

можна уявити якийсь узагальнений психологічний портрет суїцидента. Для нього характерна як занижена самооцінка, так і висока потреба в самореалізації. Це сенситивна, емпатійна людина зі зниженою спроможністю переносити біль. Його відрізняють висока тривожність і песимізм, тенденція до самознищення і схильність до звуженого (дихотомічного) мислення. Також зазначаються труднощі вольового зусилля і тенденція відходу від рішення проблем. Для більш повного і глибокого аналізу природи самовбивства велике значення має розуміння мотивів, що лежать в основі суїцидальних дій. У різних ситуаціях можуть діяти різні мотиви суїцидальної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амбрумова А.Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии / А.Г. Амбрумова - М., 1978.
2. Амбрумова А.Г. Предупреждение самоубийств / А.Г. Амбрумова - М., 1980.
3. Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом // Журнал практической психологии и психоанализа / А. Бек - 2003. - №1.
4. Исаев Д.С. Психология суицидального поведения / Д.С. Исаев - Самара, 2000.
5. Китаев-Смык Л. А. Вероятностное прогнозирование и индивидуальные особенности реагирования человека в экстремальных ситуациях / Л. А. Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983.
6. Пилягина Г.Я. К проблеме самоубийств на Украине // Материалы международной конференции психиатров / Г.Я. Пилягина - М., 1998.
7. Тихоненко В.А. Актуальные проблемы суицидологии / В.А. Тихоненко - М., 1978.
8. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии // Хрестоматия по суицидологии / Сост. А.Н. Моховиков. - Киев, 1996.

УДК 159.9

Попов В.М. ад'юнкт кафедри загальної психології НУЦЗУ;

Астапенкова В.М., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНСУ

У статті наводиться аналіз психологічних особливостей вивченої безпорадності працівників ДСНСУ, завдяки якому ми розглянули професійні деформації особистості, феномен вивченої безпорадності, її розвиток, та негативний вплив на професійну діяльність працівників ДСНСУ.

Ключові слова: професійна деформація, вивчена безпорадність, ДСНСУ, професійна діяльність.

В статті приводиться аналіз психологічних особливостей вивченої безпорадності працівників ДСНСУ, благодаря которому мы рассмотрели профессио-

нальные деформации личности, феномен выученной беспомощности, ее развитие, и негативное влияние на профессиональную деятельность работников ГСЧСУ.

Ключевые слова: профессиональная деформация, выученная беспомощность, ГСЧСУ, профессиональная деятельность.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах постійних змін, соціальних стресів, зростають вимоги, що пред'являються до професійних якостей особистості. Проте здійснення ефективної професійної діяльності ускладнюється при зростанні ймовірності розвитку несприятливих психічних станів.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань психології є дослідження специфічних соціально-психологічних явищ, до числа яких можна віднести і «вивчену безпорадність» серед професіоналів різних областей праці, а також розробка програм щодо їх попередження і корекції.

Сучасні психологічні дослідження, що стосуються працівників соціальних професій (лікарі, психологи, педагоги, юристи, військові та ін) показують схильність їх професійним деформаціям (Б.Д. Новиков, 1993; А.А. Реан, 1994; А.Р. Фонарьов, 1995; А.К. Маркова, 1996; Ю.А. Юдціц, 1998; Р.Є. Борисова, 1998; О.Д. Юрченко, 2000 та ін) [1].

До категорії працівників, схильних до ризику розвитку «вивченої безпорадності», відносяться і співробітники ДСНС, службова діяльність яких має свої відмінні характеристики. Так, виконання функціональних обов'язків пов'язане з підвищеною відповідальністю співробітників за свої дії. Несення служби нерідко відбувається в ситуаціях з непередбачуваним результатом, характеризується недостатньою визначеністю ролевих функцій, психічними та фізичними перевантаженнями, необхідністю спілкуватися з найрізноманітнішим контингентом громадян і вимагає від співробітника рішучих дій і здатності піти на ризик. Ці специфічні особливості професійної діяльності роблять значний вплив на особистісні характеристики її представників і можуть призводити до розвитку у співробітників ДСНС явища професійної деформації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання про професійні деформації особистості є дуже важливим у наш час. Його актуальність пояснюється тим, що професійна діяльність є однією з провідних практично для кожної людини, і природньо, накладає свій відбиток на його особистість. Проблема впливу професії на особистість періодично виникає у фокусі уваги дослідників, але до теперішнього часу залишається актуальною і недостатньо розробленою. Так на початку ХХ століття відомий соціолог П. Сорокін для позначення особливого соціально-психологічного феномена ввів у науковий обіг спеціальний вираз «професійна деформація». У подальшому психологи також неодноразово приділяли увагу цій проблемі. Вона отримала свою окрему назву - проблема взаємозв'язку діяльності та особистості, професії і свідомості. Наприклад, у 1940 р. С.Л. Рубинштейн вважав наступну проблему особливо важливою і актуальною на даному етапі : «подолання абстрактного функціоналізму і перехід до вивчення психіки в конкретній діяльності, в якій вона не тільки проявляється, але і формується». Пізніше Б.Г. Ананьєв, А.А. Крилов, К.К. Платонов, А.Л. Свенцицький, і багато інших обговорювали і ви-

рішували цю проблему. Е.А. Клімов у своїй останній книзі «Психологія професіонала» стверджує: «Область психологічного вивчення професій освоєна психологами, треба визнати, ще мало» [5].

І в наш час А.Л. Свенцицький, підбиваючи підсумки аналізу багатьох досліджень особистості та діяльності, дійшов висновку: «Проблема професійної деформації, майже зовсім не вивчена, хоча становить значний інтерес і в теоретичному, і в прикладному плані. Одне з найважливіших завдань полягає у формуванні гармонійно розвиненої особистості, а не однобокого професіонала. Але щоб ефективно вирішувати цю задачу необхідні компетентні рекомендації з боку психологів, а їх можна дати, лише ретельно вивчивши феномен «професійної деформації» [9].

У кожній професії існують свої комплекси психотравмуючих чинників, визначення яких вимагає конкретних емпіричних і експериментальних обстежень з метою їх виявлення для формування програми заходів з профілактики професійної деформації особистості.

Професійна деформація являє собою результат спотворення професійних і особистісних якостей працівника ДСНС під впливом негативних факторів діяльності і навколишнього середовища. Специфіка діяльності рятувальника, нерідко містить в собі елементи негативного впливу на особистість. За відсутності у співробітника достатнього рівня психологічної та моральної стійкості часто спостерігається розвиток його професійної деформації.

А оскільки тема нашої статті пов'язана з вивченою безпорадністю, ми і звернемо увагу саме на цей феномен.

Вивчена безпорадність пов'язана з пасивною, неадаптованою поведінкою людини. Вивчена безпорадність (learned helplessness) - це порушення мотивації в результаті пережитої суб'єктом невідконтрольної ситуації, тобто незалежності результату від прикладених зусиль («скільки не старайся, все одно без толку»). Синдром вивченої безпорадності був вперше описаний американськими психологами М. Селігманом і С. Майєром на підставі експериментів на собаках при їх подразненні електричним струмом. Потім численні дослідження виявили існування цього феномена і у людей. Вивчена (навчена) безпорадність привернула велику увагу дослідників за кордоном [8].

Д. Хірто повторив експеримент з впливом на випробовуваних неприємного гучного звуку, який можна було перервати, підібравши комбінацію клавіш на пульті управління. За даними Д. Хірто, виявлено дві крайні групи людей: одна група (до якої увійшов кожен третій) взагалі не впадала в стан вивченої безпорадності; інша група (до неї увійшов кожен десятий випробуваний) не намагалася нічого протиставити наростаючого шуму, випробовувані сиділи біля пульта нерухомо, незважаючи на те що були навчені тому, як можна припинити дію звуку.

М. Селігман зазначає, що вивчена безпорадність формується до восьми років і відображає віру людини в ступінь ефективності його дій. Він вказує на три джерела формування безпорадності:

1) досвід переживання несприятливих подій, тобто відсутність можливості контролювати події власного життя; при цьому придбаний в одній ситуації негативний досвід починає переноситися і на інші ситуації, коли можли-

вість контролю реально існує. До неконтрольованих подій М. Селигман відносив образи, що наносяться батьками (можна додати - і вчителями та вихователями дитячих установ), смерть коханої людини і тварини, серйозну хворобу, розлучення батьків або скандали, втрату роботи ;

2) досвід спостереження безпорадних людей (наприклад, телевізійні сюжети про беззахисних жертв);

3) відсутність самостійності в дитинстві, готовність батьків все робити замість дитини .

Відносна стійкість вивченої безпорадності підтверджена Ф. Фінхам з співавторами М. Бернс і М. Селігманом, причому останні з названих авторів вважають, що безпорадність залишається на все життя.

Вивчена безпорадність характеризується проявом дефіциту в трьох областях - мотиваційної, когнітивної та емоційної. Мотиваційний дефіцит проявляється в нездатності діяти, активно втручаючись у ситуацію, когнітивний - у нездатності згодом навчатися того, що в аналогічних ситуаціях дія може виявитися цілком ефективним, і емоційний - у пригніченому або навіть депресивному стані, що виникає через безплідність власних дій [7].

Специфіка діяльності співробітників ДСНС містить у собі елементи негативного впливу на особистість співробітника і сприяє кризі мотиваційної сфери в професії, зниження професійно значущих цілей та інтересів, втрати задоволення службою, постійного відчуття фізичної втоми та емоційної спустошеності і, як наслідок, зростанню числа психосоматичних і соматичних захворювань. Це відбувається при відсутності у співробітника достатнього рівня психологічної та моральної стійкості, що призводить до розвитку професійної деформації, а зокрема і вивченої безпорадності.

Постановка завдання. Тому, вивчення особливостей феномену вивченої безпорадності як професійної деформації працівників ДСНСУ ми вважаємо доречним. Огляд цієї проблеми дозволить розробити ряд психокорекційних заходів, щодо попередження і подолання негативного впливу на професійну діяльність рятувальників. Метою даної статті є розгляд професійних деформацій особистості та психологічних особливостей вивченої безпорадності у працівників ДСНСУ.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом у всьому світі відзначається значне зростання числа аварій, стихійних лих, катастроф, тобто таких ситуацій, які характеризуються серйозною загрозою для життя, здоров'я і благополуччя людей. Надзвичайна гострота проблеми поставила необхідність підготовки та організації фахівців аварійно-рятувальних служб. Їх діяльність пов'язана зі значними фізичними і ще більш значущими нервово - емоційними навантаженнями. Вони завжди зобов'язані за родом служби адекватно реагувати на екстремальні ситуації, раціонально і безпечно будувати свою роботу, оперативно і ефективно приймати рішення для усунення наслідків надзвичайних ситуацій, активно працювати на межі своїх фізичних і психічних можливостей, надавати екстрену допомогу постраждалим і, саме головне, рятувати і зберігати життя людей. Ці обставини істотно підвищують вірогідність розвитку у навіть добре підготовлених рятувальників тих чи інших негативних змін функціонального стану, що виявляються у зниженні рівня психічної

та психофізіологічної адаптації, що неминуче виявляється в професійних помилках і зривах, зниженні працездатності, швидкого виснаження функціональних резервів організму, погіршення здоров'я. Відповідно з цим постає питання про вивчення деформацій, які виникають у співробітників ДСНС.

Деструктивні зміни особистості досліджувалися в психоаналітичних теоріях (А. Адлер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Юнг) як руйнівних тенденцій її розвитку. У вітчизняних психологічних концепціях становлення особистості констатувалися деструкції розвитку особистості (К.А. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, В.С. Мерлин, Л.А. Регуш, А.В. Філіпов). Отже, професійні деструкції об'єктивно супроводжують професійний розвиток особистості [2].

Професійна деформація - це руйнування, яке склалося у психологічній структурі особистості в процесі професійної праці. Немає розвитку без заперечення вже набутого. Виникнення і розвиток професійних деформацій знижує продуктивність виконання діяльності, негативно впливає на мотивацію і професійну позицію.

Відомо, що праця позитивно впливає на психіку людини. Стосовно ж до різних видів професійної діяльності прийнято вважати, що існує велика група професій, виконання яких призводить до професійних захворювань різного ступеня тяжкості. Дослідники відзначають також, що багаторічне виконання однієї і тієї ж професійної діяльності призводить до появи професійної втоми, виникнення психологічних бар'єрів, збіднення репертуару способів виконання діяльності, втрати професійних умінь і навичок, зниження працездатності [3]. Можна констатувати, що на стадії професіоналізації з багатьох видів професій відбувається розвиток професійних деформацій.

Розвитку професійних деформацій сприяє емоційна напруженість професійної праці. Часто повторювані негативні емоційні стани із зростанням стажу роботи знижують фрустраційну толерантність фахівця, що може призвести до розвитку професійних деструкцій.

Емоційна насиченість професійної діяльності призводить до підвищеної дратівливості, перезбудження, тривожності, нервових зривів. Внаслідок цього змінюється професійна мотивація, знижується професійна активність, спостерігається розчарування в професії, що провокує деструктивні зміни професійної спрямованості особистості, тобто вивчену безпорадність (Н.А. Батурін, Р.М. Грановська, Е.Ф. Зеєр, Н.В. Кузьміна, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна) [6].

Вивчена безпорадність - це психологічний стан, що виникає у людини після досить тривалого негативного впливу, уникнути якого не вдається. Данна стаття збагачує уявлення про вивчену безпорадність як деформацію професійної спрямованості особистості.

Активність особистості - необхідна умова прогресивного розвитку суб'єкта професійної діяльності. Активність особистості направляється мотивацією до досягнення. При низькому рівні мотивації досягнення у людини знижується активність, виникають складнощі у постановці цілей і їх досягненні. Невдачі при досягненні поставлених цілей є стресовими за своєю природою і викликають стан психічної напруженості, а також конфлікт між оцінкою своїх можливостей і реальними результатами. Серія невдач призводить до формування «вивченої безпорадності». Вивчена безпорадність є наслідком дефо-

рмації професійної спрямованості, ставлення до професії, потреба до професійної діяльності та готовність до неї. Вона сприяє формуванню у людини негативного ставлення до себе і до світу, втрати контролю над подіями і зниження продуктивності професійної діяльності [4]. У діяльності співробітників ДСНС «вивчена безпорадність» може проявлятися в зниженні активності, у прагненні уникати негативних проблемних ситуацій, у відсутності ініціативи і відповідальності.

Наявність вивченої безпорадності у людини можна досить легко визначити на основі слів - маркерів, вживаних у мові. До таких слів належать:

- «Не можу» (просити про допомогу, відмовляти, будувати нормальні відносини, змінити свою поведінку і т.д.)

- «Не хочу» (змінювати спосіб життя, вирішувати існуючий конфлікт і т.д.) Усвідомлення, що «Я не можу щось зробити», тісно пов'язане з переживанням того, що «Я - поганий, слабкий, невдаха», тобто з дуже дискомфортним станом. Тому відбувається трансформація «Я не можу» в «Я не хочу» або «Це не моє».

- «Завжди» («вибухаю» через дрібниці, спізнююся на зустрічі або роботу, вічно все втрачаю і т.д., тобто «я завжди таким був, є і буду»)

- «Ніколи» (не можу вчасно підготуватися до зустрічі, не прошу про допомогу, у мене ніколи не вийде впоратися з цією проблемою і т.д.)

- «Все марно» (годі й намагатися, ніколи ні у кого нічого в цій ситуації не виходило, і не такі як ти пробували, але ...)

- «У нашій сім'ї всі такі» (сімейні послання про здібності до певних наук, про невдалу долю) .

За всіма цими словами, ховається відсутність позитивного досвіду, невіра у власні сили, тривога і страх невдачі, відсутність позитивного прогнозу і невіра в те, що можливо інше рішення ситуації. Безпорадність часто маскується за різними станами, які ідентифікують як щось інше, наприклад, як відчуття втоми, злості, апатії. Поведінка людей у стані вивченої безпорадності може бути діаметрально протилежною. Основними варіантами поведінки при безпорадності є: псевдоактивність (безглузда метушлива діяльність, яка не веде до результатів і не адекватна ситуації з наступним гальмуванням); відмова від діяльності (капітуляція, апатія, втрата інтересу); ступор (стан загалюваності, нерозуміння того, що відбувається); перебір стереотипних дій в спробі знайти одну, адекватну ситуацію, при постійному напруженому контролі результатів; деструктивна поведінка (агресивна поведінка, спрямована на себе або оточуючих); зсув на псевдоціль (актуалізація іншої діяльності, яка дає відчуття досягнення результату).

Ці форми поведінки включаються автоматично, без покрокового розбору ситуації і вироблення усвідомленої стратегії поведінки. Всі ці форми поведінки можуть змінювати один одного в міру виснаження ресурсів. Стан вивченої безпорадності є передумовою виникнення залежностей, психосоматичних захворювань і депресій [7].

До факторів, що перешкоджають формуванню вивченої безпорадності, відносять:

- Досвід активного подолання труднощів і власного пошукової поведінки. Це готує людину до невдач. Легко досягнутий успіх, навпаки, детренує опірність і не сприяє підвищенню впевненості в своїх силах.

- Психологічні установки щодо атрибуції свого успіху і невдач. Людина, яка вважає, що його удачі випадкові і обумовлені певним збігом обставин (щасливим випадком, чиеюсь допомогою і т.п.), а невдачі закономірні й обумовлені його особистими недоліками, капітулює перед труднощами і схильний до безпорадності швидше, ніж людина з протилежними установками.

- Високу самооцінку. Людина за всіх обставин зберігає повагу до себе, більш стійкий до формування вивченої безпорадності, ніж людина з почуттям власної неповноцінності.

- Оптимізм. Оптимізм відображає віру людини в позитивний прогноз, пов'язаний з позитивним мисленням і тому є одним важливих факторів протидії формуванню вивченої безпорадності.

Вивчена безпорадність - це дуже складний багат шаровий феномен. Незалежно від того, яку «маску» на себе одягає безпорадність і в якій формі вона виражається, є деякі генеральні напрямки, опорні точки, з якими необхідно працювати, щоб вийти з цього стану і запустити активний пошук. До них відносяться:

- визнання наявності проблеми і звернення за необхідною допомогою;
- подолання емоційно-важкого стану;
- активізація бажань і потреб;
- підвищення самооцінки;
- усвідомлення своїх прав (право на помилку, на власний вибір);
- усвідомлення наявного ресурсу, власних можливостей;
- актуалізація досвіду перемог і подолань труднощів;
- формування позитивного прогнозу;
- постановка цілей і прийняття на себе відповідальності за їх досягнення;
- створення нової стратегії подолання перешкод і розробка покрокової поведінки досягнення поставлених цілей;
- реалізація конкретних кроків у житті;
- звернення за необхідною допомогою і підтримкою у подоланні виникаючих труднощів [10].

Деякі прийоми і техніки роботи за даними напрямками можуть застосовувати психологи, які працюють у ДСНС, для профілактики та корекції такого феномену, як вивчена безпорадність.

Висновки. Проаналізувавши літературу ми розглянули проблему професійних деформацій особистості, феномен вивченої безпорадності, його розвиток, та негативний вплив на професійну діяльність працівників ДСНСУ, а також деякі шляхи виявлення та попередження даного феномену.

Діяльність співробітників ДСНС пов'язана зі значними фізичними і ще більш значущими нервово - емоційними навантаженнями. Обставини в яких вони працюють істотно підвищують вірогідність розвитку у навіть добре підготовлених рятувальників тих чи інших негативних змін функціонального стану, що виявляються у зниженні рівня психічної та психофізіологічної адаптації, що неминуче виявляється в професійних помилках і зривах, зниженні працездатності, швидкого виснаження функціональних резервів організму,

погіршення здоров'я. Відповідно з цим постає питання про вивчення деформацій, які виникають у співробітників ДСНС.

Професійна деформація - це руйнування, яке склалося у психологічній структурі особистості в процесі професійної праці.

Емоційна насиченість професійної діяльності призводить до підвищеної дратівливості, перезбудження, тривожності, нервових зривів. Внаслідок цього змінюється професійна мотивація, знижується професійна активність, спостерігається розчарування в професії, що провокує деструктивні зміни професійної спрямованості особистості, тобто вивчену безпорадність.

Вивчена безпорадність - це психологічний стан, що виникає у людини після досить тривалого негативного впливу, уникнути якого не вдається.

У діяльності співробітників ДСНС «вивчена безпорадність» може проявлятися в зниженні активності, у прагненні уникати негативних проблемних ситуацій, у відсутності ініціативи і відповідальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб. : Речь, 2004. – 376 с.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессий : [учеб. пособие] / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1997. – 244 с.
3. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е. М. Иванова. – М. : МГУ, 1987. – 208 с.
4. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. – М. : МОДЭК, 199. – 400 с.
6. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.
7. Ромек В. Г. Открытие выученной беспомощности/ / Психологическое консультирование : проблемы, методы, техники / В. Г Ромек. – Ростов-на-Дону, 2000. – 287 с.
8. Селигман М. Как научиться оптимизму / М. Селигман. – М. : Персей, 1997. – 432 с.
9. Сыманюк Э. Э. Психология профессионально обусловленных кризисов / Э. Э. Сыманюк. – М. : «МОДЭК», 2004. – 320 с.
10. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности : [учеб. пособие] / Д. А. Циринг. – М. : Академия, 2005. – 120 с.