл загальної групи досліджуваних за результатами обрання тієї або іншої колірної пари.

Ми отримали три загальні групи досліджуваних із кардинально різними потребами, мотивами та загальним емоційним станом під час повсякденного несення служби:

До 1-ої групи, яка характеризується домінуванням вибору «жовто-помаранчево-червоної» пари, потрапило 35,71 % досліджуваних-працівників служби МНС України. Ці рятувальники характеризуються підвищеним емоційним станом, вони потребують активності у діях та прагнуть досягнення кращої мети.

До 2-ої групи, в якій домінує «зелено-синя» пара вибору кольорів, увійшло 32,65 % досліджуваних рятувальників. Цих працівників МНС України характеризує відносно рівний емоційний стан, впевненість у своїх силах та орієнтація на минулий досвід. Для рятувальників цієї групи характерною є дія за жорстким алгоритмом, збудованим ними з урахуванням власного минулого досвіду.

До 3-ої групи, що характеризується превалюванням вибору «синьо-фіолетових» кольорів, потрапило 31,64 % досліджуваних. Емоційний стан рятувальників цієї групи характеризується пасивно-споглядальною позицією, але високим рівнем емоційної вразливості. У рятувальників цієї групи спостерігається прагнення діяти творчо, без жорсткого алгоритму дій.

Досліджуючи загальний емоційний стан рятувальників в умовах повсякденного несення служби, ми не могли оминати увагою такий показник як рівень ситуативної тривожності.

Розподіл показників рівня ситуативної тривожності для усієї групи досліджуваних рятувальників за методикою Ч.Д. Спілбергера представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл показників рівня ситуативної тривожності у рятувальників
в умовах несення служби, (у %)

Рівні ситуативної тривожності	Кількість рятувальників
Низький	78,57
Середній	19,39
Високий	2,04

З таблиці 2.3 видно, що більшість рятувальників (78,57 % досліджуваних) має низький рівень ситуативної тривожності. А це, у свою чергу, свідчить про те, що рятувальники в умовах повсякденного несення служби не відчують нервового напруження та занепокоєння, вони емоційно врівноважені.

Невелика кількість досліджуваних рятувальників мають середній рівень ситуативної тривожності (19,39 %). Такі обстежувані характеризуються слабкими емоційними переживаннями та невеликим нервовим напруженням.

Лише у 2,04 % досліджуваних було зареєстровано високий рівень ситуативної тривожності. Можна припустити, що це пов'язано із самою процедурою дослідження: за відносної зовнішньої спокійності та впевненості вони відчують занепокоєння щодо результатів дослідження.

За показниками ситуативної тривожності у виділених нами групах було отримано наступні результати (див. табл. 2.4), які свідчать про збереження середнього та низького рівнів тривожності в умовах повсякденного несення служби.

Було виявлено значні розбіжності між середніми показниками ситуативної тривожності між 1-ою та 2-ою групами. Це дає нам можливість стверджувати, що рятувальники, які обрали на перші позиції «жовто-помаранчево-червону» пару кольорів, характеризуються дещо підвищеним емоційним напруженням, ніж рятувальники, які обрали «зелено-синю» пару.

Таблиця 2.4

Розподіл рівня ситуативної тривожності в різних
групах досліджуваних, (у %)

Рівень ситуативної тривожності	Група 1	Група 2	Група 3	Ф (1,2)	Ф (1,3)	Ф (2,3)
Низький	74,28	87,50	74,20	1,367	0,008	1,335
Середній	25,72	12,50	19,35	1,731*	0,602	0,733
Високий	-	-	6,45	-	1,421	1,391

Більшість показників кожної виділеної нами групи розподілилися на низькому та середньому рівнях ситуативної тривожності, що ще раз підтверджує той факт, що рятувальники під час несення служби не відчують значного нервового напруження.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення суб'єктивної оцінки працівниками МНС свого стану. З цією метою нами було використано анкету самооцінки стану (АСС). Розподіл показників рівня суб'єктивної оцінки стану для усієї групи досліджуваних представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Суб'єктивна оцінка стану рятувальників

Оцінка стану	Кількість рятувальників, (у %)
Незадовільний	8,16
Задовільний	59,18
Добрий	32,66

За показниками самооцінки власного стану рятувальників можна сказати, що більшість рятувальників в умовах несення служби оцінюють свій стан як добрий та задовільний (32,66 % та 59,18 % досліджуваних відповідно).

Результати розподілу показника самооцінки стану залежно від виділеної нами групи досліджуваних представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники самооцінки стану в різних групах, (у %)

Стан	Група 1	Група 2	Група 3	Ф (1,2)	Ф (1,3)	Ф (2,3)
Незадовільний	2,86	9,37	12,90	1,065	1,486	0,421
Задовільний	54,28	62,50	61,29	0,677	0,573	0,096
Добрий	42,86	28,13	25,81	1,243	1,445	0,208

З таблиці 2.6 видно, що рятувальники, які увійшли до 1-ї групи, оцінюють свій власний стан як задовільний та добрий (54,28 % та 42,86 % відповідно). Це свідчить про добрі самопочуття та настрої, зібраність та зосередженість, врівноваженість та зацікавленість своєю роботою. За блоком скарг, що містяться в анкеті самооцінки стану, серед представників цієї групи не було вказано жодних з них, які б турбували працівників МНС.

У 2-й групі отримали наступні результати: як незадовільний свій стан оцінили 9,37 % досліджуваних цієї групи, що говорить про наявність певного рівня втоми, або поганого настрою, наявність проблем зі здоров'ям тощо. Також цей показник у сукупності з обранням на перші позиції таких кольорів як синьо-зелений в парі з темно-синім говорить про реальне оцінювання своїх можливостей, які за власними переконаннями знаходяться на даному етапі розвитку не на найвищому рівні. Всі інші досліджувані цієї групи оцінили свій стан як задовільний та добрий.

У 3-й групі досліджуваних спостерігався такий розподіл: 12,90 % досліджуваних цієї групи оцінюють свій загальний стан як незадовільний. Цей показник можна пояснити тим, що зазвичай на перші позиції фіолетовий колір обирають емоційно незрілі особистості, тож їх емоційний стан є нестабільним. Всі інші досліджувані цієї групи оцінили свій стан як задовільний та добрий.

Незважаючи на видимі розбіжності між оцінками суб'єктивного стану рятувальників у різних виділених нами групах, значущих відмінностей за критерієм Фішера не виявлено.

Анкета самооцінки стану передбачала блок «скарги», в якому відображаються основні показники поганого самопочуття, що має свої прояви на фізичному рівні. Результати розподілу скарг у рятувальників представлено на рис. 2.1.

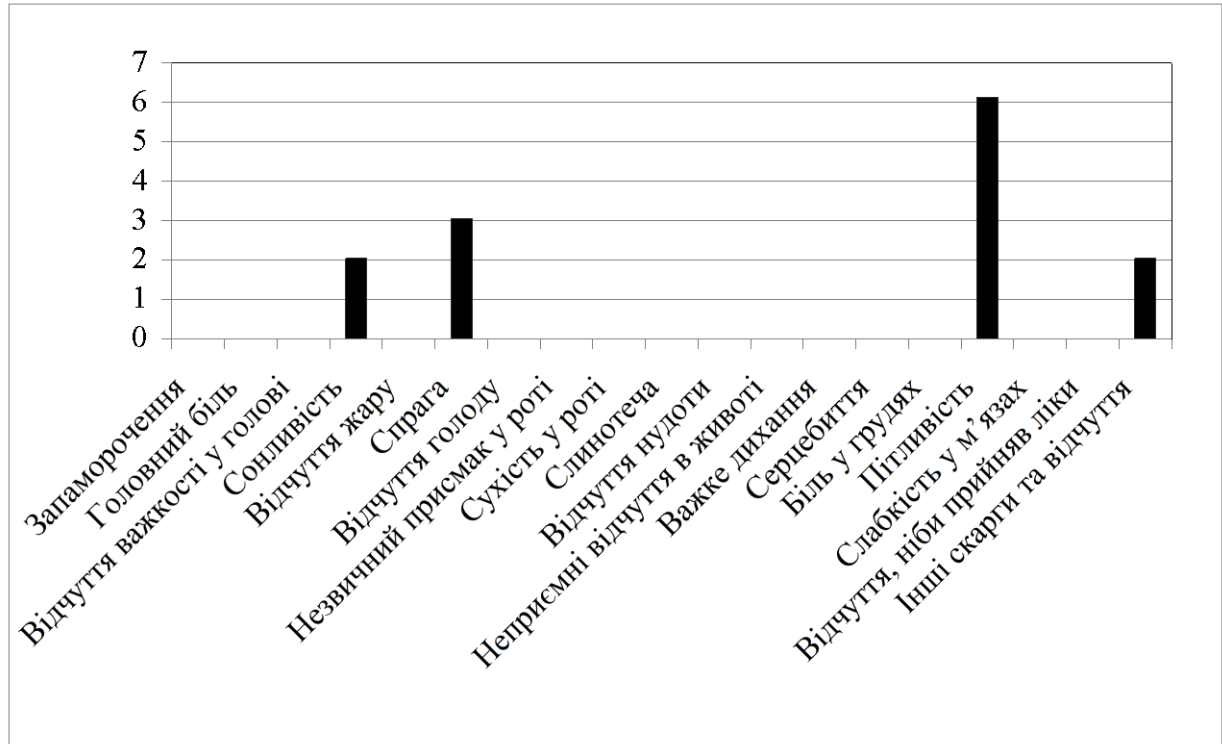


Рис. 2.1. Розподіл скарг на фізичний стан, (у %)

З рисунка 2.1 чітко видно, що лише декілька скарг були обрані рятувальниками, що також свідчить про їх добре самопочуття. Серед рятувальників у період несення служби були обрані такі ознаки поганого самопочуття як: сонливість (2,04 %), спрага (3,06 %), пітливість (6,12 %) та інші жалоби (2,04 %). Такі низькі показники скарг на фізичний стан не псують загальної картини самооцінки стану рятувальників як добрий та задовільний.

Таким чином, за результатами дослідження психічного стану рятувальників МНС України в умовах несення служби можна зробити наступні висновки:

1. Рятувальники не відчувають емоційного дискомфорту.
2. Загальний психічний стан рятувальників є добрим та сприятливим для виконання професійних обов'язків.

3. Серед загальної кількості рятувальників виділяються три основні групи, які характеризуються різними емоційними станами (розподіл груп проводився на основі вибору тієї або іншої колірної пари):

- перша група (жовтий у парі з помаранчево-червоним) характеризується підвищеним емоційним станом. Рятувальники, які потрапили до цієї групи, прагнуть до активних дій та мають орієнтацією на позитивний результат;

- друга група (синьо-зелений у парі з темно-синім) – має більш врівноважений емоційний фон. Рятувальники цієї групи характеризуються впевненістю у собі, чіткістю та раціональністю у своїх думках та діях;

- третя група (темно-синій у парі з фіолетовим) характеризується нестійким емоційним фоном, але це не заважає рятувальникам продуктивно виконувати свої обов'язки; вони більш творчо підходять до вирішення професійних питань.

Наявність представників кожної з виділених груп в одній рятувальній бригаді дозволить вирішувати бойове завдання комплексно (особами, що на підвищеному емоційному рівні прагнуть швидко виконати завдання, особами, які раціонально та чітко розраховують хід вирішення проблеми, та людьми, які прагнуть більш творчо вирішити професійну задачу).

2.2 Взаємозв'язок індивідуально-типологічних характеристик та певних механізмів психологічного захисту у рятувальників

Виходячи з критичного аналізу відповідних літературних джерел, представленого нами в першому розділі даного дослідження, можна констатувати, що всі механізми психологічного захисту особистості формуються на основі життєвого досвіду даної особистості та базуються на вроджених здібностях. Тому наступним кроком нашого дослідження став розгляд взаємозв'язку особливостей якостей нервових процесів із функціонуванням механізмів психологічного захисту.

Треба відмітити, що на даному етапі проведення емпіричного дослідження ми не враховували стаж служби рятувальників у системі МНС, бо основні нейродинамічні якості нервової системи є вродженими та не залежать від особливостей професійної діяльності.

Під час обробки первинних результатів психологічного тестування було виявлено неоднорідність отриманих даних, що дозволило нам зробити припущення щодо типологічних ознак рятувальників. Результати розподілу рятувальників за параметрами нейродинамічних якостей нервової системи представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл рятувальників за параметрами нейродинамічних якостей нервової системи, (у %)

Виразність шкал		Кількість рятувальників
Баланс НП	Гальмівний тип НП	19,38
	Врівноважений тип НП	37,75
	Збуджувальний тип НП	42,87
Сила НС	Сильний тип НС	19,38
	Середній тип НС	20,41
	Середньо-слабкий тип НС	30,61
	Слабкий тип НС	29,59

З таблиці 2.7 видно, що 19,38 % досліджуваних рятувальників мають гальмівний тип нервових процесів. Це свідчить про те, що серед нервових процесів цих рятувальників переважають процеси гальмування. Тобто нервові процеси спрямовані на придушення нервових імпульсів, які є реакцією впливу ззовні. Рятувальникам із гальмівним балансом нервових процесів доволі важко швидко приймати рішення, але, як ніхто з інших, вони найкраще виконують кропітку однотипну роботу.

Рятувальники, які мають збуджувальний тип балансу нервових процесів (42,87 % від усієї групи досліджуваних), навпаки, характеризуються

високим рівнем здатності переключатися, вони можуть швидко приймати рішення, є більш активними та емоційними.

19,39 % рятувальників мають сильний тип нервової системи. Ці рятувальники характеризуються високим рівнем витривалості, вони можуть довго виконувати роботу, яка потребує значних фізичних та психологічних навантажень, без зниження продуктивності.

До групи із середнім типом нервової системи увійшло 20,41 % досліджуваних рятувальників. Ці фахівці характеризуються також високим рівнем витривалості, але при виконанні професійних обов'язків із високими вимогами продуктивність їх роботи може тимчасово знижуватися.

29,59 % досліджуваних мають слабкий тип нервової системи. Ці рятувальники характеризуються низькою витривалістю, їм важко довго виконувати завдання, які потребують значних фізичних та психологічних зусиль. Для працівників МНС, що увійшли до цієї групи, найбільш прийнятною буде робота, яка повинна виконуватися швидко і після виконання якої можна зробити перерву, або змінити вид діяльності.

Таким чином, ми можемо сказати, що серед досліджуваних зустрічаються особистості з різними нейродинамічними якостями, що, на нашу думку, повинно створювати добре підґрунтя для продуктивного виконання професійних завдань.

Отримані дані щодо приналежності рятувальників до відповідного типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка ЕРІ) дозволили нам визначити основну модель їх поведінки в різноманітних умовах життя та діяльності. Загальні результати розподілу рятувальників за типами темпераменту представлено у таблиці 2.8.

З таблиці 2.8 видно, що серед досліджуваної групи рятувальників 9,18 % мають низькі показники за шкалою екстраверсії та високі показники за шкалою нейротизму. Ці рятувальники характеризуються високою тривожністю, хоча зовні вони можуть виглядати врівноваженими, тихими; емоційно лабільні, тобто фактори зовнішнього середовища та оточення у

значній мірі впливають на їх настрій. Працівники, що відносяться до цієї групи, схильні до роздумів, вони не потребують великого кола для спілкування.

Таблиця 2.8

Розподіл рятувальників за типами темпераменту, (у %)

Тип темпераменту	Кількість рятувальників
Меланхолік	9,18
Холерик	17,35
Флегматик	13,26
Сангвінік	60,21

Рятувальники, що отримали високі показники за шкалами екстраверсії та нейротизму (17,35 % від усієї групи досліджуваних), характеризуються високою активністю, відкритістю, оптимістичністю, доброзичливістю, але при цьому, через високий показник нейротизму, вони є дещо агресивними.

Низькі показники за шкалами екстраверсії та нейротизму були зафіксовані у 13,26 % рятувальників досліджуваної групи. Ці рятувальники характеризуються замкнутістю, стабільністю поглядів та норм, вони є більш врівноваженими ніж інші досліджувані.

60,21 % досліджуваних отримали високі показники за шкалою екстраверсії та низькі показники за шкалою нейротизму. Рятувальники, що увійшли до цієї групи, характеризуються наявністю лідерських якостей, вони є життєрадісними, доброзичливими та товарицькими.

Вважаємо, що у поєднанні представники різних типів сили нервової системи, балансу нервових процесів та типу темпераменту будуть доповнювати один одного, і при виконанні професійних завдань їх колективна робота буде більш продуктивною.

Для подальшого дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників з урахуванням різноманітності індивідуально-типологічних якостей усіх досліджуваних ми розділили на

загальні групи. В основу розподілу було покладено критерій сили нервової системи та баланс нервових процесів (збудження-затухання нервових процесів). Тож ми отримали наступні групи:

За балансом нервових процесів отримали три групи:

- група «А» – рятувальники з переважним затуханням нервових імпульсів (гальмівний тип балансу нервових процесів);
- група «Б» – рятувальники врівноваженого типу;
- група «В» – рятувальники з переважним збуджуванням в нервовій системі (збуджувальний тип балансу нервових процесів).

При розподілі за критерієм **сили нервової системи** отримали наступні групи:

- «а» група – рятувальники із сильною нервовою системою;
- «б» група – рятувальники із середньою нервовою системою;
- «в» група – рятувальники із середньо-слабкою нервовою системою;
- «г» група – рятувальники зі слабкою нервовою системою.

Розподіл рятувальників з різними наборами індивідуально-типологічних характеристик за виділеними нами групами представлено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл рятувальників з різним темпераментом за виділеними групами, (у%)

Шкали	Сила нервової системи				Баланс нервових процесів		
	Сильний тип НС	Середній тип НС	Середньо-слабкий тип НС	Слабкий тип НС	Гальмівний тип НП	Врівноважений тип НП	Збуджувальний тип НП
Меланхолік	-	5,00	10,00	17,24	10,52	8,11	9,52
Холерик	15,79	10,00	10,00	31,03	5,26	18,92	21,43
Флегматик	10,53	20,00	6,66	17,24	36,84	16,22	-
Сангвінік	73,68	65,00	73,34	34,49	47,38	56,75	69,05

За даними таблиці 2.9 видно, що серед представників кожної з виділених нами груп зустрічаються рятувальники з різними типами темпераменту. Отримані результати дозволили зробити висновок про те, що у роботі механізмів психологічного захисту у рятувальників з різними нейродинамічними якостями є значні відмінності. Дані щодо розподілу та розходження між показниками за вибором того чи іншого домінуючого механізму психологічного захисту у рятувальників з різним типом балансу нервових процесів представлено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Показники розподілу домінуючих механізмів психологічного захисту у рятувальників із превалюванням різних нервових процесів в організмі, (у %)

МПЗ	Група «А»	Група «Б»	Група «В»	Ф («А», «Б»)	Ф («А», «В»)	Ф («Б», «В»)
Заперечення	15,79	13,50	2,38	0,229	1,724*	1,828*
Витиснення	5,26	16,20	45,23	1,245	3,573**	2,822**
Регресія	5,26	16,20	4,76	1,245	0,077	1,653*
Компенсація	5,26	13,50	21,43	0,98	1,742*	0,909
Проекція	10,50	13,50	7,14	0,311	0,409	0,891
Заміна	5,26	10,80	9,52	0,701	0,563	0,188
Інтелектуалізація	31,58	10,80	4,76	1,807*	2,637**	0,972
Реактивне утворення	21,05	5,40	4,76	1,646*	1,786*	0,13
\leq $\leq 0,01$						

Система механізмів психологічного захисту немовби накладається на базові якості нервової системи, які в подальшому залишають свій відбиток на загальній моделі захисної поведінки рятувальника в ситуаціях екзистенціальної загрози. Цей факт підтверджується

отриманими даними щодо різних домінуючих механізмів психологічного захисту у рятувальників, в яких переважають процеси збудження та гальмування нервових процесів.

З таблиці 2.10 видно, що існують достовірні розбіжності між вибором того чи іншого домінуючого механізму психологічного захисту у різних групах досліджуваних. Так, нами було виявлено достовірні розбіжності між показниками домінуючих механізмів захисту: «витиснення» (5,26 % проти 45,23 %, при $p \leq 0,01$), «компенсація» (5,26 % проти 21,43 %, при $p \leq 0,05$), «інтелектуалізація» (31,58 % проти 4,76 %, при $p \leq 0,01$), «реактивне утворення» (21,05 % проти 4,76 %, при $p \leq 0,05$) та «заперечення» (15,79 % проти 2,38 %, при $p \leq 0,05$) у представників збуджувального та гальмівного типу балансу нервових процесів; «інтелектуалізація» (31,58 % проти 10,80 %, при $p \leq 0,05$) та «реактивне утворення» (21,05 % проти 5,40 %, при $p \leq 0,05$) у представників гальмівного і врівноваженого типу балансу нервових процесів; «заперечення» (13,50 % проти 2,38 %, при $p \leq 0,05$), «витиснення» (16,20 % проти 45,23 %, при $p \leq 0,01$) і «регресія» (16,20 % проти 4,76 %, при $p \leq 0,05$) у представників врівноваженого та збуджувального типу балансу нервових процесів.

Для 19,38 % від усіх досліджуваних рятувальників, які склали групу «А» (рятувальники, в яких переважають процеси гальмування), найбільш характерними є наступні механізми психологічного захисту: «заперечення», «проекція», «інтелектуалізація» та «реактивне утворення». Можна сказати, що *рятувальники групи «А» обирають захист, пов'язаний із блокуванням та зменшенням нервового імпульсу, що виник як реакція на фактор загрози.* За рахунок гальмування передачі нервових імпульсів та труднощів у переключенні з одного імпульсу на інший і відбувається зниження нервового напруження.

Тож рятувальники з гальмівним типом балансу нервових процесів, ригідних, з аналітичним складом мислення, воліють обирати захист, спрямований на логічне осмислення та аналіз ситуації фрустрації, а в

подальшому, – трансформацію реальних її обставин до «світу фантазій» та своїх роздумів.

Для рятувальників гальмівного типу нервових процесів характерним є обирання напівсвідомих механізмів захисту, таких як «інтелектуалізація», «раціоналізація» тощо. Іншими словами, таких механізмів психологічного захисту, які надають змогу особистості неодноразово прокручувати та обмірковувати обставини ситуації фрустрації та загрози.

Для 37,75 % від усіх досліджуваних, які склали групу «Б» (рятувальники із врівноваженим типом нервових процесів), характерним є найбільш гармонійне функціонування механізмів психологічного захисту. У цій групі досліджуваних всі механізми захисту зустрічаються майже в однакових пропорціях. В цій групі нами було виявлено зворотний зв'язок між механізмом психологічного захисту «інтелектуалізація» та показником за шкалою екстраверсія ($r = -0,57$; $p \leq 0,01$). А це дає можливість говорити про те, що підвищення екстравертованих якостей рятувальників приводить до зниження вірогідності використання ними логічного та раціонального пояснення обставин ситуації фрустрації, загрози тощо.

У рятувальників цієї групи було виявлено тенденцію збільшення виразності домінування механізму психологічного захисту «витиснення» за підвищення показників за шкалою нейротизму методики Г.Айзенка ЕРІ ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$). Тож рятувальників, в яких настрій швидко змінюється під впливом навіть незначних стрес-чинників, домінує механізм «витиснення», який не дозволяє травмуючій інформації бути усвідомленою.

Для представників групи «В» (рятувальники, в яких переважають процеси збудження), які складають 42,87 % усіх досліджуваних, характерним є обирання захисту, який за своєю суттю спрямований на переключення нервових імпульсів, або включення нових імпульсів, за рахунок яких

зменшується нервово напруження. Для цієї групи найбільш типовими механізмами захисту в ситуаціях фрустрації, або нервового напруження, є: «витиснення», «компенсація», «заміна». Дія цих механізмів захисту спрямована на переключення уваги з одного об'єкта на інший, тобто переорієнтація імпульсу, що виникає як реакція на об'єкт загрози, в інший.

Отже, можна сказати, що для представників групи «В» найбільш характерними будуть саме ці механізми психологічного захисту. Це підтверджується наявністю кореляційних зв'язків між показниками механізмів захисту та показниками за шкалами методик, що спрямовані на вивчення індивідуально-типологічних характеристик особистості. Так, у представників даної групи нами було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «заперечення» та показниками за шкалою нейротизму за методикою ЕРІ Г. Айзенка ($r = -0,46$; $p \leq 0,001$). Це говорить про те, що *рятувальники з високими показниками за шкалою нейротизму, емоційно лабільні та імпульсивні, в основному прагнуть не використовувати механізм психологічного захисту «заперечення».* Для рятувальників цієї групи з високими показниками нейротизму більш характерним є обирання такого механізму психологічного захисту як «заміна» ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$), який за своєю суттю спрямований на переорієнтацію нервових імпульсів.

Рятувальники з групи «В», які мають високі показники екстраверсії, в основному прагнуть не використовувати такий захист як «регресія» ($r = -0,35$; $p \leq 0,05$) *та «проекція»* ($r = -0,45$; $p \leq 0,001$). Тож соціально спрямовані рятувальники зі збуджувальним типом нервових процесів намагаються пережити ситуацію фрустрації за соціальною моделлю подолання труднощів, не повертаючись до більш примітивної та соціально неприйнятної поведінки.

Наявність значних відмінностей між показниками вибору домінуючих механізмів психологічного захисту у представників різних типів балансу нервових процесів дає нам можливість стверджувати, що *генетично*

запрограмовані якості нервової системи впливають на використання механізмів психологічного захисту рятувальником.

Наступним кроком нашого дослідження, з метою більш детального вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту рятувальників із різним балансом нервових процесів, стала побудова структурно-функціональних моделей діяльності механізмів захисту у представників кожного з виділених нами типів. Структурно-функціональні моделі для кожної з виділених нами груп досліджуваних представлено на рисунках 2.2 - 2.4¹.

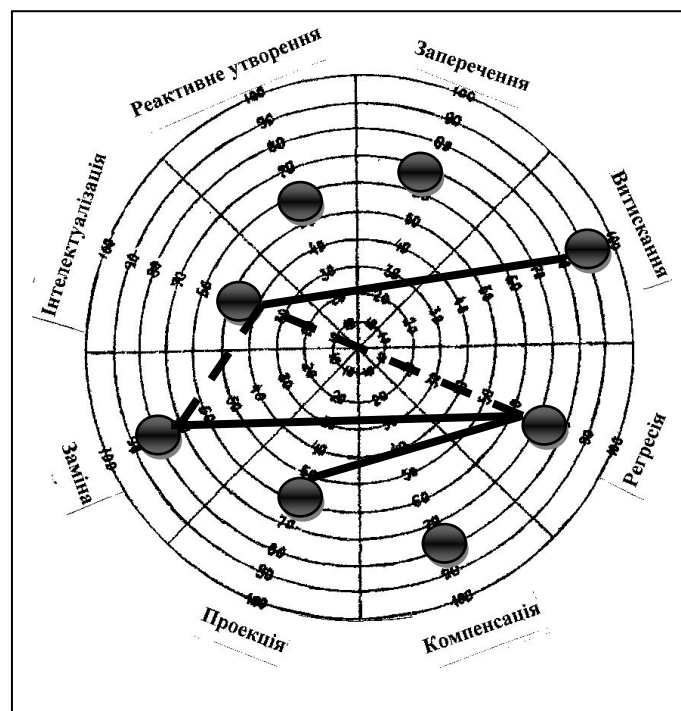


Рис. 2.2. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників зі збуджувальним типом балансу нервових процесів

¹ Примітка: на рис. 2.2-2.4 показано: --- прямиий зв'язок ($p=0,05$); - - - зворотний зв'язок ($p=0,05$).

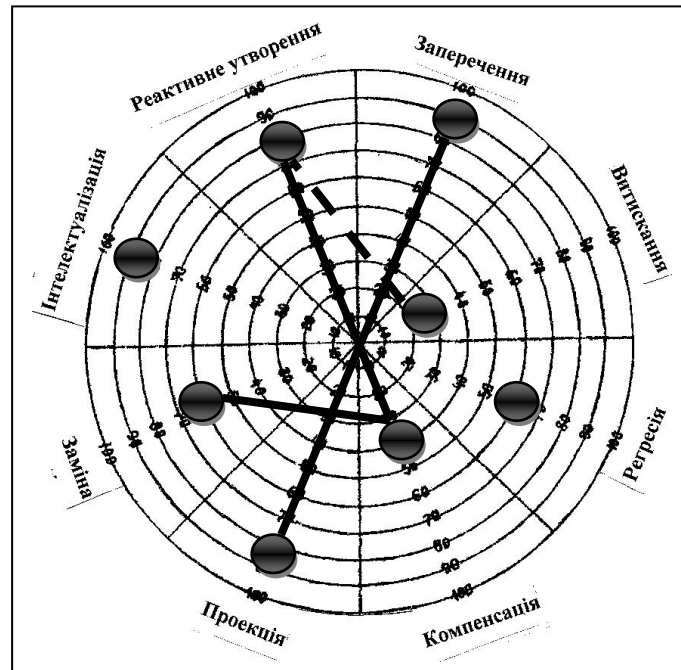


Рис. 2.3. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників із гальмівним типом балансу нервових процесів

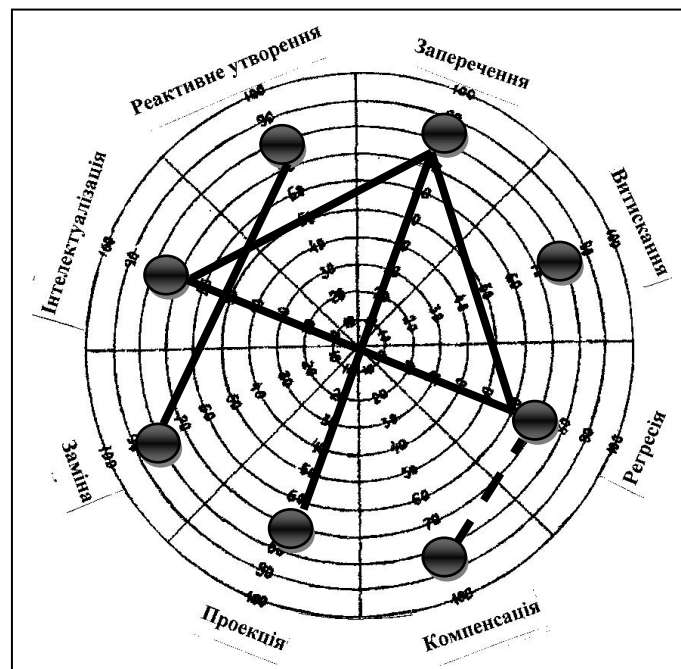


Рис. 2.4. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників із врівноваженим типом балансу нервових процесів

За результатами побудови структурно-функціональних моделей можна зробити висновок про те, що у рятувальників із різним балансом нервових процесів механізми психологічного захисту взаємодіють один з одним по-різному. Це можна пояснити з позицій генетичної психології С.Д. Максименка щодо впливу генетично запрограмованих особливостей людини на функціонування механізмів психологічного захисту особистості.

За критерієм сили нервової системи ми розподілили досліджуваних на чотири групи, функціонування механізмів психологічного захисту в яких також має ряд відмінностей. Розподіл показників виразності механізмів психологічного захисту особистості рятувальників із різним типом сили нервової системи представлено у таблиці 2.11.

З таблиці 2.11 видно, що найбільш рівномірний розподіл високих показників за проявом всіх механізмів психологічного захисту виявлено у рятувальників з середньою та слабкою силою нервової системи. Це говорить про те, що навантаження на кожен з механізмів психологічного захисту у представників цих типів нервової системи майже однаковий, тобто ці рятувальники використовують всі механізми психологічного захисту однаково часто.

У рятувальників «б» та «г» груп весь комплекс психологічного захисту складається із взаємодії багатьох механізмів, що забезпечує зниження нервового напруження в ситуації фрустрації. Тобто в ситуації нервового напруження для врівноваження свого стану рятувальники цих типів нервової системи одночасно використовують декілька механізмів психологічного захисту, у порівнянні з одним або двома домінуючими механізмами, які представлені у рятувальників сильного та середньо-слабкого типів нервової системи.

Таблиця 2.11

Показники виразності механізмів психологічного захисту у рятувальників з різним типом сили нервової системи, (у %)

МПЗ	Групи				Ф (а,б)	Ф (а,в)	Ф (а,г)	Ф (б,в)	Ф (б,г)	Ф (в,г)
	«а»	«б»	«в»	«г»						
Заперечення	-	5,00	13,30	17,24	0,917	1,963*	2,306*	0,976	1,331	0,403
Витиснення	38,86	15,00	6,67	6,90	1,561	2,601**	2,56**	0,91	0,879	0,027
Регресія	-	10,00	-	13,79	1,482	-	1,988*	1,644*	0,386	2,253*
Компенсація	31,57	20,00	-	20,69	0,813	3,445**	0,825	2,596**	0,059	2,944**
Проекція	10,52	10,00	46,67	6,90	0,05	2,821**	0,424	2,921**	0,375	3,657**
Заміна	-	10,00	-	17,24	1,482	-	2,306*	1,644*	0,709	2,614**
Інтелектуалізація	21,05	20,00	6,67	10,34	0,079	1,419	0,985	1,354	0,031	0,481
Реактивне утворення	-	10,00	30,00	6,90	1,482	3,083**	1,239	1,742*	0,375	2,35**
\leq $\leq 0,01$										

У рятувальників, які увійшли до «а» групи (19,39 % від загальної кількості досліджуваних), вираженими механізмами психологічного захисту є: «витиснення», «компенсація», «проекція» та «інтелектуалізація».

Для представників «в» групи (30,61 % від загальної кількості досліджуваних) найбільш характерними механізмами психологічного захисту є: «проекція», «реактивне утворення», «заперечення», «витиснення» та «інтелектуалізація». Тож можна припустити, що в ситуації фрустрації, загрози життю або нервового напруження рятувальники «а» та «в» груп будуть використовувати саме ці механізми захисту, в той час як представники «б» та «г» груп можуть використовувати будь-який з існуючих механізмів психологічного захисту.

При математичній обробці даних ми отримали достовірні розбіжності за статистичним критерієм Фішера між показниками виборів домінуючих механізмів психологічного захисту у рятувальників з різним типом сили нервової системи (показники представлено у таблиці 2.11).

На основі отриманих даних можемо зробити висновок про те, що існують достовірні відмінності між показниками виборів певних домінуючих механізмів психологічного захисту у рятувальників з різною силою нервової системи.

Рятувальники із сильною нервовою системою використовують невелику кількість захисних механізмів, а саме: «компенсацію», «інтелектуалізацію» та «витиснення». В ситуаціях фрустрації вони намагаються логічно пояснити самі собі всі обставини та причини негараздів, прагнуть розгледіти позитивні моменти в них, у противному випадку вони просто витісняють негативні емоції, інформацію, відчуття в несвідоме. Це підтверджується наявністю зв'язків між показниками вибору певного механізму психологічного захисту та показниками за методикою ЕРІ Г. Айзенка. В ході математичної обробки даних встановлено тісний

кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «інтелектуалізація» та шкалами: нейротизм ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$) та екстраверсія ($r = 0,672$; $p \leq 0,01$), що говорить про те, що в основному цей механізм захисту обирають рятувальники, які є більш емоційно незалежними, врівноваженими тощо.

Рятувальники з даним типом нервової системи практично не використовують такий механізм психологічного захисту як «компенсація», якщо їх показники за шкалою нейротизму є дещо вищими, ніж у більшості з цієї групи ($r = - 0,472$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що психологічний механізм захисту «компенсація» схильні використовувати люди більш лабільні, емоційно відкриті, спрямовані на спілкування з оточуючими тощо.

У представників сильного типу нервової системи, емоційно лабільних та імпульсивних найбільш вираженим є такий механізм психологічного захисту як «витиснення». Про це свідчить встановлений зв'язок між механізмом «витиснення» та шкалою екстраверсії ($r = 0,521$; $p \leq 0,05$). *Тож емоційно неврівноважені рятувальники, які можуть швидко приймати рішення та переключатися з одного виду роботи на інший, прагнуть використовувати механізм психологічного захисту «витиснення».*

Для рятувальників із середньо-слабкою нервовою системою характерними є такі механізми психологічного захисту як: «заперечення», «проекція», «реактивне утворення». Дія цих механізмів психологічного захисту спрямована на недопущення потрапляння негативної інформації до свідомості людини, або на її переорієнтацію і трансформацію в більш приємну та менш травмуючу. Тож саме за допомогою цих прийомів рятувальник захищає себе від перенапруження та втоми, адже його нервова система не витримує великих та тривалих навантажень.

Такий вибір домінуючих механізмів психологічного захисту у представників «в» групи підтверджується наявністю зв'язку між захистом та

темпераментальними якостями особистості. Встановлено зворотний кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «заперечення» та показниками за шкалою нейротизм тесту ЕРІ Г.Айзенка ($r = -0,43$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує той факт, що *рятувальники з низькими показниками емоційної врівноваженості схильні використовувати механізм психологічного захисту «заперечення», адже за своєю природою він не дозволяє усвідомити об'єкт загрози, тож не завдає негативних відчуттів особистості.*

Таким чином, отримані нами результати дозволяють зробити висновок, що *якості нервової системи впливають на вибір та виразність використання механізмів психологічного захисту.*

Визначивши, що існує тісний зв'язок між якостями нервової системи людини та домінуючими у неї механізмами психологічного захисту, ми вирішили розглянути особливості структурно-функціональної моделі взаємодії механізмів психологічного захисту у рятувальників із різною силою нервової системи.

Структурно-функціональні моделі роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників із різним типом нервової системи представлено на рисунках 2.5 - 2.8².

Відмінності у структурно-функціональних моделях функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників з різним типом нервової системи дають нам можливість зробити висновок про значний вплив якостей нервової системи та вроджених нахилів і здібностей на процес роботи механізмів психологічного захисту особистості.

² Примітка: на рис. 2.5-2.8 показано: --- прямиий зв'язок ($p=0,05$); - - - зворотний зв'язок ($p=0,05$).

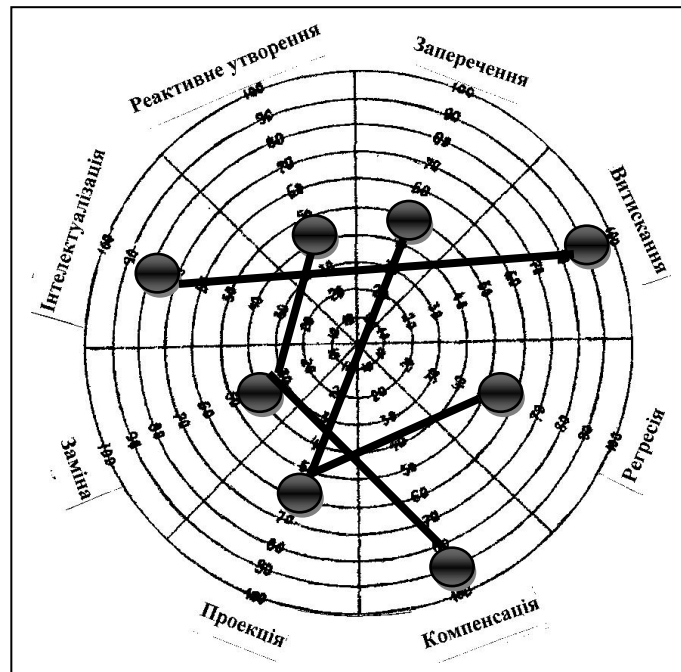


Рис. 2.5. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників з сильним типом НС

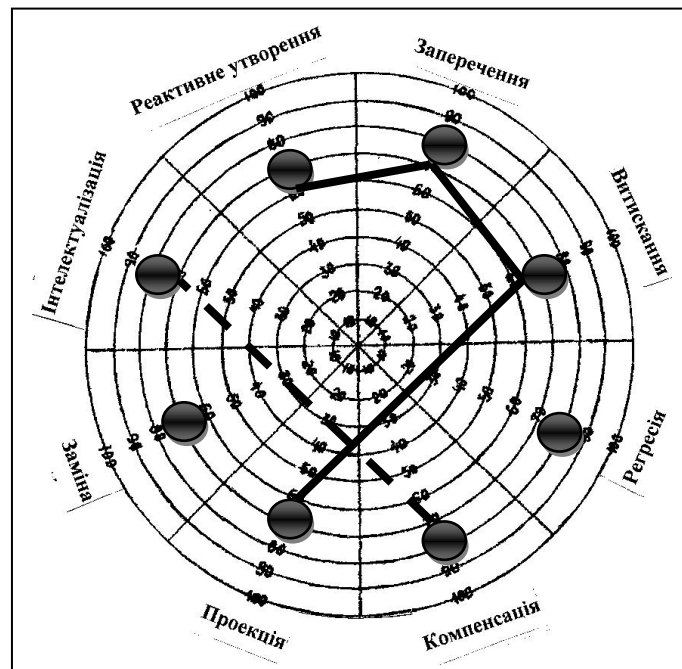


Рис. 2.6. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників з середнім типом НС

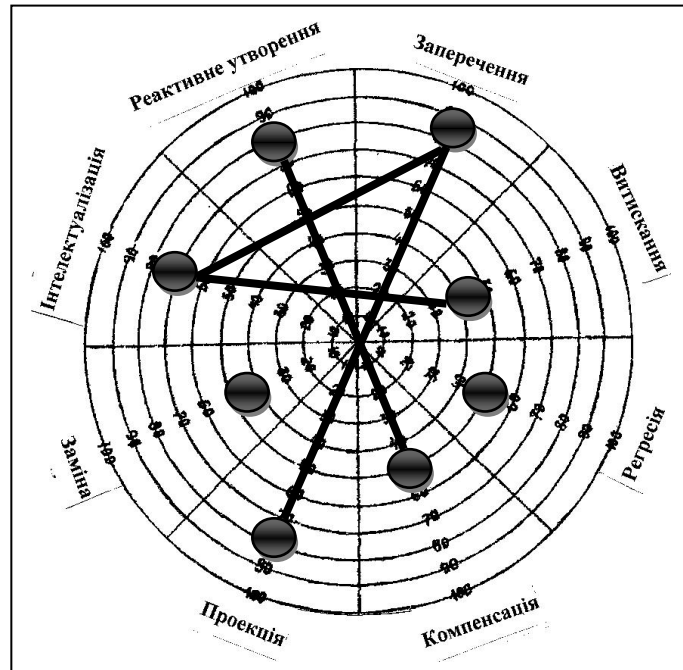


Рис. 2.7. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників з середньо-слабким типом НС

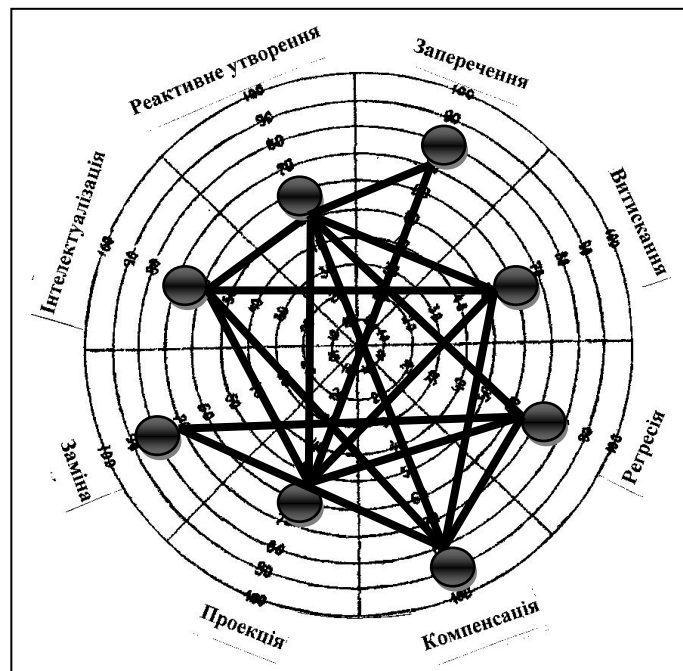


Рис. 2.8. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників з слабким типом НС

Наявність великої кількості зв'язків між механізмами психологічного захисту та якостями нервової системи дозволяє говорити про те, що в основі психологічного захисту лежать природні, генетично закладені характеристики особистості. А це, у свою чергу, дозволяє прогнозувати поведінку рятувальника, будувати модель його захисної поведінки при виконанні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в умовах ситуації екзистенціальної загрози.

2.3 Взаємозв'язок індивідуально-психологічних характеристик та певних механізмів психологічного захисту у рятувальників

Враховуючи той факт, що на формування та функціонування механізмів психологічного захисту особистості впливають не лише вроджені задатки та фізіологічні особливості людини, а й її життєвий досвід, умови проживання та інші набуті у житті якості, ми вирішили висвітлити питання взаємодії індивідуально-психологічних особливостей рятувальників із механізмами психологічного захисту.

В ряді наукових робіт [9; 28; 32; 57; 84; 95; 122] вже доведено, що стрес-фактори надзвичайної ситуації, під впливом яких протікає значна частина професійної діяльності рятувальників, викликають у них не лише негативні стани, а й з часом змінюють особистісні якості, призводять до деформації професіонала.

Тож, виходячи з вищесказаного, на даному етапі обробки емпіричних даних ми розділили загальну групу досліджуваних на підгрупи. В основу розподілу було покладено критерій стажу роботи у службі МНС. За визначеним критерієм ми отримали наступні три групи:

- *до першої групи* увійшли рятувальники, які мають невеликий стаж служби в МНС (до 3 років). До цієї групи увійшли рятувальники, які проходять так званий період адаптації до служби в підрозділах МНС України. Загальна кількість рятувальників, що потрапили до цієї групи, – 16

осіб віком від 21 до 30 років. Це складає 16,33 % від усієї досліджуваної групи;

- *до другої групи* увійшли фахівці, стаж служби яких в МНС склав від 3 до 7 років. До цієї групи увійшли рятувальники, які знаходяться в періоді найпродуктивнішої професійної діяльності в підрозділах МНС України. Загальна кількість рятувальників, що потрапили до цієї групи, складає 20 осіб віком від 27 до 40 років. Це дорівнює 20,41 % від усієї досліджуваної групи;

- *третю групу* склали працівники, що прослужили в МНС більше 7 років. Ці рятувальники, із психологічної точки зору, вже отримали всі необхідні навички, знання та вигартували в собі необхідні психологічні якості для виконання продуктивної професійної діяльності. До цієї групи увійшло 62 досліджувані особи віком від 36 до 48 років. Це 63,26 % від усіх досліджуваних.

Розглянемо усереднені особистісні профілі рятувальників різних груп за методикою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (форма А).

Отримані нами результати середніх значень за факторами методики представлено у таблиці 2.12; усереднені особистісні профілі рятувальників з різних виділених нами груп представлено на рисунках 2.9 - 2.11.

При аналізі отриманих за факторами даних нами було зафіксовано ряд достовірних розходжень між показниками за шкалами у рятувальників різних груп.

Було встановлено, що фактор А, який характеризує рівень спрямованості на спілкування особистості та на взаємодію з іншими, є достовірно нижчим у представників 1-ї групи, ніж у представників 3-ї групи ($t = 2,19$, при $p \leq 0,05$). Це може говорити про те, що при набутті професійного досвіду у рятувальників виникає більша потреба у спілкуванні та підтримці міжособистісних стосунків у колективі. Більш досвідчені рятувальники прагнуть бути лідерами у стосунках, отже, з більшою легкістю

встановлюють контакти з оточуючими, ніж рятувальники, що мають не великий досвід роботи у структурі МНС України.

Таблиця 2.12

Показники виразності основних особистісних факторів
у рятувальників різних груп

Фактор	1-ша група (M ±m)	2-га група (M ±m)	3-тя група (M ±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
A	4,94±0,27	5,70±0,21	6,93±0,17	0,91	2,19*	1,02
B	5,65±0,33	5,43±0,15	7,74±0,18	0,17	2,05*	2,28*
C	6,15±0,34	6,53±0,21	8,64±0,23	0,77	2,84**	2,59*
E	5,05±0,12	6,51±0,14	6,11±0,17	1,43	1,52	0,61
F	6,98±0,16	6,49±0,26	5,15±0,32	0,59	2,21*	1,49
G	6,22±0,24	5,68±0,33	8,64±0,38	1,35	2,11*	2,58**
H	5,94±0,29	6,01±0,31	4,33±0,34	0,72	1,85	2,02*
I	6,34±0,25	5,40±0,13	4,78±0,24	1,94	2,24*	1,63
L	5,86±0,18	5,72±0,22	4,53±0,26	0,18	1,73	0,51
M	5,59±0,25	5,24±0,35	3,15±0,32	0,16	2,32*	1,86
N	5,47±0,25	4,73±0,39	3,86±0,42	0,57	1,78	1,47
O	4,89±0,15	4,37±0,23	3,66±0,34	0,26	1,13	0,94
Q1	3,39±0,19	4,73±0,36	4,10±0,25	0,79	1,68	1,26
Q2	5,38±0,27	6,24±0,29	4,91±0,31	0,86	1,94	2,03*
Q3	6,32±0,39	5,12±0,33	7,88±0,22	1,78	1,94	2,33*
Q4	4,40±0,26	6,61±0,24	7,26±0,28	1,97	2,24*	0,71
\leq $\leq 0,01$						

Встановлено достовірні розбіжності між показниками за фактором B серед рятувальників 1-ї та 3-ї груп ($t = 2,05$, при $p \leq 0,05$), а також між рятувальниками 2-ї та 3-ї груп ($t = 2,28$, при $p \leq 0,05$). Ці розбіжності можуть

бути пов'язані з прагненням особистості рятувальника, який має невеликий досвід роботи, керуватися чіткими вказівками та алгоритмами щодо вирішення професійних завдань, а також із показниками за іншими факторами (наприклад, із тривожністю, фрустрованістю). Рятувальники, які мають великий досвід роботи у підрозділах МНС України, мають більш швидкий рівень оперативного мислення та більш розвинуте абстрактне мислення.

У виразності фактора С, який відображає емоційну стійкість та стабільність особистості, встановлено, що рятувальники 1-ї групи є більш емоційними та неврівноваженими, їх сфера інтересів доволі велика (вони цікавляться усім одночасно), ніж рятувальники 3-ї групи ($p \leq 0,05$). Можна сказати, що з набуттям професійного досвіду у рятувальників зменшується коло інтересів, вони стають більш стійкими у своїх поглядах та смаках.

Встановлено достовірні розбіжності у виразності фактора F у представників 1-ї та 3-ї груп досліджуваних ($t = 2,21$, при $p \leq 0,05$). Рятувальники з 1-ї групи досліджуваних відрізняються більшою обачливістю, вони переживають за майбутні результати своїх дій та є більш стриманими у взаємодії з оточуючими, ніж рятувальники з 3-ї групи. Тож можна сказати, що досконале оволодіння необхідними навичками та вміннями професійної діяльності знижує обачливість, а інколи й взагалі призводить до порушень норм безпеки діяльності.

Було встановлено низку достовірних розходжень між показниками за фактором G у представників різних груп досліджуваних. Так, виразність даного фактора є більш значною у представників 3-ї групи, у порівнянні із представниками 1-ї та 2-ї груп ($t = 2,11$, при $p \leq 0,05$ та $t = 2,58$, при $p \leq 0,01$ відповідно). За отриманими даними ми можемо припустити, що значні вимоги до професійної діяльності, дотримання високого рівня нормативності поведінки на службі, чіткості у виконанні завдання вигартовують в особистості високу нормативність поведінки, яка проектується не лише на професійну діяльність, а й на всі сфери життя та діяльності.

За виразністю фактора Н також було виявлено достовірні розбіжності між показниками 2-ї та 3-ї досліджуваних груп ($t = 2,02, p \leq 0,05$). Рятувальники 2-ї групи характеризуються більшими потребами у тісних контактах з оточуючими, схильністю до ризикованих вчинків тощо, ніж рятувальники 3-ї групи.

Було встановлено, що рятувальники 3-ї групи мають нижчі показники за фактором І, ніж представники 1-ї групи ($t = 2,24, p \leq 0,05$). Це говорить про те, що у рятувальників, які мають значний досвід у роботі в підрозділі МНС, знижується рівень чутливості, сентиментальності до несприятливих факторів професійної діяльності. Рятувальники, що проходять так званий етап адаптації до служби в МНС, більш болісно та «близько до серця» беруть чужі страждання та втрати.

Встановлено достовірні розбіжності за фактором М між рятувальниками 1-ї та 3-ї дослідних груп ($t = 2,32, p \leq 0,05$). Ці розбіжності ще раз підтверджують той факт, що рятувальники, які мають значний стаж роботи в підрозділі МНС, мають більше досвіду у вирішенні професійних задач, вони швидше приймають рішення та знаходять вірні шляхи подолання негараздів.

Також встановлено, що рятувальники 2-ї групи характеризуються більшою незалежністю, відповідальністю (фактор Q_2), ніж рятувальники з 3-ї групи ($t = 2,03, p \leq 0,05$). Для представників 2-ї групи не становить великої значущості оцінка їх з боку оточуючих; вони більш схильні спиратися на власні погляди та відчуття.

Встановлено, що рятувальники з 3-ї групи, у порівнянні з представниками 2-ї групи, більш впевнені у собі, врівноважені, схильні до контролю своїх емоцій (фактор Q_3). Таким чином, можна стверджувати, що рятувальники з 3-ї групи досліджуваних є більш цілеспрямованими, впевненими та принциповими.

Останні достовірні відмінності було встановлено у показниках фактора Q_4 , які говорять про те, що рятувальники з великим досвідом роботи в

підрозділах МНС мають більш оптимальний рівень емоційної стійкості та стресостійкості, ніж рятувальники з невеликим досвідом служби ($t = 2,24$, $p \leq 0,05$).

Таким чином, ми виділили ряд значних відмінностей в індивідуально-психологічних якостях рятувальників із різним стажем служби у підрозділах МНС України, тобто розглянули особливості психологічних якостей у рятувальників із різним професійним досвідом.

Надалі пропонуємо детальніше розглянути характеристику кожного усередненого особистісного профілю рятувальників із різних груп досліджуваних окремо.

Рятувальники, що увійшли до 1-ї групи, характеризуються високими показниками за шкалою товариськості, але при цьому вони є доволі стриманими у побудові міжособистісних відносин і соціальних контактів (див. рис. 2.9). Ці рятувальники обережно встановлюють нові знайомства та є розбірливі у своєму колі спілкування. В поведінці представників даної групи наявна виражена експресивність та імпульсивність, вони швидко «заводяться» та емоційно реагують на будь-які негаразди. Саме ці риси рятувальники намагаються компенсувати високим самоконтролем.

Враховуючи вище сказане, можна сказати, що ці рятувальники більш схильні до індивідуальної роботи, ніж до діяльності в команді. Це можна пояснити тим, що саме ці рятувальники мають невеликий стаж роботи у підрозділі, тож, зокрема, і у груповій роботі команди.

В характері рятувальників 1-ї групи досліджуваних проявляються м'які риси, поступливість, прямолінійність. Вони швидко приймають необхідні групові норми та правила поведінки, але при цьому доволі чітко протиставлять себе оточуючим.

Представники 1-ї групи впевнені у собі, мають гарне оперативне мислення, високий рівень загальної ерудованості.

За усіма отриманими характеристиками 1-ї групи досліджуваних рятувальників можна припустити, що серед представників даної групи є соціально незрілі особистості, які формують картину уявлень щодо міжособистісних стосунків у колективі.



Рис. 2.9. Усереднений особистісний профіль рятувальників 1-ї групи (стаж 1-3 роки)

Рятувальники, що увійшли до 2-ї групи досліджуваних, характеризуються обережністю, розбірливістю у встановленні контактів, але при цьому вони відкриті та щирі. Для них характерним є вільний прояв своїх емоцій, вони імпульсивні та емоційні, хоча, у порівнянні з представниками 1 групи, вони більш стримані та врівноважені. Тож для їх поведінки є характерною емоційна та поведінкова стриманість (див. рис. 2.10).

В їх характері яскраво виражена незалежність, вони не віддають переваги думкам про них у групі, хоча з оточуючими у спілкуванні є доволі дипломатичними. Про рятувальників цієї групи можна сказати, що вони у відносинах з оточуючими намагаються бути домінуючою стороною, є самостійними, прагнуть визнання їх досвіду та знань. Відстоюючи свою

точку зору, вони можуть довести розмову до конфлікту. Інколи це проявляється у деякій агресії стосовно якоїсь людини або ситуації.

Незважаючи на таку непохитну позицію щодо своїх життєвих переконань, рятувальники цієї групи є добросовісними, відповідальними та стабільними. У цих рятувальників сильно розвинене почуття обов'язку. Отже, рятувальники 2-ї групи досліджуваних приймають усі норми та правила поведінки у конкретній групі, без зайвих висловлювань.

В них сильно виражені лідерські та організаційні якості. Вони розумні та досвідчені, що дозволяє відчувати впевненість у собі та своїх діях.

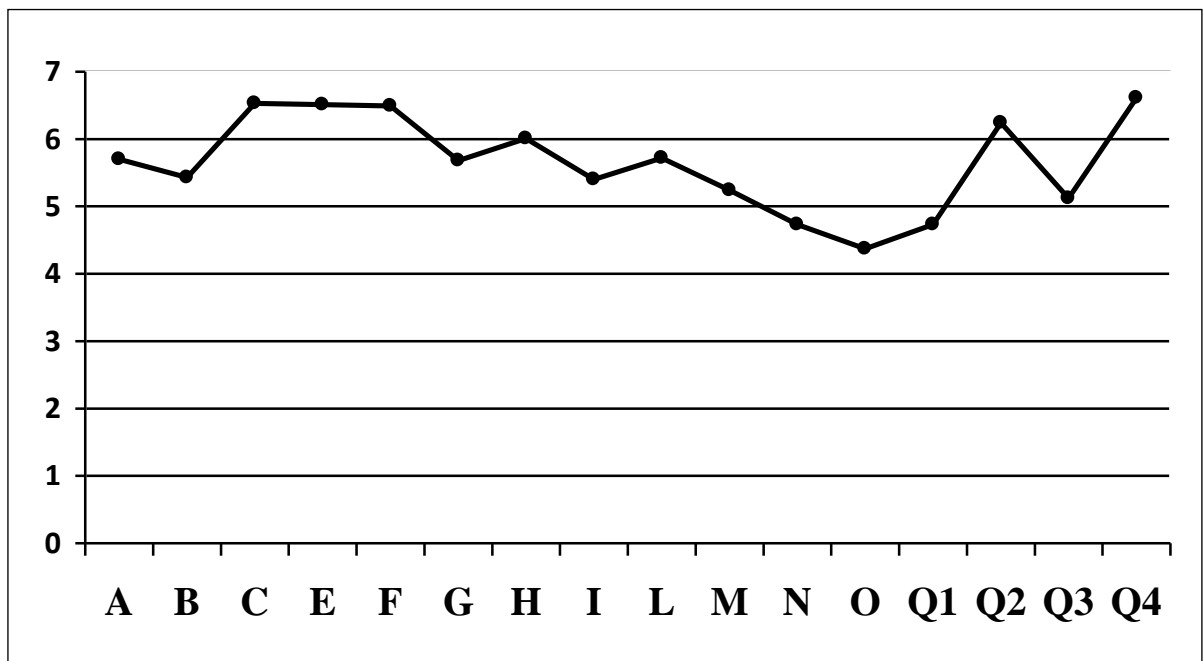


Рис. 2.10. Особистісний профіль рятувальників 2-ї групи (стаж 3-7 років)

Рятувальники, що увійшли до 3-ї групи, характеризуються відкритістю, здатністю до безпосереднього спілкування, але при цьому вони розсудливі та обережні у встановленні близьких міжособистісних стосунків (вибагливі у виборі товаришів та кола спілкування) (див. рис. 2.11).

Для рятувальників цієї групи характерним є розвинене почуття обов'язку, вони є відповідальними та стабільними. Про них можна сказати: «Це – людина слова». У порівнянні з рятувальниками 1-ї та 2-ї

досліджуваних груп ці рятувальники є більш практичними, швидко можуть вирішити практичні завдання, що пов'язані із професійною діяльністю. Вони уважні та скрупульозні у виконанні поставлених завдань. Ці рятувальники демонструють впевненість у собі, незалежність, свої переконання вважають вірними та прагнуть поділитися своїм досвідом з іншими.

Для них характерна генетична стабільність, високий рівень самоконтролю. Інколи, в ситуаціях, які розцінюються цими рятувальниками як надто критичні, може проявлятися низька стресостійкість. На нашу думку, це відбувається через прагнення відповідати нормам поведінки, тобто рятувальники даної групи мають високі показники нормативності поведінки. Бувають моменти, що при виконанні завдання, через свою практичність, їм не вистачає уяви для продуктивного його виконання. В екстремальних ситуаціях ці рятувальники зазвичай проявляють свою домінантність.

Представники даного типу характеризуються розсудливістю, реалістичністю думок, практичністю. В них високий інтелект та швидкість мислення.



Рис. 2.11. Особистісний профіль рятувальників 3-ї групи
(стаж більше 7 років)

Розгляд індивідуально-психологічних характеристик працівників МНС України з різним досвідом роботи дає нам можливість припустити, що представники різних груп будуть використовувати різні механізми психологічного захисту.

Тож надалі ми спробували розглянути, які механізми психологічного захисту домінують у кожній з виділених нами груп. Показники розподілу домінуючих механізмів психологічного захисту у рятувальників різних груп представлено у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Виразність механізмів психологічного захисту
у рятувальників різних груп, (у %)

№	Захисні механізми	1-ша група	2-га група	3-тя група	φ (1, 2)	φ (1, 3)	φ (2, 3)
1.	Заперечення	18,75	10,00	11,29	0,729	0,738	0,145
2.	Витиснення	18,75	20,00	3,22	0,09	1,815*	2,097*
3.	Регресія	18,75	15,00	1,61	0,292	2,118*	1,928*
4.	Компенсація	6,25	5,00	27,42	0,145	2,067*	2,443**
5.	Проекція	18,75	5,00	12,90	1,268	0,565	1,037
6.	Заміна	6,25	25,00	8,06	1,766*	0,241	1,779*
7.	Інтелектуалізація	6,25	5,00	22,60	0,145	1,671	2,011*
8.	Реактивне утворення	6,25	15,00	12,90	0,831	0,778	0,236
* $p \leq 0,05$							
** $p \leq 0,01$							

Першу низку достовірних розходжень було виявлено між показниками виразності механізму психологічного захисту «витиснення» у рятувальників 1-ї та 3-ї груп (18,75 % проти 3,22 %, при $p \leq 0,05$) і 2-ї та 3-ї групи (20,00 % проти 3,22 %, при $p \leq 0,05$). Можна сказати, що рятувальники, які є більш емоційно відкритими, орієнтованими на оточення та більш організованими, ніж інші, прагнуть усвідомити всі обставини ситуації фрустрації, прийняти їх

та надалі використовують інший захист для регулювання своєї емоційної сфери.

Наступні достовірні розходження було виявлено у виборі домінуючого механізму психологічного захисту «регресія» у рятувальників 1-ї та 3-ї груп (18,75 % проти 1,61 %, при $p \leq 0,05$) та у рятувальників 2-ї та 3-ї груп (15,00 % проти 1,61 %, при $p \leq 0,05$). Такі розходження можуть свідчити про те, що рятувальники, які мають значний життєвий та професійний досвід, прагнуть не користуватися механізмом психологічного захисту «регресія».

Ще одні достовірні розходження було виявлено у показниках захисного механізму «компенсація». Для рятувальників 3-ї групи він є найбільш притаманним (27,42 %), результати є достовірними на рівні $p \leq 0,05$. Можна припустити, що рятувальники з 2-ї та 1-ї груп не бажають використовувати цей механізм захисту, тож у ситуаціях фрустрації вони не намагатимуться вдосконалити себе у своїх же очах. Можна сказати, що механізм психологічного захисту «компенсація» схильні використовувати сміливі та домінуючі рятувальники. Можна припустити, що ці працівники мають своїх «кумирів», або героїчний образ, який вони прагнуть наслідувати.

Було відмічено і достовірні розходження між 2-ю та 3-ю групами у виборі домінуючого механізму психологічного захисту «заміна» (25,00 % проти 8,06 %, при $p \leq 0,05$). Рятувальники, які мають значний досвід роботи, не намагаються змінити свої внутрішні відчуття, що виникають у ситуації загрози, а навпаки, усвідомлюють їх та намагаються вивільнити.

Останні достовірні розбіжності було виявлено у роботі механізму «інтелектуалізація» у представників 2-ї та 3-ї груп досліджуваних (5,00 % проти 22,60 %, при $p \leq 0,05$). Отже, використання логічних установок та напівсвідомого регулювання емоцій найбільш притаманно рятувальниками 3-ї групи, яка має значний досвід роботи в зоні надзвичайної ситуації.

Наступним кроком нашого дослідження (з метою більш детального вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту рятувальників із різним стажем роботи в підрозділах МНС України) стала

побудова структурно-функціональних моделей діяльності механізмів захисту у представників кожної з виділених нами груп. Структурно-функціональні моделі для кожної з груп досліджуваних представлено на рисунках 2.12 - 2.14³.

З рисунка 2.12. видно, що у представників 1-ї групи найбільш активними є такі механізми психологічного захисту як «заперечення», «витіснення», «проекція» та «регресія». Виявлені стійкі комплекси взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту «заперечення» - «витіснення» дають нам можливість припустити, що ці рятувальники в ситуації загрози будуть намагатися усіма силами «блокувати» інформацію, що несе загрозу. Є імовірність того, що рятувальники даної групи вдадуться до використання механізму психологічного захисту «регресія» у разі неможливості заперечення або витіснення своїх негативних відчуттів.

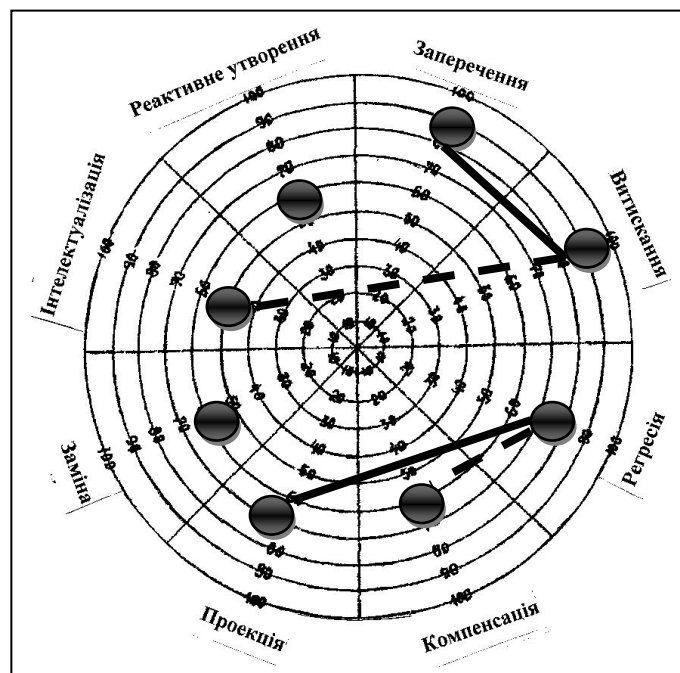


Рис. 2.12. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників 1-ї групи

³ Примітка: на рис. 2.12-2.14 показано: --- прямиий зв'язок ($p=0,05$); - - - зворотний зв'язок ($p=0,05$).

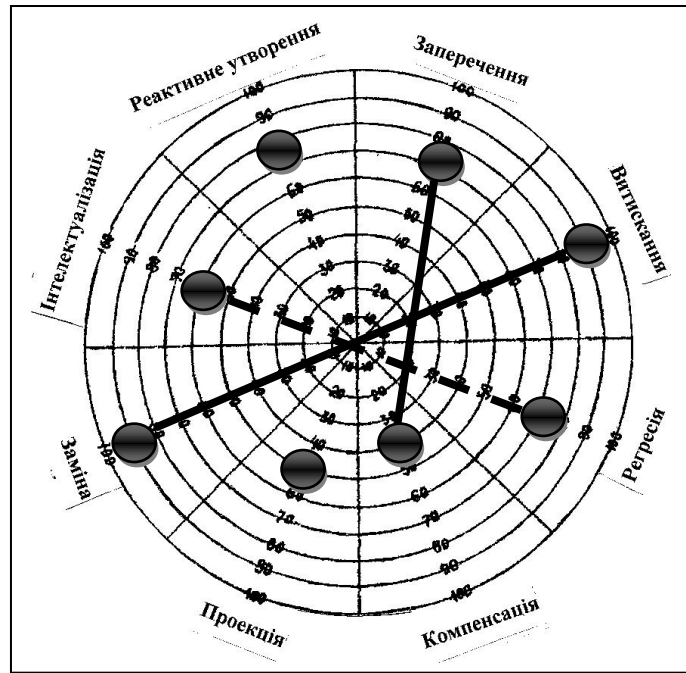


Рис. 2.13. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників 2-ї групи

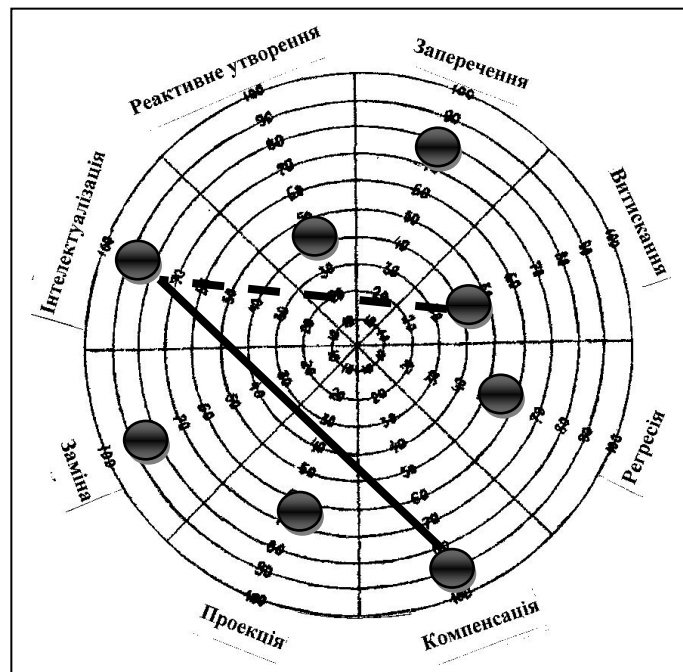


Рис. 2.14. Структурно-функціональна модель роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників 3-ї групи

Менш виразними у рятувальників даного профілю є такі механізми психологічного захисту, як «заміна», «інтелектуалізація» та «реактивне утворення». Це свідчить про те, що рятувальники з даними психологічними особливостями не стануть протягом довгого часу пояснювати самі собі причини та обмірковувати можливі наслідки ситуації, а усіма силами будуть намагатися позбутися негативних емоцій.

Для представників 2-ї групи найбільш вираженими комплексами механізмів психологічного захисту є «витиснення» - «заміна» та «заперечення» - «компенсація» (див. рис. 2.13). Безпосередньо за допомогою саме цих комплексів механізмів психологічного захисту (такого групування та спрямованості) рятувальники з 2-ї групи не допускають потрапляння у свідомість загрозливої інформації, що може порушити їх емоційну рівновагу та викликати ряд негативних відчуттів. До того ж виявлений зворотний зв'язок між механізмами психологічного захисту «регресія» та «інтелектуалізація» вказує на те, що за збільшення використання логічних методів регулювання емоційної сфери рятувальники менше намагаються вдаватися до простих форм поведінки.

З рисунка 2.14 видно, що найбільш вираженими для рятувальників 3-ї групи є такі механізми психологічного захисту, як «інтелектуалізація» та «компенсація». Це дає нам змогу припустити, що в ситуаціях нервового напруження, тривоги або загрози життю рятувальники зі значним досвідом будуть прагнути використовувати саме ці механізми психологічного захисту. Тож за наявності ситуацій фрустрації вони намагатимуться придушити нервове напруження за допомогою логічних установок і маніпуляцій, або компенсувати свій стан за рахунок фантазій, присвоєння собі більш «соціально прийнятних» цінностей, якостей та характеристик.

Виявлена невелика кількість зв'язків між механізмами психологічного захисту у даній групі дає нам можливість припустити, що зі збільшенням стажу роботи у підрозділах МНС рятувальники зменшують діапазон використання різноманітних механізмів психологічного захисту.

Отримані нами дані дають змогу стверджувати, що існують відмінності у завантаженості різних механізмів психологічного захисту у рятувальників з різними індивідуально-психологічними особливостями, які відносяться до різних груп досліджуваних.

За отриманими даними ми можемо сказати, що індивідуально-психологічні особливості особистості впливають на функціонування механізмів психологічного захисту. Цей факт також підтверджується виявленим суттєвим зв'язком між факторами 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла та механізмами психологічного захисту.

В ході дослідження було виявлено тісний зв'язок за параметром рангової кореляції за критерієм Спірмена. Фактор А багатофакторної методики дослідження особистості Р. Кеттелла має зв'язок із таким механізмом психологічного захисту як «регресія» ($r = 0,576$; $p=0,01$). Тож відкритість, товариськість, невимушеність у поведінці, сердечність та добродушність дозволяє рятувальникам повертатися у важкі моменти життєвого шляху до більш простої моделі поведінки та мислення, що знижує нервові напруження.

Фактори С, М, Q₄ пов'язані з роботою такого механізму психологічного захисту як «інтелектуалізація» ($r = 0,362$; $p=0,01$, $r = 0,254$; $p=0,05$, $r = 0,721$; $p=0,001$ відповідно). Тож емоційно стійкі, практичні особистості прагнуть користуватися напівсвідомими механізмами, або, як їх ще називають, механізмами вищого порядку.

Виявлено, що показники за факторами Е, F, Q₁ мають тісний зв'язок із роботою механізму психологічного захисту «заміна» ($r = 0,237$; $p=0,05$, $r = 0,542$; $p=0,01$, $r = 0,663$; $p=0,01$ відповідно). Виходить, що домінуюча позиція у відносинах з оточуючими, імпульсивність, ініціативність, недовіра тощо впливає на роботу механізму психологічного захисту «заміна».

Такі фактори як G та N мають кореляційний зв'язок із механізмом психологічного захисту «проекція» ($r=0,462$; $p=0,01$ та $r = 0,263$; $p=0,05$). Рятувальники з більш високими показниками за даними факторами є

дипломатичними, тактовними, відповідальними, намагаються знижувати нервові напруження та негативні емоції за допомогою механізму психологічного захисту «проекція».

Рятувальники з розвинутою уявою, високим творчим потенціалом прагнуть використовувати механізм психологічного захисту «реактивне утворення», що дає їм змогу компенсувати недоліки ($r = 0,326$; $p=0,01$).

Фактори N та Q₃ мають зв'язок із механізмом психологічного захисту «заперечення» ($r = 0,263$; $p=0,05$ та $r = 0,531$; $p=0,01$). Тож механізм психологічного захисту «заперечення» використовують рятувальники з більш вираженими якостями дипломатичності та високим самоконтролем.

Тривожні, депресивні та вразливі рятувальники більшою мірою прагнуть використовувати механізм психологічного захисту «витиснення», що не допускає усвідомлення всієї травматичної інформації ($r = 0,724$; $p=0,001$).

Фактор Q₁ має кореляційний зв'язок із механізмом психологічного захисту «компенсація» ($r = 0,265$; $p=0,05$). Рятувальники, які характеризуються критичністю до усього, які завжди намагаються перевірити достовірність наданої інформації, схильні до експериментів та нових життєвих позицій, саме за рахунок активних дій, що ними виконуються, намагаються компенсувати та врівноважити емоційний баланс.

Отже, на основі отриманих даних ми можемо пов'язати кожен механізм психологічного захисту з показниками індивідуально-психологічних особливостей особистості рятувальників.

Механізм «заперечення» більш активно використовують рятувальники з низьким інтелектом, пасивні та безініціативні. Вони відрізняються високим егоцентризмом, хвастощами, бажанням постійно бути в колі уваги. Люди, що звикли використовувати цей механізм захисту, зазвичай часто скаржаться на скрутну життєву долю. Зазвичай вони мають багату фантазію, є самовпевненими, спокійними та самодостатніми.

Механізм психологічного захисту «витиснення» зазвичай використовують рятувальники з невеликими навичками спілкування, замкнуті, нетовариські. У більшості своїх життєвих позицій вони намагаються пристосуватися до умов ситуації в якій знаходяться, або до людини, з якою спілкуються, тож їх достатньо легко можна переконати у будь-якому питанні. Рятувальники з домінуючим механізмом «витиснення» схильні до уникнення та підкорення.

Механізм «регресія» зазвичай використовують рятувальники слабохарактерні, з невисокими показниками за шкалою інтелекту. Ці люди не мають своєї стійкої сфери інтересів, вони достатньо легко переключаються з одного об'єкта на інший. Вони є імпульсивними, поверховими, зазвичай не доводять розпочатої справи до кінця.

Механізм «компенсація» використовують рятувальники з високим рівнем інтелекту, емоційно стійкі, чуйні та консервативні. Зазвичай вони спрямовані на досягнення високих результатів у своїй роботі. Їм подобається бути не такими, як усі, більш індивідуальними та оригінальними.

Механізм «проекція» використовують рятувальники з високим рівнем домінування, розсудливі, жорсткі та самовпевнені. Використання механізму проекції у цих рятувальників зазвичай підсилює гордість, самодостатність, егоїзм. Ці рятувальники замкнуті, але при цьому впевнені у собі та у всьому намагаються бути першими, для них досить травматичними є поразка та критика.

Механізм «заміна» як домінуючий в системі психологічного захисту зазвичай використовують рятувальники з високою імпульсивністю, домінантністю, сміливістю. Ці рятувальники не лише легко виходять з себе, вони ще доволі принципово та критично відносяться до оточуючих. Але при цьому високі показники сміливості та домінантності роблять їх професіоналами у будь-якій сфері діяльності, що пов'язана з ризиком.

Механізм «інтелектуалізація» використовують рятувальники з високим рівнем інтелекту та емоційно стійкі. Рятувальники з цим домінуючим

механізмом психологічного захисту зазвичай є дуже відповідальними, добросовісними, педантичними. Їм не потрібний постійний зовнішній контроль, вони самостійно та у встановлений термін виконують весь блок завдань. На цих людей завжди можна покласти у скрутний час, вони добрі та чуйні.

Механізм «реактивне утворення» зазвичай використовують рятувальники з невисокими показниками товариськості, але великим прагненням відповідати соціальним нормам. Тож вони є достатньо люб'язними, ввічливими та безкорисними. При всьому цьому вони недисципліновані та безвідповідальні.

Всі отримані нами дані дають змогу зробити висновок, що індивідуально-психологічні особливості особистості рятувальників впливають на роботу механізмів психологічного захисту. Провідні місця такого впливу займають емоційно-вольові, комунікативні якості та загальний рівень інтелектуального розвитку особистості рятувальника.

2.4 Використання механізмів психологічного захисту рятувальниками з різним набором власних психологічних та типологічних якостей

В ході дослідження ми отримали дані щодо особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників із різними якостями нервової системи (за параметром сили нервової системи та балансу нервових процесів) та індивідуально-психологічними особливостями. Всі виділені нами параметри, за якими ми досліджували особливості особистості рятувальника, було поєднано в загальні групи. Це дозволило нам виділити домінуючі механізми психологічного захисту для рятувальників із конкретним набором особистісних якостей.

Для простоти використання у подальшому при організації психологами МНС довгострокового та оперативного психологічного прогнозу надійності,

ефективності, успішності професійної діяльності рятувальників, їх базових копінг-ресурсів та копінг-стратегій ми запропонували наступне кодування виділених раніше груп та профілів (див. табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Кодування типів рятувальників із різним набором психологічних та типологічних якостей особистості

Позначка коду	Параметри дослідження
Індивідуально-психологічні якості	
1	Рятувальники 1-ї групи
2	Рятувальники 2-ї групи
3	Рятувальники 3-ї групи
Баланс нервових процесів	
А	Рятувальники з гальмівним типом балансу НП
Б	Рятувальники із врівноваженим типом балансу НП
В	Рятувальники зі збуджувальним типом балансу НП
Сила нервової системи	
а	Рятувальники із сильною НС
б	Рятувальники із середньою НС
в	Рятувальники із середньо-слабкою НС
г	Рятувальники зі слабкою НС

Поєднуючи один з одним кожен із виділених нами параметрів дослідження особливостей особистості, ми отримуємо відповідний цілісний тип рятувальника. Наприклад, рятувальник Т. з 1-ї групи досліджуваних із сильним типом нервової системи та гальмівним типом балансу нервових процесів при запропонованому кодуванні буде мати наступний вигляд: **1аА**.

Для представників даного типу характерним є наступне послідовне функціонування механізмів психологічного захисту: «компенсація» -

«витиснення» - «інтелектуалізація» - «заперечення» - «заміна» - «проекція» - «регресія» - «реактивне утворення».

Всі механізми психологічного захисту для представників кожного з виділених нами типів кодування представлено залежно від їх вираженості (домінування) – від найбільш вираженого до найменш вираженого (див. табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Використання механізмів психологічного захисту кожним із кодованих нами типів рятувальника

1аА	«компенсація» – «витиснення» – «інтелектуалізація» – «заперечення» – «заміна» – «проекція» – «регресія» – «реактивне утворення».
1аБ	«компенсація» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «витиснення» – «заперечення» – «заміна» – «регресія» – «реактивне утворення».
1аВ	«інтелектуалізація» – «компенсація» – «заперечення» – «витиснення» – «проекція» – «реактивне утворення» – «заміна» – «регресія».
1бА	«компенсація» – «заміна» – «заперечення» – «інтелектуалізація» – «витиснення» – «проекція» – «регресія» – «реактивне утворення».
1бБ	«компенсація» – «інтелектуалізація» – «заміна» – «заперечення» – «проекція» – «регресія» – «витиснення» – «реактивне утворення».
1бВ	«інтелектуалізація» – «заперечення» – «компенсація» – «реактивне утворення» – «проекція» – «заміна» – «витиснення» – «регресія».
1вА	«заперечення» – «компенсація» – «проекція» – «заміна» – «витиснення» – «інтелектуалізація» – «реактивне утворення» – «регресія».

Продовження таблиці 2.15

1вБ	«проекція» – «заперечення» – «інтелектуалізація» – «компенсація» – «заміна» – «реактивне утворення» – «витиснення» – «регресія».
1вВ	«заперечення» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «реактивне утворення» – «витиснення» – «компенсація» – «заміна» – «регресія».
1гА	«компенсація» – «заміна» – «заперечення» – «інтелектуалізація» – «регресія» – «проекція» – «витиснення» – «реактивне утворення».
1гБ	«компенсація» – «заміна» – «інтелектуалізація» – «заперечення» – «проекція» – «регресія» – «витиснення» – «реактивне утворення».
1гВ	«інтелектуалізація» – «заперечення» – «компенсація» – «заміна» – «проекція» – «реактивне утворення» – «регресія» – «витиснення».
2аА	«витиснення» – «компенсація» – «заміна» – «регресія» – «заперечення» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «реактивне утворення».
2аБ	«витиснення» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «заміна» – «компенсація» – «реактивне утворення» – «регресія» – «заперечення».
2аВ	«витиснення» – «інтелектуалізація» – «заперечення» – «реактивне утворення» – «проекція» – «регресія» – «заміна» – «компенсація».
2бА	«витиснення» – «заміна» – «заперечення» – «регресія» – «реактивне утворення» – «компенсація» – «проекція» – «інтелектуалізація».

Продовження таблиці 2.15

2бБ	«заміна» – «витиснення» – «заперечення» – «реактивне утворення» – «регресія» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «компенсація».
2бВ	«заперечення» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація» – «витиснення» – «регресія» – «заміна» – «проекція» – «компенсація».
2вА	«витиснення» – «заперечення» – «реактивне утворення» – «заміна» – «проекція» – «інтелектуалізація» – «регресія» – «компенсація».
2вБ	«витиснення» – «реактивне утворення» – «заперечення» – «проекція» – «заміна» – «інтелектуалізація» – «компенсація» – «регресія».
2вВ	«реактивне утворення» – «заперечення» – «витиснення» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «заміна» – «регресія» – «компенсація».
2гА	«заміна» – «витиснення» – «заперечення» – «регресія» – «реактивне утворення» – «компенсація» – «проекція» – «інтелектуалізація».
2гБ	«заміна» – «витиснення» – «регресія» – «заперечення» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація» – «проекція» – «компенсація».
2гВ	«заперечення» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація» – «витиснення» – «заміна» – «регресія» – «проекція» – «компенсація».
3аА	«витиснення» – «компенсація» – «проекція» – «заперечення» – «регресія» – «заміна» – «інтелектуалізація» – «реактивне утворення».

Продовження таблиці 2.15

3аБ	«витиснення» – «компенсація» – «проекція» – «заперечення» – «регресія» – «інтелектуалізація» – «заміна» – «реактивне утворення».
3аВ	«витиснення» – «заперечення» – «проекція» – «компенсація» – «інтелектуалізація» – «регресія» – «реактивне утворення» – «заміна».
3бА	«компенсація» – «витиснення» – «заперечення» – «регресія» – «проекція» – «заміна» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація».
3бБ	«заперечення» – «витиснення» – «проекція» – «компенсація» – «регресія» – «заміна» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація».
3бВ	«заперечення» – «витиснення» – «проекція» – «регресія» – «реактивне утворення» – «компенсація» – «інтелектуалізація» – «заміна».
3вА	«заперечення» – «витиснення» – «проекція» – «компенсація» – «реактивне утворення» – «регресія» – «заміна» – «інтелектуалізація».
3вБ	«проекція» – «заперечення» – «витиснення» – «реактивне утворення» – «компенсація» – «регресія» – «інтелектуалізація» – «заміна».
3вВ	«заперечення» – «проекція» – «витиснення» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація» – «компенсація» – «регресія» – «заміна».
3гА	«компенсація» – «заперечення» – «витиснення» – «регресія» – «проекція» – «заміна» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація».

Продовження таблиці 2.15

ЗгБ	«заперечення» – «компенсація» – «регресія» – «проекція» – «витиснення» – «заміна» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація».
ЗгВ	«заперечення» – «проекція» – «витиснення» – «регресія» – «компенсація» – «реактивне утворення» – «інтелектуалізація» – «заміна».

Отже, на основі наведених у таблиці 2.15 даних ми можемо прогнозувати копінг-поведінку конкретного рятувальника в умовах надзвичайної ситуації, що у своїй основі має реальну екзистенціальну загрозу.

Висновки за розділом

1. Система механізмів психологічного захисту немовби накладається на базові якості нервової системи, які в подальшому стають основою загальної моделі захисної поведінки (копінг-поведінки) рятувальника в ситуаціях екзистенціальної загрози.

2. Отримані у ході дослідження результати щодо домінування механізмів психологічного захисту у рятувальників, в яких преважають або процеси збудження, або процеси гальмування нервових імпульсів, дозволили відзначити, що:

- *Рятувальники з високими показниками за шкалою нейротизму емоційно лабільні та імпульсивні, як правило, намагаються не використовувати механізм психологічного захисту «заперечення». Для них характерним є обирання такого механізму психологічного захисту як «заміна», який за своєю суттю спрямований на переорієнтацію нервових імпульсів.*

- *Рятувальники з високими показниками екстраверсії в*

основному прагнуть не використовувати такий механізм психологічного захисту як «регресія» та «проекція».

- *Підвищення екстравертованих якостей рятувальників* призводить до зниження ймовірності використання ними логічного та раціонального пояснення обставин ситуації фрустрації, загрози тощо.

- *У рятувальників, у яких настрій швидко змінюється* під впливом навіть незначних стрес-чинників, домінує механізм «витиснення», який не дозволяє травмуючій інформації бути усвідомленою.

- *Рятувальники з гальмівним типом балансу нервових процесів*, ригідні, з аналітичним складом мислення, воліють обирати захист, спрямований на логічне осмислення та аналіз ситуації фрустрації, а в подальшому, – трансформацію реальних її обставин до «світу фантазій» та своїх роздумів.

- *Для рятувальників гальмівного типу нервових процесів* характерним є обирання напівсвідомих механізмів захисту, таких як «інтелектуалізація», «раціоналізація» тощо.

- *Емоційно неврівноважені рятувальники*, які можуть швидко приймати рішення та переключатися з одного виду роботи на інший, прагнуть використовувати механізм психологічного захисту «витиснення».

- *Рятувальники із сильною нервовою системою* використовують невелику кількість захисних механізмів, а саме: «компенсацію», «інтелектуалізацію» та «витиснення». В ситуаціях фрустрації вони намагаються логічно пояснити самі собі всі обставини та причини негараздів, розгледіти позитивні моменти в них, у протилежному випадку вони просто витісняють негативні емоції, інформацію, відчуття в несвідоме.

- *Для рятувальників із середньо-слабкою нервовою системою* характерними є такі механізми психологічного захисту як: «заперечення», «проекція», «реактивне утворення». Дія цих механізмів психологічного захисту спрямована на недопущення потрапляння негативної інформації до свідомості людини, або на її переорієнтацію і трансформацію в більш

приємну та менш травмуючу. Тож саме за допомогою цих прийомів рятувальник із середньо-слабкою нервовою системою захищає себе від перенапруження та втоми, адже його нервова система не витримує великих та тривалих навантажень.

- Для *рятувальників із сильною нервовою системою* характерним є домінуючий комплекс «інтелектуалізація - витиснення». На поведінковому рівні це проявляється в постійному стрімкому витисненні інформації, що несе загрозу для професіонала. Рятувальники з таким домінуючим комплексом захисту прагнуть раціонально пояснити самі собі всі тонкощі ситуації, що склалася. Вони досить болісно переносять невдачу у своїй роботі, що може підштовхнути до регресії у поведінці (в цей момент в дію включається другий стійкий комплекс механізмів психологічного захисту цієї групи «регресія-проекція-заперечення»).

Рятувальники недооцінюють свої можливості, свій успіх вважають випадковістю, у них може виникнути відчуття безпорадності, непотрібності своїх дій. Але при всьому цьому вони прагнуть змістити негативні відчуття на інший об'єкт та трансформують негативні події в позитивні. Рятувальники з цим типом нервової системи та з цими домінуючими механізмами психологічного захисту на поведінковому рівні відрізняються більш високими показниками самостійності, вони швидко приймають необхідні рішення. Їм набагато легше переключатися з одного виду роботи на інший.

- Для *рятувальників із середнім типом нервової системи* характерним комплексом механізмів психологічного захисту є «реактивне утворення-заперечення-витиснення-проекція». На поведінковому рівні цей комплекс характеризується стрімким прагненням рятувальника знайти позитивні виправдання своїм діям, при цьому дійсні причини внутрішнього дискомфорту витісняються зі свідомості. Серед рятувальників із таким комплексом захисту в умовах значного стресу може проявлятися асоціальна поведінка (це підтверджується наявністю зворотного зв'язку між механізмами психологічного захисту «інтелектуалізація» та «компенсація»).

У ситуації підвищеної важкості рятувальники з цієї групи можуть прагнути до пошуку соціальної підтримки.

- Для *рятувальників із середньо-слабким типом нервової системи* домінуючим комплексом механізмів психологічного захисту є «проекція-заперечення», який на поведінковому рівні характеризується ігноруванням загрозливих факторів ситуації, що викликає негативні відчуття. Значна частина травмуючих факторів просто не усвідомлюється ними: до свідомості потрапляє лише та частина, яка може бути легко прийнята та суб'єктивно пояснена самим фахівцем. Доля негативних емоцій, що залишаються в особистості, зазвичай компенсується за рахунок виконання соціально потрібних робіт. Але ці рятувальники відмовляються брати на себе відповідальність за результати проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, що виконуються в зоні надзвичайної ситуації.

- Для *рятувальників зі слабким типом нервової системи* не було виявлено чіткої структурно-функціональної моделі функціонування механізмів психологічного захисту, але саме в цій групі було виявлено найбільше зв'язків між усіма механізмами психологічного захисту. Тож можна сказати, що представники слабого типу нервової системи використовують всі механізми психологічного захисту в рівній мірі і практично одночасно. Саме за рахунок тісних зв'язків одного механізму психологічного захисту з іншими у цих рятувальників рівень нервового напруження зменшується.

- *При виконанні службових обов'язків для представників слабого та середньо-слабого типу нервової системи* характерним є детальне планування своєї діяльності, підвищений контроль за ходом виконання дій, чітке дотримання режиму роботи. Для таких людей стає проблемним швидке переключення з одного виду робіт на інший, швидке прийняття рішень та їх виконання. Для цих рятувальників більше підходить діяльність, пов'язана з виконанням однорідних та однотипних дій, які не передбачають швидкого прийняття рішень.

3. Доведено існування відмінностей у домінуванні різних механізмів психологічного захисту залежно від індивідуально-психологічних особливостей рятувальника:

- *Механізм психологічного захисту «заперечення»* більш активно використовують рятувальники з низьким інтелектом, пасивні та безініціативні. Вони відрізняються високим егоцентризмом, схильністю до вихваляння самих себе, бажанням постійно бути в колі уваги. Люди, що звикли використовувати цей механізм, захисту зазвичай часто скаржаться на скрутну долю. Зазвичай вони мають багату фантазію, є самовпевненими, спокійними та самодостатніми.

- *Механізм психологічного захисту «витиснення»* зазвичай використовують рятувальники з невеликими навичками спілкування, замкнуті, нетовариські. У більшості своїх життєвих позицій вони намагаються пристосуватися до умов ситуації, в якій знаходяться, або до людини, з якою спілкуються, тож їх достатньо легко можна переконати у будь-якому питанні. Рятувальники з домінуючим механізмом «витиснення» схильні до уникнення та підкорення.

- *Механізм психологічного захисту «регресія»* зазвичай використовують рятувальники слабохарактерні, з невисокими показниками за шкалою інтелекту. Ці люди не мають своєї стійкої сфери інтересів, вони достатньо легко переключаються з одного об'єкта на інший. Вони імпульсивні, поверхові, зазвичай не доводять розпочатої справи до кінця.

- *Механізм психологічного захисту «компенсація»* використовують рятувальники з високим рівнем інтелекту, емоційно стійкі, чуйні та консервативні. Зазвичай вони спрямовані на досягнення високих результатів у своїй роботі. Їм подобається бути не такими, як усі, більш індивідуальними та оригінальними.

- *Механізм психологічного захисту «проекція»* використовують рятувальники з високим рівнем домінування, розсудливі, жорсткі та самовпевнені. Використання механізму проекції у цих рятувальників

зазвичай підсилює гордість, самодостатність, егоїзм. Ці рятувальники замкнуті, але при цьому впевнені у собі та у всьому намагаються бути першими; для них достатньо травмуючими є поразка та критика.

- *Механізм психологічного захисту «заміна»* як домінуючий в системі психологічного захисту зазвичай використовують рятувальники з високою імпульсивністю, домінантністю, сміливістю. Ці рятувальники не лише легко виходять з себе, вони ще доволі принципово та критично відносяться до оточуючих. Але при цьому високі показники сміливості та домінантності роблять їх професіоналами у будь-якій сфері діяльності, що пов'язана з ризиком.

- *Механізм психологічного захисту «інтелектуалізація»* використовують рятувальники з високим рівнем інтелекту та емоційно стійкі. Рятувальники з цим домінуючим механізмом психологічного захисту зазвичай є дуже відповідальними, добросовісними, педантичними. Їм не потрібний постійний зовнішній контроль, вони самостійно та у встановлений термін виконають весь блок завдань. На цих людей завжди можна покласти у скрутний час, вони добрі та чуйні.

- *Механізм психологічного захисту «реактивне утворення»* зазвичай використовують рятувальники з невисокими показниками товариськості, але з великим прагненням відповідати соціальним нормам. Тож вони є досить люб'язними, ввічливими та безкорисними. При всьому цьому вони є недисциплінованими та безвідповідальними.

РОЗДІЛ III

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

3.1 Актуальні психічні стани працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України при виконанні службових обов'язків у зоні надзвичайної ситуації

Дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту в умовах екзистенціальної загрози ми розпочали з діагностики актуального психічного стану рятувальників у ситуації проведення аварійно-рятувальних робіт, що містять у собі компонент загрози життю.

Наше дослідження проводилося в умовах ліквідації наслідків вибухів військового арсеналу у м. Лозова Харківської області та великої лісової пожежі в районі м. Ізюм Харківської області. Загальна кількість досліджуваних склала 83 рятувальники. Усі досліджувані були чоловічої статі, віком від 20 до 48 років. Загальний стаж служби в МНС України не враховувався.

Психодіагностичне обстеження, з метою виявлення особливостей психічного стану рятувальників під час виконання аварійно-рятувальних робіт у зоні надзвичайної ситуації, проводилося у першу добу перебування особового складу в зоні лиха, під час відпочинку рятувальників від виконання завдань за призначенням.

Результати дослідження показали, що психотравмуючі фактори надзвичайної ситуації змінюють показники загального психічного стану рятувальників, їх основні актуальні потреби та прагнення.

Розглянемо більш детально отримані нами дані за визначеною низкою психодіагностичних методик.

Дані щодо розподілу кольорів за методикою М. Люшера працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України під час перебування в зоні надзвичайної ситуації представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники виборів колірною рядом рятувальниками під час перебування в зоні надзвичайної ситуації, (у %)

Колірний ряд	Характеристика вибору			
	Основний спосіб дії досліджуваного	Мета, якої прагне досліджуваний	Потреби досліджуваного, що придушуються	
			вибір першого кольору	вибір другого кольору
Сірий	13,25	12,04	2,4	0
Темно-синій	21,69	28,92	16,88	3,6
Синьо-зелений	12,04	16,88	12,04	4,82
Помаранчево-червоний	18,07	0	3,6	12,04
Жовтий	16,86	28,92	13,25	9,64
Фіолетовий	16,86	10,84	8,43	7,23
Коричневий	0	0	20,48	1,2
Чорний	1,2	2,4	22,9	61,45

З таблиці 3.1 видно, що на перші позиції колірною рядом методики колірних виборів за Люшером в умовах виконання професійних обов'язків у зоні лиха рятувальники обрали наступні кольори: темно-синій, помаранчево-червоний, жовтий, фіолетовий та сірий. Такий розподіл кольорів свідчить про те, що у рятувальників у ситуаціях екзистенціальної загрози на першу позицію виступає потреба в підтримці, захищеності (як фізичній, так і психологічній); виникає велика потреба в активних діях, спрямованих на досягнення позитивного результату; у разі невдачі можливі агресивні прояви, зниження самоконтролю, нервові напруження.

При математичній обробці даних було виявлено достовірні розбіжності у виборі кольорів рятувальниками в різних умовах виконання професійних обов'язків. Дані щодо результатів математичної обробки за критерієм Фішера представлено у таблиці 3.2.

Тож в ході дослідження нами було виявлено достовірні розходження у виборі на першу позицію таких кольорів як: сірий (4,08 % проти 13,25 %, при $p \leq 0,05$), синьо-зелений (25,53 % проти 12,04 %, при $p \leq 0,05$), помаранчево-червоний (5,10 % проти 18,07 %, при $p \leq 0,01$), жовтий (33,67 % проти 16,86 %, при $p \leq 0,01$), фіолетовий (8,16 % проти 16,86 %, при; $p \leq 0,05$). Це дає нам змогу стверджувати, що на загальний емоційний стан рятувальника, його актуальні потреби та спрямованість впливають зовнішні умови ситуації, в якій він знаходиться. На основі цього можна припустити, що в ситуації реальної загрози життю на перший план виступають нові базові потреби, що вимагає від особистості нової моделі поведінки, нових стратегій подолання труднощів, нових можливостей захисної поведінки.

Також достовірні розходження було виявлено в розподілі таких кольорів як: сірий ($\varphi=3,602$; $p \leq 0,01$), синьо-зелений ($\varphi=1,814$; $p \leq 0,05$), помаранчево-червоний ($\varphi=5,579$; $p \leq 0,01$), жовтий ($\varphi=1,814$; $p \leq 0,05$) та фіолетовий ($\varphi=2,065$; $p \leq 0,05$) на другу позицію колірному ряду. Це дає нам можливість стверджувати, що серед рятувальників під час виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації, яка у своїй основі несе реальну екзистенціальну загрозу, найбільш актуальною метою, досягнення якої прагне фахівець, є врівноваження свого емоційного стану, зниження нервового напруження та негативних відчуттів, тобто адаптація до нових умов професійної діяльності та забезпечення захисту для своєї особистості.

Таблиця 3.2

Показники виборів колірною ряди рятувальниками, у (%)

Колірний ряд	Вибір першого кольору		φ*	Вибір другого кольору		φ*	Вибір сьомого кольору		φ*	Вибір восьмого кольору		φ*
	1-й ет.	2-й ет.		1-й ет.	2-й ет.		1-й ет.	2-й ет.		1-й ет.	2-й ет.	
Сірий	4,08	13,25	2,139*	0	12,04	3,602**	44,92	2,4	7,623**	20,41	0	5,091**
Темно-синій	23,46	21,69	0,291	17,35	28,92	1,814*	2,04	16,88	3,487**	0	3,6	1,544
Синьо-зелений	25,53	12,04	2,228*	16,34	16,88	0,088	0	12,04	3,602**	0	4,82	1,909*
Помаранчево-червоний	5,10	18,07	2,701**	23,46	0	5,579**	9,18	3,6	1,462	3,06	12,04	2,227*
Жовтий	33,67	16,86	2,586**	17,35	28,92	1,814*	0	13,25	3,839**	0	9,64	3,094**
Фіолетовий	8,16	16,86	1,72*	22,44	10,84	2,065*	4,08	8,43	1,117	0	7,23	2,552**
Коричневий	0	0	0	3,06	0	1,544	24,50	20,48	1,814*	3,06	1,2	0,711
Чорний	0	1,2	0,663	0	2,4	1,117	14,28	22,9	1,456	73,47	61,45	1,706*
* $p \leq 0,05$												
** $p \leq 0,01$												

Примітка: 1-й ет. – показники виборів кольорів рятувальниками під час несення служби;

2-й ет. – показники виборів кольорів рятувальниками під час знаходження в зоні надзвичайної ситуації.

Серед основних потреб, які придушуються рятувальниками під час виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в осередку лиха, є: потреба у вираженні своїх емоцій та контактах (про це свідчать достовірні розходження у виборі жовтого та фіолетового кольорів на останні позиції колірної ряду ($\phi=3,094$; $p \leq 0,01$ та $\phi=2,552$; $p \leq 0,01$ відповідно), а також потреба у самоствердженні (виявлено значні розходження у виборі синьо-зеленого кольору на останню позицію в умовах виконання робіт із ліквідації наслідків надзвичайної ситуації ($\phi=1,909$; $p \leq 0,05$)).

У процесі обробки результатів було встановлено і зміни в ранжируванні перших кольорів на різних етапах дослідження (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Зміна ранжирування у виборі кольорів у групах (МКВ Люшера, %)

Колірний ряд	Ранг							
	Вибір першого кольору		Вибір другого кольору		Вибір сьомого кольору		Вибір восьмого кольору	
	1-й ет.	2-й ет.	1-й ет.	2-й ет.	1-й ет.	2-й ет.	1-й ет.	2-й ет.
Сірий	6	5	-	4	1	8	2	-
Темно-синій	3	1	3,5	1,5	6	3	-	6
Синьо-зелений	2	6	5	3	-	5	-	5
Помаранчево-червоний	5	2	1	-	4	7	3,5	2
Жовтий	1	3,5	3,5	1,5	-	4	-	3
Фіолетовий	4	3,5	2	5	5	6	-	4
Коричневий	-	-	6	-	2	2	3,5	7
Чорний	-	7	-	6	3	1	1	1

Примітка: 1-й етап – показники рангу вибору кольорів рятувальником під час несення служби;

2-й етап – показники рангу вибору кольорів рятувальником під час перебування в зоні надзвичайної ситуації.

Тож в умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у рятувальників збільшилась потреба у соціальній та емоційній підтримці, відчутті захищеності. На це вказує переміщення темно-синього кольору з 3-ої позиції рангу на 1-шу. В емоційному стані у рятувальників, що обрали цей колір на першу позицію, спостерігаються пасивність, песимістичність, емоційна знесиленість.

Опинившись в умовах реальної загрози власному здоров'ю та життю, у рятувальників спостерігається збільшення потреби в активних діях, незалежності та швидкому прийнятті рішень. Про це свідчить той факт, що на першу позицію колірною ряду 18,07 % рятувальників, що перебувають у зоні лиха, обрали помаранчево-червоний колір, а також зміщення рангу виборів кольору на 2-гу позицію з 5-ї. Якщо в умовах несення служби потреба в активності придушувалась рятувальниками, то в умовах виконання робіт з ліквідації наслідків вона повністю реалізується (зміщення виборів на останні позиції колірною ряду помаранчево-червоного кольору, з 4-го на 7-й ранг).

Збільшення виборів цього кольору в умовах надзвичайної ситуації ми пов'язуємо зі збільшенням відчуття тривоги, яка викликає за собою посилення активності та включення механізмів адаптації, які знижують відчуття дискомфорту.

В умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у значній мірі знизився вибір жовтого кольору (під час несення служби він складав 33,67 % від загальної кількості виборів, а в надзвичайній ситуації – 16,86 %). Це може свідчити про те, що в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації рятувальники не відчують великої потреби у спілкуванні, вираженні своїх почуттів. Вся увага рятувальників спрямована на активні дії. Вони водночас намагаються вирішити два питання: подолати стихійне лихо і врівноважити внутрішній стан тривоги. Визначено значні зміни й у розташуванні жовтого кольору на другу позицію колірною ряду (ранги змінилися наступним чином: з 3,5 на

1,5), це говорить про те, що в умовах надзвичайної ситуації рятувальники прагнуть до повної ліквідації наслідків надзвичайної ситуації з мінімальними втратами.

Збільшення кількості вибору фіолетового кольору на першу позицію колірною ряду рятувальниками під час виконання аварійно-рятувальних робіт говорить про те, що у рятувальників існують деякі проблеми в адаптації до специфічних умов самої надзвичайної ситуації. Крім того, збільшення виборів фіолетового кольору можна пов'язати зі збільшенням відчуття тривоги, наявністю внутрішніх протиріч, які виникають при невдачах у діях або при недосягненні бажаного результату. Тож можна сказати, що в надзвичайній ситуації значно збільшується кількість емоційно нестійких рятувальників, настроїв яких може кардинально змінюватися залежно від обставин самої ситуації.

Збільшення частоти вибору сірого кольору на першу позицію ми пов'язуємо з емоційним виснаженням, безнадійністю, пасивністю, викликаною неможливістю вплинути на хід надзвичайної ситуації.

Наступним кроком нашого дослідження став розгляд зміни показників ситуативної тривожності у рятувальників залежно від зміни умов професійної діяльності.

Отримані нами дані щодо рівня ситуативної тривожності у рятувальників в умовах надзвичайної ситуації представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл показників рівня ситуативної тривоги у рятувальників в умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації

Рівні ситуативної тривожності	Кількість рятувальників, (у%)
Низький	25,31
Середній	45,78
Високий	28,91

З таблиці 3.4 видно, що значна кількість рятувальників (45,78 %) має середній рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що в умовах реальної екзистенціальної загрози такі працівники намагаються опанувати свої емоції та адекватно реагувати на обставини ситуації.

У 28,91 % досліджуваних спостерігається високий рівень тривожності. Ці рятувальники відчувають значне нервово напруження, дискомфорт та потребують посиленої уваги з боку психологів та керівників структурних підрозділів МНС. Можливо такий високий рівень тривоги пов'язаний з невеликим досвідом роботи у схожих ситуаціях. Дане припущення не входить до предмету розгляду нашого дослідження і потребує окремого вивчення. Однак можна твердо казати про те, що несвідомо обраний цими рятувальниками будь-який з механізмів психологічного захисту не стане актуальним та єдино вірним для вирішення питання зниження впливу ситуації загрози на емоційний компонент особистості професіонала.

І лише 25,31 % рятувальників не відчувають значного дискомфорту та напруження в обставинах надзвичайної ситуації.

Крім того, в ході статистичної обробки даних нами було виявлено достовірні розбіжності між показниками ситуативної тривожності у рятувальників, що знаходяться в кардинально різних умовах виконання службових обов'язків (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Зміни рівня ситуативної тривожності у рятувальників на різних етапах дослідження, (у %)

Рівні ситуативної тривожності	Під час несення служби 1-й етап	Під час знаходження в зоні лиха 2-й етап	φ
Низький	78,57	25,31	7,441**
Середній	19,39	45,78	3,805**
Високий	2,04	28,91	5,389**
** $p \leq 0,01$			

За отриманими результатами можна стверджувати, що в умовах надзвичайної ситуації більшість рятувальників відчують емоційний дискомфорт, напруження, невгамовне прагнення змінити умови, в яких вони повинні знаходитися і які негативно впливають на їх емоційну сферу. У деяких з них спостерігається пасивний настрій, що впливає на рівень загальної активності, емоційні коливання, впевненість у своїх діях та викликає потребу у відпочинку.

Розглянемо детальніше, як рятувальники самі оцінюють свій стан. За результатами анкети самооцінки стану ми отримали наступні дані, які представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Показники самооцінки стану рятувальників в умовах
надзвичайної ситуації, (у%)

Оцінка стану	Кількість рятувальників
Незадовільний	39,76
Задовільний	55,42
Добрий	4,82

З таблиці 3.6 видно, що більшість рятувальників оцінюють свій стан як задовільний (55,42 %). Однак треба констатувати і той факт, що 39,76 % досліджуваних оцінюють свій стан як незадовільний. Такий розподіл свідчить про те, що умови надзвичайної ситуації змінюють у рятувальників самооцінку власного стану, вони почувають себе гірше, швидше втомлюються та емоційно виснажуються.

Математична обробка даних виявила достовірні розбіжності між розподілом показників щодо незадовільного та доброго стану у рятувальників на різних етапах дослідження (див. табл. 3.7).

З таблиці 3.7 видно, що в умовах надзвичайної ситуації більша кількість рятувальників оцінює свій стан як незадовільний (39,76 %

досліджуваних у зоні лиха, у порівнянні з 8,16 % в умовах повсякденного несення служби).

Таблиця 3.7

Зміна рівня суб'єктивної оцінки стану рятувальником у різноманітних ситуаціях професійної діяльності, (у %)

Стан рятувальника	Під час несення служби 1-й етап	Під час знаходження в зоні лиха 2-й етап	Ф
Незадовільний	8,16	39,76	5,145**
Задовільний	59,18	55,42	0,508
Добрий	32,66	4,82	5,024**
** $p \leq 0,01$			

Значна зміна у самооцінці свого стану може бути пов'язана як з відчуттям втоми у рятувальників, так і з великим впливом стрес-факторів на психіку рятувальника. До того ж збільшується і кількість скарг серед рятувальників на погіршення власного фізичного самопочуття (див. рис. 3.1).

Таким чином, за отриманими нами даними ми можемо стверджувати, що зовнішні фактори надзвичайної ситуації змінюють суб'єктивну оцінку показників власного стану, впливають на параметри фізичного стану у рятувальників, підвищують емоційне напруження, викликають відчуття тривоги, занепокоєння тощо. На основі цього ми можемо говорити, що в таких специфічних умовах діяльності як надзвичайна ситуація, що у своїй основі несе екзистенціальну загрозу, механізми психологічного захисту будуть діяти не у звичному ритмі, а з певними особливостями, задля урівноваження зміненого внутрішнього стану рятувальника.

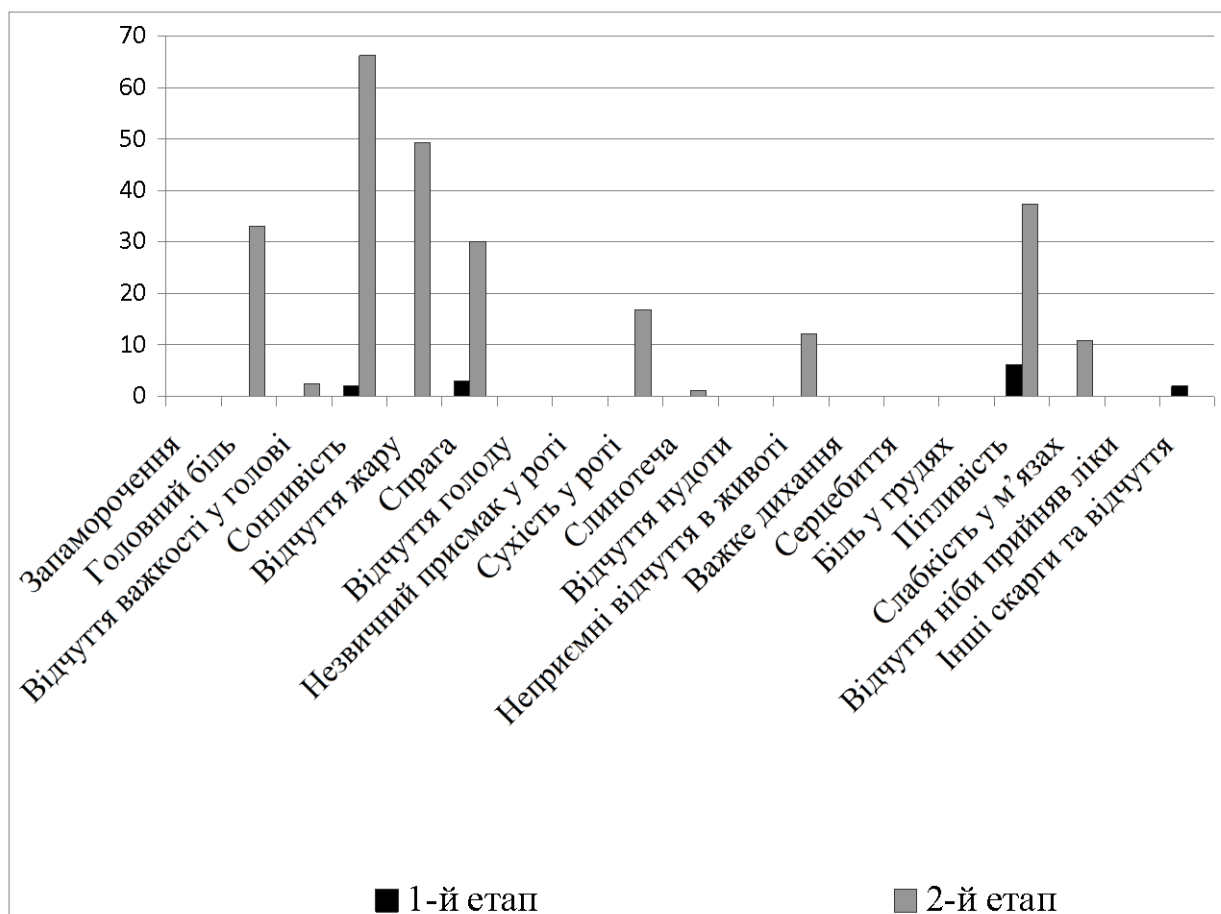


Рис. 3.1. Зміна у скаргах на неприємні фізичні відчуття у рятувальників на різних етапах дослідження, (у %)

3.2 Специфіка функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації

Наш особистий досвід роботи з персоналом МНС, який був задіяний у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, дозволяє стверджувати, що в умовах надзвичайної ситуації більшість систем та механізмів організму людини буде працювати дещо в іншому, незвичному, більш інтенсивному, або навпаки, повільному ритмі. Не буде виключенням і система функціонування механізмів психологічного захисту, яка розпочинає свою активну діяльність найпершою та продовжує працювати ще доволі довго

після ліквідації надзвичайної події. Все це впливає на поведінкові реакції рятувальника, його внутрішні відчуття, професійну діяльність.

Тож 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.»

С.А. : «Ввечері, коли полум'я почало підбиратися до села, його мешканці відмовились покидати свої домівки. Вони пропонували нам свою техніку та допомогу, щоб огородити село від пожежі. Сельчани розуміли, що якщо вогонь підійде надто близько до їх домівок, то на порятунок надбаного майна не буде жодних шансів, намагалися активно допомагати нам, аби вогонь відступив від їх майна та худоби...А вогонь, як навмисно, впевнено та непохитно рухався в бік села. Це було схоже на вогняну бурю, що спалює все на своєму шляху. Ми не знали, як зарадити ситуації, всі наші

спроби увінчувались поразками... Вогонь вже був надто близько до домівок, але здійнявся вітер та повернув полум'я вбік, ми всі зраділи...».

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, наче в полум'ї, постійні розкати вибухів зливалися в загальний грім, від якого пробігав холод по спині, а чорний стовп диму розсіювався по всьому небі, наче щось містичне. Він наче проковтував все, 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 дім... ».

О.М.: « Навіть не знаю, як описати картину, що ми побачили, коли в'їжджали до міста... Все узбіччя було усіяно людьми, що рухалися, вони наче водяна хвиля або лавина, поглинали дорогу... Наша машина розрізала всю цю масу людей, наче ножем, і вони пропускали машину вперед... А це полум'я, що видніло, водночас захоплювало своєю красою і наводило жах...».

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 використання механізмів психологічного захисту рятувальниками в умовах екзистенціальної загрози представлено на рисунку 3.2.

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 загрозливі 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.

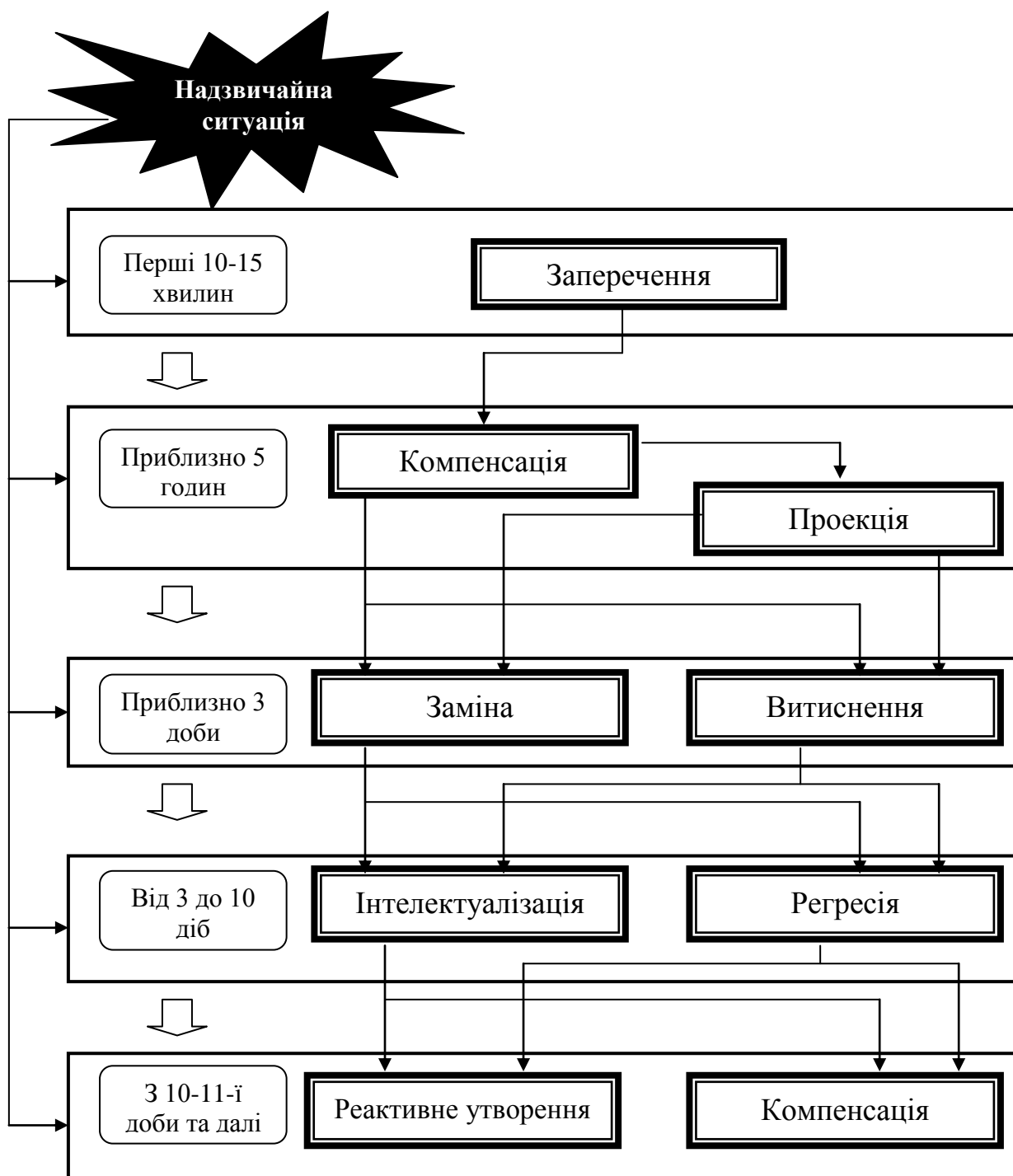


Рис. 3.2. Алгоритм роботи механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози

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.

В якості прикладів 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, у рятувальника виникає домінуюча потреба 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.

В якості прикладів 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 зщурені. 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... невже 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 працівників 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 жив та здоров, 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, висувають 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», можливо було замісти сліди скоєного...Я все зрозумів ще з початку, але хто буде мене слухати...».

О.Г.: «...ми з хлопцями, аби розрядити хоч як обстановку, так сказати, збору «врожаю» згорілих боєприпасів 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.

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 даного етапу механізму психологічного захисту і зменшення нервового напруження, наявного при переживанні екзистенціальної загрози.

3.3 Домінуючі механізми психологічного захисту у рятувальника в умовах екзистенціальної загрози, яка розвивається раптово

Кожна надзвичайна ситуація викликає в особистості ряд психофізіологічних, емоційних та поведінкових реакцій, які так чи інакше змінюють одна одну. Найбільш показовою, з точки зору внутрішніх переживань, є запропонована М.М. Решетніковим динаміка психофізіологічних станів та поведінки людей, що знаходяться в надзвичайній ситуації [80; 81; 122]. Динаміка містить 5 стадій, які змінюють одна одну та для яких є характерними специфічна поведінка та емоції. *Тож за поведінкою фахівця, його реакціями в конкретний проміжок часу можна визначити, на якому етапі реагування рятувальник знаходиться та яким чином йому можна надати необхідну психологічну підтримку та допомогу.*

Виділений в ході нашого дослідження алгоритм переживання надзвичайної ситуації рятувальником (див. рис. 3.3) немовби накладається на

динаміку психофізіологічних станів людини, яка знаходиться в зоні надзвичайної ситуації.

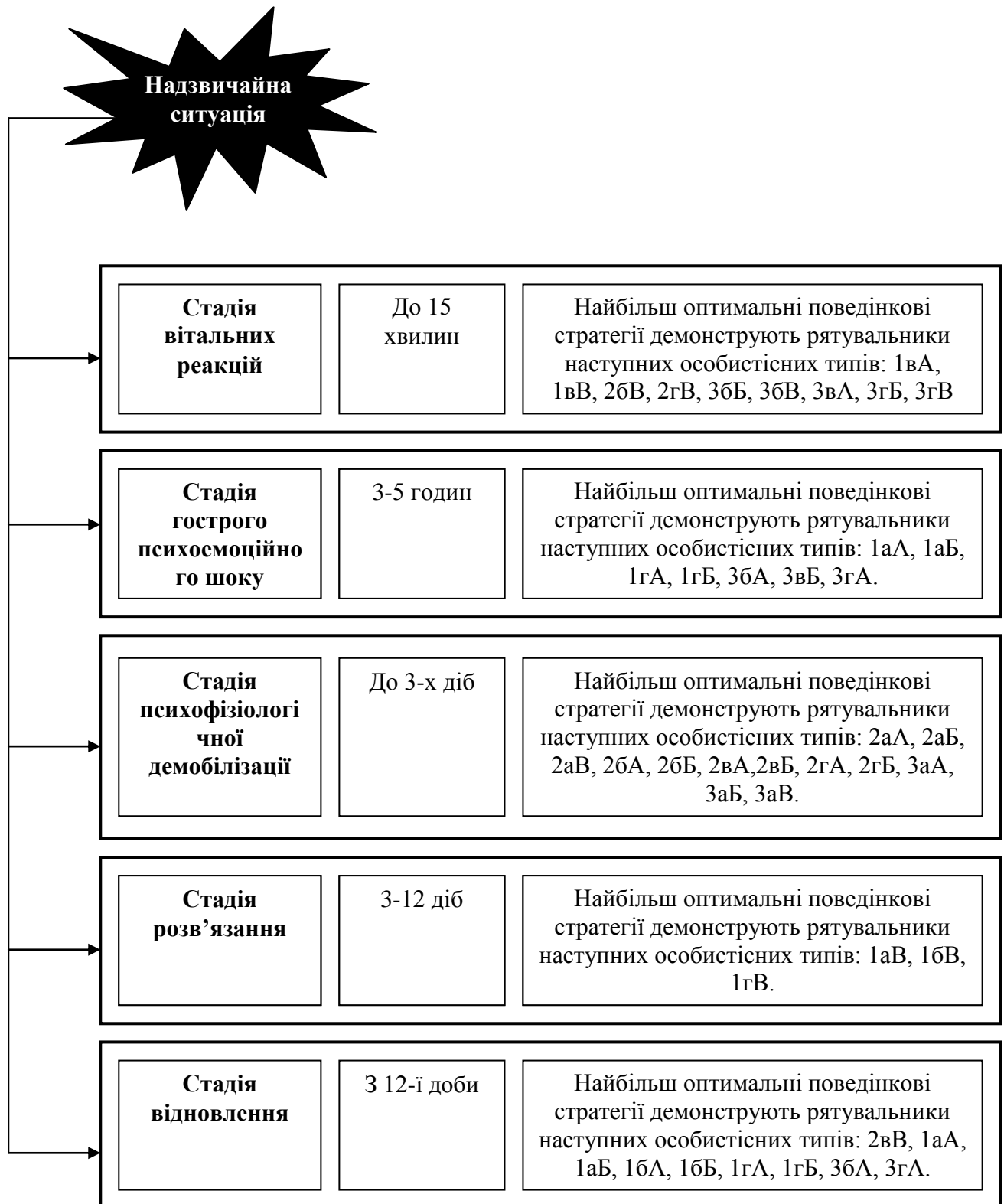


Рис. 3.3. Особистісні типи рятувальників, які демонструють найбільш оптимальні поведінкові стратегії в умовах екзистенціальної загрози

Розглянемо динаміку психофізіологічних станів та поведінки особистості рятувальника з урахуванням роботи механізмів психологічного захисту та актуальних потреб людини:

1. Стадія вітальних реакцій. Дана стадія триває до 15 хвилин та характеризується короткотривалим станом заціпеніння, дезорганізацією поведінки та думок, нелогічністю висновків та загальним станом розгубленості. На цьому етапі спрацьовує один з основних інстинктів – самозбереження, тож всі дії підкоряються саме імпульсами цього інстинкту.

В інших сферах особистості також відбувається ряд змін та перетворень: з'являється емоційний дискомфорт, напруження, підвищується рівень ситуативної тривоги та виникає страх.

Для підтримки оптимального рівня функціонування організму рятувальника включається механізм психологічного захисту «заперечення», який дає змогу не усвідомлювати всіх небезпечних факторів екзистенціальної загрози, які несе у собі надзвичайна ситуація. Після часткової адаптації рятувальника до нових умов професійної діяльності (тобто після урегулювання емоційного дискомфорту) на першу позицію виступає потреба у безпеці, яка дає можливість рятувальнику перейти на новий етап реагування на надзвичайну ситуацію (стадію гострого психоемоційного шоку) та визначає нові емоційні переживання.

На першому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації найбільш оптимальні поведінкові стратегії будуть демонструвати рятувальники наступних особистісних типів (згідно кодованих нами типів рятувальників, запропонованих у розділі 2 дослідження): 1вА, 1вВ, 2бВ, 2гВ, 3бБ, 3бВ, 3вА, 3гБ, 3гВ.

Рятувальники з іншими особистісними особливостями, скоріш за все, будуть потребувати психологічної підтримки для переходу на другий етап реагування на надзвичайну ситуацію.

2. Стадія гострого психоемоційного шоку. Зазвичай триває 3-5 годин та характеризується загальним психічним напруженням, граничною

мобілізацією усіх психофізіологічних резервів рятувальника, високими показниками сприйняття та мозкової діяльності. На цій стадії можуть проявлятися необмірковані ризиковані вчинки, незвично велика сміливість, особливо при проведенні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. В межах даної стадії рятувальники некритично ставляться до своєї безпеки, до оцінки реальних факторів загрози життю та здоров'ю. В емоційній сфері в основному переважає відчуття відчаю, з яким особистість рятувальника починає активно боротися за рахунок включення механізму психологічного захисту «компенсація». В деяких випадках додатково дія механізму психологічного захисту «компенсація» може підкріплюватися дією механізму психологічного захисту «проекція».

Таким чином, за допомогою механізмів психологічного захисту «компенсація» та «проекція» рятувальнику вдається урегулювати свій внутрішній стан, знайти безпечне місце, що й задовольняє актуальну для цього стану потребу (потребу у безпеці).

Одразу після потрапляння у надзвичайну ситуацію виникає велика потреба відчувати підтримку оточуючих, тож в емоційному плані рятувальники стають більш відкритими, вони відчувають стан та емоції своїх колег, наче свої власні. Після такого сильного зближення настає момент, коли хочеться побути на самоті. Відчувши себе в безпеці, у рятувальника формується нова потреба – потреба бути самостійним, автономним від усіх (рятувальної команди, населення тощо). Ця потреба не лише відображає прагнення кожного рятувальника як окремого суб'єкта діяльності до самостійності, а й визначає особливості емоційних переживань конкретного фахівця. Тож в організмі рятувальника відбуваються зміни, як у фізичних, так і у психологічних відчуттях. Рятувальники переходять на наступну стадію динаміки психофізіологічного стану – 3-ю стадію.

На другому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації найбільш оптимальні поведінкові стратегії будуть

демонструвати рятувальники наступних особистісних типів (згідно кодованих нами типів рятувальників, запропонованих у розділі 2 дослідження): 1аА, 1аБ, 1гА, 1гБ, 3бА, 3вБ, 3гА.

3. Стадія психофізіологічної демобілізації. Ця стадія триває до 3 діб та характеризується значним зниженням показників оцінки власного стану. На цей час вже доволі істотно проявляється загальна втома рятувальників, що виконують аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи в зоні надзвичайної ситуації. Тож на даній стадії рятувальник відчуває себе втомленим, у нього з'являється дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, нудота, «важкість» у голові. До усього цього додається прагнення особистості до автономії, свободи, так званої «внутрішньої» незалежності, реєструються відчуття розгубленості. Визначити та зрозуміти свої власні відчуття допомагає робота механізмів психологічного захисту «заміна» та «витіснення». При цьому власні негативні емоції трансформуються у більш позитивні, приємні та прийнятні для рятувальника та оточуючих, а ті, що не можливо трансформувати, витісняються у несвідоме. Іншими словами, рятувальник на цій стадії реагування на надзвичайну ситуацію намагається впоратися зі своїми негативними емоційними проявами.

На третьому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації найбільш оптимальні поведінкові стратегії будуть демонструвати рятувальники наступних особистісних типів (згідно кодованих нами типів рятувальників, запропонованих у розділі 2 дослідження): 2аА, 2аБ, 2аВ, 2бА, 2бБ, 2вА, 2вБ, 2гА, 2гБ, 3аА, 3аБ, 3аВ. Скоріш за все рятувальники з іншими особистісними типами потребуватимуть професійної психологічної підтримки та допомоги.

Після того як потреба у самостійності задоволена, з'являється нова потреба – виговоритися, самому стати джерелом інформації, що надається оточуючим. У рятувальників з'являються нові відчуття, які й дозволяють перейти на нову стадію динаміки психофізіологічних станів.

4. Стадія розв'язання. Тривалість цієї стадії – 3-12 діб після виникнення надзвичайної ситуації. Ця стадія характеризується стабілізацією внутрішнього стану та настрою рятувальників. За власною оцінкою, вони відчують себе значно краще, зменшуються негативні відчуття в області шлунково-кишкового тракту, головні болі та серцева тахікардія, потроху починає відновлюватися сон, який був неспокійним або зовсім відсутній на попередніх стадіях. Спостерігається загальна замкнутість та напруження при встановленні контактів з оточуючими. Потреба поділитися своїми переживаннями, відчуттями та думками підштовхує до «вибіркової відкритості», тобто рятувальники намагаються самі обирати об'єкти для спілкування та не контактувати з неприйнятними для них особистостями. Зазвичай об'єктами, з якими вони прагнуть контактувати, стають люди, що не беруть участі в ході ліквідації наслідків надзвичайної ситуації (не залучені в неї та не мають до неї ніякого відношення). Можливість поділитися своїми переживаннями дає змогу рятувальнику знизити рівень залишкового психічного напруження.

На четвертому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації найбільш оптимальні поведінкові стратегії будуть демонструвати рятувальники наступних особистісних типів (згідно кодованих нами типів рятувальників, запропонованих у розділі 2 дослідження): 1aB, 1bB, 1zB. Рятувальники інших особистісних типів потребують більш пильної уваги з боку психологів МНС України.

5. Стадія відновлення. Зазвичай ця стадія розпочинається з 12-ї доби перебування в зоні надзвичайної ситуації. Перехід на цю стадію пов'язаний з виникненням потреби у прийнятті та самоприйнятті себе та своїх переживань. Перехід на цю стадію найбільш помітний в поведінкових реакціях рятувальників: активізується міжособистісне спілкування, починає нормалізуватися емоційна забарвленість мовлення, вперше за весь час людина починає жартувати та отримує необхідний емоційний відгук в оточуючих. Нормалізується сон, який дає можливість рятувальнику

відпочити, їх вже не так часто мучать страхіття. Також відновлюється діяльність шлунково-кишкової та серцево-судинної систем, на цей час спостерігаються лише поодинокі випадки виникнення неприємних відчуттів.

У цей період рятувальники прагнуть прийняття оточуючими отриманого ними «внутрішнього досвіду», нових відчуттів та переживань як однієї із складових їх особистості. Потребують прийняття їх як «нових», загартованих новою надзвичайною ситуацією фахівців. При цьому найбільш активними стають механізми психологічного захисту «реактивне утворення» та «компенсація», які дають змогу рятувальникам додати власних відчуттів (нехай і «штучним» шляхом), яких їм не вистачає.

На п'ятому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації найбільш оптимальні поведінкові стратегії будуть демонструвати рятувальники наступних особистісних типів (згідно кодованих нами типів рятувальників, запропонованих у розділі 2 дослідження): 2вВ, 1аА, 1аБ, 1бА, 1бБ, 1гА, 1гБ, 3бА, 3гА. Можливо рятувальникам з іншими особистісними типами знадобиться психологічна підтримка та допомога.

Якщо співставити розроблений нами алгоритм роботи механізмів психологічного захисту (див. рис. 3.2) з виділеними особистісними типами рятувальників, які демонструють найбільш оптимальні поведінкові стратегії в умовах екзистенціальної загрози (див. рис. 3.3), ми зможемо, хоча й гіпотетично, наблизитися до розв'язання важливої наукової задачі – прогнозування копінг-поведінки рятувальника під час різних етапів його реагування та переживання ситуації екзистенціальної загрози (див. рис. 3.4).

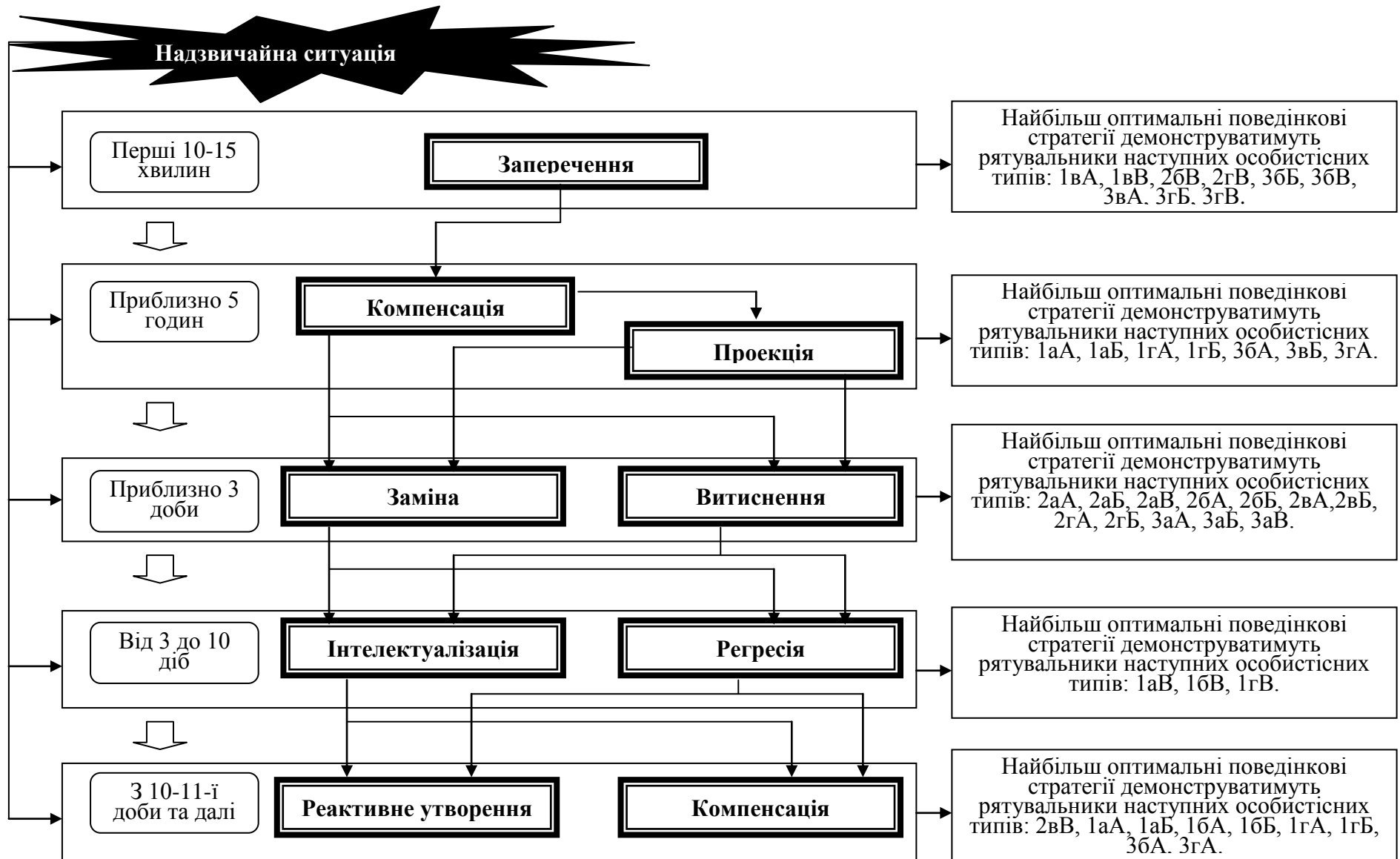


Рис. 3.4. Схема запропонованого підходу щодо можливості прогнозування копінг-поведінки рятувальників під час різних етапів реагування та переживання ситуацій екзистенціальної загрози на основі провідних механізмів їх психологічного захисту

3.4 Оптимізація функціонування механізмів психологічного захисту рятувальників в умовах екзистенціальної загрози засобами психологічної підтримки

Психологічна підтримка рятувальників спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії персоналу МНС в умовах надзвичайної ситуації. Психологічна підтримка надається у профілактичному плані, з метою попередження розвитку негативних психічних явищ, усім працівникам, а як засіб психологічної корекції застосовується по відношенню до осіб із симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Досвід роботи з персоналом МНС, який зазначає бойового стресу, дозволяє виділити **основні способи психологічної підтримки: комунікативні, організаційні та аутогенні.**

Комунікативні способи психологічної підтримки:

- ✓ вербальні (словесні, мовні) – доведення до персоналу МНС мобілізуючої інформації: переконання типу: «Ми справлялись і не з такими завданнями, впораємося і з цим»; навіювання типу: «Ти впораєшся з цим!»; підкріплення типу: «Молодець!», «Орел!», «Герой!»; психологічне зараження настроєм типу: «Мужики ми чи ні?»; жарти, накази, загрози й інше (див. табл. 3.5);
- ✓ візуальні – контакт очима, схвальна пантоміміка й інше;
- ✓ тактильні – дотики, потискання руки, поплескування по плечу, «стенання» й інші;
- ✓ емоційні – знаходження поруч у тяжку хвилину, співчуття, дружня посмішка й інші;
- ✓ діяльнісні – особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями, пригощання сигаретою, водою і т. п.

Основи вербальних стратегій запуску механізмів психологічного захисту рятувальника

Механізми психологічного захисту	Ключові слова	Небажані прояви
Заперечення (не допускає до свідомого певну інформацію, виробляє селекцію відомостей).	Зате ти можеш успішно робити ... (те-то). У тебе краще за всіх виходить ... (те-то) і цим треба пишатися.	Можлива істерика.
Витиснення (виключає мотив поведінки зі свідомості на рівні «амнезії»).	Не тримай у пам'яті непотрібну інформацію. Якщо все пам'ятати, голова може опухнути.	Можлива астения.
Інтелектуалізація (провокується потребою особистості в системі орієнтації).	Ти ж розумний, знайди пояснення для себе того, що відбувається. Як ти думаєш, з чим це пов'язано?	Можливі obsесивно-фобічні порушення.
Проекція (локалізація неприйнятних відчуттів назовні).	Подивися на інших – всі такі. А у кого ти подібне спостерігав (ла)?	Можливе підвищення інтегрального рівня невротичності.
Реактивне утворення (трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно зрозумілу їх протилежність).	Ти ж справжній чоловік! Будь міцним! Ти ж чудова жінка! У тебе все вийде!	Можлива депресія невротична.
Регресія (повернення до більш простих форм поведінки).	Все вже в минулому, зараз ти інший, більш досвідчений (а)!	Можливі obsесивно-фобічні порушення.
Заміна (ефект заміни високий, якщо мотиви ситуацій або дій близькі).	Займися краще ... і тобі стане легше. Допоможи мені в ... (справа є близькою з мотивацією до бажаного).	Можливе підвищення інтегрального рівня невротичності.
Компенсація (шлях ухилення, із захистом від засобу взаємодії з об'єктом).	Ви багато досягнете, якщо будете робити ... Для ... (соціально-важливий об'єкт) ... необхідно, щоб Ви ... (зробили, зайнялися, приготували тощо).	Можлива невротична депресія.

Організаційні способи психологічної підтримки:

- ✓ припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації (виведення працівника в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації і т. п.);
- ✓ попередження контактів персоналу МНС з особами, що піддалися деморалізації;
- ✓ тверде управління діями підлеглих, надання чітких завдань на продовження аварійно-рятувальних дій типу: «Петренко! Подивися на Сидорова. Він робить правильно. Роби як Сидоров!»;
- ✓ організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі і т. п.

Аутогенні способи психологічної підтримки (самодопомога) при їхньому якісному засвоєнні є найбільш ефективним засобом регулювання психічної діяльності. Надзвичайна ситуація висуває до методів психічного саморегулювання жорсткі вимоги.

По-перше, вони повинні бути ефективними, тобто в короткий термін (3-5 хв.) давати відчутний результат.

По-друге, вони не повинні мати побічних ефектів (млявість, розслабленість, зниження уваги або, навпаки, підвищення психічного напруження). На нашу думку, таким вимогам відповідають способи саморегулювання, побудовані на основі дії механізмів взаємозв'язку типів дихання, тонусу скелетних м'язів і станів нервової і психічної систем людини.

Так, відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання з коротким та енергійним вдихом і повільним видихом викликає зниження тонусу центральної нервової системи, зумовлює зняття емоційного напруження. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Таким чином, для того щоб у стресогенній ситуації набути спокою, зняти надмірне або неактуальне

психічне напруження, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів.

І навпаки, для того щоб максимально мобілізуватися, побороти сумнів у своїх силах, подолати «мандраж», необхідно виконати 8-10 дихальних процедур із повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом. З цією ж метою використовуються прийоми зміни тонуусу скелетних м'язів. Скелетна мускулатура є одним із найсильніших джерел стимуляції мозку. Мускульна імпульсація здатна в широких межах змінити його тонуус. Доведено, що довільне напруження м'язів сприяє підвищенню і підтриманню психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття надмірної або непотрібної в даний момент психічної активності, навпаки, необхідне мускульне розслаблення (релаксація).

У ризиконебезпечній обстановці, як і в мирному житті, стресові переживання безпосередньо пов'язані з напруженням якогось м'яза або групи м'язів. Тому для «розрядки» негативних переживань (страху, невпевненості у собі, неспокою тощо) необхідно виконати вправу «Релаксація». Її виконують у три етапи.

На першому етапі, помітивши негативні зміни у своєму стані (тривога, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, роздратованість, сухість у роті, скутість, неспроможність зосередитися на чомусь і т.п.), потрібно знайти ту групу м'язів, що в даний момент є найбільш напруженою.

На другому етапі необхідно відчувати, як безпосередньо пов'язані між собою погане самопочуття і напруження у м'язах.

На третьому етапі необхідно вольовим зусиллям розслабити напружені м'язи. Для цього можна уявити, що вони стають тістоподібними, млявими. Як правило, поліпшення психічного стану відбувається практично миттєво.

Розрядці негативних емоційних станів і підтриманню бадьорого настрою допоможе вправа «Розслаблення за контрастом». Тут релаксація

досягається через напруження. Потрібно напружити, наприклад, кисті рук, а після цього максимально їх розслабити і т.п. Разом із розслабленням повинно прийти і відчуття звільнення від напруження, що потрібно всіляко посилювати.

З метою зняття гострої та хронічної втоми очей у персоналу МНС, чия діяльність припускає інтенсивну експлуатацію зорового аналізатора, необхідно виконати вправу «Зіркість». Для цього потрібно ввести у здійснювану діяльність коротку (1-2 хв.) перерву для виконання простих окорухових процедур: подивитися праворуч, ліворуч, вниз, вверху, зробити декілька одночасних рухів очима і головою у протилежні боки.

З метою зниження інтенсивності больових відчуттів при травмах, пораненнях, ударах тощо рекомендується виконувати вправу «Видихання болю». Знаходячись у будь-якому положенні, слід розслабитися, встановити рівне дихання. Після цього, роблячи вдих, уявити, що у грудях формується хмара цілющих життєвих сил, наприклад, сіро-блакитного кольору. Далі слід уявити болючу ділянку, «побачити» хворий орган, що є коричнево-чорного кольору. Після чого, роблячи повільний видих, направити цілющу хмару на хворий орган, спостерігаючи, як вона огортає болючу ділянку, вириває шматки болю і викидає з тіла. Вправу повторюють доти, доки вона не «вичистить» больовий орган і останній не набуде природного кольору.

Висновки за розділом

1. В умовах надзвичайної ситуації більшість систем та механізмів рятувальника працює дещо в іншому, незвичному, більш інтенсивному, або навпаки, повільному ритмі. Не є виключенням і система функціонування механізмів психологічного захисту, яка розпочинає свою активну діяльність найпершою та працює ще доволі довго після ліквідації надзвичайної події. Все це впливає на поведінкові реакції рятувальника, його внутрішні відчуття та професійну діяльність.

2. Незважаючи на те, що ситуації екзистенціальної загрози, в яких проводилося дослідження, кардинально відрізнялися одна від одної як за характером протікання, так і за характером виконання аварійно-рятувальних робіт, нам вдалося зафіксувати у рятувальників ряд схожих реакцій на стрес-фактори ризиконебезпечної ситуації.

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 дію основних механізмів психологічного захисту, характерних для кожного з виділених нами етапів реагування.

На основі отриманих даних побудовано загальний алгоритм реагування та переживання ситуації екзистенціальної загрози рятувальником з урахуванням дії його механізмів психологічного захисту.

3. За поведінкою рятувальника, його реакціями в конкретний проміжок часу можна визначити, на якому етапі реагування (з 5 виділених у ході дослідження) він знаходиться.

Доведено, що на кожному з виділених у ході дослідження етапів реагування на стрес-фактори екзистенціальної загрози найбільш оптимальні поведінкові стратегії демонструватимуть рятувальники наступних особистісних типів (згідно з кодованими нами типами рятувальників, запропонованими у 2 розділі дослідження):

- на першому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації: 1вА, 1вВ, 2бВ, 2гВ, 3бБ, 3бВ, 3вА, 3гБ, 3гВ;

- на другому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації: 1аА, 1аБ, 1гА, 1гБ, 3бА, 3вБ, 3гА;

- на третьому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації: 2аА, 2аБ, 2аВ, 2бА, 2бБ, 2вА, 2вБ, 2гА, 2гБ, 3аА, 3аБ, 3аВ;

- на четвертому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації 1аВ, 1бВ, 1гВ.

- на п'ятому етапі реагування на стрес-фактори надзвичайної ситуації:
2ВВ, 1аА, 1аБ, 1бА, 1бБ, 1гА, 1гБ, 3бА, 3гА.

ВИСНОВКИ

У роботі наведено теоретичне узагальнення та вирішення наукової проблеми, що виявляється в розкритті особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників МНС України в умовах екзистенціальної загрози.

1. Механізми психологічного захисту є специфічною, несвідомою формою поведінки особистості, яка спрямована на зниження відчуття нервового та емоційного напруження. Будь-який механізм психологічного захисту актуально використовувати як одиницю аналізу всього психологічного захисту особистості.

2. Ситуації екзистенціальної загрози є невід'ємною складовою професійної діяльності працівників МНС України. Їх загрозна дія з часом зменшує свій негативний вплив на особистість рятувальника. Це відбувається за рахунок посиленої дії механізмів психологічного захисту та особистісних змін у структурі особистості.

3. Система механізмів психологічного захисту немовби накладається на базові якості нервової системи, які в подальшому стають основою загальної моделі захисної поведінки (копінг-поведінки) рятувальника в ситуаціях екзистенціальної загрози.

Отримані у ході дослідження результати щодо домінування механізмів психологічного захисту у рятувальників, в яких переважають або процеси збудження, або процеси гальмування нервових імпульсів, дозволили відзначити, що:

- Рятувальники з високими показниками за шкалою нейротизму емоційно лабільні та імпульсивні, як правило, намагаються не використовувати механізм психологічного захисту «заперечення». Для них є характерним обирання такого механізму психологічного захисту як «заміна», який за своєю суттю спрямований на переорієнтацію нервових імпульсів.

- Рятувальники з високими показниками екстраверсії в основному

прагнуть не використовувати такі механізми психологічного захисту як «регресія» та «проекція».

- Підвищення екстравертованих якостей рятувальників призводить до зниження імовірності використання ними логічного та раціонального пояснення обставин ситуації фрустрації, загрози тощо.

- У рятувальників, у яких настрій швидко змінюється під впливом навіть незначних стрес-чинників, домінує механізм «витиснення», який не дозволяє травмуючій інформації бути усвідомленою.

- Рятувальники з гальмівним типом балансу нервових процесів, ригідні, з аналітичним складом мислення, воліють обирати захист, спрямований на логічне осмислення та аналіз ситуації фрустрації, а в подальшому – трансформацію реальних її обставин до «світу фантазій» та своїх роздумів.

- Для рятувальників гальмівного типу нервових процесів характерним є обирання напівсвідомих механізмів захисту, таких як «інтелектуалізація», «раціоналізація» тощо.

- Емоційно неврівноважені рятувальники, які можуть швидко приймати рішення та переключатися з одного виду роботи на інший, прагнуть використовувати механізм психологічного захисту «витиснення».

- Рятувальники із сильною нервовою системою використовують невелику кількість захисних механізмів, а саме: «компенсацію», «інтелектуалізацію» та «витиснення». В ситуаціях фрустрації вони намагаються логічно пояснити самі собі всі обставини та причини негараздів, розгледіти позитивні моменти в них, у протилежному випадку вони просто витісняють негативні емоції, інформацію, відчуття в несвідоме.

- Для рятувальників із середньо-слабкою нервовою системою характерними є такі механізми психологічного захисту як: «заперечення», «проекція», «реактивне утворення». Дія цих механізмів психологічного захисту спрямована на недопущення потрапляння негативної інформації до свідомості людини, або на її переорієнтацію і трансформацію в більш приємну та менш травматичну. Тож саме за допомогою цих прийомів

рятувальник із середньо-слабкою нервовою системою захищає себе від перенапруження та втоми, адже його нервова система не витримує великих та тривалих навантажень.

- Для рятувальників із сильною нервовою системою характерним є домінуючий комплекс «інтелектуалізація - витиснення». На поведінковому рівні це проявляється в постійному стрімкому витисненні інформації, що несе загрозу для професіонала. Рятувальники з таким домінуючим комплексом захисту прагнуть раціонально пояснити самі собі всі тонкощі ситуації, що склалася. Вони досить болісно переносять невдачу у своїй роботі, що може підштовхнути до регресії у поведінці (в цей момент у дію включається другий стійкий комплекс механізмів психологічного захисту цієї групи «регресія-проекція-заперечення»).

Рятувальники недооцінюють свої можливості, свій успіх вважають випадковістю, може виникнути відчуття безпорадності, непотрібності своїх дій. Але при всьому цьому вони прагнуть змістити негативні відчуття на інший об'єкт та трансформують негативні події в позитивні. Рятувальники з цим типом нервової системи та з цими домінуючими механізмами психологічного захисту на поведінковому рівні відрізняються більш високими показниками самостійності, вони швидко приймають необхідні рішення. Їм набагато легше переключатися з одного виду роботи на інший.

- Для рятувальників із середнім типом нервової системи характерним комплексом механізмів психологічного захисту є «реактивне утворення-заперечення-витиснення-проекція». На поведінковому рівні цей комплекс характеризується стрімким прагненням рятувальника знайти позитивні виправдання своїм діям, при цьому дійсні причини внутрішнього дискомфорту витісняються зі свідомості. Серед рятувальників із таким комплексом захисту в умовах значного стресу може проявлятися асоціальна поведінка (це підтверджується наявністю зворотного зв'язку між механізмами психологічного захисту «інтелектуалізація» та «компенсація»). У ситуації підвищеної важкості рятувальники з цієї групи можуть прагнути

до пошуку соціальної підтримки.

- Для рятувальників із середньо-слабким типом нервової системи домінуючим комплексом механізмів психологічного захисту є «проекція-заперечення», який на поведінковому рівні характеризується ігноруванням загрозливих факторів ситуації, що викликає негативні відчуття. Значна частина травмуючих факторів просто не усвідомлюється ними; до свідомості потрапляє лише та частина, яка може бути легко прийнята та суб'єктивно пояснена самим фахівцем. Доля негативних емоцій, що залишаються в особистості, зазвичай компенсується за рахунок виконання соціально потрібних робіт. Але ці рятувальники відмовляються брати на себе відповідальність за результати проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, що виконуються в зоні надзвичайної ситуації.

- Для рятувальників зі слабким типом нервової системи не було виявлено чіткої структурно-функціональної моделі функціонування механізмів психологічного захисту, але саме в цій групі було виявлено найбільше зв'язків між усіма механізмами психологічного захисту. Тож можна сказати, що представники слабого типу нервової системи використовують всі механізми психологічного захисту в рівній мірі і практично одночасно. Саме за рахунок тісних зв'язків одного механізму психологічного захисту з іншими у цих рятувальників рівень нервового напруження зменшується.

- При виконанні службових обов'язків для представників слабого та середньо-слабого типу нервової системи характерним є детальне планування своєї діяльності, підвищений контроль за ходом виконання дій, чітке дотримання режиму роботи. Для таких людей стає проблемним швидке переключення з одного виду робіт на інший, швидке прийняття рішень та їх виконання. Для цих рятувальників більше підходить діяльність, пов'язана з виконанням однорідних та однотипних дій, які не передбачають швидкого прийняття рішень.

4. Доведено існування відмінностей у домінуванні різних механізмів психологічного захисту залежно від індивідуально-психологічних особливостей рятувальника:

- Механізм психологічного захисту «заперечення» більш активно використовують рятувальники з низьким інтелектом, пасивні та безініціативні. Вони відрізняються високим егоцентризмом, схильністю до вихваляння самих себе, бажанням постійно бути в колі уваги. Люди, що звикли використовувати цей механізм захисту, зазвичай часто скаржаться на скрутну життєву долю. Зазвичай вони мають багату фантазію, є самовпевненими, спокійними та самодостатніми.

- Механізм психологічного захисту «витиснення» зазвичай використовують рятувальники з невеликими навичками спілкування, замкнуті, нетовариські. У більшості своїх життєвих позицій вони намагаються пристосуватися до умов ситуації в якій знаходяться, або до людини, з якою спілкуються, тож їх достатньо легко можна переконати у будь-якому питанні. Рятувальники з домінуючим механізмом «витиснення» схильні до уникнення та підкорення.

- Механізм психологічного захисту «регресія» зазвичай використовують рятувальники слабохарактерні, з невисокими показниками за шкалою інтелекту. Ці люди не мають своєї стійкої сфери інтересів, вони достатньо легко переключаються з одного об'єкта на інший. Вони імпульсивні, поверхові, зазвичай не доводять розпочатої справи до кінця.

- Механізм психологічного захисту «компенсація» використовують рятувальники з високим рівнем інтелекту, емоційно стійкі, чуйні та консервативні. Зазвичай вони спрямовані на досягнення високих результатів у своїй роботі. Їм подобається бути не такими, як усі, більш індивідуальними та оригінальними.

- Механізм психологічного захисту «проекція» використовують рятувальники з високим рівнем домінування, розсудливі, жорсткі та самовпевнені. Використання механізму проекції у цих рятувальників

зазвичай підсилює гордість, самодостатність, егоїзм. Ці рятувальники замкнуті, але при цьому впевнені у собі та у всьому намагаються бути першими; для них достатньо травмуючими є поразка та критика.

- Механізм психологічного захисту «заміна» як домінуючий в системі психологічного захисту зазвичай використовують рятувальники з високою імпульсивністю, домінантністю, сміливістю. Ці рятувальники не лише легко виходять з себе, вони ще доволі принципово та критично відносяться до оточуючих. Але при цьому високі показники сміливості та домінантності роблять їх професіоналами у будь-якій сфері діяльності, що пов'язана з ризиком.

- Механізм психологічного захисту «інтелектуалізація» використовують рятувальники з високим рівнем інтелекту та емоційно стійкі. Рятувальники з цим домінуючим механізмом психологічного захисту зазвичай є дуже відповідальними, добросовісними, педантичними. Їм не потрібний постійний зовнішній контроль, вони самостійно та у встановлений термін виконують весь блок завдань. На цих людей завжди можна покластися у скрутний час, вони добрі та чуйні.

- Механізм психологічного захисту «реактивне утворення» зазвичай використовують рятувальники з невисокими показниками товариськості, але з великим прагненням відповідати соціальним нормам. Тож вони є досить люб'язними, ввічливими та безкорисними. При всьому цьому вони є недисциплінованими та безвідповідальними.

5. В умовах надзвичайної ситуації більшість систем та механізмів рятувальника працює дещо в іншому, незвичному, більш інтенсивному, або навпаки, повільному ритмі. Не є виключенням і система функціонування механізмів психологічного захисту, яка розпочинає свою активну діяльність найпершою та продовжує свою роботу ще доволі довго після ліквідації надзвичайної події. Все це впливає на поведінкові реакції рятувальника, його внутрішні відчуття та професійну діяльність.

За поведінкою рятувальника, його реакціями в конкретний проміжок часу можна визначити, на якому етапі реагування на надзвичайну ситуацію (з 5 виділених у ході дослідження) він знаходиться та якого виду психологічної підтримки він потребує.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів заявленої проблеми.

Подальшого вивчення потребують:

- питання узагальнення та створення системної моделі, яка могла б змістовно відбити особливості прогнозування копінг-поведінки фахівців конкретних видів екстремальних професій на основі функціонування механізмів психологічного захисту;
- проблема розгляду відмінностей між особливостями використання механізмів психологічного захисту в умовах екзистенціальної загрози різних спеціалістів МНС України.

ДОДАТКИ

ТЛУМАЧЕННЯ «ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ» РІЗНИМИ ДОСЛІДНИКАМИ

З. Фрейд	<p>ПЗ – специфічний захисний процес, який відбувається несвідомо для особистості.</p> <p>Вважав вродженою якістю особистості.</p> <p>Стверджував, що захист дезорганізує структуру особистості.</p>
А. Фрейд	<p>МПЗ – це перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми, різного ступеня складності, що виникли у процесі мимовільного і довільного навчання.</p> <p>Визначального значення в їх утворенні вона надавала травмуючим подіям у сфері ранніх міжособистісних відносин.</p>
К.Г. Юнг	<p>МПЗ – є нічим іншим як складовою самої структури особистості.</p> <p>На його думку, вони є вродженими, несвідомими та єдиними для всіх людей.</p>
А. Адлер	<p>МПЗ – це поведінкові та внутрішньо-психічні зусилля з вирішення зовнішніх і внутрішніх вимог, які спрямовані на компенсацію відчуття неповноцінності.</p>
Е. Еріксон	<p>МПЗ – це свого роду засіб змінення реальності з метою самозбереження.</p> <p>Пов'язував МПЗ із «ідентичністю особистості».</p> <p>Говорив про наявність свідомого елемента в процесі ПЗ.</p>
Е. Фромм	<p>МПЗ – це «вибіркова увага», зумовлена соціально-економічними та політичними умовами життя</p>

	<p>особистості.</p> <p>Формуються в соціумі і мають масовий тип.</p>
К. Роджерс	<p>МПЗ – це захисна поведінка, яка зберігає цілісність особистості, запобігає її руйнуванню.</p>
В. Франкл	<p>МПЗ – це ситуативна поведінка, яка спотворює сприйняття світу і призводить до хвороби.</p> <p>Заперечує наявність несвідомих механізмів, говорить, що захист має свідоме походження.</p>
Е. Берн	<p>ПЗ – це структурний енергетичний елемент особистості.</p> <p>Називав механізми захисту «життєвими сценаріями».</p> <p>Вважав, що при неправильному їх функціонуванні можуть розвиватися хвороби.</p>
Р. Мзем	<p>МПЗ – це спроба «відійти» від усвідомлення екзистенціальної тривоги.</p> <p>Він пов'язує МПЗ із професійною діяльністю.</p>
В. Райх	<p>Психологічний захист називав «панциром характеру», тож вважав його структурними компонентами особистості.</p>
Р. Плутчик	<p>МПЗ – послідовне спотворення когнітивної й афективної складових образу реальної ситуації з метою послаблення емоційного напруження, що загрожує індивіду.</p> <p>Захист є нічим іншим як похідною емоцій.</p>
Ф.В. Бассін	<p>МПЗ – це форма реагування на психічну травму, яка спрямована на запобігання поведінці і фізіологічним процесам при конфлікті свідомості і несвідомого та при зіткненні цілком усвідомлених, але афективно насичених установок.</p>
Б.Д. Карвасарський	<p>ПЗ – це система адаптивних реакцій особистості, що</p>

	спрямована на захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів відносин – когнітивного, емоційного, поведінкового компонентів.
Х. Хартман	МПЗ – це, з одного боку, своєрідний контролер, а з іншого, елемент адаптаційного процесу, який забезпечує пристосування до навколишнього середовища.
В.А. Ташликов	ПЗ – механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, які виступають у випадках, коли особа не може адекватно оцінювати почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом.
В. Мягер	МПЗ – адаптаційний процес, спрямований на зняття емоційної напруженості в умовах внутрішньоособистісних протиріч.
Ф.Є. Василюк	МПЗ – негативний процес змінення реальності, спрямований на позбавлення людини неузгодженості почуттів, усунення негативних психічних станів тощо.
В.М. Банщиков	ПЗ – це функція окремого випадку ставлення хворого до травматичної ситуації або хвороби, що її породжує.
Н.В. Тонконогий	ПЗ – спосіб переробки інформації в мозку з нейтралізацією її негативного компонента.
В.С. Роттенберг	Основне завдання МПЗ – це підтримання цілісності свідомості.
А. Маслоу	МПЗ – це внутрішні перешкоди для адекватного сприйняття і подальшого реалістичного оволодіння ситуацією.
В.М. Волковік, В.Д. Вид	МПЗ – це компенсаторні засоби врівноваження психічної недостатності.

В.І. Журбін	МПЗ – пасивна форма реагування в життєвій патогенній ситуації.
А. Ребер	МПЗ – будь-яка форма реакції, яку людина використовує для захисту своїх базальних структур (Его, Я) від неспокою, сорому і конфлікту.
Р. Берон	ПЗ – це форма прояву взаємодії людини з оточуючим світом у ситуаціях невдачі. Одна з форм проявів МПЗ – це агресія.
М. Jarosz	МПЗ – це форма реагування на стрес, тривогу тощо.
Н. Хаан	Захист - це вимушений захід, що ізолює жорстокість і викривляє інтерсуб'єктивну реальність і логіку.
Л. Рейнхард	МПЗ – певна форма поведінки, яка запускається під час виходу ситуації за межі можливостей людини.
В.М. Мясичев	МПЗ – система адаптивних, як правило, неусвідомлених реакцій особистості, спрямована на захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів відносин – когнітивного, емоційного, поведінкового, з метою послаблення їх психотравмуючого впливу на хворого.
Р. Лазарус	МПЗ – це специфічні дії, які відображаються в симптоматичних техніках, або у внутрішньопсихічних техніках захисту. Запропонував розділяти МПЗ і стратегії совладання.
Ю.С. Савенко	МПЗ – це система регуляції, яка включається у процеси самоактуалізації особистості, в періоди, коли цей процес починає ускладнюватися.
Б.В. Зейгарник	МПЗ – засоби регуляції поведінки, які будуються на несвідомому рівні. Виділяв конструктивні та деструктивні МПЗ.
Р.М. Грановська,	МПЗ – це свого роду бар'єр, який звужує сприйняття.

І.Я. Березіна	Вважали, що ПЗ гальмує творчий потенціал особистості.
Е.А. Констандов	МПЗ – це інтрапсихічні засоби психологічної адаптації. Вивчав психофізіологічну основу ПЗ шляхом використання біоелектричних сигналів.
М. Кляйн	МПЗ – це найпростіша форма реагування на конфлікт або будь-яку іншу ситуацію нервового напруження.
Д.В. Віннікотт	Ввів поняття «маніакальний захист». Індивід за допомогою його компонентів намагається змінити внутрішню реальність, переносячи її у зовнішній світ.
Г.С. Салліван	МПЗ – це «операції, що забезпечують безпеку». Його уявлення про МПЗ є близькими до установок.
Ф. Перлз	МПЗ – це один із механізмів адаптації та інтеграції особистості. МПЗ має еволюційно-біологічні коріння.
Д. Арло, Ч. Бренер	МПЗ – це стереотипні автоматичні засоби, що постійно використовуються Его для відображення тривоги.
Х. Кохут	ПЗ це одна з форм зміни, або приховування дефекту самості.
Отто Ф. Кернберг	МПЗ запускаються несвідомими конфліктами, що пов'язані з суперечностями в собі. Вони знижують ефективність адаптації і проявів гнучкості особистісних якостей.
О.М. Арестова	ПЗ – це система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних із конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості.
В.М. Аллахвердов	МПЗ – це способи совладання поведінкою. Вводить поняття «захисний пояс свідомості», який

	прагне видаляти протиріччя з поверхні свідомості.
А.А. Налчаджян	МПЗ – це структура певним чином пов'язаних між собою психічних дій.
В.Є. Рожнов	МПЗ – це психічна діяльність, яка спрямована на ліквідацію наслідків психічної травми.
Р.А. Зачевицький	МПЗ – пасивно-оборонні форми реагування на патогенну життєву ситуацію.
В.Н. Цапкін	МПЗ – засоби репрезентації спотвореного сенсу.
Т.І. Семенова	ПЗ – сукупність засобів послідовної трансформації когнітивної й афективної складових образу реальної ситуації.
Л.Ю. Субботіна	ПЗ – система регулятивних механізмів, пов'язаних зі спотворенням суб'єктивної психічної реальності, що забезпечують усунення або зведення до мінімуму негативних травмуючих особистість переживань, пов'язаних із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.
Т.С. Яценко	МПЗ – це базові компоненти когнітивної структури особистості, що не усвідомлюються суб'єктом, але визначають спрямованість психіки до інфантильних тенденцій.
О.Г. Максименко	МПЗ – це один з елементів адаптаційного процесу людини.

ОПИС ОСНОВНИХ ГРУП ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

«Психологічний захист» як відповідна форма поведінки, реакція або дія особистості на фактори зовнішнього чи внутрішнього середовища. Такої позиції у своїх роботах дотримувалися такі дослідники, як: А. Фрейд, К. Хорні, В. Франкл, А. Адлер, К. Роджерс, Р. Берон, А. Ребер, Д. Арлоу, В.І. Журбін, Л. Рейнхард, А.А. Налчаджян, В.Є. Рожнов, Р.А. Зачевицький, Ч. Бренер, М. Jarosz та інші.

В їх роботах так чи інакше говориться, що *психологічний захист – це система активних чи пасивних психічних дій особистості, що забезпечують для неї специфічний результат.*

А. Фрейд, продовжуючи дослідження батька про механізми психологічного захисту, мала дещо інші погляди на цей феномен. У своїх працях вона вказувала на захисний характер механізмів, а не на їх руйнівний вплив на особистість. А. Фрейд говорила, що механізми психологічного захисту, навпаки, запобігають дезорганізації та розпаду поведінки, підтримують нормальний психічний статус особистості [125; 126; 164 та ін.].

В її роботах вперше зустрічається розгорнуте тлумачення поняття «психологічний захист»: «... це діяльність «Я», яка починається, коли «Я» схильне до надмірної активності мотивів або відповідних їм афектів, що представляють для нього небезпеку» [105].

Механізми психологічного захисту розглядалися нею як перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми різного ступеня складності, що виникли у процесі мимовільного і довільного навчання. Таким чином, психологічний захист розглядався нею не лише як продукт вродженої, несвідомої діяльності, а й як результат свідомого індивідуального досвіду. Однією з найголовніших складових, що впливають на формування механізмів психологічного захисту,

нею надавалося травмуючим подіям у сфері раних міжособистісних відносин.

У своїх працях вона докладно описала різні засоби захисної поведінки, назвавши десять механізмів психологічного захисту: «витіскання», «регресія», «реактивне утворення», «ізоляція», «анулювання», «проекція», «інтродекція», «звернення проти себе», «інверсія в протилежне» і «сублімація».

Своїми роботами А. Фрейд змінила думку про деструктивний вплив механізмів психологічного захисту, який рано чи пізно призведе до неврозу. Завдяки її поглядам психологічний захист почали розглядати як частину адаптаційного процесу. Також у її працях вперше зустрічається опис явища «постійного захисту», що свідчить про зв'язок між механізмами психологічного захисту і характером особистості [127;128; 105; 78].

В руслі адаптаційного процесу особистості вивчав механізми психологічного захисту А.А. Налчаджян. Тож, розглядаючи психологічний захист як специфічну діяльність психіки [108; 76], він говорив, що така діяльність психіки особистості запускається ситуацією фрустрації або будь-якою загрозою для неї. На його думку, лише коли відповідна психічна діяльність закріплюється в ситуації загрози, вона (діяльність) починає забезпечувати процес адаптації особистості до умов середовища. Таким чином, можна сказати, що А.А. Налчаджян також говорив про свого роду навчання захисної поведінки, яка формується у процесі онтогенезу та тісно пов'язана з індивідуальним досвідом особистості.

У своїх працях В. Франкл заперечував наявність несвідомих механізмів психологічного захисту. Він говорив про ситуативну поведінку, яка проявляється у ситуації екзистенціального вакууму або фрустрації особистості. На його думку, така поведінка не несе реальної допомоги і, по суті, є хворобою для особистості [124]. У своїх працях В. Франкл, як і З. Фрейд, наголошував на дезадаптивному характері механізмів

психологічного захисту. Він говорив, що вони не лише не дозволяють нормально розвиватися особистості, а й повністю руйнують її духовний бік.

Зовсім протилежної думки відносно позицій В. Франкла дотримувався К. Роджерс [100; 101]. Він говорив, що у процесі життя людина може змінювати свої мотиви поведінки, і їй необхідно визначити нову тактику дій, захисних дій, які й дозволять зберегти цілісність її особистості, попередять її руйнування.

А. Адлер також намагався пояснити людську поведінку. У своїх роботах він відштовхувався від кінцевої мети, до якої прагне особистість і яка, у свою чергу, визначає всю психічну та фізичну активність особистості. В основі усієї активності людини А. Адлер вбачав прагнення до подолання відчуття неповноцінності [5; 6; 139], яке так чи інакше формується в онтогенезі особистості. Зняття відчуття неповноцінності відбувається через різні механізми компенсації, саме під цим терміном він розумів психологічний захист. В результаті використання механізмів компенсації, на думку А. Адлера, пригнічується відчуття «відношення до спільноти», суспільства. Основні механізми захисту він зводив до гіперкомпенсації та компенсації, які спрямовані на боротьбу саме з відчуттям неповноцінності [6; 13; 26; 39; 78].

Тож основною функцією функціонування компенсаторних механізмів, за поглядами А. Адлера, є подолання відчуття неповноцінності, а не захисна або регуляторна. При цьому психологічний захист виконує найголовнішу функцію – компенсаторну, а не захисну чи регуляторну.

Вбачаючи в будь-якій активності особистості діяльність, В.І. Журбін та Р.А. Зачепицький розглядали психічні процеси як пасивну форму діяльності, що спрямована на підтримку психічного життя людини; активна форма поведінки, на їх думку, – це виконання конкретних фізичних дій.

У своїх працях В.І. Журбін розглядає все, що відбувається з особистістю, у площині психіки. Таким чином, на його думку, наприклад,

конфлікт відбувається не між лікарем та пацієнтом, а між усвідомленим та неусвідомленим опором, не психоаналітику, а самому усвідомленню [38].

В роботах В.І. Журбіна і Р.А. Зачевицького йдеться про те, що захисні функції «Я» не тільки формуються у процесі життя, а й заучуються в ході реальної взаємодії з іншими людьми, в першу чергу, – з батьками. Конкретний набір захисних механізмів визначається типовим характером самої взаємодії і силою, яка супроводжує його емоційні переживання. Таким чином, вони підкреслювали значний вплив суспільства на систему захисних механізмів психіки конкретної особистості.

Працюючи в рамках патології особистості, Д. Арлоу і Ч. Бренер зробили спробу пов'язати індивідуальні особливості особистості з механізмами захисту, які вона використовує. Д. Арлоу показав, як певні риси характеру можуть являти собою трансформації того, що спочатку було мимовільними перверсіями, у стійкі моделі захисної поведінки [75; 105]. На їх думку механізми захисту є постійними, стереотипними та автоматичними засобами, що повторює і використовує «Его» для відображення тривоги.

К. Хорні у своїх працях використала більш загальний підхід до вивчення механізмів психологічного захисту. Вона вивчала цей феномен крізь призму етнічного підходу. На її думку, судити, що є нормою, а що ні, ми можемо тільки розглядаючи індивіда в контексті тих конкретних культурних умов, у яких він знаходиться [140]. Таким чином, у своїх дослідженнях К. Хорні ще більше підкреслила вплив умов зовнішнього середовища на формування механізмів психологічного захисту особистості.

Свої наукові погляди вона формувала на переконанні, що домінуючим у структурі особистості є несвідоме почуття занепокоєння (почуття корінної тривоги), яке формується у відносинах з оточуючими людьми. Для того щоб позбавитися цієї тривоги, людина й використовує психологічний захист, який спрямований на приведення у відповідність два «образи Я»: думки людини про саму себе та думки оточуючих про неї. К. Хорні виділяє три основні види захисту, в основі якого лежить задоволення певних невротичних потреб:

прагнення до людей (поступливий тип), прагнення проти людей (агресивний тип), прагнення від людей (тип усунення) [108; 141; 91; 90; 86; 119].

Незважаючи на такі різноманітні погляди на характеристику, походження та функціональну значущість механізмів психологічного захисту в роботах цих дослідників, всі вони відштовхуються від трактування захисту як свого роду поведінки.

«Психологічний захист» як елемент адаптаційного процесу. В наукових працях Б.Д. Карвасарського, Х. Хартмана, В.А. Ташликова, В. Мягера йдеться про зовсім інше трактування поняття «психологічний захист». В їх наукових працях *психологічний захист трактується як система адаптивних реакцій (процесів адаптації) особистості, спрямована на зниження емоційного напруження, що виникає у різних конфліктних ситуаціях* [31].

На думку В.А. Ташликова, В. Мягера та Б.Д. Карвасарського, використання механізмів психологічного захисту відбувається в руслі несвідомої діяльності психіки людини. Б.Д. Карвасарський виділяє декілька рівнів функціонування механізмів психологічного захисту. Він говорить, що одні з них діють на рівні сприйняття (наприклад, витиснення), а інші – на рівні трансформації, зміни інформації (наприклад, раціоналізація) [105; 96].

В.А. Ташликов, Б.Д. Карвасарський, В.С. Роттенберг, Е.І. Кіршбаум, І.Д. Стойков та інші дослідники, які займалися розглядом питання механізмів психологічного захисту в даному руслі, вважають, що психологічний захист за своєю природою є однозначно непродуктивним та шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту [47; 96]. В їх наукових працях говориться, що, використовуючи механізми психологічного захисту, особистість відмовляється від необхідної діяльності, яка б дозволила продуктивно вирішити проблему, або ситуацію. На їх думку, саме такі дії призводять до застою у розвитку особистості, обмежують її на шляху самовдосконалення.

На противагу щодо позицій В.А. Ташликова, Б.Д. Карвасарського, В.С. Роттенберга та інших щодо деструктивного впливу захисту Х. Хартманн говорить, що саме механізми захисту допомагають особистості пристосуватися до умов життя у суспільстві. Також дослідник наголошував на соціальному походженні захисту, говорив, що в суспільстві неминучим є постійне зіткнення несвідомих інстинктів людини із соціальними нормами поведінки.

Х. Хартманн [138; 171] висловив думку про те, що механізми психологічного захисту «Я» можуть одночасно слугувати як для контролю над інстинктами, так і для пристосування до навколишнього світу. В його працях йдеться про те, що механізми захисту допомагають розвитку адаптаційних здібностей особистості.

«Психологічний захист» як одна з форм змінення (спотворення) дійсності. У працях Р. Мзема, Р. Плутчика, Н.В. Тонкононого, В.Н. Цапкіна, Д.В. Віннікотта, Н. Хаана, Х. Кохута, Отто Ф. Кернберга, В.М. Аллахвердова, Р.М. Грановської, І.Я. Березної, Л.Ю. Субботіної говориться, що *психологічний захист – це система регулятивних механізмів, пов'язаних зі спотворенням суб'єктивної психічної реальності, що забезпечує усунення або зведення до мінімуму негативних травмуючих особистість переживань, пов'язаних із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту* [119].

У своїй психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчик на перше місце у виживанні та адаптації особистості до умов існування ставить емоцію. Він говорить, що емоція – це концептуалізований базовий адаптаційний патерн, що дозволяє особистості вижити. Механізми захисту, на його думку, є не що інше як похідна емоцій [176]. У своїх роботах Р. Плутчик вказує, що всі механізми психологічного захисту розвивались для стримування однієї з базових емоцій, які об'єднуються загальним компонентом – страхом. Виходячи з поглядів Р. Плутчика на походження та функціональне значення психологічного захисту, можна сказати, що механізми психологічного

захисту є нічим іншим як з одним із базових компонентів особистості, який забезпечує адаптацію особистості.

Отто Ф. Кернберг [46; 45] та Н. Хаан [168] у своїх працях свідчать про деструктивний характер механізмів психологічного захисту, його руйнівну дію щодо адаптаційного процесу. Отто Ф. Кернберг вважав, що такий захист призводить до шаблонної поведінки, яка в певних життєвих ситуаціях може призвести до травми.

Н. Хаан говорив, що механізми захисту є змушені для використання, мають ізолюючі тенденції та є жорстокими для самої особистості, бо вони не допускають повного вираження афекту, тим самим завдають шкоди психіці людини. Стверджував, що саме механізм захисту створює ілюзію у поглядах та відчуттях особистості [169; 170].

У працях Р. Мзема та Х. Кохута, навпаки, зустрічаються положення, що за допомогою захисту особистість має змогу вирішити проблему «сенсу життя» та виправити свої внутрішні дефекти (розлади структури Самості).

Р. Мзем стверджував, що у скрутному становищі за допомогою механізмів психологічного захисту відбувається відсторонення від усвідомлення екзистенціальної тривоги та знімається частина емоційного напруження, що допомагає знайти раціональне рішення [70]. Він перший з дослідників почав говорити про зв'язок професійної діяльності із механізмами психологічного захисту.

У своїх роботах Х. Кохут, аналізуючи пацієнтів із розладами особистості, звертає увагу на те, що захист у них виконує одну основну функцію – приховування дефекту «Самості». Компенсаторна частина бере участь у функціональному відновленні «Самості», завдяки компенсації слабкості одного полюса «Самості» через посилення іншого [58; 59]. Таким чином, він зробив висновок, що механізми захисту допомагають у лікуванні розладів особистості.

Р.М. Грановська та І.Я. Березна [78; 105; 31] 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 Р.М. Грановська та І.Я. Березна відмічають, що захист захищає свідомість від інформації, яка може зруйнувати цілеспрямоване мислення, налаштоване на вирішення проблеми відповідно до «картини ситуації».

Таким чином, даний напрям дослідження механізмів психологічного захисту дає можливість розглядати цей феномен не лише в діяльності внутрішньоособистісної взаємодії структур особистості, а й у процесі сприйняття оточуючого світу.

«Психологічний захист» як специфічний вид установок. В наукових працях Ф.В. Бассіна, Б.В. Зейгарника, Є.Т. Соколова, Г.С. Салівана та інших зустрічається схоже трактування поняття «психологічний захист». За поглядами цих дослідників, *психологічний захист – це система регуляції, яка включається у процеси самоактуалізації особистості в періоди, коли цей процес починає ускладнюватися.* Більшість дослідників, яких можна віднести до цього напрямку трактування захисту, вважали, що захист є свідомим для особистості.

Так, Ф.В. Бассін у загальному сенсі під психологічним захистом вбачав установку, яка спрямована на нейтралізацію нездійсненої з якоїсь причини афективно насиченої установки [16]. Тож, виходить, що у полі дії нової установки знімається протиріччя між початковими прагненнями і перешкодою; при цьому початкове прагнення як мотив перетворюється і знешкоджується [15; 14]. При такому розумінні захисту знімається негативна дія психозахисної регуляції поведінки, адже вона певним чином мобілізує дії особистості.

У своїх працях Г.С. Саліван також підкреслював позитивну роботу захисту, називаючи його «операціями, що забезпечують безпеку». До таких захисних установок відносить наступні феномени: селективну неуважність,

апатію, летаргію, іраціональну лютість, гнів, відмову, проекцію та інші помилкові установки, що встановлюються при взаємодії особистості з оточуючим світом, суспільством тощо [107].

Але такої позитивної спрямованості психологічного захисту дотримувались не усі дослідники. Так, Б.В. Зейгарник у своїх дослідженнях підкреслює, що, проявляючись на несвідомому рівні, засоби захисту нерідко призводять до деформації вчинків людини, порушуючи гармонійні зв'язки між цілями поведінки і самою ситуацією. Зазначав, що свідомо вставлена мета і контроль за своїми діями на шляху до досягнення мети вважається основною ланкою опосередкованої поведінки [40]. Тому він пропонує виділяти деструктивні і конструктивні заходи захисту. Перші пов'язує з несвідомістю суб'єкта, а другі – зі свідомим прийняттям та регулюванням [40; 41].

«Психологічний захист» як функціональний елемент структури особистості. К.Г. Юнг, Е. Еріксон, В. Райх, В.С. Роттенберг, Ф.С. Василюк прагнули пояснити феномен психологічного захисту через структуру особистості.

В їх роботах так чи інакше йдеться про те, що механізм *психологічного захисту* – *це базові компоненти структури особистості, що не усвідомлюються суб'єктом, але визначають спрямованість психіки в цілому* [23; 24]. Основною і головною функцією психологічного захисту є збереження нормального образу «Я».

К.Г. Юнг у своїй теорії стверджував, що психологічний захист є складовим компонентом «колективного несвідомого», яке, у свою чергу, є одним із базових компонентів структури особистості [86; 90; 91; 108 ; 140; 141]. На його думку, це «колективне несвідоме» складається із вроджених уявлень та комплексу вроджених можливостей, й все це створює так звані архетипи (які за своєю суттю є досвідом минулих поколінь). К.Г. Юнг вважав, що саме ці архетипи повинні допомагати людині вирішувати життєві проблеми [153; 151; 152]. Таким чином, психологічний захист відображає

накоплений поколіннями предків досвід та допомагає особистості в період кризи.

У працях Е. Фромма та Е. Еріксона робиться великий акцент на ролі середовища у формуванні особистості і специфіки її компонентів [133-136]. Вони вважали, що соціально-економічні, політичні та традиційні умови у великій мірі визначають структуру самої особистості та тип її психологічного захисту, ніж вроджені задатки та типологічні якості.

Е. Еріксон головною складовою особистості відмічає свідоме «Его», яке прагне до збереження своєї цілісності та індивідуальності. При постійному змінненні оточення в особистості виникає нервово напруження, яке «руйнує» «Самість» людини. Щоб захистити своє «Я», особистість використовує захисні механізми [150]. В роботах Е. Еріксона вперше зустрічається положення про свідоме використання механізмів захисту. Тож можна сказати, що саме він заклав основу для розробки концепції про копінг-поведінку.

Досить незвичною на той час стала теорія Е. Берна, в якій він розглядає людину як енергетичну систему, що потребує постійного врівноваження. У своїй теорії Е. Берн використовує поняття «життєві сценарії», які використовує особистість для врівноваження енергій. Саме додержання відповідного життєвого сценарію, або моделі поведінки і виступає захистом для особистості, надає їй енергетичної підтримки, не дозволяє розвиватися хворобам [21].

В. Райх взагалі вважав, що сама особистість складається з різних прошарків захисних реакцій проти пригнічених потягів і реактивної ворожості. Кожен нерозв'язний конфлікт в розвитку індивіда залишає після себе слід у характері у формі ригідних манер, засобів поведінки, яка забезпечує захист від емоцій.

Таким чином, такий напрям у розумінні механізмів психологічного захисту дозволяє нам в сучасній науці розглядати систему психологічного захисту як один з компонентів особистості людини.

«Психологічний захист» як відношення особистості до якогось об'єкта. Займаючись дослідженнями хворих осіб, В.М. Банщикова помітив, що кожна конкретна особистість має свій особистий «підхід» до своєї хвороби [11; 72; 12; 51]. Він вважав, що кожна людина приймає певну позицію щодо своєї недуги. Так, позиція виступає в ролі психологічного захисту і дозволяє особистості знизити рівень тривоги.

Таким чином, за уявленнями В.М. Банщикова, *психологічний захист – це функція окремого випадку ставлення хворого до травматичної ситуації або хвороби, що її породжує.*

Психофізіологічний погляд на механізми психологічного захисту. Звісно, феномен психологічного захисту не оминув поля уваги й таких фізіологів як Е.А. Костандов, І.М. Сеченов, М.П. Сулова, Ф. Перлз [55; 111; 56; 52; 97] та інших. Вони намагалися у своїх працях розкрити анатомічну та фізіологічну основу цього феномену, а також закономірності діяльності несвідомих процесів.

В ході своїх досліджень Е.А. Костандов помітив, що у людини реєструються біоелектричні й вегетативні реакції на стимули, які ще не були усвідомлені нею. Ним була запропонована наступна схема: емоційно важливі стимули, ще до моменту усвідомлення, активують сенсорні елементи нової кори та лімбічної системи. При повторному протіканні схожих імпульсів у синапсах та постсинаптичній мембрані виникають зміни, які дозволяють ще більше знизити поріг чутливості лімбічної системи [54-56]. Таким чином, Е.А. Костандов зробив висновок, що у роботі несвідомих процесів, у тому числі й механізмів психологічного захисту, задіяні нейрони лімбічної системи, що впливають на діяльність неокортексу [20; 55; 56; 97].

І.М. Сеченов та його учениця М.П. Сулова прагнули дослідити самі індикатори несвідомого сприйняття. В ході їх досліджень було встановлено, що слабкі невідчутні впливи електричного струму на шкіру змінюють характер відчуттів, які виникають при відчутній стимуляції. Цей факт ще раз

підтверджує припущення, що несвідомі процеси, які відбуваються у психіці особистості, впливають на подальше її сприйняття [20;97].

На думку І.С. Беріташвілі, здатність структур головного мозку людини здійснювати семантичне диференціювання на несвідомому рівні тісно пов'язане з особливою формою пам'яті, яку він назвав емоційною пам'яттю. За його теорією, ця пам'ять також тісно пов'язана з діяльністю лімбічної системи, яка порівнює інтегративний механізм емоційної поведінки. Однак він наголошував, що не треба забувати, що діяльність цієї структури запускається імпульсами неокортексу [20; 55; 56; 97]. Тому він запропонував вважати, що відтворення емоційного стану, або реакція на дію значущих слів, як свідомих, так і несвідомих, регулюється нервовими імпульсами структури нової кори головного мозку.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

Заперечення. Цей механізм психологічного захисту характеризується *стрімким прагненням уникнути нової інформації, яка не сумісна з позитивним уявленням про себе, що склалася в особистості*. Механізм «заперечення» проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухилянні від неї.

Механізм психологічного захисту «заперечення» характеризується тим, що увага блокується на стадії сприйняття. При дії цього механізму зниження тривоги досягається шляхом зміни сприйняття зовнішнього середовища, тож часто він використовується при катастрофах. Саме через його діяльність перша реакція людини, що потрапила до надзвичайної ситуації, є заперечення загрозливих факторів, вона (людина) говорить собі: «Ні! Це неправда! Це не так!». Це дуже небезпечне становище, оскільки при цьому відкидаються певні аспекти дійсності.

Механізм «заперечення» розглядається як відмова визнавати травмуючу реальність, як прийом самозбереження, що вибудовує психологічний бар'єр на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини, в її ціннісно-змістовну систему. Даний механізм дозволяє людині переробляти травмуючі ситуації поступово, поетапно.

Компонент механізму «заперечення» можна знайти у більшості більш зрілих захистів [67]. Безпосередньо найбільш тісний зв'язок виділяють із «проекцією» [31].

Людину із домінуючим механізмом психологічного захисту «заперечення» відрізняють егоцентризм, сугестивність, самонавіюваність, артистичність, відсутність самокритики та багата фантазія.

Витиснення. Суттю механізму «витиснення» є *мотивоване забування або ігнорування інформації, що несе негативні переживання особистості*.

Також воно тісно пов'язане з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості не самої інформації про те, що трапалося, а тільки істинного, але неприйняттого мотиву своєї поведінки. Можна сказати, що неусвідомленим залишається глобальний сенс цілком свідомих дій, вчинків та переживань.

Таким чином, якщо внутрішній розклад або зовнішні обставини досить прикрі чи здатні привести людину до збентеження, є можливим їх навмисне відправлення в несвідоме. У подібних випадках людина не здатна пригадати конкретні шокуючі життєві події, але знаходиться під тиском настирливих спалахів спогадів про них. Механізм психогічного захисту «витиснення» може застосовуватися до всього досвіду, в тому числі й до афекту, і до фантазій, і до бажань, які асоціюються з ним.

Сучасні дослідники зазвичай застосовують термін «витиснення» по відношенню до ідей, що присутні у людини, ніж по відношенню до травми. Також вони говорять, що людина повинна досягти відчуття цілісності та безперервності власного «Я», перш ніж стане здатною стримувати турбуючі її імпульси механізмом «витиснення». У людей, в яких ранній досвід не дозволив їм набути цієї константності ідентичності, неприємні відчуття мають тенденцію стримуватися за допомогою більш примітивних захистів – «заперечення», «проекції» тощо [82].

Дія механізму психологічного захисту «витиснення» може проявлятися в тілесних зажимах, конвульсіях, вибуховій реакції, істеричних випадках.

Елемент механізму «витиснення» наявний в дії більшості механізмів психологічного захисту вищого порядку.

Регресія. Дія механізму психологічного захисту «регресія» *характеризується поверненням, у стані стресу, до ранніх або більш незрілих форм поведінки і задоволення.*

Зазвичай коли особистість оцінює події як доволі складні, з якими вона не може впоратися, вона намагається уявити себе більш безпорадною для того, щоб знизити рівень напруження, який виникає при спробі вирішити

проблеми. Так, відчувши себе безпорадною, людина перестає намагатися вирішити проблему, адже уявлення особистості про себе доволі слабкі відносно масштабів проблеми. При даній формі захисної реакції особистість піддається дії фруструючих факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно прості й доступні у сформованих ситуаціях.

В сучасній психологічній літературі прийнято виділяти декілька форм регресії:

Занурення у хворобу – прагнення відмовлятися від відповідальності та самостійності у вирішенні проблем. Прийняття ролі хворого звільнює людину від необхідності діяти, дозволяє бути залежною, що потребує співчуття і підтримки.

Занурення у фантазії – задоволення фрустрованої потреби у сфері уяви, прикрашання, переоцінка своїх можливостей, з метою додання значущості власному «Я».

Регресія може проявлятися в соматизації, тобто деякі люди реагують на стрес постійними хворобами [67; 82;105].

Компенсація. Дія механізму психологічного захисту *«компенсація» проявляється у спробах знайти відповідну заміну реальній чи уявній нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю.* Найчастіше це відбувається за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування, і тому не стають частиною самої особистості.

Також одним з проявів механізму психологічного захисту «компенсація» може бути подолання негативних обставин ситуації, або отримання надзадоволення особистістю в інших сферах свого життя та діяльності. Наприклад, фізично слабка або боязлива людина, яка нездатна відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення у приниженні кривдника з допомогою витонченого розуму чи хитрості.

Люди, для яких «компенсація» є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

Проекція. В основі діяльності механізму психологічного захисту *«проекція»* лежить процес, за допомогою якого неусвідомлені і неприйнятні для особистості почуття та думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям, і, таким чином, стають ніби вторинними.

У результаті діяльності механізму «проекція» внутрішнє помилково сприймається як те, що прийшло ззовні. Неприємні думки та відчуття, що наявні в особистості, несвідомо відторгаються нею та приписуються як результат впливу іншої людини. При цьому відповідальність за свої неприємні відчуття перекладає на зовнішні обставини, людей, ситуацію.

А.А. Налчаждан виділяє декілька видів проекції:

- атрибутивну проекцію (несвідоме відкидання власних негативних якостей і приписування їх оточуючим);
- раціоналістичну (усвідомлення у себе приписаних якостей та їх проектування за формулою «всі так роблять»);
- компліментарну (інтерпретація своїх реальних чи уявних недоліків як достоїнств);
- сімілятивну (приписування недоліків за схожістю, наприклад, батько - дитина) [76].

Механізм «проекція» лежить в основі багатьох особистісних структур, вона наче вбудовується у структуру особистості та створює відповідні життєві принципи. У своїх сприятливих і зрілих формах вона служить основою емпатії. Оскільки ніхто не в змозі проникнути в чужу психіку, для розуміння суб'єктивного світу іншої людини ми повинні спиратися на здатність проектувати власний досвід. Ще одним позитивним моментом проекції є інтуїція, яка дозволяє людині передбачати майбутні життєві ситуації.

Заміна. Дія механізму психологічного захисту «заміна» характеризується *переносом реакції з «недоступного» об'єкта на інший об'єкт – «доступний», або зміною неприйнятної дії на прийнятну.* Іншими словами, це вивільнення прихованих емоцій, зазвичай зірвання гніву, на предметах, тваринах або людях, які сприймаються як менш небезпечні, ніж ті, які дійсно викликали емоції. За рахунок такого перенесення відбувається розрядка напруження, створеного незадоволеною потребою.

Заміщення в більшості випадків зменшує емоційне напруження, що виникло під впливом ситуації, але, як правило, не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. Позитивні види заміщення включають у себе переведення агресивної енергії у творчу активність [82].

Інтелектуалізація. Дія механізму психологічного захисту «інтелектуалізація» *проявляється в основаному на фактах надмірному «розумовому» способі подолання конфліктної або будь-якої іншої ситуації, що викликає фрустрацію, без значних емоційних переживань.* Іншими словами, особистість зупиняє переживання, викликані неприємною ситуацією, за допомогою логічних установок і маніпуляцій, навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного.

Характерною ознакою інтелектуалізації є розумовий спосіб представлення і спроби вирішення конфліктних тем без відчуття пов'язаних із ситуацією афектів. Багато людей відчувають себе більш зріло, коли інтелектуалізують у стресовій ситуації, а не дають імпульсивної відповіді.

У сучасній літературі виділяють такі види «інтелектуалізації»: анулювання, розщеплення, компартменталізацію тощо.

Анулювання – поведінка або думки, що сприяють символічному зведенню нанівець попереднього акту або думки, що супроводжуються сильним неспокоєм або почуттям провини.

Компартменталізація (роздільне мислення) – ще один інтелектуальний захист, який, ймовірно, ближче стоїть до дисоціативних процесів, ніж до раціоналізації та моралізації, хоча раціоналізація нерідко служить

підтримкою даного захисту. Як і ізоляція афекту, роздільне мислення знаходиться ближче до більш примітивної сторони. Його функція полягає в тому, щоб дозволити двом конфлікуючим станам співіснувати без усвідомленої заплутаності, провини, сорому або тривоги. Тоді як ізоляція має на увазі розрив між думками та емоціями, роздільне мислення означає розрив між несумісними уявними установками.

Механізми розщеплення можуть бути дуже ефективними у своїй захисній функції зменшення тривоги і підтримки самооцінки. Звичайно, розщеплення завжди тягне за собою спотворення реальності, і в цьому полягає його небезпека.

При дії даного механізму психологічного захисту людина захищає себе від негативного впливу ситуації шляхом зниження значущості подій. Інтелектуалізація орієнтована не на втечу від інстинкту, а на звернення до нього, але тільки в мисленні. При інтелектуалізації людина не усвідомлює реальної, інстинктивної природи своїх бажань та вчинків, а замінює її на вигадану причину, набагато більш прийнятну і для неї, і для суспільства.

Реактивне утворення. *Дія даного механізму психологічного захисту зменшує негативні відчуття та емоції особистості шляхом значного збільшення та розвитку протилежних відчуттів, емоцій, прагнень тощо.* Іншими словами, відбувається трансформація внутрішніх імпульсів у суб'єктивно зрозумілу їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Таким чином, реактивне формування має на увазі перетворення негативного афекту в позитивний, або навпаки. Наприклад, трансформація ненависті в любов, прихильності – у презирство, ворожості – у дружлюбність містить у собі багато спільних трансакцій.

АНКЕТА САМООЦІНКИ СТАНУ (АСС)⁴

Анкета самооцінки стану (АСС) розроблена співробітниками Військово-медичної академії та призначена для вивчення суб'єктивного самопочуття та виявлення наявності соматичних скарг. Дослідження проводиться за допомогою спеціальних реєстраційних бланків. Респонденту пропонується 7 пар полярних стверджень, які характеризують певний стан. Досліджуваному необхідно за спеціальною шкалою оцінити вираженість кожного з них. Крім того, методика включає в себе перелік з 19 скарг, які дозволяють отримати детальну інформацію про особливості стану здоров'я. Методика може використовуватися багаторазово протягом доби, що особливо важливо при вивченні динаміки стану в процесі діяльності.

Оцінка суб'єктивного самопочуття проводиться наступним чином: підраховується сума балів закреслених на бланку цифр.

При цьому:

+ 3 відповідає 7 балам;

+ 2 відповідає 6 балам;

+ 1 відповідає 5 балам;

0 відповідає 4 балам;

-1 відповідає 3 балам;

-2 відповідає 2 балам;

-3 відповідає 1 балу.

Сума «сирих» значень суб'єктивного самопочуття за таблицею переводиться в 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени). Якщо респондент вказав 10 і більше скарг на стан здоров'я, то показник АСС знижується на 1 стени.

⁴ Наводиться мовою оригіналу (прим. автор.)

Инструкция:

Вам предлагается с учетом своего состояния оценить, как Вы чувствуете себя в данный момент. На каждое утверждение предлагается 6 вариантов ответов. Внимательно прочитайте каждый из предложенных вопросов и выберите один из предложенных ответов (утверждений).

На листе бумаги напишите: «Анкета самооценки состояния», Вашу фамилию, инициалы, дату и время заполнения анкеты. Затем поставьте номер каждого пункта и против номера его значение в баллах, которое Вы считаете соответствующим своему состоянию:

+3 сильное повышение

+2 отчетливое повышение

+1 небольшое повышение

0 показатель не изменен

-1 небольшое снижение

-2 отчетливое снижение

-3 сильное снижение

1. Бодрость	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Усталость
2. Интерес к работе	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Безразличие
3. Внимательность, собранность	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Невнимательность, рассеянность
4. Хорошее настроение	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Плохое настроение
5. Хорошее общее самочувствие	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Плохое самочувствие
6. Спокойствие, уравновешенность	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Волнение, напряжение
7. Уверенность в себе	+3 + 2 +1 0 -1 -2 -3	Неуверенность

При наличии жалоб на состояние здоровья (табл. 1), укажите их наличие.

Таблица 1

Жалобы на состояние здоровья

№ п/п	Жалобы	Да	Нет
1.	Головокружение		
2.	Головная боль		
3.	Чувство тяжести в голове		
4.	Сонливость		
5.	Ощущение жара		
6.	Жажда		
7.	Ощущение голода		
8.	Необычный вкус во рту		
9.	Сухость во рту		
10.	Слюнотечение		
11.	Чувство тошноты		
12.	Неприятные ощущения в животе		
13.	Затруднение дыхания		
14.	Сердцебиение		
15.	Боли или неприятные ощущения в груди		
16.	Потливость, слабость		
17.	Мышечная слабость		
18.	Ощущаю, что принял лекарство		
19.	Прочие жалобы и ощущения		

При обработке результатов обследования по методике АСС подсчитывается сумма «сырых» баллов, которая затем переводятся в шкалу нормального распределения (стены) по таблице 2.

**Перевод «сырых» значений субъективного самочувствия в
10-балльную шкалу нормального распределения (стены)**

Стены									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 и менее	12-14	15-22	23-28	29-33	34-38	39-42	43-45	46-47	48-49
Неудовлетворительное субъективное самочувствие		Удовлетворительное субъективное самочувствие			Хорошее субъективное самочувствие				

Интерпретация результатов

Показатель АСС в пределах 6-10 стенов при отсутствии (или наличии единичных) жалоб указывает на хорошее субъективное самочувствие.

Снижение показателя АСС до 3-5 стенов в сочетании с жалобами на состояние здоровья свидетельствует об удовлетворительном субъективном самочувствии. В этом случае целесообразно применять методы психологической и фармакологической коррекции.

Снижение показателя АСС до 1-2 стенов в сочетании с большим количеством жалоб на состояние здоровья указывает на неудовлетворительное функциональное состояние. В таких случаях показан осмотр психиатра (психоневролога), отдых, мероприятия психологической и фармакологической коррекции.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ»**Л.Ю. СУББОТІНОЇ⁵****Методика выявления структуры психологической защиты**

Методика представляет собой опросник, включающий 63 утверждения. В качестве методологического основания для разработки данного диагностического инструмента были использованы:

- а) представления о структуре личности, предложенное З. Фрейдом;
- б) понимание и описание защитных механизмов, выработанное в психоаналитическом направлении;
- в) проективный подход к изучению проблемы.

Все утверждения сгруппированы в 9 шкал по 7 утверждений в каждой.

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений, описывающих чувства, которые обычно испытывают люди, или действия, которые люди обычно совершают. Ваша задача – оценить насколько утверждение верно для Вас по шкале, которая представлена в бланке ответов, и, затем поставить «галочку» в соответствующую колонку напротив номера вопроса. Помните, что здесь нет верных и неверных ответов. Утверждения касаются индивидуальных особенностей Вашего поведения. Не думайте долго, первая реакция – самая ценная. Спасибо».

Текст опросника

1. Я редко помню свои сны.
2. Мне часто хочется снова стать ребенком.
3. Я всегда достаточно вежлив и корректен в общении.
4. Я всегда пытаюсь найти причину неприятности.
5. Когда я чувствую себя бессильным сделать что-нибудь, я могу изо всей силы ударить по столу кулаком.

⁵ Наводиться мовою оригіналу (прим. автор.)

6. Меня окружают только хорошие люди.
7. Мне не нравятся люди, которые лгут.
8. Я могу скрывать свои недостатки за своими достоинствами.
9. У меня есть любимое дело (хобби), которым я могу заниматься сколько угодно долго.
 10. Часто я забываю сделать то, что обещал.
 11. Когда я нервничаю, то много ем.
 12. Я смущаюсь каждый раз, когда слышу непристойность.
 13. Я считаю, что, если ложь защитит кого-либо от неприятностей, то можно солгать.
 14. Часто после неприятностей на работе, я конфликтую с родственниками или друзьями.
 15. Близкие мне люди никогда не делали мне больно.
 16. Я думаю, что все люди не прочь выпить по случаю.
 17. Я часто фантазирую.
 18. Занятие спортом или физической активностью помогает мне забыть раздражение или гнев.
 19. Иногда я забываю о назначенных встречах.
 20. Когда у меня плохое настроение, мне хочется закурить.
 21. Сексуальные фильмы отвратительны.
 22. Если я не успел что-то сделать, то я понимаю, что у меня просто не хватило времени.
 23. Когда у меня что-то не ладится, то я могу быть резок с окружающими.
 24. Со мной легко ужиться.
 25. Большинство людей очень агрессивны и не хотят себя контролировать.
 26. Когда мне что-то не удастся, я с особым энтузиазмом принимаюсь за другое дело.
 27. Когда я занимаюсь любимым делом, я забываю обо всем.

28. Бывает, что я забываю, куда положил вещь.
29. Я считаю, что слезы помогают мне снять напряжение при стрессе.
30. Мне скучно читать журналы на сексуальные темы.
31. Я всегда могу объяснить причины моих поступков.
32. Когда у меня неприятности, я часто комкаю и рву бумагу или ломаю вещи, попавшие под руку.
33. У меня нет серьезных недостатков.
34. Все, кто имеет власть, использует ее для своей выгоды.
35. Иногда, в сложных ситуациях, появляются силы, которые позволяют достичь казалось бы невозможного.
36. Когда я переживал несчастную любовь, у меня возникло желание «взяться за перо» или «кисть».
37. Случается, что я не могу вспомнить имени или лица знакомого человека.
38. Моя обидчивость мешает мне при разрешении конфликтных ситуаций.
39. Я никогда не испытываю чувства стыда.
40. Я часто употребляю в своей речи научные термины.
41. Иногда, после примирения, я начинаю ненавидеть место, где произошла ссора.
42. Мне нравится все, что я делаю.
43. Пытаясь понять других, я опираюсь на опыт своих переживаний.
44. Я очень люблю животных.
45. Для меня смысл жизни – это мое дело.
46. Я не помню, чтобы когда-нибудь попал в неловкую ситуацию.
47. Если меня что-то тревожит, я начинаю наводить порядок в доме.
48. Я всегда любезен в общении со знакомыми мне людьми.
49. Я всегда пытаюсь понять и объяснить свое поведение.
50. Часто бывает, что ссоры идут чередой: после ссоры с близким человеком я конфликтую со многими людьми.

51. Часто я не замечаю того, что очевидно для окружающих меня людей.
52. Уверен, что, если я не обвиняю других людей в их недостатках, то и они относятся ко мне хорошо.
53. Я часто представляю себя в роли какого-нибудь начальника.
54. У меня много хобби.
55. Я мало что помню из детства.
56. В затруднительных ситуациях мне нужен человек, который бы дал совет и подсказал, как мне поступить.
57. Я никогда не участвую в разговорах о сексе.
58. Я считаю, что обсуждать конфликтные ситуации нужно на интеллектуальном уровне, оставив эмоции в стороне.
59. В компании, где есть весьма интересные люди, я часто уделяю внимание человеку, который мне мало интересен.
60. Мне часто «открывают на что-нибудь (или на кого-нибудь) глаза».
61. Я считаю, что все люди стремятся избегать ответственности.
62. Усидчивость и трудолюбие компенсируют мне отсутствие некоторых способностей.
63. Я с головой ухожу в работу, когда у меня не ладится дела личном фронте.

Шкалы опросника:

1. Вытеснение.
2. Регрессия.
3. Формирование реакции.
4. Рационализация.
5. Смещение.
6. Отричание.
7. Проекция.
8. Компенсация.
9. Сублимация.

Методика на выявление направленности психологической защиты

Методика разработана на основе теста «незавершенные предложения» Д.М. Сакса и С. Леви. Методика направлена на определение направленности защиты. Направленность фиксировалась по ведущему комплексу психологической защиты.

Стимульный материал.

1. Я никогда в жизни не ударю женщину, даже если ...
2. Очень часто я не могу объяснить неприязнь к ...
3. Когда выполняю приказ, я не думаю ...
4. Я считаю, что моя карьера была бы успешнее, если бы ...
5. Я могу поддерживать отношения ...
6. Я верю, что мой опыт и знания ...
7. Мне нравятся фильмы, где герой ...
8. Когда у меня плохое настроение ...
9. Когда я чувствую себя плохо, мне ...
10. Я всегда прямо высказываю ...
11. Случается, что после ссоры или размолвки с супругом ...
12. Мои поступки всегда продиктованы ...
13. В нашем обществе каждый ...
14. Я не переживаю, если не удалось ...
15. Когда меня упрекают в недобросовестном исполнении служебных обязанностей, я ...
16. В подразделении есть человек ...
17. Когда я сильно раздражен ...
18. Если жена обманывает, муж ...
19. Мне очень трудно изменить своим привычкам, так как ...
20. Я стараюсь не встречаться с человеком, у которого ...
21. Я принципиально не окажу поддержку другу, если ...
22. Мне кажется, что критика по отношению ко мне ...

23. Я стараюсь поступать так, как принято в коллективе, даже если ...
24. Я не могу предотвратить семейную ссору, так как ...
25. Я с детства мечтал ...
26. Бывает, что я довожу до слез ...
27. Меня раздражает, когда очень близко ...
28. Я всегда стараюсь найти компромисс ...
29. Я знаю, что люблю поворчать, но ...
30. Я всегда веду себя достойно ...
31. Меня не тревожат последствия моих действий, если ...
32. Многие из моих коллег ...
33. Под действием алкоголя я ...
34. Я думаю, что в отношениях между членами нашего коллектива ...
35. Я убежден, что сильный человек ...
36. Иногда я чувствую, что после неприятностей ...
37. Я не говорю дома о профессиональных проблемах, а ...
38. Я могу принять важное решение, даже если супруг (супруга) против, если ...
39. Я никогда не буду выполнять работу ...
40. В своих отношениях с близкими я стараюсь ...
41. Я считаю, что мои родные должны ...
42. Я считаю, что в наше время никто не живет так, как ...
43. У меня нет страха за будущее, так как ...
44. Мне не интересны мнения обо мне людей, которые ...
45. Когда я выполняю поставленную задачу в команде, я забываю ...
46. Я очень сильно расстраиваюсь, если близкий мне человек ...
47. Если я получил выговор от начальства, я ...
48. Я не скрываю своих эмоций, если остальные ...
49. Зачастую найти решение, устраивающее всех ...
50. Если меня оскорбляют, я не замедлю ...
51. Я исполнитель и обязателен в отношении только ...

52. За гибель или ранение людей ...
53. Я не боюсь общаться и восхищаться людьми, которые ...
54. Курение для меня - ...
55. Если другие не проявляют эмоции, я стараюсь ...
56. Даже если мои поступки выглядят не очень красиво, родные ...
57. Я считаю, что в измене виноват только ...
58. Я не доверяю людям потому, что ...
59. После семейной ссоры ...
60. Я не верю слухам и сплетням ...
61. Я способен изменить свою точку зрения в споре, если ...
62. Если я знаю, что не могу ударить соперника, то ...
63. Даже если мне очень тяжело, я никогда ...
64. Я никогда не принимаю серьезных решений, если ...
65. Я часто забываю предупредить домашних, что ...
66. Если я нарушил слово, значит ...
67. Каждый может подвести или обмануть, если ...
68. После тяжелых событий мне с трудом удается ...
69. Я думаю, что меня ценят и уважают, как ...
70. В пылу ссоры я могу высказать человеку ...
71. Мне не уютно в ...
72. Я не узнаю себя, когда ...
73. Я успокаиваюсь, когда ...
74. Близкие мне люди должны входить в мое положение, если я ...
75. Мне нравится, когда женщины берут на себя ...
76. Если я стану командиром, то я не буду ...
77. Я удивляюсь своему поведению ...
78. Я могу рассказать о своих неприятностях мало знакомому человеку,
если ...
79. Когда мне друзья говорят, что под действием алкоголя я веду себя
странно ...

80. Когда у меня не получается какое-либо дело ...

81. Свои неудачи и неприятности я рассматриваю как ...

82. Когда я в чем-то виноват ...

83. Я не считаю себя виноватым, если выполнил поручение ...

84. Если мне оказали какую-либо услугу или пошли на уступки, я ...

Направленность:

- Пассивно-изоляционная (вытеснение, изоляция, подавление).
- Активно-деятельностная (реактивное образование, регрессия, сублимация, проекция, замещение).
- Оценочная (рационализация, идентификация, отрицание).

Пример интерпретационной матрицы

Механизмы защиты	Основная часть утверждения	Предполагаемый ответ	
Реактивное образование	Я никогда не ударю в жизни женщину, даже если ...	Она изменила.	
	Отвратительно вымещать ...	Раздражение на слабых.	
	Если жена обманывает, муж ...	Вправе ее ударить.	
	Я всегда стараюсь найти компромисс...	В любых ситуациях.	

	<p>Я могу принять важное решение даже если супруг против, если ...</p> <p>Зачастую найти решение, устраивающее всех...</p>	<p>Оно затрагивает мои личные интересы.</p> <p>Практически невозможно.</p>	
--	--	--	--

Методика на выявление степени адекватности защитного поведения

В качестве экспериментального материала испытуемым предлагались ситуации с описаниями поведения, соответствующего доминирующему защитному механизму: проекция, аннулирование действия, замещение, интроекция, подавление, идентификация, сублимация, рационализация, интеллектуализация, регрессия, отрицание.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предложено несколько ситуаций. Прочитайте их внимательно. После прочтения каждой из них представьте себя в роли героя этой ситуации и изобразите при помощи предлагаемых Вам схематичных изображений жестов, мимики и поз свой образ в данной ситуации.

Затем ответьте, пожалуйста, на вопросы:

Что чувствуете Вы в данной ситуации, будучи на месте героя?

Какое из предложенного Вам «списка состояний личности» наиболее соответствует Вашему? Спасибо»!

Ситуации:

1. Анна Ивановна отличилась заметной скупостью. Передаваясь страсти накопительства, она ограничивала и себя, и своих детей, и мужа в

самом необходимом. Постепенно это выработало у нее очерствение, оскудение чувств к близким и стремление любой ценой увеличить свой капитал. Например, это вызвало охлаждение между Анной Ивановной и ее выросшими детьми. Пожилая женщина подсознательно чувствует свой порок. Защита от этого подсознательного чувства выражается в постоянной обиде Анны Ивановны на своих детей и обвинении их в черствости, жадности и корысти.

2. Мать, не дающая своему ребенку любви, заботы и внимания, но бессознательно ощущающая, что должна проявлять эти чувства, заменяет их игрушками и другими подарками, а чуть позднее будет выдавать наличные.

3. Работник, испытывающий желание вклеить своему начальнику затрещину, но, не имея возможности это сделать, выпускает пар дома, набрасываясь на детей, жену или со злом пиная попавшуюся под ноги кошку.

4. Девочка-подросток наряжается и красится как любимая эстрадная певица, перенимает ее манеры, интонации; она уверена в своей тождественности любимому образу, причем не только по внешности, но и по чувствам и отношению к миру.

5. Девушка, влюбленная в парня и не встретившая ответного чувства, смягчает свою травму внушением, что этот парень ей совсем не интересен, он обладает отрицательными качествами, недостоин ее.

6. Дочь старается быть во всем похожей на свою мать, ведет себя подобно ей и таким образом осуществляет действия, которые позволительны именно матери (например, может отшлепать младшего брата).

7. Раздраженный очередными выходками непослушных детей, отец семейства может почувствовать агрессивный позыв взять в руки ремень. Однако по природе не склонный к насилию, стремящийся реализовать цивилизованные формы воспитания, он, вместо того чтобы осуществить желаемую взбучку детям, отправляется в гараж и начинает заниматься своим автомобилем.

8. Используя на заводе возможность сделать что-то для себя, Иван Петрович оправдывает свои действия тем, что ему мало платят, и то нерегулярно. Кроме того, «все так делают». Тем самым он избавляет себя от вины за нечестные поступки.

9. При обучении в медицинской академии многие студенты испытывают неприятные чувства от занятий в анатомической лаборатории. Лена долгое время не могла справиться со своими эмоциями по этому случаю, так как имела негативного характера ассоциацию, связанную со смертью бабушки. Беседы с родителями, педагогами и собственное горячее желание стать врачом помогли девушке изолироваться от неприятных переживаний и воспоминаний и оценить ситуацию как временно необходимую.

10. Человек, много лет не куривший и осознавший эту привычку как пагубную для него, в ситуации сильного стресса берет сигарету и начинает курить.

11. Женщина, которая очень боится остаться одна, не может оставить своего мужа алкоголика, не признает и всячески отрицает тот факт, что с ним нельзя дальше вести совместную жизнь.

Список состояний личности.

1. Тревога.
2. Подавленность.
3. Уход в себя.
4. Неуверенность.
5. Агрессия.
6. Оправдание.
7. Открытость.
8. Доброжелательность.
9. Уверенность.
10. Искренность.

11. Расслабленность.
12. Удовлетворенность.
13. Эффективность поведения.

**Таблица интерпретации наблюдения невербальных характеристик
защитных механизмов.**

Защитный механизм	Невербальные характеристики
Проекция	<p>Осанка: постоянная натянутость и внешняя жесткость при известной холодности проявлений;</p> <p>выпяченная грудная клетка (интенсивные вдохи и выдохи, постоянный большой остаток воздуха в легких);</p> <p>руки упираются в бедра;</p> <p>подчеркнуто, слишком высоко поднята голова;</p> <p>запрокидывание головы назад;</p> <p>отворачивание лица в сторону от партнера;</p> <p>боковой взгляд: то есть отворачивание лица от партнера при сохраняющемся контакте глаз, или соответственно частичное отворачивание головы от партнера, находящегося сбоку;</p> <p>покачивание, приподнимание на носки: постоянно резкое поднимание корпуса;</p> <p>заметно повернутые наружу носки ног.</p> <p>Направление движений: вверх.</p> <p>Размах движений: привлекающее внимание или широкое движение;</p> <p>подчеркнуто широкая и медленная походка;</p> <p>горизонтальные складки на лбу (с одной стороны и (или) взгляд сверху вниз);</p>

	<p>прикрытые, «занавешенные» глаза при взгляде сверху суженный или прищуренный взгляд;</p> <p>прищуривание лишь одного глаза, затем твердый, часто боковой взгляд на другого;</p> <p>взгляд сверху вниз (при откинутой голове);</p> <p>фиксированный (слишком твердый), прямой и одновременно суженный взгляд;</p> <p>напряженно опущенные уголки губ при напряженном рте (замкнутая щель между губами, губы становятся узкими);</p> <p>большая громкость голоса;</p> <p>форсированная манера говорить с подчеркнутым ударением.</p>
Регрессия	<p>Комбинация: высоко поднятые плечи со слегка сутулой спиной и более-менее вытянутым подбородком (более или менее склонная голова, «втянутые плечи»);</p> <p>прежде прямо державшаяся голова медленно скользит назад, в расслабленную позу и остается там;</p> <p>склоненная набок (направо или налево) голова (расслабленные мышцы шеи);</p> <p>изменчивая стойка при недостатке напряжения, частая смена основной опорой ноги и позиции ступней;</p> <p>носки ног, загнутые внутрь, к себе;</p> <p>игра рук в какой-либо форме при нарушенном ритме, скорости протекания движений;</p> <p>палец засунут в рот;</p> <p>полностью открытые глаза;</p> <p>беспокойный взгляд;</p>

	<p>открытый рот;</p> <p>особенно быстрые, резкие и нерасчетливые движения наподобие барахтанья младенцев.</p>
Отрицание	<p>сжимание плечей вперед-наружу;</p> <p>довольно твердая стойкая, вес тела – на одной ноге, другая лишь в качестве подпорки, нечастая смена поз, вместе некоторой расслабленностью;</p> <p>стойка, широко расставив ноги;</p> <p>ноги, положенные одна на другую;</p> <p>Направления движений: верхняя часть тела и голова назад, сидя или стоя; при этом одновременное вытягивание рук ладонями вперед наружу (расширение, растягивание себя).</p> <p>Размах движений: привлекающее внимание или широкое движение.</p> <p>Переход между движениями: закругленная форма протекания движений;</p> <p>рука ладонью вниз и с выпрямленными пальцами опускается почти по вертикали к полу, при этом вся верхняя часть тела часто слегка приподнимается вверх (при энергетическом движении и напряженности);</p> <p>стирающее движение по лбу;</p> <p>прикрытые, «занавешенные» глаза: верхнее веко более или менее расслабленно свисает вниз и закрывает верхнюю часть глаза;</p> <p>закрытые глаза (на несколько мгновений);</p> <p>движения достаточно уверенные и ясные, но не очень энергичные;</p> <p>речь оживленная, бойкая, вплоть до торопливой</p>

	<p>манеры говорить, быстрый темп речи;</p> <p>неясное нечеткое расплывчатое произношение и контуры слов.</p>
Замещение	<p>запрокидывание головы назад;</p> <p>темп движений: убыстряющийся;</p> <p>размах движений – неуправляемо-резкое;</p> <p>быстрая походка;</p> <p>кисти рук: сильный удар ладонью или костяшками пальцев по столу;</p> <p>игра в какой-либо форме при признаках перенапряжения, т.е. нарушенном ритме, скорости протекания движений;</p> <p>сверкание глазами (резкое, повторяющееся, усиленное и неравномерное мигание);</p> <p>горькое выражение лица, отрицательные вкусовые реакции, наморщенный нос, «страдальческая складка» (Лерш);</p> <p>заметные колебания скорости речи.</p>
<p>Подавление</p> <p>Интроекция</p>	<p>сутулая спина;</p> <p>часто принимаемые позы конвенционального рода (например, одна или две руки в карманах, руки заложены за спину или скрещены на груди и т.п.);</p> <p>плечи, спадающие вперед;</p> <p>впалая грудная клетка (более интенсивное выдыхание, чем вдыхание, постоянно в легких лишь минимальное количество воздуха);</p> <p>склоненная набок (направо или налево) голова (расслабленные мышцы шеи);</p> <p>наклоненная голова с наклоненными, идущими вниз взглядом. (Кивок головы как жест согласия);</p>

	<p>изменчивая стойка при недостатке напряжения, частая смена основной опорной ноги и позиции ступней;</p> <p>носки ног, загнутые вовнутрь, к себе;</p> <p>закрытая посадка (ноги и ступни сомкнуты).</p> <p>Направление движений: вниз внутрь;</p> <p>отсутствие оформленности, богатства форм, многообразия движений;</p> <p>твердая, угловатая, ходульная, деревянная походка (неестественность в ногах, тело не может естественно раскачиваться);</p> <p>скрещенные на груди руки – когда некоторое время сохраняются руки в застывшей позе, особенно при «соответствующем» оцепенении тела;</p> <p>руки заложены за спину;</p> <p>рукой хочется за что-то ухватиться – край пиджака, пуговицу, локоть другой руки, за другую руку («ломать руки»);</p> <p>палец касается глаз или ушей;</p> <p>взгляд снизу (при склоненной голове);</p> <p>уклонившийся взгляд всегда уходит, убегает из-за чувства слабости;</p> <p>быстрый темп речи, торопливая манера говорить (при нарушенном ритме) или, наоборот, медлительная манера говорить;</p> <p>малая громкость голоса при колеблющемся течении речи;</p> <p>слабая мелодия (одинаковая высота тона);</p> <p>Компенсации и сверхкомпенсации: руки поддерживают верхнюю часть туловища;</p>
--	---

	<p>стойка, широко расставив ноги;</p> <p>ноги, положенные одна на другую; ступни зацепляются за ножки стула или поза: одна нога на другой, верхняя зацепляется за нижнюю;</p> <p>темп движения: демонстративно расслабленный, при этом неестественного характера;</p> <p>подчеркнуто широкая и медлительная походка.</p>
<p>Интеллектуализация</p> <p>Аннулирование</p> <p>Сублимация</p> <p>Рационализация</p>	<p>постоянная натунутость и внешняя жесткость осанки;</p> <p>темп движений: скорее медленный, спокойный;</p> <p>остающийся одинаково спокойным при различных обстоятельствах;</p> <p>размах движений: невидимые или мелкие движения, не бросающиеся в глаза;</p> <p>движения точно по прямой линии при среднем равновесии напряжения и с примерно одинаковой скоростью, угловатая форма протекания движений в целом, сдержанность движений;</p> <p>Переходы между движениями: точно-закономерные; скудные, зарегистрированные движения;</p> <p>скудость и бедность форм, однообразие, монотонные движения;</p> <p>равномерная (преобладание напряжения, прямолинейный, напряженный тип движений) или медленная походка;</p> <p>руки заложены за спину (привычность положение);</p> <p>медленные и задумчивые стирающие движения по лбу;</p> <p>вертикальные складки на лбу над переносицей;</p> <p>одновременно вертикальные и горизонтальные, переходящие друг в друга складки, называемые</p>

	<p>складки нужды (Лерш);</p> <p>суженный или прищуренный взгляд: круговая мышца глаза сокращается так, что остается лишь щелочка для зрения;</p> <p>опущенные уголки губ;</p> <p>сжатый рот (закрытый с напряжением, губы втянуты внутрь, полоска рта узкая, бледная, холодная);</p> <p>речь спокойная, медленная, вплоть до медлительной манеры говорить;</p> <p>малые изменения в громкости голоса;</p> <p>ясное и четкое произношение слов, отчетливое произношение звуков, а также окончаний и частиц, т.е. отчетливая артикуляция (четкие движения челюсти);</p> <p>консонатная речь (гласные отступают на второй план перед остро акцентированными согласными).</p>
Идентификация	<p>постоянная натянутость и внешняя жесткость при известной холодности проявления;</p> <p>руки упираются в бедра;</p> <p>оттянутая назад или приподнятая голова;</p> <p>боковой взгляд;</p> <p>стойка: широко расставив ноги;</p> <p>ноги: положив одна на другую;</p> <p>направление движений: вверх, наружу;</p> <p>некоторые напряженности, демонстративно расслабленный, выглядящий ненатурально темп движений;</p> <p>подчеркнуто большие медленные шаги;</p> <p>резонансные раскачивания части тела при ходьбе;</p> <p>прижимание к себе или скрещивание рук на груди как</p>

	<p>поза;</p> <p>поза: голова откинута назад, взгляд сверху, руки за спину;</p> <p>заметное увеличение громкости голоса;</p> <p>звучащее неестественно, форсированное произношение с особым ударением.</p>
--	---

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Пере. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Аббаньяно Н. Экзистенция как свобода / Аббаньяно Н. // Вопросы философии. – 1992. – №8. – С. 146-157.
3. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Аболин Л.М. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
4. Аведисова А.С. Копинг и механизмы его реализации (аналитический обзор) / А.С. Аведисова, Л.С. Канаева, Д.Ф. Ибрагимов // Российский психиатрический журнал. – 2002. – №4. – С. 59-64.
5. Адлер А. О нервическом характере: [Пер. с нем.] / Альфред Адлер; [Предисл. Э. В. Соколова, с. 5-22]. – СПб.: Фонд поддержки науки и образования "Унив. кн.", 1997. – 385 с. – (Классики зарубежной психологии).
6. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер; [пер. с англ. А. Боковинова]. – Москва: Акад. проект, 2007. – 232 с. – (Психологические технологии).
7. Адрианов О.С. Многоуровневая организация осознаваемых и неосознаваемых форм высшей нервной деятельности / О.С. Адрианов // Вестник АМН СССР. – 1986. – № 4. – С.43-49.
8. Александровский Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / [Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П.]. – М.: Медицина, 1991. – 254 с.
9. Алексеева Т.В. Проблема дослідження стресу в екстремальних умовах діяльності // Психологічна теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. VIII, Вип. 2. – К., 2006. – С. 242-251.

10. Арестова О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вести Московского ун-та. – 2000. – № 1. – С.20-29.
11. Банщиков В.М. Медицинская психология / Банщиков В.М., Гуськов В.С., Мягков И.Ф. – М.: Медицина, 1967. – 335 с.
12. Банщиков В.М. Общая психопатология: учебное пособие для студентов медицинских институтов / Банщиков В.М., Короленко Ц.П., Давыдов И.В.). – М.: Медицина, 1971. – 176 с.
13. Баркер Р. Фрустрация, конфликт, защита / Р. Баркер // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 69-82.
14. Бассин Ф.В. «Значащие» переживания и проблема собственно-психологической закономерности / Бассин Ф.В. // Вопросы психологии. – 1972. – №3. – С. 105-124.
15. Бассин Ф.В. К современному пониманию психической травмы и общих принципов её психотерапии / Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. // Руководство по психотерапии. – М., 1974. – С. 39-53.
16. Бассин Ф.В. О силе Я и психологической защите/ Бассин Ф.В. // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118-126.
17. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – №3. – С. 30-41.
18. Белик Я.Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: Научно-аналитический обзор / Белик Я.Я. – М.: Академия МВД СССР, 1988. – 47 с.
19. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация / Березин Ф.Б. – Л.: Наука, 1988. – С. 44-103.
20. Беритов И.С. Структура и функции коры большого мозга / Беритов И.С. – М.: Наука, 1969. – 362 с.

21. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных/ Эрик Берн; [Пер. с англ. А. Федорова]. – М.: Эксмо, 2003. – 412 с. – (Психологическая коллекция).
22. Варій М.Й. Психологія: навчальний посібник / Мирон Варій. – К., 2009. – 288 с.
23. Василюк Ф.Е. Историко-методологический анализ психотерапевтических упований / Ф.Е. Василюк // Труды Ярославского методологического семинара. – Ярославль, 2003. – Т1. – С. 43-71.
24. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критич. ситуаций / Ф.Е. Василюк; [Предисл. В.П. Зинченко]. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 254 с.
25. Власова О.Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Власова Оксана Георгиевна. – Ставрополь, 1998. – 179 с.
26. Воробьев В.М. Адаптивные психические процессы и патологические защиты психики / Воробьев В.М., Коновалова П.П. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1996. – № 4. – С. 88-94.
27. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
28. Грачев Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита / Грачев Г.В. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 304 с.
29. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики / Гримак Л.П. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
30. Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии / Т. Грининг // Вопросы психологии. – 1994. – №1. – С. 92-96.
31. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособие [для студентов по специальностям "психология",

"клиническая (мед.) психология"] / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Алтайский гос. ун-т", фак. психологии и философии. – Барнаул : Изд-во Алтайского ун-та, 2005. – 129 с.

32. Деркач А.А. Саморегуляция отрицательных психических состояний государственных служащих в особых условиях деятельности: [монография] / А.А. Деркач, А.Е. Константинов: Российская акад. гос. службы при Президенте Российской Федерации. – М.: Изд-во РАГС, 2007. – 139 с.

33. Дмитриева Т.Б. Основные неспецифические системы, адаптирующие организм к острому и хроническому стрессу / Т.Б. Дмитриева, А.З. Дроздов, Б.М. Коган // Психиатрия чрезвычайных ситуаций. – М., 2004. – Том 1. – С. 8-42.

34. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Доценко Е.Л. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.

35. Дьяченко М.И. Адаптация к экстремальной ситуации / М.И. Дьяченко // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. – Тбилиси: Мецниереба, 1971. – С. 85-85.

36. Экстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.

37. Жане П. Психический автоматизм. Экспериментальное исследование низших форм психической деятельности человека [Текст]: научное издание / Пьер Жане. – СПб.: Наука, 2009. – 500 с. – (Психология сознания).

38. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / Журбин В.И. // Вопросы психологии. – 1990. – №4. – С. 14–23.

39. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Захарова Ю.Б. // Вести Моск. ун-та. – Сер. 38. Психология. – 1991. – №3. – С. 11-17.

40. Зейгарник Б.В. Опосредствование саморегуляции в норме и патологии / Зейгарник Б.В. // Вести Моск. ун-та. Сер.14: Психология. – 1981. – №2. – С. 68-89.
41. Зейгарник Б.В. Патопсихология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.В. Зейгарник. – [5-е изд., стер.]. – Москва: Академия, 2007. – 206 с. – (Классическая учебная книга).
42. Зоткин Н.В. Деятельностный подход к феномену психологической защиты / Николай Васильевич Зоткин //Актуальные проблемы психологии. – 2006. – №4. – С. 25-28.
43. Ильин Г.А. Причины неприятия психоанализа / Ильин Г.А. // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. – Тбилиси: Мецниереба, 1985. – Т. №14. – С. 419–428.
44. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: учеб. пособие для студентов пед. и психол. специальностей / Валентина Георгиевна Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 144 с. – (Педагогическое образование).
45. Кернберг О.Ф. Отношения любви. Норма и патология / Отто Ф. Кернберг; пер. с англ. М.Н. Георгиевой; под ред. М.Н. Тимофеевой и Т.С. Драбкиной. – М.: Класс, 2000. – 250 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
46. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / Отто Ф. Кернберг; пер. с англ. М.И. Завалова; под ред. М.Н. Тимофеевой. – М.: Класс, 2001. – 459 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
47. Киршбаум Э. Психологическая защита / Эдуард Киршбаум, Алина Еремеева. [3-е изд.]. – М.: Смысл, 2005. – 176 с. – (Смысл)
48. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Китаев-Смык Л.А. – М.: Наука, 1984. – 360 с.
49. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Климов Е.А. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 324 с.

50. Клубова Е.Б. Методы медицинской психологии в диагностике психологических защитных механизмов / Клубова Е.Б. // Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. – СПб., 1994. – С. 77-82.

51. Клубова Е.Б. Отношение к болезни и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом: дис. ... канд. психол. наук: 14.00.25, 19.00.04 / Елена Борисовна Клубова. - СПб., 1995. – 172 с.

52. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Цезарь Петрович Короленко. – М.: Медицина, 1999. – 271 с.

53. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / [Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І.]. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.

54. Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Э. А. Костандов. – М.: Питер, 2004. – 166 с. – (Учебное пособие).

55. Костандов Э.А. Восприятие и эмоции / Костандов Э.А. – М.: Медицина, 1977. – 247 с.

56. Костандов Э.А. Функциональная асимметрия полушарий мозга и неосознаваемое восприятие / Костандов Э.А. – М.: Наука, 1983. – 168 с.

57. Котик М.А. Психология защищенности человека от опасности в профессиональной деятельности: автореф. дис. ... докт. психол. наук / М.А. Котик. – Л.: ЛГУ, 1985. – 19 с.

58. Кохут Х. Анализ самости: Системный подход к лечению нарциссических нарушений личности / Хайнц Кохут; пер. с англ. [и науч. ред. А.М. Боковикова]. – М.: Когито-центр, 2003 (ОАО Можайский полигр. комб. – 367 с. – (Современная психотерапия).

59. Кохут Х. Восстановление самости / Хайнц Кохут; [пер. с англ.]. – М.: Когито-Центр, 2002. – 315 с. – (Современная психотерапия).

60. Кочюнас Р. В чем экзистенциальность экзистенциальной психологии / Кочюнас Р. // Материалы 4-ой Международной конференции

«Экзистенциальное измерение в психологии и психотерапии», Литва, (г. Бирштонас), 2006. – 214 с.

61. Кузанский Н. Об ученом незнании. Цитаты по Антологии и мировой философии. Т. 2 / Николай Кузанский; [пер. с лат. С.А. Лопашова]. – СПб. : Азбука, 2001. – 305 с. - (Богословие).

62. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Лазарус Р. // Эмоциональный стресс. – Л., 1970. – С. 107-124.

63. Леонтьев Д. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться / Леонтьев Д. // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 107-119.

64. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Борис Федорович Ломов; Рос. акад. наук. Ин-т психологии. – М.: Наука, 1999. – 349 с. – (Памятники психологической мысли).

65. Ломов Б.Ф. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забродин. – М.: Наука, 1985. – 231 с.

66. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №1. –С. 34-38.

67. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе: учебное пособие по специальности "Психотерапия и медицинская психология" / Нэнси Мак-Вильямс ; пер. с англ. [М.Н. Глущенко и др.]; под ред. М.Н. Глущенко, М.В. Ромашкевича. – М.: Класс, 2007. – 476 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

68. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

69. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / Медведев В.И. – Л.: Медицина, 1982. – 102 с.

70. Медведєв В.С. Науковий аналіз зарубіжних джерел щодо феномену психологічного захисту / В.С. Медведєв // Юридична психологія та педагогіка. – 2010. – №1. – С. 28-37.

71. Медведєв В.С. Проблема психологічного захисту працівників органів внутрішніх справ України / В.С. Медведєв // Юридична психологія та педагогіка. – 2008. – №1. – С. 65-73.

72. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія / Медведєв В.С. - К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. - 192 с.

73. Медведєв В.С. Психологічний захист як окремий психічний феномен / В.С. Медведєв // Юридична психологія та педагогіка. – 2007. – №21. – С. 21-32.

74. Мкртчян М.А. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности / Мкртчян М.А. – Ереван, 1975. – 132 с.

75. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В.Тухтарова. – Казань: изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. – 98 с.

76. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии / Налчаджян А.А. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988, – С. 125 - 126.

77. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения / Немчин Т.А. – Л.: ЛГУ, 1983. – 167 с.

78. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 340 с.

79. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла / Фридрих Ницше; [перевод с немецкого]. – М. : Эксмо, 2008. – 846 с. – (Антология мысли).

80. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / Осипова А.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 315 с.

81. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие / Пергаменщик Л.А. – Мн.: Высш. шк., 2004. – 239 с.
82. Плутчик Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Плутчик Р., Келлерман Г., Конт Х.Р.; адаптация Л.Р. Гребенникова (Руководство по использованию). – М., 1996. – 18 с.
83. Подоляк Я.В. Психологія безпеки: [монографія] / Подоляк Я.В. – Харків, 2009. – 324 с.
84. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: [монографія] / Потапчук Є.М. – Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б.Хмельницького, 2004. – 323 с.
85. Прошкин В.М. Особенности психологической защиты при нравственной девиации у студентов: автореф. дисс. на соискание научн. степени канд. психол. наук / В.М. Прошкин. – М., 1990. – 16 с.
86. Психоанализ в развитии: сб. переводов / составители А.П. Поршенко, И.Ю. Романов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 176 с.
87. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / [Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др.]; под. ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
88. Психологическая защита: Направления и методы / [Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П., Шатровой О.В.] –М.:Речь, 2008. –232 с.
89. Психологическая энциклопедия [2-е изд.] / Под. ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
90. Психология и психоанализ характера: [хрестоматия по психологии и типологии характеров] / [Райгородский Д.Я. (ред.-сост.)]. - [5-е изд. доп.]. – Самара : Бахрах-М, 2009. – 703 с.
91. Психология самосознания: [хрестоматия по социал. психологии личности] / [Ред.-сост. Д.Я. Райгородский]. – Самара : Бахрах-М, 2003. – 671 с.
92. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 480 с.

93. Психология: учебник / [В.М. Аллахвердов, С.П. Безносков, В.А. Богданов и др.]; Отв. ред. А.А. Крылов. – М.: Проспект: Велби, 2004. – 743 с.
94. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: метод. посібник / В.Є. Шевченко, Б.В. Кравченко, С.А. Галкін та ін. – К.: в/ч А0515. – 175 с.
95. 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.: УЦЗУ, 2008. – 221 с.
96. Психотерапевтическая энциклопедия / [Абабков В. А. и др.]; под ред. Б.Д. Карвасарского. – 3-е изд., [перераб. и доп.]. – М.: Питер, 2006. – 943 с.
97. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю.И. Александрова. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 464 С. – (Серия «Учебник для вузов»).
98. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций / Пуховский Н.Н. – М.: Академический Проект, 2000. – С. 179.
99. Рейнхард Л. Трансформация: прогр. просветления Эрхарда: [Перевод] / Люк Рейнхард. – М.: Казимир, 1994. – 251 с.
100. Роджерс К. Клиент – центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / Карл Роджерс; [пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной]. – Москва: Психотерапия, 2007. – 558 с. – (Серия "Золотой фонд психотерапии").
101. Роджерс К. Несколько важных открытий / Роджерс К. // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 1990. – № 2. – С. 58-65.
102. Розов В.И. К проблеме адаптивных возможностей человека в экстремальных условиях, их оценка и развитие / Розов В.И. // Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших. – Тез. докл. международной конференции. – Минск, 1992. – С. 59-61.

103. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С. Романова. – СПб.: Речь, 2002. – 415 с. – (Психологический практикум).
104. Романова Е.С. Исследование механизмов психологической защиты при девиантном поведении / Е.С. Романова // Российский психиатрический журнал. – 1998. – №3. – С. 63-68.
105. 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.
106. Савенко Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Савенко Ю.С. // Проблема клиники и патогенеза психических заболеваний. – М., 1974. – С. 95-112.
107. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии / Гарри Стэк Салливан; [пер. с англ. О. Исаковой]. – М.: КСП+, 1999. – 345 с. – (Теории личности).
108. Самосознание и защитные механизмы личности: [хрестоматия] / [Райгородский Д.Я. (ред.-сост)]. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 656 с.
109. Санникова О.П. Стресс и эмоциональность / О.П. Санникова // Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. – Одеса:СМИЛ, 2003. – С.136-142.
110. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989. – С. 319-344.
111. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье; [пер. с англ.]; общ. ред. Е.М. Крепса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с. – (Общество науки за рубежом).
112. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб.: Речь, 2010. – 350 с.
113. Собченко О.М. Проблема дослідження стресу в екстремальних умовах діяльності / Собченко О.М. // Психологічна теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць інституту

психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – Т.VIII, вип.2. – К., 2006. – С. 242–251.

114. Собченко О.М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у стресогенних обставинах : дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / Олександр Михайлович Собченко / Донецький ін-т післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників АПН України. – Донецьк, 2006. – 331 с.

115. Собченко О.М. Психологічні особливості проявів посттравматичних розладів рятувальників // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. VIII. – Вип. 1. – К., 2006. – С. 322-329.

116. Спиноза Б. Этика, доказанная в геометрическом порядке и разделенная на пять частей / Бенедикт Спиноза ; [пер. с латин. Н.А. Иванцова; науч. ред., авт. предисл. и примеч. В.В. Соколов]. – М. : Академический проект, 2008. – 334 с. – (Философские технологии).

117. Стадник В.А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / В.А. Стадник. – К., 1999. – 19 с.

118. Стоиков И.Д. Анализ защитных проявлений личности: дисс. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.01 / И.Д. Стоиков. – М., 1986. – 160 с.

119. Субботина Л.Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: диссертация ... доктора психол наук: 19.00.03 / Лариса Юрьевна Субботина. – Москва. РГБ, 2007. – 283с.

120. Тарабрина Н.В. Психологические последствия войны / Н.В. Тарабрина // Психологическое обозрение. – 1996. – № 1. – С. 28-29.

121. Тарасов Е. Стресс: пособие по психологической самозащите / Тарасов Е. – М.: ООО Издательство «Лабиринт-Пресс», 2004. – 224 с.

122. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / Тимченко А.В. – Харьков, 1997. – 184 с.

123. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология: учеб.-справ. пособие / Юрий Владимирович Тихонравов. – М.: Бизнес-шк. «Интел-синтез», 1998. – 236 с. – (Серия "Universa").

124. Франкл В. Человек в поисках смысла: [Сборник]: Пер. с англ. и нем. / В. Франкл; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева; Вступ. ст. Д.А. Леонтьева [с. 5-21]. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с. – (Б-ка зарубеж. психологии).

125. Фрейд А. Лекции по детскому психоанализу: [Пер. с англ.] / Анна Фрейд. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО, 2002. – 303 с. – (Психологическая коллекция).

126. Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы: [Пер. с англ.] / Анна Фрейд. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 с.

127. Фрейд З. Конечный и бесконечный анализ Зигмунда Фрейда / Под ред. Джозефа Сандлера; [пер. с нем. А.М. Боковикова, пер. с англ. В.В. Старовойтова]. – М.: MGM-interna, 1998. – 222 с. – (Educational monogr. / Intern. psychoanalytical assoc.).

128. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ : Сб. произведений : [Пер. с нем.] / Зигмунд Фрейд. – М.: Апрель-Пресс, 2001. – 526 с. – (Психологическая коллекция).

129. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному: [пер. с нем. Я. Когана] / Зигмунд Фрейд. – Москва : АСТ, 2009. – 318 с. – (Философия. Психология).

130. Фрейд З. Психоаналитические этюды: [Перевод] / Зигмунд Фрейд; [Послесл. В.Т. Кондрашенко]. – Минск: Беларусь, 1991. – 604 с.

131. Фрейд З. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд ; [пер. с нем. Г.В. Барышниковой]. - Москва : Изд-во АСТ, 2007. – 605 с. – (Philosophy).

132. Фрейд З. Толкование сновидений / Зигмунд Фрейд ; [перевод с немецкого]. – Санкт-Петербург: Азбука-классика, 2008. – 507 с. – (Азбука-классика).

133. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности [Микроформа] / Эрих Фромм; [Пер. с нем. Э. Телятниковой]. – М.: АСТ, 2004. – 635 с. – (Philosophy).

134. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм; [пер. с англ. А. Лактионова]. – Москва: АСТ, 2009. – 284 с. – (Психология - лучшее).

135. Фромм Э. Иметь или быть? / Эрих Фромм; [пер. с нем. Э. Телятниковой]. – Москва: АСТ, 2009. – 442 с. – (Philosophy).

136. Фромм Э. Психоанализ и этика: [Перевод] / Эрих Фромм; [Вступ. ст. П.С. Гуревич]. – М.: Назрань: АСТ, 1998. – 566 с. – (Классики зарубежной психологии).

137. Характеристика состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности и их профилактика: Методические рекомендации / Под ред. А. Белкина. – М.: МВД РФ, 1992. – 95 с.

138. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации личности / Хайнц Хартманн [пер. с англ. В.В. Старовойтовой]; Под ред. М.В. Ромашкевича. – М.: Ин-т общегуманит. исслед., 2002. – 144 с. – (Теория и практика психоанализа).

139. Харченко В.К. Язык фрустрации: М. Лермонтов, М. Горький, О. Уайльд, С. Есин: [монография] / В. К. Харченко, Е.Ю. Коренева. – М.: Изд-во Лит. ин-та им. А. М. Горького, 2007. – 214 с.

140. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни; [пер. с англ. Боковиков А.М.]. – [2-е изд.]. – Москва: Акад. Проект, 2008. – 207 с. – (Психологические технологии).

141. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д.. – СПб. : Питер, 2003. – 608 с.

142. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования / Черепанова Е.М. – М.: МЧС РФ, 1995. – 33 с.

143. Шакуров Р.Х. О детском самолюбии. Психология дошкольника: хрестоматия / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2000. – С. 223-228.

144. Шапкин С.А. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации / С.А. Шапкин, Л.Г. Дикая // Психологический журнал. – 1996. – №1. – С. 19 -34.

145. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе / В.А. Штроо // Вопросы психологии. – 1998. – №4. – С. 54-61.

146. Штроо В.А. Исследование групповых защитных механизмов / В.А. Штроо // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1. – С. 5-15.

147. Шумский В.Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика / Владимир Борисович Шумский. – М.: компания «Спутник+», 2008. – 177 с.

148. Щербатых Ю.В. Избавиться от страха? Это просто! / Щербатых Ю.В. – М: ЭКСМО, 2006. – 256 с.

149. Экзистенциальная психология / Под ред. Ролло Мэя; [Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой]. - М.: Апрель Пресс, 2001. - 622 с. - (Психологическая коллекция).

150. Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон; Пер. [с англ.] и науч. ред.: А.А. Алексеев. – [2. изд.], – СПб.: Лет. сад, 2000. – 415 с. – (Серия: "Мастерская психологии и психотерапии").

151. Юнг К. Архетип и символ: [Предисл. А.М. Руткевича, с. 5-22; Примеч. В.М Бакусева и др.] / Карл Густав Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 297 с. – (Страницы мировой философии).

152. Юнг К. Психологические типы / Карл Густав Юнг; [пер. с нем.: С. Лорие]. – Москва: АСТ: Хранитель, 2006. – 761 с. – (Philosophy).

153. Юнг. К. Libido. Ее метаморфозы и символы. – Избранные труды по аналитической психологии. Т.2. – Цюрих: Изд-во психол. клуба в Цюрихе, 1939. – 400 с.
154. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом [перевод Т.С. Драбкиной]. – М.: Независимая фирма «Класс», 2004. – 608 с.
155. Binswanger L. Existential Analysis and Psychotherapy / Binswanger L. // Progress in Psychotherapy. N.Y., 1956.
156. Breuer Y. Studies on hysteria. Reprint / Breuer Y., Freud S. — Harmondsworth (Middx) etc.; Penguin books, 1980. – 425 p.
157. Bugental J.F.T. Existential-humanistic psychotherapy / Bugental J.F.T. // I.L.Kutash & A.Wolf (Eds.), Psychotherapist's casebook. San Francisco, 1986. – P. 222-236.
158. Bugental J.F.T. What is distinctive about this existential-humanistic perspective on psychotherapy / Bugental J.F.T. // The Saybrook Perspective. 1995. Spring. – P. 18-19.
159. Cannon W.B. The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory / Cannon W.B. By Walter B. Cannon, 1927. Am J Psychol. 1987. – P. 567-586.
160. Coleman J.C. Abnormal psychology and modern life / Coleman J.C. - N.Y.: Scott, Foresman & Company, 1956.
161. DSM-II// Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1968.
162. English O.S., Finch S.M. Introduction to psychiatry / English O.S., Finch S.M.. N.Y.: Norton, 1964.
163. Folkman S. Personal Control and Stress and Coping processes: a theoretical Analysis J. of Person, and Soc / Folkman S. Psychology. –1984. – V. 46. (4). – P. 839-852.
164. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / Freud A. // The writings of Anna Freud. – Vol.2. – London, 1977.

165. Freud S. *Histerie und Angst*, Studienausgabe B.6. Fischer Verlag, Frankfurt am Mein, 1971. – 359 p.
166. Freud S. *The defence neuro-psychoses* / Freud S. // *The collected Papers: in 10 v.* – N.Y.: Collier Books, 1963. – v.2. – P. 67–81.
167. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness* / E.Fromm. — N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1973. – 521 p.
168. Haan N. *Coping and Defending. Process of Self-environment Organization.* Academic Press / Haan N. – New York: Academic Press, 1977. – 457 p. – (*Personality and Psychopathology*, vol. XVI).
169. Haan N. *Proposed model of ego functioning. Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change.* *Psychological Monographs* 77 (& Whole No. 571) / Haan N., 1963, – P. 1-23.
170. Haan N. *The assessment of coping, defense, and stress* / Haan N. // In L. Goldberger, S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects.* – N. Y, 1982. – P. 254-269.
171. Hartmann H. *Ich-Psychologie und Anpassungs-problem* / Hartmann H. – Stuttgart: Ernst Klett Verl., 1960.
172. Holmes D.S. *Projection as a defense mechanism* / Holmes D.S. *Psychological Bulletin.* – 1978. – vol.85. – № 4. – P 677-688.
173. Lazarus R.S. *Patterns of Adjustment* / Lazarus R.S. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 159 p.
174. Lazarus R.S. *The stress and coping paradigm* / Lazarus R.S. // L.A. Bond, J.C. Rosen (Eds). *Competence and coping during adulthood.* – Hanover. 1980. – 35 p.
175. Lazarus R.S. *Transactional theory and research on emotion and coping* / Lazarus R.S., Folkman S. // *Europ. J. Personality.* – 1987. – V.1. – P 141 – 169.
176. Plutchik R. *A structural theory of ego defenses and emotions* / Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. // Izard C. *emotions in personality and psychopathology.* – New York: Plenum Press, 1979. – P. 229-257.

177. Vaillant G.E. (Ed.) Empirical studies of ego mechanisms of defense / Vaillant G.E. – Washington, 1986. – 234 p.

178. Vaillant G.E. Adaptation to life / Vaillant G.E. – Boston: Little Brown, 1977. – 67 p.

179. White R.W. The abnormal personality: A textbook / White R.W. – N.Y.: Ronaldpress, 1948. – 125 p.