

кандидата психологічних наук: 19.00.09 / Рядинська Євгенія Миколаївна. – Х., 2011. – 250 с.

5. Снісаренко А. Г. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.09 / Снісаренко Андрій Григорович. – Х., 2011. – 243 с.

УДК 159.98:167

Попов В.М., ад'юнкт кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ

ВПЛИВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ

У статті проаналізовано вплив травмуючих ситуацій на психіку людини, розкрито психологічний зміст феномену вивченої безпорадності. Проаналізовано особливості впливу травмуючих ситуацій на формування вивченої безпорадності.

Ключові слова: вивчена безпорадність, травма, травмуюча ситуація, надзвичайна ситуація, екстремальна ситуація.

В статье проанализировано влияние травмирующих ситуаций на психику человека, раскрыто психологическое содержание феномена выученной беспомощности. Проанализированы особенности влияния травмирующих ситуаций на формирование выученной беспомощности.

Ключевые слова: выученная беспомощность, травма, травмирующая ситуация, чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация.

Постановка проблеми. Нині ми живемо в такій ситуації, коли на нас звалюється маса негативної інформації, коли ми щодня чуємо про те, що гинуть люди. Що робити людям, щоб зберегти свою психіку в цих напружених умовах, особливо тим людям які рятують життя?

Протягом життя людина стикається з ситуаціями, які можуть бути як простими в вирішенні, так і складними. Діяльність працівників ДСНС України супроводжується екстремальними, критичними, стимулюючими активність ситуаціями, або навпаки, викликають пасивність і безпорадність.

Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій на території України, визначаються такі їх види:

- 1) техногенного характеру (аварія на Чорнобильській АЕС);
- 2) природного характеру (лісові пожежі, пожежі на торфовищах, селі, зсуви, паводки тощо);

3) соціальні (з тимчасово окупованої території та районів проведення антитерористичної операції до інших регіонів переселено 765 тис. 284 особи);

4) воєнні (з середини квітня 2014 року по 5 лютого 2015, на сході України загинули 5486 осіб, серед них 59 дітей (включаючи 298 осіб на борту Boeing «Малазійських авіаліній»), 12972 людини були поранені, з них 153 дитини).

Останнім часом Україна знаходиться у режимі надзвичайного стану, існує реальна загроза безпеці громадян:

- виникнення особливо тяжких надзвичайних ситуацій (особливо великих пожеж, застосування засобів ураження), що створюють загрозу життю і здоров'ю значних верств населення;

- здійснення масових терористичних актів, що супроводжуються загибеллю людей та руйнуванням особливо важливих об'єктів життєзабезпечення (Київ, Одеса, Харків, Маріуполь);

- захоплення окремих особливо важливих об'єктів або місцевостей, що загрожує безпеці громадян і порушує нормальну діяльність органів державної влади та органів місцевого самоврядування;

- виникнення масових безпорядків, що супроводжуються насильством над громадянами, обмежують їх права і свободи.

Відповідно до надзвичайної ситуації перед силами цивільного захисту постають завдання з: проведення робіт та вжиття заходів щодо запобігання надзвичайним ситуаціям, захисту населення і територій від них; проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт; гасіння пожеж; ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, радіоактивного, хімічного забруднення та біологічного зараження; проведення піротехнічних робіт, пов'язаних із знешкодженням вибухонебезпечних предметів; проведення робіт щодо життєзабезпечення постраждалих; надання екстреної медичної допомоги постраждалим у районі надзвичайної ситуації і транспортування їх до закладів охорони здоров'я; здійснення перевезень матеріально-технічних засобів, призначених для проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт; проведення відновлювальних робіт.

Усі вищезазначені особливості професійної діяльності працівників служби цивільного захисту, з психологічної точки зору, характеризується негативним впливом на психіку широкого спектру негативних факторів та потребують відповідного психологічного захисту. Заходи психологічного захисту спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів та реакцій, що зумовлює ряд заходів:

- планування діяльності, пов'язаної з психологічним захистом;

- своєчасне застосування психопрофілактичних та психокорекційних методів;

– виявлення за допомогою психологічних методів чинників, які сприяють виникненню негативних станів;

– використання сучасних психологічних технологій для нейтралізації негативного впливу чинників надзвичайних ситуацій;

□ здійснення інших заходів психологічного захисту залежно від ситуації, що склалася.

Вивчена безпорадність є багатофакторним явищем, і її виникнення може бути обумовлене надзвичайною ситуацією що виникла, кризовими або екстремальними подіями, впливом травмуючих подій на психіку особистості.

У вітчизняній та зарубіжній психології залишаються недостатньо вивченими прояви безпорадності в реальній діяльності та поведінці людини, що окреслює нові перспективи вивчення цієї проблеми.

Мета роботи полягає у дослідженні особливостей впливу травмуючих подій на формування вивченої безпорадності.

Завдання дослідження: на основі аналізу зарубіжного та вітчизняного досвіду охарактеризувати:

□ особливості впливу травмуючих ситуацій на психіку людини;

□ психологічний зміст формування вивченої безпорадності;

□ особливості впливу травмуючих ситуацій на формування вивченої безпорадності особистості.

Виклад основного матеріалу. Травмуючі події традиційно розглядаються як один із чинників формування вивченої безпорадності. Однак особливої уваги заслуговує той факт, що теорія вивченої безпорадності розглядає їх у цій якості, якщо ці події є невідконтрольними, тобто суб'єкт ніякими своїми діями не може вплинути на хід подій.

Крім теорії вивченої безпорадності, особливу увагу їй приділяється в теорії локусу контролю Джуліана Ротера, теорії каузальної атрибуції Бернарда Вайнера, теорії самоефективності Альберта Бандури і теорії сприйманого контролю Берреса Скінера. Контроль над власним життям, та подіями що відбуваються в ньому грає величезне значення для людини. Втрата контролю загрожує різними негативними психологічними і навіть фізичними (погіршення стану здоров'я, зменшення тривалості життя) наслідками, тому що являє собою форму психологічної травми. Невідконтрольність подій пов'язана також з їх несподіванкою. Як зазначає М.М. Решетніков, «травмуючий вплив прямо пропорційний його несподіваності» [7]. Досвід невідконтрольних негативних подій викликає очікування невідконтрольності подій у майбутньому, формує переконання в тому, що і в майбутньому суб'єкт не зможе впливати на події в його житті. Песимістичний атрибутивний стиль у поєднанні з невідконтрольними негативними життєвими подіями високої інтенсивності призводить до появи симптомів вивченої безпорадності [7].

Вивчена безпорадність виникає як реакція на невідконтрольні

травмуючі події, аналогічно тому, як психогенна депресія є реакцією на непередбачені, несподівані негативні події.

Д. Магнуссон вказує на те, що поведінка є функцією безперервного процесу взаємодії особистості й ситуації. Особистісними детермінантами поведінки в ситуації є когнітивні і мотиваційні особливості, ситуаційними - психологічне значення ситуації. У даному контексті ситуація - сукупність середовищних умов або фрагмент середовища на певному етапі життєдіяльності суб'єкта. Х. Томе робить акцент на суб'єктивних факторах і вказує на те, що реальні властивості ситуації знаходять відображення в індивідуальному світі людини. Адаптація особистості до будь-якої ситуації включає в себе збалансовані відносини між когнітивними і мотиваційними системами [8].

А.Ф. Бурлачук та Н.Б. Міхайлова розглядають психологічну теорію ситуації в контекст:

1) психологічних особливостей ситуацій життя людини у взаємозв'язку ситуативних і особистісних змінних;

2) суб'єктивної інтерпретації ситуацій, їх когнітивно-емоційних репрезентацій у свідомості;

3) поведінкових стратегій та інших форм активності в рамках конкретних ситуацій. Автори відзначають, що суб'єктивна картина ситуації, і сама ситуація не ідентичні, вони мають як точки збігу так і суттєві відмінності [1].

Деякі дослідники розглядають складну ситуацію в діапазоні середовищних факторів, інші зміщують фокус уваги на індивідуальні чинники. В.М. Мясичев, визначаючи поняття значущої ситуації, робить акцент на особливу вразливість особистості до середовищних факторів. На його думку, для того, щоб зрозуміти мотиви поведінки особистості в ситуації, необхідно з'ясувати, як сама людина ставиться до подій, оскільки поведінка особистості в складній ситуації відображає її особистісну сутність [6].

Складна ситуація може за певних обставин призвести до кризи. За Ф.Е. Василюком, коли складні події паралізують волю, тобто воля виявляється безсилою у реалізації життєвого задуму, виникає специфічна для цієї площини життєдіяльності критична ситуація - криза. Ф.Е. Василюк кваліфікує складні життєві події як призводящі до кризи, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб, і при цьому ставлять перед індивідом проблему, яку він не може вирішити в короткий час і звичним способом [2].

У багатьох психологічних дослідженнях задокументовано, що безпорадність, через несприйняття ситуації може прогресувати до психогенної смерті. Хоча життєві обставини розрізнялися, суб'єктивний стан всіх цих людей було відзначено нестерпною ситуацією глухого кута, з якого вони не могли знайти виходу і з якого не могли врятуватися.

Г. Крістал, змальовуючи досвід роботи з жертвами нацизму виявляє механізми виникнення безпорадності перед обличчям невідвортної і переважаючої небезпеки, коли відбувається просування від збудженого стану до пасивної капітуляції [4].

Безпорадність зустрічається і при масових катастрофах, в яких відгук безпорадності є більш ймовірною груповою реакцією, ніж паніка. При безпорадному підпорядкуванні небезпеки, безпорадність стає загрозою для функціонування, цілісності та виживання індивіда і характеризується зміною афективного стану від тривоги до каталептичний пасивності і кататонічної реакції, тобто до стану блокування емоцій і прогресивного гальмування. При кататонічному стані людина пригнічується філогенетично певним патерном капітуляції, який також є психологічним механізмом «саморуїнвання».

На думку О.О. Лазебної та М.Е. Зеленової, після нестерпної ситуації змінюється внутрішній світ особистості, «Я-концепція» може придбати негативне забарвлення, відбуваються зміни в когнітивних моделях існування, які виражаються на суб'єктивному рівні в появі відчуття особистісної зміни, а також в особливостях особистісної оцінки, пережитої травматичної події як індивідуального життєвого досвіду [5].

Безпорадність може з'явитися у непередбачуваних ситуаціях внаслідок сильного стресу. Р. Грінкер та Дж. Шпігель, вивчаючи реакції льотчиків на військовий стрес, пояснили виникнення індивідуальної реакції, безпорадності і її наслідків - тривоги і депресії, пов'язаних з почуттям поразки і з ображеною гордістю. Використання ворожих зеніток викликало безпорадність, оскільки ця зброя, на думку льотчиків, неблаганно і акуратно знищувала літаки, з чим нічого не можна було вдіяти.

У наслідок впливу на людину великої кількості травмуючих подій, вона може отримати як фізичну, так і психічну травму. Психічна травма – це особливий вид травми, пов'язаний з важкими переживаннями, що може призвести до депресій, неврозів та інших реакцій.

Традиційно травми розрізняють:

- за видом травмуючого фактора;
- за терміном дії травмуючого фактора;
- за обставинами виникнення травми.

5. Психічна травма пов'язана з психотравмуючою ситуацією. У свою чергу, така ситуація – це подія, яка з різним рівнем імовірності може призвести, чи призводить до порушення усталеного або руйнування прийнятого особистістю психічного світу. Психотравмуючими ситуаціями можуть бути ситуації, що характеризуються раптовістю й масивністю емоціогенних впливів на людину, психологічно не підготовлену до них, а також ситуації, пов'язані з забобонами, навіюванням, підозрілістю, невпевненістю в собі, емоційною нестійкістю, зниженою критичною оцінкою обставин.

6. Важливим у понятті «психотравмуюча ситуація» є аналіз сприйняття цих факторів, оскільки цілісна психологічна ситуація – це зовнішні обставини, побачені крізь індивідуальної свідомості. Тиск ситуації на особистість є як об'єктивним, так і таким, що має джерелом інтерпретацію особистістю феноменів, що спостерігаються.

Психічні стани людей при НС різноманітні. У початковий момент виникнення екстремальної ситуації поведінкові реакції людей визначаються інстинктом самозбереження, але рівень таких реакцій різний: від панічних безглуздих до свідомо цілеспрямованих дій.

Гіпермобілізація у початковий період небезпеки притаманна практично всім людям, однак якщо вона поєднується зі станом паніки, то може і не призвести до спасіння людини. У людини відбувається втрата орієнтації, порушується співвідношення між основними і другорядними діями, розпадається структура дій та операцій, загострюється оборонна реакція, іноді людина відмовляється від діяльності, проявляється безпорадність.

3. Фрейд стверджував, що сутність і сенс травматичної ситуації полягають в оцінці суб'єктом своєї здатності протистояти травмі й у визнанні своєї безпорадності перед обличчям травматичної ситуації - фізичної безпорадності, якщо небезпека реальна, і психічної безпорадності, якщо небезпека пов'язана з інстинктами. Аналізуючи травматичний вплив, З. Фрейд стверджував, що він є суб'єктивним переживанням безпорадності, яке і визначає, що ситуація є травматичною, на відміну від ситуації небезпеки. Момент безпорадності в цьому контексті полягає в тому, що він має на увазі «здачу», капітуляцію [9; 10; 11].

До категорії працівників, схильних до розвитку «вивченої безпорадності», відносяться працівники ДСНС України, службова діяльність яких проходить в особливих умовах, та має свої відмінні характеристики.

Інтерес до вивчення феномену вивченої безпорадності є певною реакцією на зростання неконтрольованих подій і складних ситуацій, з якими стикається працівник служби цивільного захисту. Проблема вивченої безпорадності зачіпає професійну діяльність і яскраво проявляється в екстремальних ситуаціях.

Висновки. Нами було проаналізовано особливості впливу травмуючих ситуацій на психіку особистості, психологічний зміст формування вивченої безпорадності, який має багатокomпонентну структуру. Безпорадність пов'язана з утрудненим орієнтуванням в складних і мінливих ситуаціях, аж до реакції відмови від будь-якої діяльності щодо їх подолання, з відсутністю бажання і прагнення знайти вихід із ситуації, що склалася, якщо людина не вірить у власні можливості або переконується в марності власних зусиль; перекручена оцінка події, а також з тим, що людина не може усвідомити проблему, адекватно відреагувати на неї і зрозуміти себе і своє місце в складній ситуації.

Перспективи подальшого дослідження. Проблема впливу професійної діяльності на особистість постійно знаходиться у фокусі уваги дослідників. Але до теперішнього часу залишається актуальною і недостатньо розробленою саме проблема феномену вивченої безпорадності

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – Т.23, № 5 – С. 5–17.
2. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ, критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. –Т.16, №3. – 18 с.
3. Кодекс цивільного захисту України.
4. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия / Кристал Г.– М. : Институт общегуманитарных исследований. 2006. – 800 с.
5. Лазебная Е. О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс / Е. О. Лазебная // Психология, состояний : [хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под ред. А.О. Прохорова]. – М.; СПб., 2004.
6. Мясищев В. Н. Психология и медицина / В. Н. Мясищев // Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней. – М. : Медицина 1972. – С. 41–46.
7. Решетников М. М. Психическая травма / Решетников М. М. – СПб. : Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2006. – 322 с.
8. Томэ Х. Современный психоанализ / Х. Томэ, Х. Кэхеле. – М. : Изд. группа «Прогресс»-«Литера», «Яхтсмен», 1996. – 576 с.
9. Фрейд З. «Я» и «Оно» / Зигмунд Фрейд. – Тбилиси : Мерани, 1991. – 398 с.
10. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности : [учеб. пособие] / Циринг Д. А. – М. : Академия, 2005. – 120 с.
11. Шиповская В. В. Беспомощность : теория, эксперименты, практика / Шиповская В. В. – Краснодар : ИЭиУ МиСС, 2009. – 245 с.
12. Seligman M. E. P. Depression and learned helplessness / M. E. P. Seligman // The psychology of depression : contemporary theory and research / R. J. Friedman, M. M. Katz. – Washington, DC : Winston. – 1974. – P. 83–113.