

4. Пуни А. Ц. Актуальность проблемы психологической подготовки спортсмена / А. Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №5. – С. 37–41.
5. Пятков-Мельник В. Т. Стрілецько-спортивна наука України (2001–2005) / В. Т. Пятков-Мельник. – Львів : ЛДІФК, 2006. – 371 с.
6. Рудий Р. М. Удосконалення стрілецької майстерності / Р. М. Рудий // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту. – 2005. – №6. – С. 44–51.
7. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М. : Спорт, 2011. – 217 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Vinogradskij B. A. Sportivna stril'ba z luka : osnovi j udoskonalennja special'noi pidgotovlenosti : [monografija] / B. A. Vinogradskij. – L. : LDUFK, 2012. – 306 s.
2. Gricaenko M. V. Psihologicheskie osobennosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti strelkov-sportsmenov / M. V. Gricaenko, E. V. Romanina // Sovremennye tendencii i problemy razvitija fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma v obshhestve. – 2010. – №1. – S. 14–16.
3. Zavirohin D. S. Psihologicheskie aspekty pulevoj strel'by / D. S. Zavirohin // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy. – 2009. – №9. – S. 90–92.
4. Puni A. C. Aktual'nost' problemy psihologicheskoy podgotovki sportsmena / A. C. Puni // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2007. – №5. – S. 37–41.
5. Pjatkov-Mel'nik V. T. Strilec'ko-sportivna nauka Ukraïni (2001–2005) / V. T. Pjatkov-Mel'nik. – L'viv : LDIFK, 2006. – 371 s.
6. Rudij R. M. Udoskonalennja strilec'koï majsternosti / R. M. Rudij // Strilec'ka pidgotovka v olimpijs'kih vidah sportu. – 2005. – №6. – S. 44–51.
7. Jur'ev A. A. Pulevaja sportivnaja strel'ba / A. A. Jur'ev. – M. : Sport, 2011. – 217 s.

УДК 159.98:167

Сошенко А.В., магістр Національного університету цивільного захисту

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АЛЕКСИТИМІЇ І ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЖЕЖНИХ РЯТІВНИКІВ ТА ШЛЯХИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФЕНОМЕНУ

У статті обговорюються результати емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку алекситимії та особистісних особливостей пожежних-рятувальників. У ході до-

слідження був виявлений значущий позитивний взаємозв'язок алекситимії з рівнем, фазами і симптомами вигорання, емпатії, тривожності, стресу і агресивності у пожежних-рятувальників. Робиться висновок, що особистісні особливості і алекситимію можна розглядати як взаємопов'язані компоненти особистості пожежника. У зв'язку з цим, існує необхідність застосування психокорекції. Так як алекситимічні особистості з важкістю усвідомлюють і виражають власні почуття, ми уклали, що є необхідність використовувати тілесно-орієнтовані і невербальні методи психокорекції, а також методи арт-терапії, релаксації, музикотерапії і методи розвитку комунікативних навичок. Застосування даної програми сприяє зменшенню рівня алекситимії.

Ключові слова: алекситимія, емпатія, емоційне вигорання, тривожність, стрес, агресивна поведінка

В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования проблемы взаимосвязи алекситимии и личностных особенностей пожарных-спасателей. В ходе исследования были выявлены значимая положительная взаимосвязь алекситимии с уровнем, фазами и симптомами выгорания, эмпатии, тревожности, стресса и агрессивности у пожарных-спасателей. Делается вывод, что личностные особенности и алекситимию можно рассматривать как взаимосвязанные компоненты личности пожарного. В связи с этим, существует необходимость применения психокоррекции. Так как алекситимические личности с трудом осознают и выражают собственные чувства, мы заключили, что есть необходимость использовать телесно-ориентированные и невербальные методы психокоррекции, а так же методы арт-терапии, релаксации, музыкотерапии и методы развития коммуникативных навыков. Применение данной программы способствует уменьшению уровня алекситимии.

Ключевые слова: алекситимия, эмпатия, эмоциональное выгорание, тревожность, стресс, агрессивное поведение

Постановка проблеми. Не дивлячись на те, що проблема дослідження алекситимії має полідисциплінарний характер, в сучасних психологічних дослідженнях популяризується думка, що алекситимію слід розглядати виключно як фактор ризику виникнення психосоматичних розладів. Більшість вчених вважають, що саме присутність алекситимічних особливостей призводить до затруднення довільного управління власними емоціями. Такі труднощі в емоційній сфері сприяють фіксації негативних емоційних станів, які супроводжуються «тілесними порушеннями», котрі і стають джерелом виникнення соматичних змін в організмі. На жаль, даний підхід не пояснює вплив алекситимії на особистісні особливості. Тобто, саме недостатність досліджень алекситимічного впливу на особистість зумовлює актуальність вивчення даного феномену, як фактору, пов'язаного з особистісними особливостями, а саме: емпатією, емоційним вигоранням, тривожністю, рівнем стресу та агресивною поведінкою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дж. Неміах і П. Сіфнеос були прихильниками біологічної теорії виникнення алекситимії. Вони стверджували, що алекситимія – це первинний процес, в якому провідна роль належить генетичним механізмам, дефектам або особливим варіантам розвитку головного мозку. Та визначали поняття «алексити-

мія» як неможливість проявити почуття. [1, с.96-102; 2, с.180-191]. Подальший розвиток уявлень про генезис первинної алекситимії було пов'язано з експериментальними роботами І. С. Коростельової та В. С. Ротентберга [2, с.136-143] в яких було встановлено, що ліва півкуля не може розпізнати емоційних переживань, що виникають у правій півкулі, внаслідок їх порушеної взаємодії. В.В. Ніколаєва розглядає алекситимію в якості вторинного феномена (розглядається як «захисний механізм», хоча і не є психологічним захистом в класичному розумінні) [3, с. 89-91]. Вона стверджує, що алекситимія пов'язана з особливостями психологічної саморегуляції. [4, с.100-107] Існує ще один підхід – соціологічний, що пояснює появу синдрому алекситимії в аспекті поведінки, соціальних і культурних факторів. Один з представників цього підходу – Крістал, виділив в якості причини алекситимії соціальне навчання. Він вважає, що емоційний розвиток людини і відповідно патологія емоційності перебувають у прямій залежності від характеру відносин у системі «мати - дитина» в ранньому дитинстві. [5, с.101-102]

Узагальнюючи наявні в літературі дані про алекситимію, можна описати даний феномен як труднощі в усвідомленні і описанні своїх емоційних переживань і визначенні їх у інших людей. Слід зазначити, що не дивлячись на значну кількість досліджень алекситимії, питання про природу цього явища досі залишається відкритим.

Основною метою нашого дослідження було виявлення взаємозв'язку між алекситимією та особистісними особливостями пожежних-рятувальників та проведення психокорекції алекситимії. Для досягнення даної мети були поставлені кілька завдань: аналіз сучасних психологічних концепцій дослідження алекситимії, вивчення взаємозв'язку алекситимії та особистісних особливостей і визначення підходів до її психокорекції; дослідження особистісних особливостей пожежних-рятувальників ГУ ДСНСУ в місті Чернігів та складання і апробація психокорекційної програми алекситимії для пожежних-рятувальників ГУ ДСНСУ в місті Чернігів.

Виклад основного матеріалу. На даний час поняття «алекситимія» трактується як особливості особистості, що полягають в труднощах з ідентифікацією і вербалізацією емоцій, визначенням відмінностей між емоціями і тілесними відчуттями та бідністю уяви; а також фіксацією на зовнішніх подіях, яка шкодить внутрішнім переживанням. Типовими проявами алекситимії є: погані диференціація і вербалізація емоцій; нечутливість особистості до своїх станів, яка поєднується з відчуженням і формуванням холодних відносин з іншими людьми; обмеженість і ригідність міжособистісних зв'язків з тенденцією до патологічної залежності або уникнення спілкування; виникнення труднощів при встановленні довірчих контактів і наданні соціальної підтримки. [6, с.36-38] Проведений теоретичний аналіз показує, що вивчення алекситимії як фактора,

що перешкоджає усвідомленому контакту людини зі своєю емоційною сферою є значимим і перспективним в контексті дослідження особистісних особливостей, а тому потребує глибокого вивчення.

В рамках даної статі ми представимо деякі фрагменти емпіричного дослідження взаємозв'язку алекситимії та особистісних особливостей пожежних-рятувальників. Дослідження проводилося на базі ГУ ДСНС міста Чернігів. В якості випробуваних виступили пожежні-рятувальники у кількості 120 осіб, віком від 21 до 47 років. В роботі використовувалися наступні методики: 1) Торонтська Алекситимічна Шкала (TAS) Г. Тейлор; 2) Методика діагностики рівня емоційного вигоряння В.В. Бойко; 3) Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; 4) Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко (тест на емпатію Бойко); 5) Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіона; 6) Методика самооцінки форм агресивної поведінки (модифікований Н.П. Фетіскіним варіант методики Басса-Даркі). Отримані первинні емпіричні дані були статистично оброблені за допомогою t-критерія Стьюдента та критерія кореляції Пірсона.

Експериментальна вибірка була диференційована за ступенем вираженості алекситимічної ознаки за Торонтською алекситимічною шкалою та поділена на дві групи: група алекситимічних пожежних-рятувальників (Г-1) – високий рівень алекситимії (34 особи), середній показник 68,4 бали; група здорових пожежних (Г-2) – низький рівень алекситимії (50 осіб), середній показник 37,6 бали.

За допомогою вибраних нами методик послідовно проводилась діагностика випробуваних, після чого розраховувалась достовірність відмінностей за рівнем вираженості ознак по двом групам, котра оцінювалась за допомогою t-критерія Стьюдента. Нами були зафіксовані значущі відмінності по всім досліджуваним показникам: Г-1: було виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, помірний рівень стресу, сильно виражені деякі форми агресивної поведінки (фізична агресія та дратівливість), занижений рівень емпатії та встановлено, що пожежні знаходяться в другій фазі емоційного вигоряння – резистенції; Г-2: низький рівень особистісної та ситуативної тривожності, низький рівень стресу, агресивна поведінка проявляється у формі вербальної агресії, рівень емпатії доволі високий, а емоційного вигоряння не виявлено.

На другому етапі емпіричного дослідження проводився кореляційний аналіз (критерій Пірсона) на групі пожежних з вираженою алекситимією, що дозволив виявити алекситимічні кореляти особистісних особливостей випробуваних.

Значущий позитивний взаємозв'язок було виявлено між високим рівнем алекситимії та емоційним вигорянням, а саме фазою резистенції, в якій знаходяться алекситимічні пожежні на рівні $p = 0,05$ ($r = 0,24$). Ми припускаємо, що через труднощі у вираженні та розумінні емоцій,

через неможливість співчувати оточуючим у пожежних виникають складнощі з виконанням їх професійних обов'язків (редукція професійних обов'язків) та може спостерігатися застрягання на переживанні психотравмуючих обставин. Зазначимо, що саме невміння пожежних проявляти емоційність призводить до втрати навичок психогігієни емоційного життя, а це безпосередньо відображається на їх професійному здоров'ї, на успішності виконання діяльності, а також на якості життя в цілому, а як результат ми спостерігаємо формування фази резистенції. Також, нами були виявлені значущі позитивні взаємозв'язки між високим рівнем алекситимії та тривожністю: ситуативна тривожність та алекситимія на рівні $p = 0,01$ ($r = 0,27$) та особистісна тривожність та алекситимія на рівні $p = 0,01$ ($r = 0,30$). Аналіз взаємозв'язку алекситимії та особистісної тривожності показав, що випробувані з високим рівнем алекситимії використовують свої емоції у відносинах з оточуючими непродуктивно. Пожежним складно виражати свої емоції та ділитися ними, саме через це виникають складнощі в спілкуванні зі співробітниками, товаришами та сім'єю. Сильний зв'язок між ситуативною тривожністю та високим рівнем алекситимії вказує на те, що пожежним-рятівникам важко розуміти власні почуття. Вони знепокоюються, якщо зіштовхуються з сильним вираженням почуттів інших людей (співробітників, партнерів, врятованих людей), через це їм важко бути ефективними у своїй професійній діяльності.

Окрім цього, кореляційний аналіз дав можливість виявити відмінний зв'язок між високим рівнем алекситимії та заниженим рівнем емпатії на рівні $p = 0,05$ ($r = -0,06$), тобто, чим вищий рівень алекситимії, тим нижче буде рівень емпатії. При цьому зворотна залежність цих характеристик підкреслює різну психологічну сутність даних феноменів: якщо емпатія – це здатність до співпереживання, співчуття і вміння розпізнавати як свій емоційний стан, так і стан партнера, то алекситимія – це відсутність таких здібностей і неможливість диференціювати емоційні та фізіологічні відчуття. З алекситимією та шкалами емпатії теж був виявлений достовірний позитивний зв'язок: «інтуїтивний канал емпатії» та алекситимія на рівні $p = 0,01$ ($r = 0,33$), «ідентифікація» та алекситимія $p = 0,01$ ($r = 0,25$), «установки, що сприяють або перешкоджають емпатії» та алекситимія $p = 0,01$ ($r = 0,17$). Такі показники свідчать про те, що високий рівень алекситимії не дає пожежним можливості зрозуміти оточуючих на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. Алекситиміки намагаються уникати особистих контактів, вважають недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, спокійно ставляться до переживань і проблем оточуючих. Вони позбавлені легкості, рухливості і гнучкості емоцій. Окрім цього, рятівники не здатні передбачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід. Зазначимо про наявність не-

значущого зв'язку між шкалами емпатії та високим рівнем алекситимії: «раціональний канал емпатії» та алекситимія $p = 0,05$ ($r = 0,06$), «проникаюча здатність в емпатії» та алекситимія $p = 0,05$ ($r = 0,017$). Дані результати можуть свідчити про те, що нездатність проявляти емоції та розуміти почуття оточуючих викликає затруднення в комунікативній сфері пожежних, через що виникає невміння створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності.

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення зв'язку між високим рівнем алекситимії та помірним рівнем стресу. Результат показав наявність достовірного зв'язку на рівні $p = 0,01$ ($r = 0,32$). Даний результат свідчить про те, що високий рівень алекситимії, а саме невміння виражати та розуміти емоції, впливає на ефективність та доброякісність виконання професійних обов'язків, через що виникає стан стресу. На відміну від здорових людей, алекситиміки не вміють співпереживати та проявляти турботу, а так як це одні з основних якостей спеціалістів, що мусять рятувати життя, на цьому фоні в них виникає почуття роздратованості та пригніченості, відсутність інтересу до роботи, неможливість розслабитись, забути на деякий час про проблеми, також можна відмітити зловживання шкідливими звичками та зниження апетиту.

На останньому етапі нами був зареєстрований значущий зв'язок між високим рівнем алекситимії та формами агресивної поведінки: «фізична агресія» та високий рівень алекситимії $p = 0,01$ ($r = 0,34$), «негативізм» та алекситимія на рівні $p = 0,01$ ($r = 0,37$), «підозрілість» та алекситимія $p = 0,01$ ($r = 0,50$), «почуття провини» та алекситимія $p = 0,01$ ($r = 0,40$). Такі показники свідчать про те, що через складнощі вербально виражати негативні емоції пожежні схильні до використання фізичної сили, а невміння розуміти емоції і почуття навколишніх призводить до зростання недовіри по відношенню до людей. Треба відмітити ще той факт, що алекситимічні особистості не завжди діють згідно встановленим соціальним нормам, а тому, відчувають певну провину за свої дії, вони можуть вважати себе «поганою людиною» тільки через невідповідність до інших людей. Окрім цього, неможливість встановлювати довірливі відносини з керівництвом призводить до опозиційної манери поведінки, яка зазвичай направлена проти авторитету (в даному випадку, керівника).

Окрім цього, нами була знайдена відмінна кореляція між високим рівнем алекситимії та формами агресивної поведінки: «непряма агресія» та алекситимія $p = 0,01$ ($r = -0,12$) і «дратівливість» та алекситимія $p = 0,01$ ($r = -0,10$). Дані результати свідчать про те, що з ростом рівня алекситимії прояви «непрямої агресії» та «дратівливості» будуть ставати все меншими. Це можна пояснити тим, що ще більша нездатність виражати власні емоції відкине потребу проявляти запальність по відношенню до оточуючих людей. Крім цього у алекситиміка зникне бажання до вибухів люті, що проявляються в крику, тупанні ногами, биттям кулаками по столу і т.п.. Таким чином, проведене дослідження показало, що зрос-

тання алекситимічного показника тягне за собою зміну таких особистісних особливостей, як: емпатія, тривожність (ситуативної та особистісної), агресивні форми поведінки, стрес та емоційне вигоряння.

Після завершення другого етапу дослідження, було прийнято рішення про проведення психокорекції з пожежними-рятівниками. Була розроблена програма групової психокорекції алекситимії у пожежних-рятівників ГУДСНС України.

Основними задачами нашої психокорекційної програми були:

- 1) Зменшення алекситимічних проявів та підвищення рівня рефлексії;
- 2) Розкриття та опрацювання емоційних відносин та внутрішніх конфліктів;
- 3) Формування активної установки на змінення відношення до життя;
- 4) Розширення арсеналу засобів взаємодії з навколишніми.

Наша програма включає п'ять послідовних індивідуальних психокорекційних занять, завданнями яких є: зниження ступеня вираженості алекситимії, пробудження емоцій, вербалізація почуттів, розвиток комунікативної компетенції, навчання прийомам розслаблення, аутогенного тренування, формування мотивації до самостійних занять.

Після успішного проведення психокорекційних занять нами було обстежено 34 особи. Ми скористалися психодіагностичними методиками, що використовували на початку дослідження, а отримані результати піддали аналізу та розрахували достовірність відмінностей за рівнем вираженості ознак між двома вибірками (показники пожежних до психокорекції та після). Показники оцінювалися за допомогою *t*-критерія Стьюдента.

Після дослідження результатів за методикою «Торонтська алекситимічна шкала» ми помітили значущі відмінності за показником алекситимії. Показники відрізняються значущо на рівні $p=0,001$. Отже, такі результати свідчать про зниження рівня алекситимії до нормативних показників. Ми бачимо, що пожежні почали краще сприймати і виражати власні почуття, розуміти емоції інших людей та в них розвивається рефлексивний компонент емоцій після проходження психокорекції.

Далі ми аналізували показники емоційного вигоряння пожежних-рятівників та перевіряли їх достовірність. В результаті ми можемо спостерігати відмінність за показником «фаза резистенції» на рівні $p=0,01$. Такі результати свідчать про суттєве зменшення роздратованості по відношенню до дій партнерів та співробітників.

Наступним кроком було визначення рівня тривожності до психокорекції і після неї. Ми можемо бачити відмінність за показником «ситуативна тривожність» та «особистісна тривожність». Показники відрізняються значущо на рівні $p=0,001$. Отже, у пожежних після проходження психокорекції середній показник по шкалам став меншим. Ми може-

мо припустити, що на момент проведення повторного тестування на рятівників не діяв жодний стресор, вони були спокійні, ненапружені та не відчували занепокоєння з приводу проблемних ситуацій. Окрім цього, знизився й рівень особистісної тривожності. Такий результат може свідчити про те, що пожежні стали менш схильні до переживань тривоги і занепокоєння без достатніх на те підстав.

Далі ми визначали відмінність за рівнем емпатії. Після підрахунків ми помітили відмінність за загальним показником емпатії та за факторами «раціональний канал емпатії», «емоційний канал емпатії», «інтуїтивний канал емпатії», «установки, що сприяють або перешкоджають емпатії» та за фактором «ідентифікація». Показники відрізняються значущо на рівні $p=0,001$. Розглядаючи отримані показники ми бачимо, що у пожежних після проходження психокорекції збільшився загальний рівень емпатії, що свідчить про те, що вони навчилися розуміти емоційні стани навколишніх людей, навчилися співпереживанню та чуткості. Що стосується решти факторів, то можна стверджувати, що рятівники можуть направляти увагу, сприйняття і мислення на розуміння сутності іншої людини, на його стан, проблеми і поведінку. Окрім цього, ми можемо побачити відмінність за фактором «проникаюча здатність» на рівні $p=0,05$. Даний показник відрізняється значущо і вказує на те, що рятівники вміло використовують комунікативні здібності, створюючи атмосферу довірливості в спілкуванні з партнерами.

На наступному кроці ми намагалися визначити значущість відмінностей за показником стресу. Була знайдена відмінність за загальним показником стресу. Отримані показники відрізняються значущо на рівні $p=0,001$. Такий результат свідчить про те, що пожежні-рятівники адаптувалися до робочих навантажень. Вони чітко визначають мету своєї професійної діяльності і вибирають оптимальні шляхи її досягнення. Пожежні прагнуть впоратися з труднощами самостійно, виникаючі складнощі піддають аналізу, роблять правильні висновки та діють у відповідності зі своїми прямими професійними обов'язками. Але, не дивлячись на позитивні результати психокорекції, слід зазначити, що рятівники все ще здатні відчувати занепокоєння з приводу термінів і якості виконаної діяльності.

Останнім етапом нашого дослідження був пошук значущих відмінностей між показниками агресивної поведінки до і після психокорекційного впливу. Отримані результати ми намагалися обробити і надати їм правильний опис. Закінчивши аналіз показників агресивної поведінки пожежних-рятівників та перевірки їх достовірності ми можемо побачити, що показники суттєво відрізняються. Виявлено відмінність за показниками агресивної поведінки: «фізична агресія». Показники відрізняються значущо на рівні $p=0,001$. Такі результати свідчать про те, що рятівники навчилися вербально виражати свої негативні почуття і потреба в використанні фізичної сили проти інших людей відпала.

Окрім цього, ми можемо побачити відмінність за показниками «непряма агресія», «дратівливість», «образа» і «вербальна агресія» на рівні $p=0,01$. Дані показники відрізняються значущо і вказують на те, що агресія в деякому ступені придбала направленість (пожежні не зривають злість на неживих предметах), можна припустити, що такі зміни трапилися через розвиток комунікативних навичок (проблеми обговорюються та вирішуються відразу). Через те, що рятівники почали розуміти емоції оточуючих, вони перестали проявляти почуття ненависті до партнерів за дійсні та вигадані дії. Слід зазначити, що після психокорекції середній показник вербальної агресії збільшився, тобто рятівники виказують своє обурення за допомогою словесних погроз, криків і т.д. Ми припускаємо, що така зміна викликана кращим розумінням своїх почуттів та новою можливістю їх проявлення (розвиток комунікативних навичок).

Отже, ми бачимо значні зміни рівня алекситимії та зміни, що відбулися з особистісними особливостями пожежних-рятівників після проходження ними психокорекції.

Висновки. Алекситимію можна охарактеризувати, як нездатність суб'єкта називати емоції, пережиті ним самим або іншими, тобто переводити їх у вербальний план. [7, с.10] Даний феномен стає причиною виникнення значних труднощів не тільки в емоційній сфері особистості, а ще й негативно впливає на особистісні особливості.

Після проведення порівняльного аналізу експериментальних груп за показниками особистісних особливостей (Г-1 та Г-2) ми виявили, що існують значущі відмінності за показниками: емоційне вигоряння (фаза резистенції), тривожність (ситуативна та особистісна), емпатія, стрес та агресивна поведінка (фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія та почуття провини).

На наступному етапі ми визначали взаємозв'язок між алекситимією та особистісними особливостями пожежних Г-1. Кореляційний аналіз дав змогу встановити наявність достовірного зв'язку між: алекситимією та емоційним вигорянням; між алекситимією та тривожністю (ситуативною та особистісною); між алекситимією та емпатією; між алекситимією та помірним рівнем стресу; між алекситимією та формами агресивної поведінки: «фізична агресія» «негативізм», «підозрілість» «почуття провини».

У зв'язку з цим ми прийшли до висновку, що існує необхідність проведення психокорекційної роботи, яка буде направлена на зменшення проявів алекситимії у пожежних-рятівників. Закінчив створення психокорекційної програми ми перейшли до її апробації. Після психокорекції було проведено повторне дослідження, за допомогою якого ми змогли побачити яким чином змінилися показники особистісних особливостей пожежних. Значущі відмінності були отримані за показниками алекситимії, емоційного вигоряння (фаза резистенції), тривожності

(особистісна та ситуативна тривожність), емпатії (раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, проникаюча здатність, ідентифікація та установки, що допомагають або перешкоджають емпатії), стресу та агресивної поведінки (фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія і почуття провини). Отже, можна стверджувати, що наша психокорекційна програма, направлена на зменшення проявів алекситимії, є ефективною та може використовуватися в практичній діяльності.

Перспективи подальшого дослідження ми бачимо в комплексному аналізі проблематики алекситимії, в рамках якого феномен буде розглянутий більш детально:

по-перше, пропонуємо поетапне розширення бази результатів дослідження впливу алекситимії на особистість пожежних (на емоційно-вольову сферу, комунікативну сферу та на формування аддиктивної поведінки) і їх лонгітюдну перевірку, що ставить за мету подальшу конкретизацію феномену.

по-друге, відомо, що у працівників правоохоронних органів та інших ризиконебезпечних професій (наприклад пілотів чи фельдшерів швидкої допомоги), розуміння і оцінка власних емоцій та емоцій інших людей є невідомою складовою у вирішенні життєвонебезпечних ситуацій, тому, на нашу думку, доцільно провести дослідження явища алекситимії серед представників вказаних професій.

по-третє, ознайомившись з концепцією травматичного виникнення алекситимії ми припускаємо, що для учасників бойових дій на Сході України в значній мірі є характерним проявлення алекситимічних особливостей, тому на нашу думку, дослідження явища алекситимії та подальша її психокорекція є важливим фактором під час реабілітації та соціалізації учасників АТО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апфель Р. Алекситимия : концепция и измерение / Р. Апфель, П. Е. Сифнеос, Х. Неміах. – М. : Наука, 1979. – № 1. – С. 180–191.
2. Коростелева И. С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств. Телесность человека : междисциплинарные исследования / И. С. Коростелева, В. С. Ротентберг. – М. : МГУ, 1993. – С. 136–143.
3. Арина Г. А. Психосоматический симптом как феномен культуры / Арина Г. А. – СПб. : Питер, 1991. – С. 89 – 91.
4. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику: Психологическое исследование / В. В. Николаева. – М. : МГУ, 1987. – С. 100–107.
5. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия / Г. Кристалл. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2006. – С. 101–102.

6. Социокультурные проблемы современной молодежи : материалы Международной научно-практической конференции (Новосибирск 2006 г.) / Белашина Т. В. К вопросу об алекситимии и алекситимически подобных проявлений личности / Т. В. Белашина. – Новосибирск : НГПУ, 2006. – Ч. I. – С. 36–38.
7. Головін С. Ю. Словник практичного психолога / С. Ю. Головін – Мінськ : Харвест, 1998. – С.10.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Apfel' R. Aleksitimija: Konceptija i izmerenie / R. Apfel', P. E. Sifneos, H. Nemiah – M.: Nauka, 1979. – № 1. – S. 180-191.
2. Korosteleva I. S. Problema aлекситимии v kontekste povedencheskih koncepcij psihosomaticeskikh rasstrojstv. Telesnost' cheloveka: mezhdisciplinarnye issledovanija / I. S. Korosteleva, V. S. Rotentberg. – M.: MGU, 1993. – S. 136–143.
3. Arina G. A. Psihosomaticeskij simptom kak fenomen kul'tury / Arina G. A. – SPb. : Piter, 1991. – S. 89 – 91.
4. Nikolaeva V. V. Vlijanie hronicheskoy bolezni na psihiku: Psihologicheskoe issledovanie / V. V. Nikolaeva. – M.: MGU, 1987. – S. 100-107.
5. Kristal G. Integracija i samoiscelenie. Affekt, travma i aлекситимija / G. Kristall. – M.: Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2006. – S. 101-102.
6. Sociokul'turnye problemy sovremennoj molodezhi: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Novosibirsk 2006 g.) / Belashina T.V. K voprosu ob aлекситимии i aлекситимически podobnyh projavlenij lichnosti / T.V. Belashina. – Novosibirsk: NGPU, 2006. – Ch. I. – S. 36-38.
7. Golovin S.Ju. Slovník praktičnogo psihologa / S.Ju. Golovin – Mins'k: «Harvest», 1998. – S.10.

УДК 159.94

Тімченко В.О., аспірант науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, e-mail: timchenko.psy@gmail.com

«ВІЙСЬКОВИЙ СИНДРОМ» ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОВЕДІНКОВИЙ МАРКЕР ВЕТЕРАНІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

В статті представлено авторський погляд на визначення та аналіз дефініції «військовий синдром» учасника антитерористичної операції та «пересічного громадянина». Як головна умова формування «військового синдрому» розглянуто створення «образу ворога», що представляє собою стійкий психологічний стереотип,