

переживати, але виниклі при цьому емоції не будуть для нього руйнівними, і він зможе зберігати стан психологічної рівноваги та високої працездатності. Саме психокорекційний тренінг «Професійна самотність» спрямований на формування цього емоційного балансу. Від того, наскільки ефективно буде проведений даний тренінг для рятувальників ДСНС України, залежить ефективність їхньої подальшої діяльності, а також тяжкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на їх власний психічний стан. Незважаючи на всю важливість і актуальність даної проблеми, питання відновлювального періоду для фахівців екстремальних видів діяльності залишаються відносно новими на сьогодні і для практичної психології, і для психологічної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психогении в экстремальных условиях / [Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П.]. – М.: Медицина, 1991. – 115 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Василюк Ф. Е. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
3. Личность в экстремальных условиях: материалы международной научно-практической конференции, (12.04.2005 г.) / – Петропавловск-Камчатский: КамГУ, 2005. Ч. 1. – С. 100–103.
4. Решетников М. М. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей / М. М. Решетников // Психологический журнал. – 1990. – Т.11, № 1. – С. 32–39.
5. Решетников М. М. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия / М. М. Решетников // Психологический журнал. – 1989. – Т.10, № 4. – С. 77–85.
6. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years Of Theorizing, Research And Practice / Maddi S. R. // Consulting Psychology Journal. – 2002. – № 54. – P. 173–185.

УДК 159.923.2

Доценко В.В., к. психол. н., викладач кафедри психології та педагогіки факультету з підготовки фахівців для підрозділів міліції громадської безпеки та кримінальної міліції у справах дітей ХНУВС

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОВОЇ НАПОВНЕНОСТІ ЖИТТЯ

В роботі розглянуто результати дослідження взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту особистості та рівнем стресової наповненості життя у працівників органів внутрішніх справ. Визначено основні механізми психологічного захисту працівників міліції на різних етапах їх професійного розвитку. Показано, що зі збільшенням стажу професійної діяльності працівників міліції посилюється тенденція до збіднення репертуару механізмів їх психічного захисту, опанування суб'єктивно складних життєвих ситуацій досягається за рахунок надмірної напруги малого числа окремих захисних механізмів.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, стрес, професійна діяльність, працівник ОВС.

В работе рассмотрены результаты исследования взаимосвязи между механизмами психологической защиты личности и уровнем стрессовой наполненности жизни у работников органов внутренних дел. Определены основные механизмы психологической защиты работников милиции на разных этапах их профессионального развития. Показано, что с увеличением стажа профессиональной деятельности сотрудников милиции усиливается тенденция к обеднению репертуара механизмов их психической защиты, совладание с субъективно сложными жизненными ситуациями достигается за счет чрезмерного напряжения малого числа отдельных защитных механизмов.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, стресс, профессиональная деятельность, работник ОВД.

Постановка проблеми. Зі збільшенням стажу несення служби в органах внутрішніх справ працівники міліції сильніше зазнають більшого впливу негативних стрес-факторів, оскільки стрес у професійній діяльності правоохоронців має накопичувальний характер. Систематичний характер психоемоційних навантажень на когнітивну й емоційну сфери особистості, наявність екстремальних і ризиконебезпечних ситуацій міжособистісної взаємодії з різними верствами населення призводять до поступового посилення емоційних переживань, які впливають на адекватність сприйняття ситуації, оцінку загрози й вибір оптимальних способів реагування. Досить часто послаблення психічного дискомфорту від конфліктних та стресових ситуацій здійснюється в рамках несвідомої діяльності психіки за допомогою механізмів психологічного захисту. Тому вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту працівників міліції з різним рівнем стресової наповненості життя дозволить розширити, удосконалити та створити нові техніки для психологічної підготовки до дій у стресонасичених, екстремальних ситуаціях і психологічної корекції особистості правоохоронця, який має значний стаж несення служби в органах внутрішніх справ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема механізмів психологічного захисту особистості детально розроблена у психоаналізі. З. Фрейд стверджував, що психічний і соціальний розвиток людини йде через установлення балансу між інстинктами й культурними нормами за допомогою захисних механізмів психіки. А. Фрейд описує десять способів захисту психіки і говорить, що всі вони, за винятком сублимації, відіграють негативну роль для психічно здорової людини, оскільки використання захисту не вирішує конфлікту, зберігає страхи й може призвести до розвитку хвороби [7]. Надалі концепція про захисні механізми психіки вийшла за межі психоаналізу і вивчалась різними психологічними школами (А. Адлер, Е. Еріксон, П.В. Бассін, Ф.Є. Василюк, А.А. Налчаджян, Т. Шибутані та ін.). І хоч єдності у термінології ще немає, але існування захисних механізмів вважається експериментально підтвердженим. П.В. Бассін визначає психологічний захист як нормальний механізм, спрямований на попередження розладів поведінки не лише в рамках конфліктів між свідомістю й несвідомим, але й між різними емоційними установками [7]. Р.М. Грановська зауважує, що механізми психологічного захисту пов'язані з реорганізацією усвідомлюваних і неусвідомлюваних компонентів системи цінностей і зміною всієї ієрархії цінностей

особистості; захист спрямований на те, щоб позбавити значущості й тим самим знешкодити моменти, які психологічно травмують людину [2]. Б.Д. Карвасарський розглядає психологічний захист як систему адаптивних реакцій особистості, спрямовану на захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів міжособистісних стосунків – когнітивних, емоційних, поведінкових, з метою ослаблення їх психотравмуючого впливу на Я-концепцію [7].

Аналіз літератури з проблем механізмів захисту особистості дає можливість стверджувати, що механізми психологічного захисту – це система стабілізації особистості, спрямована на збереження свідомості від неприємних, травмуючих переживань у складних, стресонасичених ситуаціях, що супроводжуються станами тривоги, страху й дискомфорту. Усі захисні механізми мають дві загальні характеристики: вони діють на рівні несвідомості, а тому є засобами самообману та здатні спотворювати, заперечувати, трансформувати або фальсифікувати сприйняття реальності, щоб зменшити рівень тривоги і відчуття страху та загрози для суб'єкта.

Проблема захисних механізмів знайшла своє відображення і в дослідженнях стресу [3; 4; 5]. Г. Сел'є стверджує, що з якою б важкою ситуацією не стикалася людина, вона може впоратися з нею двома основними типами реакцій: активною боротьбою або пасивною втечею і готовністю терпіти її. Механізми захисту Г. Сел'є порівнював з пасивним типом реакції на дію оточуючого середовища [7]. Р. Лазарус вважав захист пасивною поведінкою на дію стресу і провів диференціацію непродуктивних методів психологічного захисту, виділивши в одну групу симптоматичні техніки (уживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів тощо), а в іншу – інтрапсихічні техніки когнітивного захисту (ідентифікація, переміщення, пригнічення, заперечення, проєкція, інтелектуалізація) [5]. Загалом було підтверджено, що механізми захисту несуть адаптивну цінність як специфічні засоби установа біологічної, психологічної й поведінкової рівноваги в межах актуальної ситуації. Крім того, механізми психологічного захисту здатні більш швидко, ніж стратегії опанування (свідома копінг-поведінка), зменшити емоційну напругу і тривогу в стресовій ситуації.

Метою даної статті є узагальнення результатів дослідження взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту особистості та рівнем стресової наповненості життя у працівників органів внутрішніх справ з різним стажем службової діяльності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 88 правоохоронців зі стажем несення служби в органах внутрішніх справ від одного до двадцяти років. Їх було поділено на три групи за стажем службової діяльності: 1-а група – правоохоронці, стаж несення служби яких становить від 1 до 5 років; 2-а група – працівники міліції зі стажем несення служби в ОВС 6- 11 років; 3-я група – працівники міліції, які служать в ОВС 11 і більше років.

Для діагностики нами було використано опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), що дозволяє виявити характерні для досліджуваних вісім механізмів психологічного захисту, та методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса-Раге.

Аналіз рівня стресостійкості працівників органів внутрішніх справ усіх трьох груп дослідження показав наступне (див. табл.1).

У 50% правоохоронців стаж несення служби яких становить від 1 до 5 років, діагностовано високий рівень стресостійкості, що статистично достовірно ($p \leq 0,05$) частіше, ніж у працівників ОВС зі стажем 11 і більше років (25,0%). Тобто ці працівники міліції здатні ефективно працювати у складних, екстремальних ситуаціях за рахунок мобілізації та правильного розподілу власних психо-енергетичних ресурсів. У 29,4% досліджуваних першої групи зафіксовано середній рівень стресостійкості, що свідчить про зниження психологічного опору зі збільшенням стресової напруги. Для 20,6% правоохоронців першої групи є характерним низький рівень стресостійкості, що говорить про вразливість цих досліджуваних до впливів середовища, які неминуче послаблюють їх адаптивні механізми.

Середній рівень стресостійкості статистично достовірно ($p \leq 0,05$) частіше зустрічається у працівників міліції зі стажем несення служби в ОВС 6-11 років (52,9% досліджуваних), ніж у правоохоронців зі стажем 1-5 років (29,4% осіб). Лише у 32,4% працівників ОВС другої групи дослідження зафіксовано високий рівень стресостійкості, порівняно з першою групою досліджуваних (50,0%). Для 14,7% обстежуваних другої групи є характерним низький рівень стресостійкості, тобто у цих правоохоронців зменшена кількість ресурсів збереження й відновлення психічної рівноваги та здоров'я.

Таблиця 1.

Рівень стресостійкості працівників ОВС на різних етапах їх професійного життя, (%)

Рівень стресостійкості	1-а група	2-а група	3-а група	$F_{\text{емп}} P_{1-2}$	$F_{\text{емп}} P_{1-3}$	$F_{\text{емп}} P_{2-3}$
Високий	50,0	32,4	25,0	1,48	1,85*	0,57
Середній	29,4	52,9	55,0	1,99*	1,86*	0,14
Низький	20,6	14,7	20,0	0,63	0,05	0,49

Примітка: * $p \leq 0,05$

У 55,0% осіб третьої групи дослідження статистично достовірно ($p \leq 0,05$) частіше діагностується середній рівень стресостійкості порівняно з правоохоронцями першої групи (29,4%), стаж яких становить 1-5 років. Такі показники свідчать про те, що стресостійкість працівників міліції, які служать в ОВС 11 і більше років, здатна знижуватися зі збільшенням стресових ситуацій в їх житті. А це, у свою чергу, призводить до того, що більшу частину своїх енергетичних ресурсів працівники міліції витрачають на боротьбу з негативними психологічними станами які виникають у процесі стресу.

Як видно з таблиці 2, для досліджуваних усіх трьох груп дослідження головними механізмами психологічного захисту є використання раціоналізації (1-а група – $6,42 \pm 1,92$; 2-а група – $5,51 \pm 2,47$; 3-я група – $5,73 \pm 1,72$) та заперечення (1-а група – $5,21 \pm 1,83$; 2-а група – $5,36 \pm 1,29$; 3-я група – $5,15 \pm 1,50$) (див. табл. 2).

Таблиця 2.

Механізми психологічного захисту особистості працівників ОВС з різним стажем несення служби, ($x_{\text{ср}} \pm \sigma$)

Механізми психологічного захисту	1-а група	2-а група	3-я група	t _{1-2, p}	t _{2-3, p}	t _{1-3, p}
Витіснення	3,06 ± 1,56	5,24 ± 2,03	3,63 ± 1,25	0,05	0,05	-
Регресія	3,24 ± 2,43	3,48 ± 2,52	4,05 ± 3,30	-	-	-
Заміщення	1,60 ± 1,39	2,00 ± 1,43	1,78 ± 1,09	-	-	-
Заперечення	5,21 ± 1,83	5,36 ± 1,29	5,15 ± 1,50	-	-	-
Проекція	5,06 ± 2,59	3,81 ± 2,39	4,52 ± 2,98	0,05	-	-
Компенсація	3,66 ± 2,05	2,16 ± 1,78	3,52 ± 2,48	-	-	-
Гіперкомпенсація	2,30 ± 1,44	2,15 ± 1,32	1,78 ± 1,14	-	-	-
Раціоналізація	6,42 ± 1,92	5,51 ± 2,47	5,73 ± 1,72	-	-	-

Механізм раціоналізації є одним з найбільш простих і загальних, призначених для збереження й підтримки високого рівня самооцінки й запобігання виникненню почуття провини. Цей механізм захисту відрізняється тим, що людина спочатку діє у відповідь на неусвідомлювані мотиви, а після дії висуває різні передбачувані причини для пояснення своєї поведінки, причому пояснення, як правило, є соціально прийнятими і схвалюваними. Як вважають Г. Келлерман та Р. Плутчик, раціоналізація є найбільш конструктивним механізмом психологічного захисту, однак нерідко вона веде до самообману [7]. Коли раціоналізація починає використовуватися для того, щоб виправдовувати свою деструктивну поведінку, наприклад, пояснити свої незаконні дії інтересами розкриття і розслідування злочину, тоді й розпочинаються проблеми. Крім того, виконуючи свої професійні обов'язки (спілкування з правопорушниками, злочинцями), працівники міліції досить часто використовують раціоналізацію, оскільки за її допомогою особистість правоохоронця прагне дати логічне, морально прийнятне пояснення тому або іншому вчинку, поведінці, справжні мотиви яких залишаються незрозумілими.

На другому рейтинговому місці в усіх трьох групах знаходиться такий механізм психологічного захисту як заперечення (1-а група – 5,21 ± 1,83; 2-а група – 5,36 ± 1,29; 3-я група – 5,15 ± 1,50). Зазначені показники свідчать, що у випадках неприйняття реальної дійсності працівники міліції можуть заперечувати існування неприємностей або намагаються знизити серйозність загрози. Тобто нездійсненні бажання, спонукання й наміри, а також факти й дії не визнаються, відкидаються шляхом несвідомого заперечення їх існування (при запереченні реальне явище вважається неіснуючим). На жаль, заперечення заважає жити й працювати, оскільки не визнаючи критики у свою адресу, людина не прагне позбутися наявних недоліків, які справедливо критикуються.

Правоохоронці, стаж несення служби яких становить від 1 до 5 років (5,06 ± 2,59), статистично достовірно ($p \leq 0,05$) частіше, ніж працівники міліції зі стажем 6-11 років, використовують проекцію як механізм захисту. Проекція певним чином спрощує поведінку, оскільки позбавляє необхідності в повсякденному житті щораз оцінювати свої вчинки. Тобто працівники міліції нерідко переносять свою поведінку на інших людей, проектуючи на них свої емоції. Якщо людина є спокійною, впевненою у собі, доброзичливою, то в її очах оточуючі сприймаються такими ж, і навпаки – напружена, вороже нала-

штована людина приписує, проектує цю ворожість на оточуючих. Звичайно суб'єкт здатний об'єктивно оцінювати ворожість оточуючих, але фрустрована, напружена, підозріла, болісно самолюбна людина створює свій власний світ, не враховуючи інших об'єктивних факторів.

Працівники міліції другої групи ($5,24 \pm 2,03$) статистично достовірно ($p \leq 0,05$) частіше, ніж правоохоронці першої групи ($3,06 \pm 1,56$) та працівники ОВС третьої групи дослідження ($3,63 \pm 1,25$), використовують витіснення. Тобто працівники ОВС зі стажем несення служби в ОВС 6-11 років у складних, стресових ситуаціях прагнуть витіснити зі свідомості ті думки, спогади, інформацію, які викликають тривогу. Витіснення досить схоже із запереченням, однак головною відмінністю є те, що витісняються і не впливають на реальну поведінку неприємні признання самому собі й відповідні переживання, на відміну від заперечення, де не сприймається інформація, яка поступає з оточуючого середовища.

Характер взаємозв'язків між показниками механізмів психологічного захисту та рівнем стресової наповненості життя працівників міліції з різним стажем несення служби в ОВС представлений у таблиці 3.

Таблиця 3.

Характер взаємозв'язків показників механізмів психологічного захисту з показником рівня стресової наповненості життя працівників міліції, (r_s)

Механізми психологічного захисту	1-а група		2-а група		3-я група	
	r_s	p	r_s	p	r_s	p
Витіснення	0,337	-	0,458	0,01	-0,152	-
Регресія	0,147	-	0,213	-	-0,191	-
Заміщення	0,301	-	0,297	-	-0,379	-
Заперечення	0,264	-	0,180	-	0,056	-
Проекція	0,421	0,05	0,180	-	-0,387	-
Компенсація	0,124	-	0,192	-	-0,470	0,05
Гіперкомпенсація	0,182	-	0,252	-	0,008	-
Раціоналізація	-0,006	-	0,040	-	-0,185	-
Загальний рівень використання захисту	0,352	0,05	0,349	0,05	-0,164	-

За даними таблиці 3, ми можемо визначити, що у досліджуваних першої групи дослідження показник механізму психологічного захисту проекція статистично достовірно утворює стабільний прямий кореляційний зв'язок із показником стресової наповненості життя ($r_p = 0,421$, $p = 0,05$). Можна зробити припущення, що у працівників міліції, які служать в ОВС від 1 до 5 років, у складних, стресових ситуаціях спрацьовує механізм захисту, який проявляється у приписуванні оточуючим різних негативних якостей як раціональна основа для їхнього неприйняття і прийняття себе на їх фоні. Наприклад, не-свідоме відкидання власних негативних якостей і приписування їх оточуючим; проектування за формулою «усі так роблять» тощо.

У правоохоронців зі стажем службової діяльності 6-11 років перебування у стресовій ситуації впливає на використання такого захисного механізму особистості як витіснення, про що свідчить прямий кореляційний зв'язок витіснення з показником стресової наповненості життя ($r_p = 0,458$, $p = 0,01$). На

думку деяких вчених [6; 7], поведінка з реакціями витіснення може проявлятися або відповідним чином підсилюватися у стані стресу та перевтоми. Ображене самолюбство, образа, заздрість, відсутність впевненості у власних здібностях і можливостях можуть впливати на неправильність розуміння мотивів своїх учинків і все заради того, щоб приховати, витіснити дійсну мотивацію не лише від інших, але й від себе.

Загальний рівень використання механізмів психологічного захисту утворює стабільний прямий кореляційний зв'язок із показником переживання стресової ситуації у першій ($r_p = 0,352, p = 0,05$) та другій ($r_p = 0,349, p = 0,05$) групах дослідження. Тобто правоохоронці зі стажем несення служби в ОВС 1-5 та 6-11 років мають тенденцію користуватися механізмами захисту як засобами опанування різних життєвих проблем.

У працівників міліції третьої групи дослідження ми діагностуємо більшість зворотних кореляційних зв'язків, а на рівні статистичної достовірності зворотний зв'язок компенсації із показником стресової наповненості життя ($r_p = -0,470, p = 0,05$). Тобто правоохоронці зі стажем несення служби в ОВС 11 та більше років у стресонасичених ситуаціях не віддають перевагу механізмам психологічного захисту. Можна зробити припущення, що певний досвід професійної діяльності, а саме систематичне, активне, свідоме вирішення складних проблем, перебування у стресових, екстремальних ситуаціях тощо навчає, що просте усунення психологічного дискомфорту за допомогою механізмів психологічного захисту, які займають пасивне місце у системі адаптації, місце декомпенсації є недоцільним.

Висновки. Вибір механізмів психологічного захисту детермінується особливостями професійної діяльності. Так, результати нашого дослідження показують, що правоохоронці на всіх етапах свого професійного розвитку найчастіше використовують такі механізми психологічного захисту особистості як раціоналізація та заперечення. Однак зі збільшенням стажу професійної діяльності працівників міліції посилюється тенденція до збідніння репертуару механізмів їх психічного захисту, опанування суб'єктивно складних життєвих ситуацій досягається за рахунок надмірної напруги малого числа окремих захисних механізмів.

Збереження або підвищення стресостійкості у першу чергу пов'язане з наявністю різноманітних психологічних ресурсів. До таких ресурсів перш за все належать захисні механізми й адекватні стратегії подолання та опанування. За умови розумного уникнення ризиків і постійного розвитку власних ресурсів (психологічних, інтелектуальних, духовних, соціальних, фізичних тощо), працівники міліції здатні досить значно знизити ймовірність розвитку стресу і його негативних наслідків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
2. Грановская Р. М. Психологическая защита / Грановская Р. М. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.

3. Дикая Л. Г. Отношение к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал. – 1996. – № 3. – С. 137–148.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Китаев-Смык Л. А. – М. : Наука, 1983. – 536 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус ; под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – 290 с.
6. Психология самосознания : [хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 672 с.
7. Самосознание и защитные механизмы личности : [хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 656 с.

УДК 159.98

Єгорова О.Б., Зозуля О.В., Калмикова О.О., Муравицька І.С., ГВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ)

ЕМОЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОМАТИЧНО ХВОРИХ ПІДЛІТКІВ

Проаналізовано теоретичні основи дослідження проблеми емоцій та соматопсихології в контексті медико – психологічних теорій; розглянуті особливості емоційних порушень у соматично хворих підлітків; описані психологічні профілі соматично хворих підлітків.

Ключові слова: соматична хвороба, емоційні порушення, підліток, психологічний профіль.

Проанализированы теоретические основы исследования проблемы эмоций и соматопсихологии в контексте медико – психологических теорий; рассмотрены особенности эмоциональных нарушений у соматически больных подростков; описаны психологические профили соматически больных подростков.

Ключевые слова: соматическая болезнь, эмоциональные нарушения, подросток, психологический профиль.

Постановка проблеми. Ще з часів виникнення шкіл ведуться дискусії про перевантаження школярів. Останніми роками говорять про підвищення шкільних вимог і виникнення так званого «шкільного стресу», що веде до ослаблення психосоматичного здоров'я підростаючих громадян України [3; 4; 7; 10; 14].

Складна ситуація із здоров'ям школярів пов'язана з багатьма чинниками. За даними професора Г.А. Бачинського, в Україні вже припинилося природне відтворення населення – людей померло на 30% більше, ніж народилося. Дитяча смертність в Україні є найвищою в Європі; 80% вагітних жінок хворі (десять років тому їх було 30%); на 1000 новонароджених в Україні вмирає 13 дітей в містах і 14 – в селах; 80% українських дітей хворі або мають слабе здоров'я. За останніх 10 років в Україні кількість дітей з порушеною спадковістю збільшилася в 5 разів. З 1996 р. на 5% щорічно зростає кількість народжених дітей-мутантів, а сам український народ стоїть перед загрозою вимирання. Підраховано, що до закінчення середньої школи 46% випускників отримують різні хронічні захворювання, 50% – морфофункціональні порушення.