

8. Попкова О. В. Онтология слухов : [монографія / О. В. Попкова]. – М-во образования Рос. Федерации. Моск. гос. ун-т сервиса, Поволж. технол. ин-т сервиса. – Тольятти, 2002. – 121 с.

9. Почепцов Г. Г. Информационные войны . – М. : Рефл-бук: Ваклер, 2000. – 573 с.

10. Шибутани Т. Импроевизированные новости : социологическое исследование слухов (отрывки) // Почепцов Г. Г. Как ведутся тайне войны. Психологические операции в современном мире. – Ровно : ППФ «Волинські обереги», 1999. – С.227–281.

11. Яковенко С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха / С. І. Яковенко. – К. : Чорнобильінтерінформ, 1996. – 173 с.

УДК 159.9

Перова К.С., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ

Стаття присвячена питанням взаємозв'язку емоційного вигорання і суїцидального ризику у викладачів ВНЗ. На основі проведеного дослідження автором було виявлено та описано ряд кореляцій між зазначеними поняттями.

Ключові слова: емоційне вигорання, суїцидальний ризик, педагог ВНЗ.

Статья посвящена вопросам взаимосвязи эмоционального выгорания и суицидального риска у преподавателей ВУЗов. На основе проведенного исследования автором было выявлено и описано ряд корреляций между указанными понятиями.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, суицидальный риск, педагог ВУЗа.

Постанова проблеми. В сучасних умовах розвитку суспільства вимоги до особистості професіонала з боку середовища все більше і більше зростають. У значній мірі це відноситься до фахівців, що здійснюють діяльність у системах «людина-людина».

Діяльність такого фахівця характеризується високою емоційною насиченістю та когнітивною складністю, необхідністю швидкого реагування на зміни, передбачає прийняття відповідальних рішень. Таким чином, вона протікає в умовах постійної нервово-психічної напруженості, стресу і вимагає максимальної мобілізації адаптаційного потенціалу особистості [4].

Однією з актуальних проблем, пов'язаних із забезпеченням ефективності професійної діяльності, підтримкою високого рівня функціональності, охороною здоров'я співробітників практично в будь-якій організації є профілактика синдрому «емоційного вигорання». Також навряд чи потребує спеціальних доказів твердження про те, що педагогічна діяльність, в силу своєї специфіки, припускає підвищений ризик формування синдрому «емоційного вигорання», який веде до професійної деформації та кризисних станів особистості [9].

В свою чергу, неухильне зростання випадків самогубств, як і спроб до їх вчинення, що спостерігається в більшості країн світу, ставить дану проблему на одне з провідних місць у сучасній психології, психіатрії, медицині. Проблема суїцидів у різні вікові періоди знаходиться в центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. В даний час залишається відкритим питання про процес формування суїцидальної поведінки, залишаються не до кінця розробленими клінічні питання, а також питання формування суїцидального ризику [2].

В контексті цієї роботи до сьогодні не визначені кореляційні взаємозв'язки між суїцидальним ризиком і професійним вигоранням у викладачів [8]. Більше того, така постановка питання є новою та мало вивченою.

Поряд з даними клініко-психопатологічного дослідження важливе значення має комплексне вивчення причин, мотиваційних механізмів суїцидальної поведінки на основі особистісних, психологічних, середовищних характеристик [2].

Поняття, які розглядаються в цій роботі, є дуже розповсюдженими в повсякденному житті та являють собою гострі психосоціальні проблеми. Ми є суб'єктами професійної діяльності, і неодмінно постійно вступаємо у взаємодію з різними людьми, які по-різному впливають на наш психосоматичний стан, де професійне вигорання є невід'ємною та, на жаль, суворою реальністю. Емоційно виснажений професіонал починає нехтувати своєю роботою, своїми професійними обов'язками, усі негаразди виливає на своїх близьких, коли все в житті йде шкереберть; з'являються негативні думки, які час від часу штовхають психічно здорових людей на такий страшний крок, як суїцид. Спроба пов'язати професійне вигорання з суїцидальним ризиком є актуальною, бо це питання є невичерпним та багатоохоплюючим, а виділена проблема не має залишатись осторонь, а повинна бути у центрі уваги, щоб у критичній ситуації людина, що потребує допомоги, не залишалась без підтримки.

Мета статті - проаналізувати особливості взаємозв'язку професійного вигорання та суїцидального ризику у викладачів НУЦЗУ.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку професійного вигорання та суїцидального ризику у викладачів ВНЗ дає змогу зробити наступні висновки.

Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на різноманітні психотравмуючі впливи. Синдром вигорання являє собою процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та розумового виснаження, фізичного стомлення, особистісної відстороненості та зниження задоволення виконанням власної роботи. Він розглядається як результат невдало вирішеного стресу на робочому місці [3].

Виділяють безліч симптомів емоційного вигорання. У людей, уражених синдромом емоційного вигорання, як правило, виявляється поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів і ознак соціальної дисфункції, які проявляються в хронічній втомі, когнітивній дисфункції (порушення пам'яті, уваги), порушенні сну, особистісних змінах; може бути розвиток тривожного і депресивного розладів, залежностей від психоактив-

них речовин, спроби суїциду. До загальних соматичних симптомів при емоційному вигоранні відносять: головний біль, гастроінтестинальні (діарея, синдром подразненого шлунка) і кардіоваскулярні (тахікардія, аритмія, гіпертонія) порушення. Також виділяються 5 ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання: фізичні симптоми; емоційні симптоми; поведінкові симптоми; інтелектуальний стан; соціальні симптоми [3].

Суїцид є крайньою формою відхилення поведінки особистості, її соціально-психологічної дезадаптації. Відбуваються самогубства з різних мотивів і з різних приводів, але завжди впливають з конфлікту або всередині особистості, або особистості і навколишнього середовища, коли індивід не може вирішити такий конфлікт іншим, більш позитивним шляхом.

Самогубство - це результат соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах сучасного суспільства. Психологічні кризи виникають в результаті інтимних, сімейно-особистісних, соціальних і творчих конфліктів [7].

Так, можна виділити наступні фактори ризику: уроджену, або що виникла після сильного стресу, схильність до самогубства, проблеми в особистому житті, сильна травма, в тому числі і психічна, соціальне неблагополуччя (бідність, безробіття, втрата близьких, самотність, гострі конфлікти, економічні проблеми, шантаж, сексуальні домагання, низка драматичних подій); психічна хвороба, алкоголь і наркотики, соматичні захворювання, сильні болі [5].

Тобто, можна зробити висновок, що професійне вигорання, як і наявність суїцидальних мотивів, прямо пов'язані із деформацією особистості у професійному середовищі. Основними факторами негативного впливу трудового процесу на особистість викладача є когнітивні, поведінкові, афективно-мотиваційні та інші стереотипи [2]. Повноцінна професійна діяльність виражається в тому, що педагог покликаний самостійно і творчо підходити до визначення і вирішення професійних завдань, вміти швидко та точно корегувати процеси, що йдуть, та досягати результатів, але таким чином, щоб вони відповідали усім стандартам.

Якщо людині не вдається подолати кризовий стан, що накопичується під час такої роботи, синдром «вигорання» може викликати особистісні деформації, що характеризуються згасанням позитивних установок, посиленням негативного ставлення до себе або до інших.

Деформація особистості - це зміни, що порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність і професійно ефективне функціонування. Деформація є наслідком «вигорання», коли захисні механізми слабшають настільки, що викладач не може протистояти згубним чинникам і починається процес руйнування, що, в свою чергу, може підсилити суїцидальний ризик [8].

Дослідження проводилося на базі Національного університету цивільного захисту України. Групу досліджуваних склали викладачі різних факультетів у кількості 42 осіб.

Для дослідження було обрано метод анкетування, який використовується з метою отримання психологічної інформації за досліджуваними явищами. Методом математичної обробки був обраний коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для діагностики професійного вигорання ми використовували методіку емоційного вигорання В.В.Бойко яка використовується для отримання да-

них про провідні симптоми професійного вигорання і дозволяє визначити, до якої фази розвитку стресу вони відносяться.

Стадія напруги - її створює хронічно травмуюча емоційна атмосфера, погана організація діяльності, підвищена відповідальність.

Стадія резистенції - людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних переживань.

Стадія виснаження – зубожіння психічних ресурсів, зниження емоційного тону [3].

Для діагностики суїцидального ризику ми використовували опитувальник суїцидального ризику (в модифікації Т.М. Разуваєвої), за допомогою якого ми можемо виявити рівень сформованості суїцидальних намірів і конкретних чинників суїцидального ризику за 9-ма субшкальними діагностичними концептами.

А також була використана методика дослідження суїцидальної і проти-суїцидальної мотивації в осіб із суїцидальними тенденціями Ю.Р. Вагіна з метою виявлення та аналізу мотиваційних аспектів суїцидальної поведінки і сформованості протисуїцидального захисту. Методика являє собою 2 тести. Перший «Суїцидальна мотивація» дозволяє виявити і кількісно оцінити сім основних мотиваційних аспектів суїцидальної поведінки, а другий, «Протисуїцидальна мотивація», виявляє дев'ять протисуїцидальних мотиваційних комплексів.

За всіма методиками досліджуванним були запропоновані бланки з питаннями, на які треба було відповісти «так» чи «ні». Отримані результати оброблялись відповідно до «ключа». Час для виконання методик не обмежувався.

Проведене дослідження вказує, що окремі симптоми професійного вигорання є більш-менш вираженими. Загалом усі симптоми знаходяться на стадії складання та є ознаками розвитку професійного вигорання. Також отримані результати дозволяють нам оцінити рівень суїцидального ризику досліджуваних та їх окремі суїцидальні мотивації і протисуїцидальні мотиваційні захисні комплекси.

Для виявлення взаємозв'язку професійного вигорання та суїцидального ризику у викладачів НУЦЗУ наступним кроком у нашій роботі була обробка отриманих даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Проаналізувавши отримані дані, ми виявили статистично значимі кореляції.

Величина розрахункового коефіцієнту кореляції дорівнює 0,437 та є помірною. Зв'язок між зламом культурних бар'єрів та емоційно-моральною дезорієнтацією є статистично значущим на рівні 1% і позитивним. Отримана прямо пропорційна залежність говорить про те, що чим вищий злам культурних бар'єрів, тим вища й емоційно-моральна дезорієнтація особистості та, навпаки, при зменшенні одного симптому буде зменшуватися й інший.

Величина розрахункового коефіцієнту кореляції становить 0,371 і є помірною. Зв'язок між соціальним песимізмом та розширенням сфери економії емоцій є позитивним та статистично значущим на рівні 5%. Прямо пропорційна залежність вказує на те, що чим вищий є соціальний песимізм, тим вище й розширення сфери економії емоцій, і навпаки.

Величина розрахункового коефіцієнту кореляції -0,372 є помірною. Зв'язок між антисуїцидальним фактором та розширенням сфери економії

емоцій є прямо пропорційним, а тому при збільшенні антисуїцидального фактора буде рости й розширення сфери економії емоцій. Зв'язок є статистично значущим на 5%-ому рівні.

Величина розрахункового коефіцієнта кореляції дорівнює $-0,304$ та є помірною. Зв'язок між соціальним песимізмом та редукцією професійних обов'язків є обернено пропорційним та статистично значущим на 5% рівні. При зменшенні рівня соціального песимізму буде збільшуватися редукція професійних обов'язків, та навпаки.

Величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $0,415$ та є помірною. Зв'язок між соціальним песимізмом та емоційним дефіцитом є статистично значущим на рівні 1% та прямо пропорційним. Отримана залежність вказує на те, що при збільшенні соціального песимізму буде зростати і емоційний дефіцит, і навпаки.

Наступні зв'язки ми шукали, зіставляючи методики на професійне вигорання В.В.Бойко та суїцидальні і протисуїцидальні мотивації в осіб з суїцидальними тенденціями Ю.Р.Вагіна [5].

Статистично значущими виявилися наступні кореляції:

– величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $-0,309$ та є помірною. Зв'язок між поствітальною мотивацією та переживанням психотравмуючих обставин є обернено пропорційним та статистично значущим на 5% рівні. При зменшенні рівня поствітальної мотивації буде збільшуватися рівень переживання психотравмуючих обставин і навпаки.

– величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $0,384$ і є помірною. Зв'язок між анемічним мотиваційним комплексом та тривогою і депресією є статистично значущим на рівні 5%. Прямо пропорційний зв'язок вказує на те, що при збільшенні анемічної мотивації буде збільшуватися тривога і депресія, та навпаки, при зменшенні одного чинника буде зменшуватися й інший.

– величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $0,576$ та є помітною. Зв'язок між анестетичним суїцидальним мотивом та емоційно-моральною дезорієнтацією є прямо пропорційним та статистично значущим на 1%-ому рівні. Тож при підвищенні анестетичної мотивації буде збільшуватися і емоційно-моральна дезорієнтація, й навпаки.

– величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $0,365$ та є помірною. Зв'язок між інструментальною мотивацією та розширенням сфери економії емоцій є статистично значущим на 5%-ому рівні та є прямо пропорційним. При збільшенні рівня інструментальної мотивації буде збільшуватися і емоційно-моральна дезорієнтація та навпаки.

– величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $0,395$ та є помірною. Зв'язок між аутопунітичною суїцидальною мотивацією та розширенням сфери економії емоцій є статистично значущим на 1%-ому рівні. Прямо пропорційний зв'язок вказує на те, що при збільшенні аутопунітичної мотивації буде збільшуватися і сфера економії емоцій та навпаки.

Щодо взаємозв'язку між професійним вигоранням та протисуїцидальними мотиваціями [7], ми зробили ретельний аналіз кореляційної матриці, який дозволив виявити наступні взаємозв'язки.

Величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить $0,358$ та є

помірною. Зв'язок між естетичною протисуїцидальною мотивацією та розширенням сфери економії емоцій є прямо пропорційним та статистично значущим на 5%-ому рівні. При підвищенні рівня естетичної мотивації буде збільшуватися сфера економії емоцій та навпаки.

Величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить 0,375 та є помірною. Зв'язок між моральним захисним протисуїцидальним комплексом та редукцією професійних обов'язків є статистично значущим на 5%-ому рівні. Прямо пропорційний зв'язок вказує на те, що при зростанні моральної мотивації буде зростати і редукція професійних обов'язків та навпаки, при зменшенні одного симптому буде зменшуватися й інший.

Величина розрахункового коефіцієнта кореляції становить 0,346 та є помірною. Зв'язок між етичною мотивацією та емоційною відстороненістю є прямо пропорційним та статистично значущим на 5%-ому рівні. Тож при рості етичної мотивації буде зростати і емоційна відстороненість, і навпаки.

Отже, ми маємо статистично оброблені результати, де чітко бачимо взаємозв'язки між симптомами професійного вигорання, суїцидальними мотиваціями та протисуїцидальними захисними комплексами, на підставі чого можемо робити загальні висновки.

Результати нашого теоретичного та емпіричного досліджень дозволяють зробити наступні висновки.

Емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на різноманітні психотравмуючі впливи. Синдром вигорання являє собою процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та розумового виснаження, фізичного стомлення, особистісної відстороненості та зниження задоволення виконанням власної роботи. Він розглядається як результат невдало вирішеного стресу на робочому місці.

Щодо проблеми суїцидів, розглянувши, можна прийти до висновку, що це явище є крайньою формою відхилення поведінки особистості, її соціально-психологічної дезадаптації. Відбуваються самогубства з різних мотивів і з різних приводів, але завжди випливають з конфлікту або всередині особистості, або особистості і навколишнього середовища, коли індивід не може вирішити такий конфлікт іншим, більш позитивним шляхом.

Самогубство - це результат соціально - психологічної дезадаптації особистості в умовах сучасного суспільства. Психологічні кризи виникають в результаті інтимних, сімейно-особистісних, соціальних і творчих конфліктів.

Тобто, можна зробити висновок, що професійне вигорання, як і наявність суїцидальних мотивів, прямо пов'язане із деформацією особистості у професійному середовищі. Дослідивши рівень професійного вигорання викладачів НУЦЗУ, ми виявили, що окремі симптоми є більш вираженими, ніж інші, але загалом усі симптоми знаходяться на стадії складання та є ознаками розвитку професійного вигорання.

Стосовно рівня суїцидального ризику викладачів НУЦЗУ визначення ступеня реального суїцидального ризику проводилося на підставі двох рядів факторів: на підставі суїцидальних мотивів та на підставі протисуїцидальних. Загалом отримані результати є низькими. Але є діагностичні концепти, за

якими респонденти отримали середні бали, які є домінуючими серед мотиваційного суїцидального комплексу; ними виявилися: злам культурних бар'єрів, інструментальна та поствітальна мотивація. А серед протисуїцидальних захисних комплексів: провітальний, моральний та нарцисичний вид мотивації.

Емпіричне дослідження, метою якого було виявлення взаємозв'язку професійного вигорання та суїцидального ризику викладачів НУЦЗУ, показало, що є ряд взаємозв'язків між симптомами професійного вигорання та показниками суїцидального ризику. А саме, статистично значущі прямо пропорційні залежності були знайдені між:

- зломом культурних бар'єрів та емоційно-моральною дезорієнтацією;
- соціальним песимізмом та розширенням сфери економії емоцій;
- антисуїцидальним фактором та розширенням сфери економії;
- соціальним песимізмом та емоційним дефіцитом;
- анемічним мотиваційним комплексом та тривогою і депресією;
- анестетичним суїцидальним мотивом та емоційно - моральною дезорієнтацією;
- інструментальною мотивацією та розширенням сфери економії емоцій;
- аутопунітивною суїцидальною мотивацією та розширенням сфери економії емоцій;
- естетичною протисуїцидальною мотивацією та розширенням сфери економії емоцій;
- моральним захисним протисуїцидальним комплексом та редуцією професійних обов'язків;
- етичною мотивацією та емоційною відстороненістю[5].

Статистично значущі обернено пропорційні залежності були виявлені між:

- соціальним песимізмом та редуцією професійних;
- поствітальною мотивацією та переживанням психотравмуючих обставин.

Висновки. Таким чином, окремі симптоми професійного вигорання та суїцидальні мотиваційні комплекси мають різний ступінь вираженості та розвитку, що впливає на виникнення залежностей між цими досліджуваними чинниками. У результаті ми бачимо, що залежність між професійним вигоранням та суїцидальним ризиком у даній виборці присутня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акиндинова И. А., Баканова А. А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И.А. Акиндинова, А. А. Баканова // Новые исследования. – М. : Наука, 1998. – С. 32–38.
2. Амбрумова А. Г. Психология самоубийства / А. Г. Амбрумова // Медицинская помощь, 1994. – № 3. – С. 15–18.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Наука, 1996. – 154 с.
4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии, 168

2005. – № 2. – С. 96-103.

5. Вагин Ю. Р. Психология жизни и смерти / Ю. Р. Вагин. – СПб. : Питер, 2001. – 160 с.

6. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях : психология здоров'я / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 443–463.

7. Москалец В. П. Психологія суїциду: [посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В. П. Москалец, Л. Е. Орбен-Лембрик, М. В. Миколаївський]. – К. : Академвидав, 2004. – 286 с.

8. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии, 1994. – № 6. – С. 57–64.

9. Щотка О. П. Психологія праці та особливості вчителя : навч-метод. посіб. для студ. пед. спец. / Ніжин. держ. ун-т ім. М. В. Гоголя. – Ніжин : НДУ, 2008. – 123 с.

УДК 159.9: 159.94

Поляков І.О., к. психол. н., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ;

Краснокутський М.І., начальник кафедри фізичної підготовки НУЦЗУ

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СТАНУ ПЕРЕДСТАРТОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ

У своїй статті автори проаналізували основні існуючі концептуальні підходи щодо визначення понять передстартової мобілізації спортсменів. А.В. Алексеев у своїй класифікації виділяє три групи психічних станів: нормальний, патологічний і мобілізаційний. Але автори припускають, що для спортсменів пожежно-прикладного спорту найбільш підходить визначення цього поняття, яке дає А. Ц. Пуні. Цей стан не охоплює проміжки між змаганнями й може навіть перед деякими з них взагалі не виникати або проявлятися в слабкій формі. Спортивна форма пов'язана з максимальною мобілізацією спортсмена на показ високого результату, причому мобілізація повинна підкріплюватися його фізичною, технічною й тактичною підготовленістю.

Ключові слова. Передстартові психічні стани, передстартова мобілізація, спортсмени пожежно-прикладного спорту, «спортивна форма».

В своей статье авторы проанализировали основные существующие концептуальные подходы относительно определения понятий предстартовой мобилизации спортсменов. А.В. Алексеев в своей классификации выделяет три группы психических состояний: нормальный, патологический и мобилизационный. Но авторы допускают, что для спортсменов пожарно-прикладного спорта наиболее подходит определение этого понятия, которое дает А.Ц. Пуни. Это состояние не охватывает промежутки между соревнованиями и может даже перед некоторыми из них вообще не возникать или проявляться в слабой форме. Спортивная форма связана с максимальной мобилизацией спортсмена на показ высокого результата, причем мобилизация должна подкрепляться его физической, технической и тактической подготовленностью.

Ключевые слова: предстартовые психические состояния, предстартовая мо-