

УДК 159.9.07.922

Психологія діяльності в особливих умовах

Н. Є. Афанасьєва

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків

А. К. Кухаренко

магістрант кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків

Стаття присвячена розгляду проблеми аутоагресії та аутоагресивної поведінки рятувальників. Аутоагресивну поведінку розглядаємо як таку, що спрямована на заподіяння особистістю фізичної чи психологічної шкоди самій собі через втрату сенсу життя, невміння виражати свою агресію зовні, неуспішність міжособистісної взаємодії в мікросоціумі; ригідність, негативне ставлення до себе, почуття провини та образи тощо.

Ключові слова: аутоагресія, аутоагресивна поведінка, рятувальники, саморуйнування.

АУТОАГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА РЯТУВАЛЬНИКІВ УКРАЇНИ

Постановка проблеми в загальному вигляді. Останнім часом масового характеру набувають прояви несуйцидальної аутоагресивної поведінки, коли людина не ставить собі за мету покінчити життя самогубством, але її поведінка спрямована на саморуйнування. Така поведінка досить поширена серед пожежних-рятувальників, це – вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, невиправданий ризик та інше.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професія рятувальника, безумовно, одна з найнебезпечніших. Адже це і робота в екстремальних

ситуаціях, і ризик для життя, і величезна відповідальність за інших людей. У екстремальних ситуаціях пожежників-рятувальників необхідно оцінити ситуацію, ухвалити правильне рішення і при цьому мати адекватну поведінку [1].

Науковцями вивчаються професійний стрес, психічне та психологічне здоров'я (Д. С. Зубовський, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна, В. І. Осьодло, Є. М. Потапчук та ін.), адаптація до екстремальних умов діяльності (І. Ю. Горелов, О. М. Кокун, О. Р. Охременко, О. Д. Сафін та ін.) тощо. Багато уваги приділяється аналізу змін у протіканні психічних та психофізіологічних процесів під впливом екстремальних чинників (Г. О. Балл, Л. М. Балабанова, О. М. Кокун, А. С. Куфлієвський, С. М. Миронець, Л. А. Перелигіна, О. В. Тімченко, Ю. М. Швалб, С. І. Яковенко та ін.), психології в особливих умовах (В. Г. Кремень, М. В. Костицкий, М. А. Кришталь, О. В. Лазоренко, О. Д. Сафін та ін.), теорії та практики надання психологічної допомоги (Н. Є. Афанасьєва, В. П. Москалець, Н. В. Оніщенко, Н. В. Чепелева та ін.).

Проблема аутоагресії розглядається переважно в рамках клініко-психологічних досліджень (А. Г. Амбрумова, О. Е. Калашнікова, С. В. Жабокрицький, О. М. Моховиков, В. О. Тіхоненко, О. В. Вроно, Л. Я. Жезлова та ін.). Аутоагресивною поведінкою вважається багатокomпонентна реакція індивіда на дію оточення. Дослідники зосереджують увагу здебільшого на вивченні мотиваційної основи такої поведінки.

У сучасній психології аутоагресивна (саморуйнівна) поведінка розглядається, як поведінка, що відхиляється від медичних і психологічних норм, загрожує цілісності та розвитку особистості. Передумовою аутоагресивної поведінки зокрема є апатія, зневіра в особисті перспективи, зниження творчої і життєвої активності в результаті психологічної травми. Однак наявність психотравмуючої ситуації – недостатня умова для появи аутоагресивної поведінки. Друга складова – особистісні особливості, до яких відносять: недостатню усвідомленість потреб і бажань й, відповідно, невміння знайти способи їх задоволення; ускладненість пошуку виходу зі складних ситуацій;

низький рівень самоконтролю; невміння послабити нервово-психічне напруження; емоційна нестабільність, імпульсивність; підвищена сугестивність; безкомпромісність і недостатність життєвого досвіду тощо [3; 4].

Мета статті – визначити особливості аутоагресивної поведінки рятувальників з різним стажем роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що індикаторами аутоагресивної поведінки є: самозвинувачення, самоприниження, переживання почуття образи, нанесення собі тілесних пошкоджень різного ступеня тяжкості, у крайньому випадку – суїцид; саморуйнівна поведінка; вибір діяльності, що пов'язана з надмірним ризиком, віктимна поведінка тощо, це й зумовило вибір відповідних психодіагностичних методів дослідження. А саме: Опитувальник аутогетероагресивності Є. П. Ільїна; авторська методика О. М. Мусаелян «Визначення рівня схильності до аутоагресивної поведінки»; Опитувальник суїцидального ризику (модифікація Т. Н. Разуваєвої); Методика діагностики схильності до різних залежностей Г. Лозової; методика А. Г. Шмельова для дослідження схильності до ризику.

У дослідженні брали участь пожежні-рятувальники у віці від 20 до 45 років, що проходять службу в підрозділах ДСНС України м. Харкова, в кількості 75 осіб. Виходячи з поставлених завдань емпіричного дослідження, досліджувані були розділені на дві групи: до 1 групи увійшли рятувальники у віці від 20 до 30 років, стаж роботи яких в системі ДСНСУ не перевищує 10 років, в кількості 39 осіб, в 2 групу – рятувальники у віці 31-45 років, стаж роботи яких в системі ДСНСУ більше 10 років, в кількості 36 осіб. В основі розподілу досліджуваних покладена періодизація професійного розвитку [2].

Особливості аутоагресивної поведінки пожежних-рятувальників були досліджені за допомогою методики Є.П. Ільїна, отримані результати відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники ауто- та гетеро-агресивної поведінки рятувальників з різним
стажем роботи (бали)

Шкали	1 група	2 група	t	p
Аутоагресивна поведінка	7,3±2,5	3,2±1,2	2,2	0,05
Гетероагресивна поведінка	5,4±1,9	5,1±1,8	0,4	-

Отримано значущі відмінності між показниками аутоагресивної поведінки пожежних-рятувальників даних груп. У пожежних, що мають менший стаж роботи, цей показник набагато вищий ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента).

Загальну схильність досліджуваних до саморуйнівної поведінки було досліджено за допомогою авторської методики О.М. Мусаелян «Визначення рівня схильності до аутоагресивної поведінки», результати відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

Загальні показники спрямованості агресії на себе у рятувальників з
різним стажем роботи (бали)

Шкала	1 група	2 група	t	p
Аутоагресія	7,3±2,5	3,8±1,3	2,3	0,05

Отримані дані доводять, що схильність до аутоагресії у рятувальників значно знижується відповідно із збільшенням стажу роботи. Ми вважаємо, що це пов'язано з розвитком самоприйняття та саморозумінням фахівців. Вони навчаються більш лояльно відноситися до власних помилок, що призводить до зменшення почуття провини й відповідно до зниження схильності до саморуйнування. Крім того, завдяки формуванню індивідуального стилю діяльності формуються механізми саморегуляції та подолання стресових (негативних емоційних) станів, що в свою чергу, дозволяє вирішувати внутрішні проблеми, конфлікти конструктивними способами.

Рівень суїцидального ризику досліджувався нами за допомогою методики Разуваєвой Т. Н. Отримані результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники рівня суїцидального ризику у рятувальників з різним стажем роботи
(бали)

Субшкальні діагностичні концепти	1 група	2 група	t	p
Демонстративність	2,4±0,9	3,8±1,4	1,2	-
Афективність	3,2±1,2	2,7±1,0	1,3	-
Унікальність	4,7±1,7	3,2±1,2	1,3	-
Неспроможність	2,5±0,9	4,6±1,6	2,2	0,05
Соціальний песимізм	3,3±1,2	5,2±1,8	2,1	0,05
Злам культурних бар'єрів	1,3±0,5	3,3±1,2	2,1	0,05
Максималізм	3,5±1,3	4,1±1,5	0,4	-
Часова перспектива	2,9±1,0	4,3±1,5	1,2	-
Антисуїцидальний чинник	5,1±1,8	4,9±1,7	0,1	-

У досліджуваних 1 групи найбільш вираженими показниками є: антисуїцидальний чинник (5,1 балів), унікальність (4,7 балів) і максималізм (3,5 балів). Достатньо високий показник антисуїцидального чинника указує на те, що у рятувальників зі стажем роботи менше 10 років глобальний суїцидальний ризик відсутній. Але при цьому виражені сприйняття себе, ситуації, і власного життя в цілому як явища виняткового, не схожого на інших. Це тісно пов'язано з феноменом «непроникності» для досвіду, тобто з недостатнім умінням використовувати свій і чужий життєвий досвід. Так само для них характерні: інфантильний максималізм ціннісних установок і афективна фіксація на невдачах.

У досліджуваних 2 групи найбільш вираженими показниками є: соціальний песимізм (5,2 балів), антисуїцидальний чинник (4,9 балів) і неспроможність (4,6 балів). Це вказує на наявність негативної концепції

навколишнього світу, тобто сприйняття світу як ворожого, не відповідного уявленням про нормальні або задовільні для людини відносини з оточуючими. Але при цьому – на відсутність глобальної суїцидального ризику, що пов'язане з відчуттям відповідальності за близьких, відчуттям довга. А так само на негативну концепцію власної особистості, уявлення про свою неспроможність, некомпетентність, непотрібність, «виключеність» зі світу.

Виявлено значущі відмінності між показниками досліджуваних груп по наступних параметрах: показники шкал «неспроможність», «соціальний песимізм» і «злам культурних бар'єрів» значно вищі у досліджуваних 2 групи ($p \leq 0,05$ відповідно за кожною шкалою).

Тобто, можна констатувати, що у рятувальників зі стажем роботи більше 10 років загальне сприйняття власної особистості, світу, суспільства, професійної діяльності та спілкування в цілому більш негативне, песимістичне, неадекватне, чим у їх колег зі стажем роботи менше 10 років. Вірогідність збільшення суїцидального ризику згодом для них істотно зростає.

Дослідження схильності пожежних-рятувальників до адиктивної поведінки проводилося за допомогою методики Г. Лозової. Отримані результати представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

Показники схильності до різних видів залежності пожежних-рятувальників з різним стажем роботи (бали)

Шкали	1 група	2 група	t	p
алкогольна залежність	21,5±7,3	14,3±4,9	2,5	0,05
телевізійна залежність	8,4±2,9	6,2±2,2	0,8	-
любовна залежність	8,8±3,0	9,5±3,3	0,3	-
ігрова залежність	22,6±7,6	20,5±6,9	0,7	-
сексуальна залежність	10,3±3,5	9,5±3,3	0,3	-
харчова залежність	17,9±6,1	11,6±4,0	2,2	0,05
релігійна залежність	4,6±1,6	1,7±0,7	1,0	-

трудова залежність	11,5±3,9	9,4±3,2	0,7	-
лікарська залежність	7,6±2,6	4,6±1,6	1,1	-
комп'ютерна залежність	23,9±8,1	22,6±7,6	0,5	-
тютюнова залежність	22,5±7,6	15,7±3,3	2,4	0,05
залежність від здорового способу життя	5,2±0,6	10,3±3,5	1,8	-
наркотична залежність	3,3±1,2	2,1±0,8	0,4	-
загальна схильність до залежностей	12,9±4,4	10,6±3,6	1,1	-

У досліджуваних 1 групи сформованими є алкогольна, комп'ютерна, ігрова та тютюнова залежності. У стадії формування знаходиться харчова залежність. Є ризик розвитку сексуальної та трудової залежностей.

У досліджуваних 2 групи сформованими є комп'ютерна та ігрова залежності. У стадії формування знаходяться: тютюнова, алкогольна та харчова залежності. Є ризик розвитку залежності від здорового способу життя, любовної, сексуальної та трудової залежностей. Практично не спостерігаються релігійна і наркотична залежності.

Значущі відмінності отримані між показниками алкогольної, харчової та тютюнової залежності ($p \leq 0,05$ відповідно за кожною шкалою). У рятувальників з меншим стажем роботи показники значущо вищі.

Дослідження схильності до ризику здійснювалося за допомогою методики А.Г. Шмельова, результати відображено на рис.1.

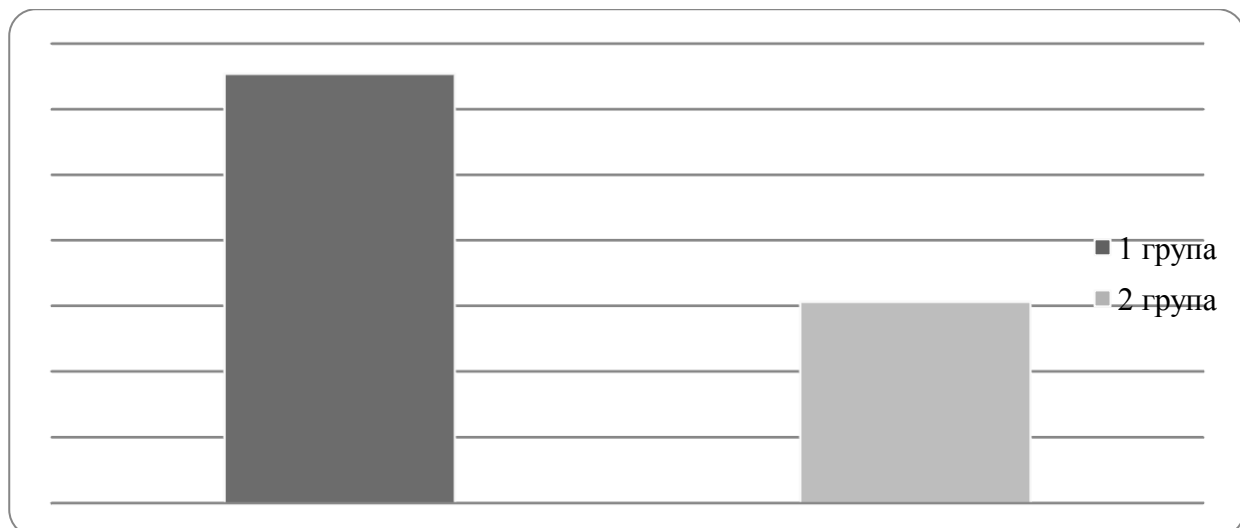


Рис. 1. Показники готовності до ризику рятувальників з різним стажем роботи (бали).

Отримані результати свідчать про те, що у рятувальників, які мають менший стаж роботи, готовність до ризику значущо вища, ніж у рятувальників з більшим стажем роботи ($p \leq 0,05$). Крім того, середні бали указують на те, що в 1-й групі рівень готовності до ризику – високий, а в 2-й групі – середній. Готовність до ризику безпосередньо залежить від рівня мотивації на уникнення невдач. Готовність до ризику виявляється в швидкості прийняття рішень, умінні чітко і швидко координувати свою роботу в цілях досягнення якнайкращого результату. Висока готовність до ризику виявляється, часто, в необдуманих вчинках, спонтанних рішеннях. Низька готовність до ризику виявляється в невмінні швидко і адекватно оцінити ситуацію, час ухвалення рішень значно більше, чим при середній готовності до ризику. Але високий рівень готовності до ризику може вказувати на наявність аутоагресивних тенденцій, саморуйнівну поведінку.

На основі узагальнення теоретичних положень та результатів емпіричного дослідження конкретизовано соціально-психологічні умови запобігання аутоагресивній поведінці рятувальників, що сприятимуть її орієнтації в бік само творення [5]. Йдеться про: 1) виокремлення «групи ризику» (рятувальників, які схильні до аутоагресії) з метою формування асертивної поведінки; 2) переорієнтацію на конструктивні види діяльності з метою сприяння осмисленості життя; 3) створення ситуації успіху для формування позитивного ставлення до себе; 4) застосування спеціальних тренінгових вправ, що ініціюють спонтанність емоційних і поведінкових проявів і, як наслідок, зниження ригідності; 5) включення в конструктивну спільну діяльність з колегами для покращення міжособистісних стосунків з ними.

Одним з основних психологічних засобів запобігання аутоагресивній поведінці рятувальників є психологічний тренінг, оскільки він виступає найбільш ефективною та активною формою групової роботи за допомогою

своїх процесуальних та продуктивних характеристик, які об'єднують навчальну та ігрову діяльність в умовах моделювання різних ситуацій. Завдяки своїй продуктивності, емоційній включеності, відкритості зворотного зв'язку, довірливій психологічній атмосфері, активному поєднанню індивідуальної та групової рефлексії в процесі тренінгової роботи створюються умови для саморозвитку особистості, аналізу ситуацій взаємодії з огляду на свою точку зору та позицію партнера, розвитку здатності до пізнання та розуміння себе та інших у процесі спілкування. Саме в тренінгу є можливим моделювання асертивної поведінки, адекватних способів вираження агресії, формування правильних життєвих цінностей, розвитку комунікативних навичок. Нами виокремлено найбільш доречні форми й методи, використання яких є доцільним у процесі тренінгу запобігання аутоагресивній поведінці рятувальників.

Так, використання групових дискусій сприяє розвитку емпатії, дозволяє звернути увагу на унікальність кожної особистості, корегує ставлення учасників один до одного за допомогою створення нових активних соціальних взаємодій. Під час проведення групових дискусій відбувається обговорення актуальних питань, коли учасники висловлюють власні ідеї, думки, запитання і відповіді. Таким чином здійснюється активний обмін досвідом з метою забезпечення зворотного зв'язку, уточнення спільних позицій, зменшення опору прийняття нової інформації, розвитку групової рефлексії, усунення упередженості в оцінці інших шляхом аналізу індивідуальних переживань та відкритих висловлювань, сприяння учасникам виявляти свою компетентність, задовольняючи потребу у визнанні та повазі.

Міні-лекції діалогічного характеру – важлива частина тренінгу, адже вони сприяють розширенню сфери уявлень і знань про види та причини аутоагресивної поведінки, формують нові уявлення про систему життєвих сенсів, стимулюють використання прийомів релаксації за межами тренінгової групи.

Проведення рольових ігор сприяє розширенню досвіду учасників тренінгу через програвання ними певних ролей свого життя. Змістовий аспект роботи забезпечується відпрацюванням ускладнених ситуацій пов'язаних з професійною діяльністю, які потребують рефлексивного аналізу з боку досліджуваних.

Висновки. Дослідження особливостей аутоагресивної поведінки пожежних-рятувальників з різним стажем роботи показало, що у рятувальників, які мають стаж роботи менше 10 років рівень аутоагресивності значно вищий, за винятком суїцидального ризику. Тобто вони мають більше ознак саморуйнівної поведінки: порушення поведінки, емоційна нестійкість, порушення взаємодії з колегами і оточуючими; загальне сприйняття власної особистості, світу, суспільства, професійної діяльності і спілкування в цілому у них більш негативне, песимістичне, неадекватне; виявлено симптоми різних адикцій; великий рівень схильності до ризику. Але суїцидальний ризик істотно зростає по мірі збільшення стажу роботи.

Література:

1. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ника-центр, 2006. – 580 с.
2. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
3. Пилягина Г. Я. Аутоагрессия : биологическая целесообразность или психологический выбор? / Г. Я. Пилягина // Таврический журнал психиатрии. — 1999. — Т. 3, № 3. — С. 24–27.
4. Приходько Ю. О. Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України : автореф. канд. психол. наук : 19.00.09. Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2008. – 24 с.
5. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л. З. Сердюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць

Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Випуск 38. – Миколаїв, 2015. – С. 422–431.

Афанасьєва Н. Е., Кухаренко А. К. Аутоагресивное поведение спасателей Украины.

Статья посвящена рассмотрению проблемы аутоагрессии и аутоагрессивного поведения спасателей. Аутоагрессивное поведение рассматриваем как такое, которое направлено на причинение личностью физического или психологического вреда самой себе из-за потери смысла жизни, неумения выразить свою агрессию вовне, неуспешность межличностного взаимодействия в микросоциуме; ригидность, негативное отношение к себе, чувство вины и обиды и тому подобное.

Ключевые слова: аутоагрессия, аутоагрессивное поведение, спасатели, саморазрушения.

Afanasyeva N., Kukharenko A. Auto-aggressive behavior of rescuers in Ukraine.

The article is devoted to the problem of autoaggression and autoaggressive behavior of rescuers. Autoaggressive behavior is considered as such, which is aimed at causing the individual physical or psychological harm to himself because of the loss of the meaning of life, the inability to express his aggression outwardly, the failure of interpersonal interaction in the microsocium; stiffness, negative attitude to yourself, feelings of guilt and resentment, and the like.

Key words: autoaggression, autoaggressive behavior, rescuers, self-destruction.