

Титаренко Д. С., науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України.

ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.

Кожна надзвичайна ситуація вимагає від психіки особистості високого рівня стресостійкості та витривалості. Адже, майже всі фактори надзвичайної ситуації впливають на людину негативно, викликаючи в неї болісні відчуття втрати та страждання. Це стосується не лише постраждалих та їх рідних, а й працівників рятувальних та інших служб, що працюють в зоні лиха.

Люди, які знаходяться в зоні негараздів, накопичують в собі негативні емоції, які в тому чи іншому разі повинні виплеснутися на зовні. Якщо для постраждалих нормальними та прийнятними формами вираження своїх емоцій є істерика, плач, нервові тремтіння, апатія та інші негативні стани, то для рятувальників та співробітників інших спеціальних служб така поведінка вкрай неприйнятна, навіть, можна сказати, патологічна. А, як ще відомо, постійне накопиченні негативних емоцій та відчуттів з часом може спровокувати виникнення нервового зриву, або післятравматичного синдрому.

Тож, які саме особисті резерви починає використовувати особистість працівників аварійно-рятувальних служб?

Перш за все спрацьовують первинні механізми захисту, які дозволяють особистості зменшити рівень психічної напруги. Як не дивно, але саме ці, так звані, первинні механізми є несвідомими. Вони використовуються особистістю зовсім неосмислено та зовсім не контролюються нею [1].

Саме тут виникає перша проблема: більшість психологічних механізмів захисту формується в дитинстві та все їх використання пов'язано з традиційними, стандартними життєвими ситуаціями, тож, їх захисна дія не завжди спрацьовує в зоні надзвичайної ситуації.

Також, інколи особистість використовує такий механізм, який може завдати шкоди життю та здоров'ю не лише їй самій, а й оточуючим людям. Нажаль, досить складно контролювати свій емоційний стан, а тим паче процеси, що проходять несвідомо для самої особистості.

Тож, для того, щоб знайти найпродуктивніший з механізмів захисту на свідомому рівні необхідно витратити деякий час.

Часте перебування в умовах надзвичайної ситуації дозволяє виробити в структурі особистості рятувальника відповідні структурні зміни. Річ у тім, що механізми психологічного захисту досить щільно пов'язані з особливостями самої особистості, тож особистість співробітників аварійно-рятувальних підрозділів має дещо змінену структуру, не таку як у більшості населення [2]. Це можна перевірити через профіль особистості рятувальника, або шляхом дослідження так званої професійної деформації.

Але, нажаль, ми стикаємось з наступною проблемою: особистість рятувальника, яка часто перебуває у надзвичайних ситуаціях, починає надавати перевагу одним і тим же механізмам захисту. І якщо раніше ці механізми використовувалися особистістю несвідомо, то з часом вони починають використовуватися свідомо. Це приводить до того, що рятувальники не зважаючи на особливості ситуації вже свідомо використовують один і той же механізм захисту, а таку поведінку можна назвати, шаблонною, що неприйнятна для надзвичайних подій [2].

Кожна конкретна надзвичайна ситуація несе у собі специфічні особливості, які в певному сенсі впливають на психіку людини та вимагають використання різних механізмів захисту. Можна сказати, що до кожної ситуації треба підходити з індивідуальної позиції, адже навіть зовні схожі ситуації приховують у собі багато несподіванок.

Таким чином, можна сказати, що населення, яке знаходиться в зоні лиха, довгий час не може пристосуватися до факторів надзвичайної ситуації, буцім то повінь, руйнування будинку тощо. В цей час особистість відчуває себе безпорадною та розгубленою і потребує постійної допомоги з зовні (від

оточуючих людей, а точніше від психологів). Це стосується всіх людей, що опинилися в зоні негаразду, в тому ж числі і співробітників рятувальних та правоохоронних сил.

Також, як показує практика, не завжди особистість може самостійно справитись з стресфакторами надзвичайної ситуації. Навіть несвідомі механізми психологічного захисту не завжди спрацьовують для захисту особистості. Тож, для того, щоб знайти більш менш продуктивніший метод захисту потрібен час, а його зазвичай не вистачає в умовах надзвичайної ситуації.

Нажаль, тематика використання механізмів психологічного захисту в умовах надзвичайної ситуації ще досить мало досліджена, тож більш конкретні дані можна буде представити лише після ряду проведених досліджень.

Література

1. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. — 1988. — №3, — С. 30–41.
2. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: диссертация... доктора психол наук: 19.00.03/ Лариса Юрьевна. – Москва. РГБ, 2007. – 283с.