

8. Mel'nikova M. S. Kak pravil'no raspuskat' sluhi [Jelektronnyj resurs] / Shkola Zhizni, 2011. – Rezhim dostupa: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21477/>. – Zagolovok s jekrana.
9. Moskalenko V. V. Psihologija social'nogo vplivu : [navch. posibn.] / V. V. Moskalenko. – K. : Centr uchbovoї literaturi, 2007. – 448 s.
10. Nazaretjan A. P. Psihologija stihijnogo masovogo povedenija. – M., 2001. – 90 s.
11. Ol'shanskij D. V. Psihologija mass / D. V. Ol'shanskij. – SPb. : Piter, 2002. – 368 s.
12. Onishhenko N. V. Ekstrena psihologichna dopomoga postrazhdalim u nadzvichajnih situacijah : teoretichni ta prikladni aspekti : [monografija] / N. V. Onishhenko. – H. : Pravo, 2014. – 584 s.
13. Pochebut L. G. Social'naja psihologija tolpy : [monografija] / L. G. Pochebut. – Izd-vo «Pech'», 2004. – 346 s.
14. Psihologija. Slovar' / pod red. A. V. Petrovskogo, M. G. Jaroshevskogo. – M. : Politizdat, 1990. – 483 s.
15. Psihologija ekstremal'noї povedinki : [navchal'no-metodichnij kompleks / ukladach : Androsjuk V. G.]. – K., – 2014. – 393 s.
16. Semikov V. L. Panika jak osoblivij vid povedinki ljudej [Elektronnij resurs] / V. L. Semikov. – Rezhim dostupu : agps – 2006. narodttb/2009-6/02-06-09.ttb.pdf.
17. Sljusar A. V Social'no-psihologichni doslidzhennja panichnih staniv [Elektronnij resurs] / A. V. Sljusar. – Rezhim dostupu : <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

УДК 159.9

Приходько Д.П., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Харківського університету Повітряних Сил ім. І. Кожедуба,

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ: СТАН ПРОБЛЕМИ

Стаття присвячена вивченню особливостей безпорадності. Проаналізовано поняття безпорадності, проведено теоретичний аналіз даної проблематики. Розкрито чотирьох компонентну структуру безпорадності, що складається з: когнітивного, (креативність, ригідність, атрибутивний стиль); емоційного (тривожність, депресія); мотиваційного (проявляється у бажанні уникати перешкоди, низькому рівні мотивації досягнення, нездатності ставити перед собою цілі й спрямовувати зусилля на їх досягнення); вольового (вольова саморегуляція, вольова організація) компонентів. Визначено структуру набутої безпорадності, яка складається з ситуативної та особистісної безпорадності.

Ключові слова: професійна деструкція, безпорадність, рятувальник, працівники ДСНС України, надзвичайна ситуація.

Стаття посвящена изучению особенностей беспомощности. Проанализировано понятие беспомощности, проведен теоретический анализ данной проблематики. Раскрыто структуру беспомощности, состоящую из четырех компонентов: когнитивного, (креативность, ригидность, атрибутивный стиль) эмоционального (тревожность, депрессия); мотивационного (проявляется в желании избежать препятствия, низком уровне мотивации достижения, неспособности ставить перед собой цели и направлять усилия на их достижение) волевого (волевая саморегуляция, волевая организация) компонентов. Определена структура выученной беспомощности, которая состоит из ситуативной и личностной беспомощности.

Ключевые слова: профессиональная деструкция, беспомощность, спасатель, работники ГСЧС Украины, чрезвычайная ситуация.

Постановка проблеми. Останнім часом у всьому світі відзначається значне зростання числа аварій, стихійних лих, катастроф, таких ситуацій, які характеризуються серйозною загрозою для життя, здоров'я і благополуччя людей. Працівники ДСНС України, які направляються в зону надзвичайної ситуації для виконання рятувальних та інших робіт, зазнають не тільки значного ризику виникнення нервово-психічних розладів, але й фізичної загрози власному здоров'ю (життю). Виконання завдань в умовах надзвичайної ситуації, з психологічної точки зору, характеризується негативним впливом на психіку працівників ДСНС України широкого спектра несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів. Професійна діяльність працівника ДСНС України характеризується достатньо високим рівнем складності і напруженості. Цій діяльності притаманний високий динамізм, самостійне, швидке прийняття рішення із подальшою реалізацією, підвищена відповідальність за їх наслідки, схильність до соціальної оцінки, новизна нестандартних ситуацій. Все це посилює психоемоційні навантаження на рятувальника, породжує психологічний дискомфорт, безініціативність, пасивність, байдужість до успіхів, і як наслідок ініціює виникнення безпорадності. Безпорадність як професійна деструкція особистості є багатофакторним явищем, і її виникнення може бути обумовлене надзвичайною ситуацією що виникла, кризовими або екстремальними подіями, впливом травмуючих подій на психіку особистості. Про те, при всій очевидній важливості проблеми, в рамках психології діяльності в особливих умовах, дотепер ще не достатньо висвітлені аспекти, що стосуються психологічних особливостей безпорадності у працівників ДСНС України [2; 4; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан, при якому людина не робить спроб змінити ситуацію на краще, розглядається в психології як набута безпорадність.

Набута безпорадність як психологічний феномен активно вивчається в зарубіжній психології з 1960-х гг. (Л. Абрамсон, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селігман, Х. Хекхаузен, Д. Хірто), у вітчизняній психології її вивчення почалося значно пізніше (Н. А. Батурин, Ф. С. Ісма-

гілова, В. Г. . Ромек, Е. Е. Симанюк, В.Д. Тогобицька, Д. А. Циринг) [1; 5; 7; 8; 9; 10].

Набута безпорадність є психічним феноменом, безпосередньо пов'язаним з успіхом і невдачею. У досліджах Дж. Овермайера і М. Селігмана був виявлений головний фактор, що викликає вивчену безпорадність: попередній досвід впливу невідконтрольного для випробуваного неприємного впливу. Подальше дослідження вивченої безпорадності дозволило виявити ще два чинники, що детермінують даний феномен: по-перше, формування впевненості в тому, що контроль над неприємним стимулом залежить тільки від випадку, по-друге, домінування зовнішнього локусу контролю [10].

Деякі вітчизняні вчені (Н.А. Батурин, Д.А. Циринг) пропонують розрізняти безпорадність як стан (ситуативну безпорадність), що виникає через неможливість домогтися бажаного, фрустрації, серії невдалих спроб і безпорадність як стійке комплексне утворення особистісного рівня (особистісну безпорадність), що включає певний набір стійких особистісних характеристик [1; 5].

Мета статті полягає у дослідженні особливостей безпорадності, як професійної деструкції особистості.

Виклад основного матеріалу. Інтерес до вивчення вивченої безпорадності є певною реакцією на зростання неконтрольованих подій і складних ситуацій, з якими стикається рятувальник. Проблема вивченої безпорадності зачіпає професійну діяльність і яскраво проявляється в екстремальних ситуаціях. Психологічний аналіз звертає увагу на такі параметри екстремальної ситуації як несприятливі умови для життєдіяльності, подія має загрозливий характер, різке зростання напруженості, виснаження адаптаційних ресурсів, зміна динамічних стереотипів поведінки, кризовий стан особистості. Особливості вивченої безпорадності віддавна вивчалися в рамках різних наук - філософії, соціології, медицини та ін. Численні дослідження вивченої безпорадності як стану, що проводяться в рамках когнітивного підходу (М. Селігман), виявляють локальність вивчення, оскільки стосуються, в основному, лабораторної ситуації [10].

Термін набута безпорадність був введений Мартіном Селігманом і його співробітниками. Типовий експеримент такого роду проводився на двох групах тварин, зазвичай собаках. Тварини експериментальних групи жорстко закріплювалися ремнями в павловському верстаті і піддавалися серії хворобливих ударів електричним струмом; контрольна група тварин не піддавалася ударам струму. У тестовій фазі експерименту, що передбачала уникнення удару струмом, собака повинна була стрибати через низький бар'єр в ящик, що розгойдувався. Тварини з контрольної групи швидко навчалися уникати удару струмом, перестрибуючи через бар'єр, тоді як тварини з експериментальної групи просто терпляче зносили біль, не вживаючи жодних спроб врятуватися від неї. Отриманий досвід при-

вів їх у стан набутої безпорадності - відсутність мотивації реагувати втечею в ситуації, де існувала реальна можливість порятунку.

К. Петерсон і М. Селігман пропонують систему виникнення набутої безпорадності. Схема являє загальний процес, який породжує симптоми безпорадності. Ці симптоми наступні: пасивність, когнітивні дефіцити, емоційні дефіцити, включаючи печаль, тривогу і ворожість; знижену агресію; знижену силу інстинктивних потреб; комплекс нейрхімічних дефіцитів і підвищення сприйнятливості до хвороби. До того ж, симптом втрати самоповаги іноді є одним із симптомів безпорадності [10].

Набута безпорадність може бути обумовлена складною ситуацією і виражається в різкому зниженні адекватної і продуктивної активності людини, в ускладненому орієнтуванні і неадекватному осмисленні складних обставин, дезінтеграції, неможливості вироблення адекватних стратегій аж до відмови від дій з подолання складних ситуацій.

Термін набута безпорадність був введений Мартіном Селігманом і його співробітниками. Типовий експеримент такого роду проводився на двох групах тварин, зазвичай собаках. Тварини експериментальних груп жорстко закріплювалися ремнями в павловському верстаті і піддавалися серії хворобливих ударів електричним струмом; контрольна група тварин не піддавалася ударам струму. У тестовій фазі експерименту, що передбачала уникнення удару струмом, собака повинна була стрибати через низький бар'єр в ящик, що розгойдувався. Тварини з контрольної групи швидко навчалися уникати удару струмом, перестрибуючи через бар'єр, тоді як тварини з експериментальної групи просто терпляче зносили біль, не вживаючи жодних спроб врятуватися від неї. Отриманий досвід привів їх у стан набутої безпорадності - відсутність мотивації реагувати втечею в ситуації, де існувала реальна можливість порятунку [10].

Набута безпорадність формується і виявляється в процесі професійної діяльності. У результаті постійно повторюваних травмуючих подій, що відбуваються в процесі професійної діяльності рятувальника, які він сприймає як невідконтрольні, з'являється мотиваційний дефіцит. Далі, відбувається формування особистісних особливостей, складових симптомокомплексу безпорадності, що веде за собою і зміни в мотиваційній сфері особистості, в свою чергу якісний зміст мотиваційної сфери в цілому визначає і зміст видів діяльності рятувальника. Перетворення мотиваційної структури призводить до зміни самої діяльності, відповідно, безпорадність відбивається в успішності провідної діяльності. Негативний досвід, отриманий у провідній діяльності, знов призводить до травмування і закріпленню, посиленню набутої безпорадності, тобто коло замикається.

Безпорадність також може бути обумовлена складною життєвою ситуацією і виражається в різкому зниженні адекватної і продуктивної

активності людини, в ускладненому орієнтуванні і неадекватному осмисленні складних обставин, дезінтеграції, неможливості вироблення адекватних стратегій аж до відмови від дій з подолання складних ситуацій. Схема розвитку безпорадності представлена на рис. 1

На ситуативну й особистісну безпорадність була розділена в роботах А. Батурина. Цей автор вважає, що в основі ситуативної безпорадності лежить стан, що розвивається в конкретній ситуації. Така безпорадність може виникнути у будь-якої людини. Все залежить, з одного боку, від інтенсивності невдачі (серії невдач) або негативних подій, а з іншого - від порога толерантності людини до подібних подій. Розвитку ситуативної безпорадності сприяють природна для будь-якої людини атрибуція причин негативних подій, негативна оцінка своїх дій, досягнутого результату і прагнення до уникнення невдачі, що в підсумку призводить до відмови від нових спроб вирішити ситуацію, до бездіяльності, апатії. Як і всякий психічний стан, безпорадність проходить сама собою, варто змінитися ситуації; вона долається за рахунок включення механізмів несвідомої і свідомої саморегуляції (копінга) [1].

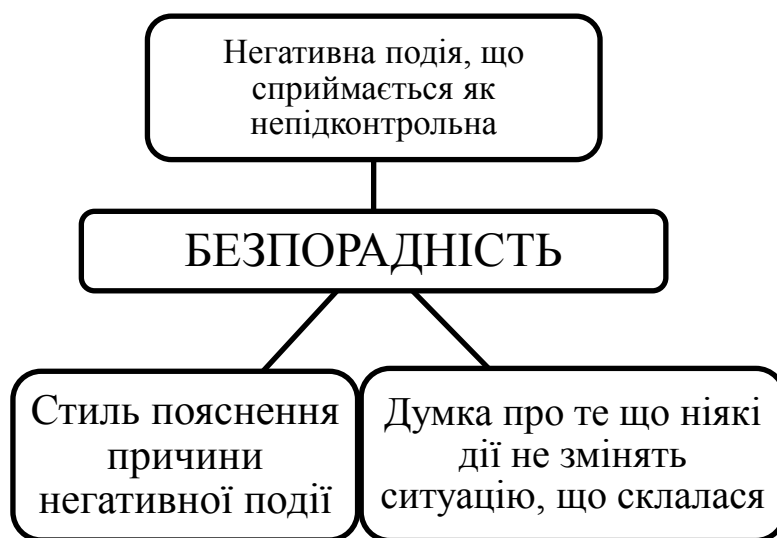


Рис. 1. Схема розвитку безпорадності.

Особистісна безпорадність являє собою психічне утворення, що складається з тих же компонентів за змістом, які визначають виникнення ситуативної безпорадності, але тільки в їх основі лежать стійкі особистісні стильові особливості атрибуції, оцінювання і спонування.

Ситуативна безпорадність виникає як тимчасова реакція на травмуючі, невідконтрольні суб'єкту події.

Особистісна безпорадність являє собою складне стійке утворення, яке виникає в процесі розвитку особистості під впливом різних факторів.

Набута безпорадність - це психологічний стан, що формується внаслідок тривалого травмуючого досвіду суб'єктивного усвідомлення невідконтрольності подій під впливом деструктивних чинників зовнішнього середовища й внутрішньо особистісних факторів, має тенденцію до генералізації на інші (можливо й підконтрольні) сфери діяльності і проявляється у двох видах – ситуативній та особистісній. Таким чином структуру безпорадності можна представити схематично на рис.2.

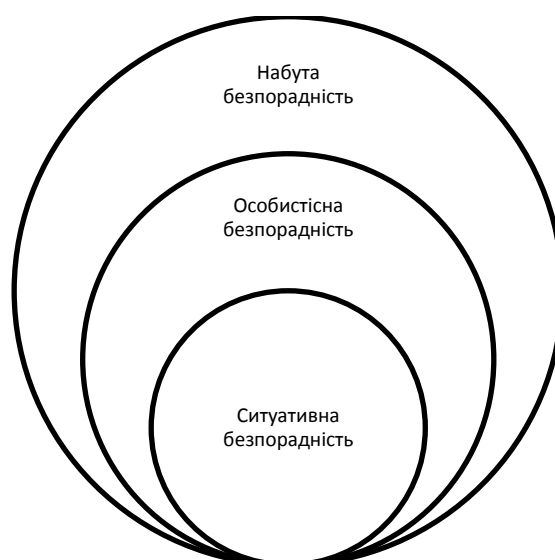


Рис. 2. Схематична структура набутої безпорадності

Набута безпорадність – це професійна деструкція, що виникає у рятувальника після досить тривалого негативного впливу, уникнути якого не вдається.

Безпорадність - це цілісне багатокompонентне психологічне утворення, що складається з чотирьох компонентів:

когнітивний, (креативність, ригідність, атрибутивний стиль);

емоційний (тривожність, депресія);

мотиваційний (проявляється у бажанні уникати перешкоди, низькому рівні мотивації досягнення, нездатності ставити перед собою цілі й спрямовувати зусилля на їх досягнення);

вольовий (вольова саморегуляція, вольова організація) компоненти, що мають своєрідність структури залежно від ступеня вираженості ознак.

Безпорадність як багатоструктурний феномен складається з таких елементів:

1) Поведінковий - виражається в ускладненому орієнтуванні в непередбачуваних і мінливих складних ситуаціях, уникненні соціальних контактів, пов'язаний з пасивністю, інертністю, астеничною поведінкою, залежністю від оточення і включає в себе деякий специфічний компонент - неприйняття інших, нібито відповідальних за невдачі.

2) Когнітивний - виражається в труднощах осмислення ситуації, переробки інформації, аж до нездатності приймати адекватні рішення для вирішення проблеми, служить інтегральним показником стресу, дезінтеграції та дезадаптивності особистості і обумовлений суперечливими тенденціями - від незадоволеності найближчим соціальним оточенням і залежності від них, до бажання контролювати інших чи себе, чи зводити ілюзорні когнітивні побудови для виправдання власних вчинків при проблемах у взаєминах.

3) Афективний - виражається в тривожності (аж до розгубленості) і песимізмі (аж до депресивних проявів), пов'язаний з емоційним реагуванням на стрес, відволіканням і з самооцінкою; в його симптоматику входить емоційна незрілість, марнославство і нещирість, прагнення до новизни, успіху і залученню уваги будь-яку ціну.

4) Елемент захисного емоційного відсторонення (ескапізм) включає в себе недовіру, байдужість, відстороненість від діяльності та від взаємодії.

5) Елемент перенапруги пов'язаний з нереалізованими домаганнями, утиском самолюбства, психостенією, емоційним вигорянням і обумовлений прийняттям відповідальності на себе.

6) Елемент розгубленості характеризується нервозністю, нетерплячістю, недовірою, залежністю, соматизацією проблем, безвідповідальністю, ображеною гордістю.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином виходячи з аналізу літератури з проблеми безпорадності, нами сформульовано поняття набутої безпорадності як професійної деструкції особистості рятувальника. Набута безпорадність - це професійна деструкція особистості, яка формується в процесі професійної діяльності, в результаті постійно повторюваних травмуючих подій, складних ситуацій, які рятувальник сприймає як невідконтрольні та нездатні до вирішення.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у створенні психопрофілактичної програми по запобіганню прояву та формування набутої безпорадності

ЛІТЕРАТУРА

1. Батурин Н. А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности / Н. А. Батурин, И. В. Выборщик // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология / под ред. Н. А. Батурина. – Челябинск : ЮУрГУ, 2000. – Т.2. – С. 116–127.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкции : [учебное пособие для вузов] / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. – 240 с.

3. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана / В. Г. Ромек // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3-4. – С. 218–235.
4. Тогобицька В. Д. Психокорекція професійних деструкцій працівників МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах»/ В. Д. Тогобицька. – Харків, 2011. – 23 с.
5. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности : [учеб. пособие] / Циринг Д. А. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 120 с.
6. Шиповская В. В. Беспомощность – теория, эксперименты, практика / Шиповская В. В. – Краснодар : ИЭиУ МиСС, 2009. – 245 с.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хекхаузен Х. – СПб. : Изд-во Питер; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
8. Abramson L. Y. Learned helplessness in humans : critique and reformulation / Abramson L. Y., Seligman M.E.P., Teasdale J. D. // Journal of Abnormal Psychology. – 1978. - Vol. 87. - P. 49-74.
9. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness / D. S. Hiroto // Journal of Experimental Psychology. – 1974. – V. 102 (2). – P. 187–193.
10. Seligman, M. E. P. Helplessness [Text] : on depression, development, and death / M. E. P. Seligman. - San Francisco : W. H. Freeman, 1975. - 250 p.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Baturin N. A. Analiz podhodov k profilaktike i korrekcii vyuchennoj bespomoshhnosti / N. A. Baturin, I. V. Vybojshhik // Teoreticheskaja, jeksperimental'naja i prikladnaja psihologija / pod red. N. A. Baturina. – Cheljabinsk : JuUrGU, 2000. – T.2. – S. 116–127.
2. Zeer Je. F. Psihologija professional'nyh destrukcii : [uchebnoe posobie dlja vuzov] / Je. F. Zeer, Je. Je. Symanjuk. – M. : Akademicheskij proekt; Ekaterinburg : Delovaja kniga, 2005. – 240 s.
3. Romek V. G. Teorija vyuchennoj bespomoshhnosti Martina Seligmana / V. G. Romek // Zhurnal prakticheskogo psihologa. – 2000. – № 3-4. – S. 218–235.
4. Togobic'ka V.D. Psihokorekcija profesijnih destrukcij pracivnikov MNS Ukraïni: avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk: spec. 19.00.09 «Psihologija dijal'nosti v osoblivih umovah»/ V.D. Togobic'ka. – Harkiv, 2011. – 23 s.
5. Ciring D. A. Psihologija vyuchennoj bespomoshhnosti : [ucheb. posobie] / Ciring D. A. – M. : Izdatel'skij centr «Akademija», 2005. – 120 s.
6. Shipovskaja V. B. Bespomoshhnost' – teorija, jeksperimenty, praktika / Shipovskaja V. B. – Krasnodar : IJeiU MiSS, 2009. – 245 s.

7. Hekhausen H. Motivacija i dejatel'nost' / Hekhausen H. – SPb. : Izd-vo Piter; M. : Smysl, 2003. – 860 s.
8. Abramson L.Y. Learned helplessness in humans : critique and reformulation / Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J. D. // Journal of Abnormal Psychology. – 1978. - Vol. 87. - P. 49-74.
9. Hiroto D.S. Locus of control and learned helplessness / D.S. Hiroto // Journal of Experimental Psychology. – 1974. – V. 102 (2). – P. 187–193.
10. Seligman, M. E. P. Helplessness [Text] : on depression, development, and death / M. E. P. Seligman. - San Francisco : W. H. Freeman, 1975. - 250 p.

УДК 159.9 – 057.36 (477)

Приходько І.І., *д. психол. наук, професор, начальник науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України, e-mail: prikhodko1966@ukr.net*

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ПЕРСОНАЛОМ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ, ЗАДІЯНИХ В АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Запропонована науковообґрунтована сучасна система психологічної роботи з військовослужбовцями Національної гвардії України, задіяних у проведенні антитерористичної операції, яка включає комплекс психодіагностичних, психопрофілактичних і психокорекційних заходів, направлених на вивчення, формування та розвиток у військовослужбовців професійно важливих психологічних якостей, підтримання психічних станів, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах, збереження високого рівня психологічної безпеки та психічного здоров'я особового складу. Вона складається з системи заходів психологічної роботи, які проводяться на трьох етапах виконання службово-бойових завдань: підготовчий (перед убуттям у район виконання завдань); безпосереднє виконання завдань у зоні проведення антитерористичної операції; завершальний (після виконання завдань при поверненні у пункт постійної дислокації). Розкрити основні напрями психологічної роботи з особовим складом на різних етапах виконання службово-бойових завдань. Наведені деякі емпіричні дані психодіагностичного дослідження військовослужбовців-учасників антитерористичної операції.

Ключові слова: психологічна робота, військовослужбовці, Національна гвардія України, антитерористична операція.

Предложена научнообоснованная современная система психологической работы с военнослужащими Национальной гвардии Украины, задействованных в проведении антитеррористической операции, включающая комплекс психодиагностических, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий, направленных на изучение, формирование и развитие у военнослужащих профессионально важных психологических качеств, поддержку психических состояний, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях, сохранения высокого уровня психологической безопасности и психического здоровья личного состава. Она состоит из системы мероприятий психологической работы, проводимой