

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПРАЦІВНИКІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

В статті проаналізовані особливості психологічного захисту працівників держслужби у надзвичайних ситуаціях України з різним рівнем самоактуалізації. Психологічний захист – це спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, метою якої є зниження емоційної напруженості й запобігання дезорганізації поведінки, діяльності, свідомості та психіки в цілому. Показаний значимий взаємозв'язок певних шкал самоактуалізації з деякими видами психологічного захисту. Визначено види психологічного захисту, які можна вважати сприятливими / несприятливими щодо самоактуалізації працівника екстремального профілю діяльності, що потребує подальшої психокорекційної роботи.

Ключові слова: екстремальна діяльність, психологічний захист, види психологічного захисту, регулятивна система стабілізації особистості, адаптація, регуляція емоційних станів працівника.

В статье проанализированы особенности психологической защиты работников госслужбы в чрезвычайных ситуациях Украины с разным уровнем самоактуализации. Психологическая защита - это специальная регулятивная система стабилизации личности, целью психологической защиты является снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации деятельности, сознания и психики в целом. Показана значимая взаимосвязь определенных шкал самоактуализации с некоторыми видами психической защиты личности. Определены виды психологической защиты, которые можно считать благоприятными / неблагоприятными относительно самоактуализации работника, которая требует дальнейшей психокоррекционной работы.

Ключевые слова: экстремальная деятельность, психологическая защита, виды психологической защиты, регулятивная система стабилизации личности, адаптация, регуляция эмоциональных состояний работника.

Праця в Державній службі з надзвичайних ситуацій України (ДСНСУ) відноситься до розряду діяльності в екстремальних умовах. Виконання службових обов'язків супроводжується різними психоемоційними навантаженнями, тому особливого значення для ДСНСУ набувають проблеми, пов'язані з розробкою системи заходів, направлених на підтримку необхідної професійної діяльності і збереження професійного здоров'я працівників ДСНСУ. Разом з цим останніми роками оформлюється нова концепція відношення до людини, концепція управління людським ресурсом, в якій однією з основних складових виступає процес розвитку самого суб'єкта, на відміну від раніше домінуючої концепції урахування людського чинника, де ведучими були дослідження і принципи розвитку психіки, а не самого суб'єкта, носія психіки. Рішення задачі управління людським ресурсом припускає розкриття можливостей і закономірностей розвитку суб'єкта як цілісної істоти.

Психологічний захист – це спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, направлена на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, це засоби, які використовують і діти, і дорослі [2]. Метою

психологічного захисту є зниження емоційної напруженості і запобігання дезорганізації поведінки, свідомості і психіки в цілому. Функцією психологічного захисту з одного боку є обмеження надходження в свідомість переживань, що травмують особистість, з іншої – інтерпретація цих переживань безболісним для особистості чином. Механізми захисту забезпечують регуляцію емоційного стану, спрямованість поведінки і редукцію тривоги [4].

Дослідження психологічного захисту працівників ДСНСУ проводилося нами за допомогою методики Плутчика–Келлермана–Конте (LifeStyleIndex). Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники вираженості психологічних захистів у працівників ДСНСУ (%)

Шкали	%
1. Витіснення	30,1
2. Регресія	41,8
3. Заміщення	24,7
4. Заперечення	49,5
5. Проекція	77,2
6. Компенсація	69,3
7. Реактивні утворення	27,6
8. Раціоналізація	35,3

Переважаючими механізмами психологічного захисту у досліджуваних даної групи є: проекція (77,2%), компенсація

(69,3%) і заперечення (49,5%). Найменш виражені – заміщення (24,7%), реактивні утворення (27,6%), витіснення (30,1%).

Таким чином, ми можемо говорити, що у працівників ДСНСУ, які брали участь у дослідженні, его-захисти працюють таким чином: у разі проблемної ситуації, що фруструє неусвідомлювані і неприйнятні для особистості відчуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і стають як би вторинними. Негативний, соціально не схвалюваний відтінок почуттів, що переживаються, і властивостей, наприклад, агресивність часто приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброчинність, яка виявляється як би в захисних цілях.

Також вирішення проблеми полягає в спробах знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту нестерпимого відчуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особою і підвищення відчуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості. Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин в різних сферах.

Рідше використовується механізм психологічного захисту, за допомогою якого особа або заперечує деякі обставини, або який-небудь внутрішній імпульс, що фруструють, викликають тривогу, або особа заперечує сама собі. Як правило, дія цього механізму виявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які є очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особою. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Маємо на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, що суперечать основним установкам особистості, або інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу. Заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

Більшість захистів не знімають проблеми, адекватним способом виступає лише сублімація. Тому існує необхідність психокорекції. Робота із захисними механізмами припускає, по-перше, їх виявлення, пізнання, а потім напрацювання прийомів по їх подоланню. Основна, профілактична стратегія роботи з психологічним захистом – це підвищення рівня своєї психологічної обізнаності. Отримані психологічні знання стають інструментом виявлення, розпізнавання і позначення того, що впливало на стан і розвиток особистості, але про що особистість не знала.

Психокорекційна техніка роботи з проекцією заснована на припущенні про те, що особистість сама створює своє життя, і відновлюючи свою причетність до нього, знаходимо силу для зміни світу. Коли проєктивна людина зможе уявити собі, що їй властиві деякі якості, які вона раніше не усвідомлювала, а помічала в інших, це розширює і підтримує її пригнічене відчуття ідентичності.

Далі ми провели дослідження самоактуалізаційних процесів за допомогою методики САМОАЛ, результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня самоактуалізації особистості працівників ДСНСУ (%)

Шкали	%
1. Орієнтація в часі	53,2
2. Цінності	36,9
3. Погляд на природу людини	43,5
4. Потреба в пізнанні	27,8
5. Креативність	31,6
6. Автономність	25,1
7. Спонтанність	33,4
8. Саморозуміння	36,3
9. Аутосимпатія	56,8
10. Контактність	57,3
11. Гнучкість в спілкуванні	46,9

Представлені результати показують, що у досліджуваних даної групи найбільш виражені наступні параметри особистості, що самоактуалізуються: контактність (57,3%), аутосимпатія (56,8%), орієнтація в часі (53,2%). Найменш вираженими є – автономність (25,1%), потреба в пізнанні (27,8%), креативність (31,6%) і спонтанність (33,4%).

Таким чином, у працівників ДСНСУ, що брали участь у дослідженні, найбільш розвинені товариськість особистості, її

Питання психології

здібність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими. У опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергетичної установки особистості. У них досить добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватності самооцінки. Вони схильні жити сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок у минулому. Добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радіщами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів.

При цьому такі аспекти самоактуалізації, як незалежність і свобода; здібність до пізнання у ситуації щоденного буття – безкорисливого жадання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням яких-небудь потреб; творче відношення до життя; здібність до спонтанної поведінки недостатньо розвинені.

Далі ми провели дослідження особливостей самоактуалізації за допомогою методики САТ, результати відбиті в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники самоактуалізаційних тенденцій працівників ДСНСУ

Шкали	М±δ
Tc	9,1±2,6
I	35,2±7,5
SAV	9,6±2,7
Ex	8,5±2,6
Fr	5,1±1,8
S	4,5±2,0
Sr	7,7±2,2
Sa	9,8±2,5
Nc	5,7±1,8
Sy	3,1±1,4
A	8,4±2,1
C	12,3±3,5
Cog	4,4±1,7
Cr	5,7±1,3

Примітка: шкала компетентності в часі (Tc), шкала підтримки (I), шкала ціннісних орієнтацій (SAV), шкала гнучкості поведінки (Ex), шкала сензитивності до себе, шкала спонтанності (S), шкала самоповаги (Sr), шкала самоприйняття (Sa), шкала уявлень про природу людини (Nc), шкала синергії (Sy), шкала ухвалення агресії (A), шкала контактності (C), шкала пізнавальних потреб (Cog), шкала креативності (Cr).

Представлені результати підтверджують дані, отримані нами по методиці САМОАЛ. Найбільш вираженими самоактуалізаційними тенденціями у досліджуваних є: орієнтація в часі (9,1±2,6 балів), самоповага (7,7±2,2 балів), самоприйняття (9,8±2,5 балів), ухвалення агресії (8,4±2,1 балів), контактність (12,3±3,5 балів).

Найменш виражені: підтримка (35,2±7,5 балів), гнучкість поведінки (8,5±2,6 балів), сензитивність до себе, спонтанність (4,5±2,0 балів), пізнавальні потреби (4,4±1,7 балів) і креативність (5,7±1,3 балів).

Тобто, працівники ДСНСУ даної групи здатні жити сьогоднішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогоднішнього і майбутнього, тобто бачать своє життя цілісно. Цінують свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважають себе за них. Приймають себе такими, як вони є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків іншими людьми, можливо, всупереч ним. Здатні приймати своє роздратування, гнів і агресивність, як природні прояви людської природи. Схильні до достатньо швидкого встановлення емоційно-насичених контактів з людьми, до суб'єкт-суб'єктного спілкування.

Невираженими або нерозвиненими є наступні параметри самоактуалізаційного процесу: незалежність цінностей і поведінки від дій ззовні, виражені конформність, зовнішній локус контролю; недостатня гнучкість у реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з навколишніми людьми, здатність швидко і адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється; не завжди віддає собі звіт в своїх потребах і відчуттях, відчуває і рефлексує їх; немає вираженого прагнення до придбання знань про навколишній світ і творчої спрямованості особистості.

Хотілося б відзначити, що існування для особистості, що самоактуалізується, предстає як процес постійного вибору, як безперестанне вирішення проблеми «бути або не бути». У кожен момент життя у особистості є вибір: просування вперед, подолання перешкод, що неминуче виникають на шляху до високої мети, або

Питання психології

відступ, відмова від боротьби і здача позицій. Особистість, що самоактуалізується, завжди вибирає рух вперед, подолання перешкод. Самоактуалізація, разом з тим, припускає опору на власні сили, наявність у людини самостійної, незалежної думки по основних життєвих питаннях. Це процес постійного розвитку і практичної реалізації своїх можливостей. Це праця ради того, щоб зробити добре те, що людина хоче зробити. Це відмова від ілюзій, позбавлення від помилкових уявлень про себе [1].

Активна позиція по відношенню до дійсності, вивчення і подолання реальності, а

не втеча від неї, здатність бачити події свого життя такими які вони є, не удаючись до психологічного захисту, розуміння того, що за негативною емоцією ховається проблема, яку треба вирішити, готовність йти назустріч проблемам, негативним емоціям, щоб знайти і зняти перешкоди для особового зростання – ось що дозволяє людині досягти розуміння себе, сенсу життя, внутрішньої гармонії і самоактуалізації.

Виходячи з основної мети нашого дослідження, далі ми провели кореляційний аналіз за допомогою методики Спірмена, результати якого відображені в таблицях 4, 5.

Таблиця 4

Взаємозв'язок показників психологічного захисту і рівня самоактуалізації за тестом САМОАЛ особистості працівників ДСНСУ

Самоактуалізац.	Пс. захисти	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенс.	Раціоналізація
1		0,25	-0,36	0,08	-0,33	0,36	0,11	0,08	0,35
2		0,12	0,22	0,21	-0,09	0,16	0,16	0,15	0,11
3		-0,17	0,42	0,16	0,11	0,33	0,35	0,05	0,17
4		0,07	0,09	0,12	0,15	0,14	0,42	0,14	0,45
5		0,20	0,31	0,35	0,03	0,38	0,36	-0,11	-0,17
6		0,34	-0,41	-0,15	-0,31	0,41	-0,31	0,15	0,32
7		0,07	0,33	-0,12	0,16	0,17	0,15	-0,17	-0,37
8		0,31	0,11	0,28	-0,27	-0,33	0,11	0,07	0,32
9		0,11	0,22	0,33	0,07	0,19	-0,39	-0,22	0,18
10		-0,09	0,33	0,31	0,11	0,22	0,14	0,18	0,11
11		-0,18	0,12	0,44	0,13	0,18	0,09	0,06	0,19

Примітка: 1 – шкала орієнтації в часі, 2 – шкала цінностей, 3 – погляд на природу людини, 4 – потреба в пізнанні, 5 – креативність, 6 – автономність, 7 – спонтанність, 8 – саморозуміння, 9 – аутосимпатія, 10 – контактність, 11 – гнучкість в спілкуванні; показники кореляції, що виділені на рівні значимості $p < 0,05$.

Отримані результати указують на наявність прямої і зворотної кореляційної залежності між показниками психологічних захистів і самоактуалізаційними компонентами особистості. А саме: витіснення має прямий кореляційний зв'язок з шкалою орієнтації в часі, автономністю і саморозумінням. Регресія – з поглядом на природу людини, креативністю, спонтанністю і контактністю. Зворотний – з орієнтацією в часі і автономністю. Заміщення має прямий взаємозв'язок з креативністю, саморозумінням, аутосимпатією, контактністю і гнучкістю в спілкуванні. Заперечення має зворотну кореляційну залежність з орієнтацією в часі, автономністю і саморозумінням. Проекція прямо взаємопов'язана з орієнтацією в часі, поглядом на природу людини, креативністю, автономністю. Зворотно – з саморозумінням.

Компенсація має прямий взаємозв'язок з поглядом на природу людини, потребою в пізнанні, креативністю. Зворотний – з автономністю, аутосимпатією. Раціоналізація має пряму залежність з орієнтацією в часі, потребою в пізнанні, автономністю, саморозумінням. Зворотно – із спонтанністю.

Виходячи з отриманих результатів, можна констатувати, що найбільш сприятливими для визначених даною методикою, шкал самоактуалізації особистості є такі психологічні захисти, як регресія, заміщення, проекція і раціоналізація.

Для уточнення отриманих результатів ми провели кореляційний аналіз самоактуалізаційних тенденцій (САТ) і психологічних захистів у працівників ДСНСУ вибраної групи, результати якого представлені в таблиці 5.

Взаємозв'язок показників психологічного захисту і самоактуалізаційних тенденцій особистості за тестом САТ працівників ДСНСУ

Самоактуалізац. тенденції	Пс. захисти	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенс.	Раціоналізація
Tc		0,07	0,11	0,13	0,31	0,28	0,44	0,05	0,12
I		0,27	0,06	0,33	0,11	0,05	0,15	0,29	0,04
SAV		0,07	-0,11	0,14	0,03	-0,13	0,32	0,05	0,14
Ex		0,32	0,15	0,43	-0,13	0,03	0,07	0,29	0,17
Fr		0,29	0,15	0,26	0,09	-0,06	0,11	0,31	-0,13
S		0,31	0,08	0,29	-0,12	0,13	-0,06	0,42	0,11
Sr		-0,12	0,06	0,11	0,34	0,27	0,42	0,15	0,07
Sa		0,06	0,03	0,10	0,29	0,31	0,33	-0,15	-0,14
Nc		0,21	0,06	-0,05	0,14	0,11	-0,16	0,07	0,13
Sy		-0,16	0,07	0,06	0,13	0,03	0,07	0,11	0,05
A		0,03	0,10	0,17	0,27	0,29	0,31	0,07	0,11
C		-0,15	-0,14	0,12	0,31	0,28	0,33	0,06	0,13
Cog		0,33	0,09	0,28	-0,05	0,14	0,11	-0,31	0,15
Cr		0,27	0,12	0,32	-0,14	0,07	0,11	0,35	-0,17

Примітка: шкала компетентності в часі (Tc), шкала підтримки (I), шкала ціннісних орієнтацій (SAV), шкала гнучкості поведінки (Ex), шкала сензитивності до себе, шкала спонтанності (S), шкала самоповаги (Sr), шкала самоприйняття (Sa), шкала уявлень про природу людини (Nc), шкала синергії (Sy), шкала ухвалення агресії (A), шкала контактності (C), шкала пізнавальних потреб (Cog), шкала креативності (Cr); показники кореляції, що виділені на рівні значимості $p < 0,05$.

Отримані результати указують на наявність взаємозв'язку між захисними механізмами особистості і самоактуалізаційними тенденціями, а саме: витіснення має пряму кореляційну залежність зі шкалою підтримки, гнучкості поведінки, сензитивності до себе, спонтанності, пізнавальних потреб і креативності. Заміщення має прямий кореляційний зв'язок з шкалою підтримки, гнучкості поведінки, сензитивності до себе, спонтанності, пізнавальних потреб і креативності. Заперечення має пряму кореляційну залежність зі шкалою компетентності в часі, самоповаги, самоприйняття, ухвалення власної агресивності і контактності. Проекція має прямий взаємозв'язок зі шкалою компетентності в часі, самоповаги, самоприйняття, ухвалення власної агресивності і контактності. Компенсація має взаємозалежність зі шкалою компетентності в часі, самоповаги, самоприйняття, ухвалення власної агресивності і контактності. Гіперкомпенсація взаємозв'язана зі шкалою підтримки, гнучкості поведінки, сензитивності до себе,

спонтанності, пізнавальних потреб і креативності.

Таким чином, найбільш сприятливими для самоактуалізації особистості є такі психологічні захисти, як витіснення, заміщення, проекція і компенсація.

Результати, отримані при кореляційному аналізі дозволяють виділити види психологічних захистів, які найбільшою мірою впливають на процес самоактуалізації особистості. Це: заміщення і проекція. Заміщення — це захист від ситуації, що турбує або навіть травмує, за допомогою перенесення реакції з «недоступного» об'єкту на інший об'єкт — «доступний», або заміни неприйнятної дії на прийнятну [4]. За рахунок такого перенесення відбувається розрядка напруги, створеної потребою, що незадоволена. Цей механізм захисту пов'язаний з переадресацією реакції. Коли бажаний шлях реагування для задоволення якоїсь потреби виявляється закритим, то щось, пов'язане з виконання цього бажання, шукає інший вихід. Істотно, що найбільше задоволення від дії, що заміщає бажане, виникає тоді, коли їх мотиви близькі, тобто вони розміщені на сусідніх або близьких рівнях мотиваційної системи особистості.

Заміщення дає можливість справитися з гнівом, який не може бути виражений прямо і безкарно. Воно має дві різні форми: заміщення об'єкту і заміщення потреби. У першому випадку зняття напруги здійснюється шляхом перенесення агресії з сильнішого або значущого об'єкту (що є джерелом гніву) на слабкіший і доступніший об'єкт або на самого себе.

Особливості захисної поведінки людей з акцентуацією захисту за типом заміщення — це імпульсивність, дратівливість, вимогливість до оточуючих, грубість, запальність, реакція протесту у відповідь на критику. Часто має місце захоплення «бойовими» видами спорту (бокс, боротьба і тому подібне). Такі люди вважають за краще вибирати професію, екстремальну, пов'язану з ризиком, .

Проекція — вид захисту, який пов'язаний з несвідомим перенесенням неприйнятних власних відчуттів, бажань і прагнень на інших, з метою перекладання відповідальності за те, що відбувається усередині «Я», — на навколишній світ [4]. З цією метою межі «Я» розширюються настільки, щоб людина, на яку здійснюється перенесення, опинилася усередині них. Тоді в цьому загальному просторі можна здійснити проекцію і тим самим винести неприязнь до своїх власних уявлень і станів назовні.

Після здійснення проекції, відносячись до них як до зовнішніх, людина уникає необхідності приймати їх як власні. За рахунок цього у неї повністю блокується усвідомлення своєї вини, оскільки вона переносить відповідальність за свої вчинки на оточуючих. У цьому плані проекція виступає як спроба справитися з незадоволеністю собою шляхом приписування якихось якостей або відчуттів іншим людям. Така переорієнтація дозволяє захиститися від неприйняття себе оточуючими. Разом з цим позитивним ефектом виникає бачення світу як загрозового середовища. А якщо середовище загрожує, то це виправдовує власну критичність і надмірне неприйняття оточення. Коли серед інших механізмів захисту акцентується проекція, в характері можуть посилюватися: гордість, самолюбність, злопам'ятність, образливість, честолюбство, ревності, нетерпимість до заперечень, тенденція до викриття оточуючих.

Дослідження показало значимий взаємозв'язок певних шкал самоактуалізації з деякими видами психологічного захисту. Визначено види психологічного захисту, які можна вважати сприятливими / несприятливими щодо самоактуалізації працівника екстремального профілю діяльності, що потребує подальшої психокорекційної роботи.

Список літератури

1. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу : пер. с англ. — М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 1997. — 304 с.
2. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / Никольская И. М., Грановская Р. М. — М. : Речь, 2006. — 342 с.
3. Овчаренко В. И. Психоаналитический глоссарий / Овчаренко В. И. — Мн. : Вышэйшая школа, 1994. — 307 с.
4. Романова Е. С. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации / Романова Е. С., Гребенников Л. Р. // В кн. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. — Самара : БАХРАХ-М, 2003. — С. 587-593.

Gryshchenko M. V., candidate of juridical science

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE EMPLOYEES OF EXTREME PROFESSION WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-ACTUALIZATION

The features of psychological protection of employees of public authorities of Ukraine in emergencies with different level of self-actualization are analyzed in the article. Psychological protection is a special regulatory system of personality's stabilization, which is aimed at eliminating or minimizing anxiety; these are means used by adults. The objective of psychological protection is the reduction of emotional tension and prevention of disruption of behavior, activities, consciousness and psyche in general. The mechanisms of protection provide regulation of emotional state, direction of behavior and reduction of anxiety. The conducted study has revealed the diversity of self-actualization indicators interrelated with the indicators of psychological protection of an individual on a statistically significant level. The types of psychological protection that can be considered favorable / unfavorable for self-actualization of an employee of the extreme activity, who needs in further psychological and correction work, are defined.

Key words: extreme activity, psychological protection, types of psychological protection, regulatory system of personality's stabilization, adaptation, regulation of emotional states of an employee