

14. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / Рубинштейн С. Л. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.

15. Степанов С. Ю. Рефлексивно-инновационный процесс : модель и метод изучения / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Психология творчества : общая, дифференциальная и прикладная; под ред. Я.А. Пономарева. – М. : Наука, 1990. – С. 64–91.

16. Якунин В. А. Обучение как процесс управления : психологические аспекты / Якунин В. А. – Л. : Изд. ЛГУ, 1988. – 160 с.

УДК 159.9

Косолапов О.М., начальник сектора психологічного забезпечення НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ І РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ СТРАХІВ У НАЧАЛЬНИКІВ КАРАУЛІВ ОРС ЦЗ ДСНС УКРАЇНИ

У статті наведено результати проведення психологічної корекції професійних страхів, які притаманні начальникам варт аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: професійна діяльність, страх, професійний страх, психокорекція професійних страхів.

В статті приведені результати проведення психологічної корекції професійних страхів, які притаманні начальникам караулів аварійно-спасательних підрозділів Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, страх, профессиональный страх, психокоррекция профессиональных страхов.

Постановка проблеми. Проблема впливу професії на особистість періодично виникає у фокусі уваги дослідників, але й дотепер залишається актуальною й недостатньо розробленою, зокрема практично відсутні психологічні дослідження щодо наявності та особливостей страхів у рятувальників, пов'язаних з виконанням професійних обов'язків, а також щодо їх психокорекції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Завдяки великій кількості досліджень феномена тривожності і страху (З. Фрейд, О. Ранк, Д. Айке, Н.Д. Левітов, Ч. Спілбергер, Ж. Нюттен, К. Ізард, Х. Хекхаузен, Ч. Рікрофт, Р. Мей, Х. Айзенк, Ф.Б. Березін, О.М. Прихожан, В.М. Остапов, А.Т. Злобін, О.Ф. Чернавський, О.М. Кузнецова, Ю.В. Щербатих) можна було б припустити, що явище, назване вказаним терміном, має чітке і загальноприйнятне визначення. Однак як у психіатрії, так і в психології перше, з чим зустрічається сучасний дослідник, це різну трактування поняття «страх»; узагальнюючи наукові погляди вітчизняних і зарубіжних психологів на страх, видно що в більшості випадків він вивчається переважно як емоція [1; 6; 7].

Як базове ми розглядаємо визначення, дане М.Г. Ярошевським: страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Не на-

багато відрізняється визначення А.С. Ребера: «Страх – емоційний стан, що виникає за наявності або передбаченні небезпечного або шкідливого стимулу. Страх зазвичай характеризується внутрішнім, суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження, бажанням втекти або нападати і рядом симпатичних реакцій» [2].

Метою даної статті є описання методологічних підходів до психологічної корекції професійних страхів, які притаманні начальникам караулів аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, а також висвітлення результатів актуальних страхів до і після корекційних заходів.

Виклад основного матеріалу. На відміну від багатьох професій, діяльність начальників караулів ОРС ЦЗ ДСНС України проходить в умовах загрози для життя та здоров'я. Специфікою діяльності таких фахівців є те, що вони приймають управлінські рішення і не мають права на помилку, діяльність начальників караулів ОРС ЦЗ ДСНС України належить до категорій важкої й дуже важкої (5-а і 6-а категорії важкості).

Очевидно, що такі особливості професійної діяльності висувають перед особистістю ряд серйозних вимог, формування і розвиток яких - тривалий і напружений процес, але це є необхідною умовою професійного становлення начальника караулу ОРС ЦЗ ДСНС України. Відсутність або недостатній розвиток цих якостей перешкоджають нормальному здійсненню функціональних обов'язків, породжують помилки в його діяльності, викликають негативні психоемоційні стани, зокрема професійні страхи і тривожність. У цьому зв'язку великого значення набуває професійно-психологічна підготовка працівників ДСНС України.

Нами було розроблено програму психокорекції професійних страхів начальників караулів ОРС ЦЗ ДСНС України.

Психологічну корекцію ми розуміємо як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного і як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини [4].

У розробці психокорекційної програми за основу ми приймаємо наступні положення:

- професійні страхи є невід'ємною складовою загальнолюдських страхів;
- спроби усунення страху як такого (його попередження, ослаблення страху і післядії) нам здаються методологічно невиправданими, оскільки буде усуватися його своєрідна бар'єрна функція, що сигналізує про можливу небезпеку;
- практичне значення мають не кількісні та якісні характеристики страхів, а безпосередня реакція особистості на останні (можна говорити і про позитивний, і про негативний вплив емоції страху на процеси саморегуляції, динамічні характеристики волі, поведінки та ін.).

Основною позицією, від якої ми відштовхувалися при розробці психокорекційних заходів, є те, що необхідно не позбавлятися від страху, а виробляти вміння володіти собою за його наявності.

В екстремальних ситуаціях страх може викликати 2 реакції: ступор і паніку. У стані ступору людина втрачає здатність робити які-небудь дії, впливати на ситуацію, є нерухомою, немов відключеною від дійсності. У паніці, навпаки, людина починає кидатися, багато і незв'язно говорить, метушиться, всі її дії безладні і малоефективні.

Слід відзначити, що в будь-яких, навіть найважчих умовах, деякі люди (близько 25 % від загальної кількості) зберігають самовладання, чітко і рішуче діють відповідно до ситуації. За розпитами рятувальників, які опинилися в екстремальних ситуаціях і зберегли у критичні моменти здатність до цілеспрямованих дій, вони думали не про власне виживання, а про відповідальність за вихід зі становища. Тобто у деяких людей страх відповідальності може загострювати мислення, в той час як у інших – паралізує його. У першій групі усвідомлення своєї відповідальності призводить до максимальної концентрації здібностей, дозволяючи діяти чітко і цілеспрямовано. Як тільки концентрація змінювалась панічним страхом і незнанням, що конкретно слід робити, наступала втрата самовладання і розвивались психогенні розлади [7]. На жаль, слід зазначити, що більшість людей в перші миттєвості екстремальних ситуацій виявляються приголомшеними і малоактивними.

Ми вважаємо істинним положення про те, що для подолання будь-якого виду страху треба насамперед зізнатися самому собі в тому, що тобі страшно. Це досить важко, оскільки людині властиво гнати від себе подібні думки. Треба також зрозуміти, що викликає цей страх. А коли його природа стане ясною, виробити відповідний спосіб подолання. У кожної людини такий спосіб суто індивідуальний. Але в будь-якому випадку - це шлях логіки, а не емоцій. Думка у формі якоїсь ідеї повинна переважити над почуттям, обумовленим проявом тваринного інстинкту в конкретній ситуації.

За результатами діагностики професійних страхів у начальників караулів, яку ми проводили з 2008 по 2011 рік, ми встановили, що загальна картина реакцій на пережиті страхи являє собою комплексну реакцію, тобто кожен начальник караулу, незалежно від вираженості показників страхів, у процесі професійної діяльності схильний одночасно до стенічних і астенічних реакцій, з переважанням тієї або іншої.

На основі цього ми розділили нашу вибірку на 3 групи за типами реакцій:

- 1-а група - стенічний тип – 28 осіб;
- 2-а група - астенічний тип – 21 особи;
- 3-а група - змішаний тип – 33 особи.

До 1-ї групи (зі стенічним типом реагування) ми віднесли тих респондентів, у яких переважає негативний вплив наслідків актуальних страхів на особистісну і соціальну сферу і, навпаки, до 2-ї групи (стенічним типом реагування) ми віднесли респондентів, вплив наслідків актуальних страхів на особистісну і соціальну сферу котрих є позитивним.

Зростання астенічних наслідків пережитих страхів у начальників караулів пояснюється тим, що емоція страху може виникати і як відстрочена реакція (феномен відстроченого страху), коли страх усвідомлюється після завершення подій, після закінчення дії подразника, який викликав страх. Також, переживши страх, рятувальники можуть проявляти озлобленість (іноді злість

і жорстокість), підозрілість, зменшується ширість в міжособистісних контактах і життєрадісність. Може проявлятися тенденція до уникання соціальних контактів, внаслідок втрати віри у високі почуття і людину взагалі.

Підвищення показників стеничних наслідків можна пояснити тим, що у начальників караулів у процесі професійної діяльності, внаслідок пережитих страхів посилюється переконання, що більшість важливих подій в їхньому житті є результатом їхніх власних дій, що вони можуть ними управляти і, отже, почувають свою власну відповідальність за ці події й за те, як складається їхнє життя в цілому.

Пережитий страх підвищує відповідальне ставлення до виконуваної роботи, навчає людину орієнтуватися в житті і розпізнавати сумнівні соціальні блага, робить її більш впевненою у вирішенні конфліктних ситуацій. Страх смерті змушує більш реалістично ставитися до життя; також пережиті страхи дають людині розуміння, що її оточують такі ж, як і вона, люди, зі своїми перевагами і недоліками, навчають надавати допомогу і підтримку оточуючим, бути більш уважним до рідних, близьких, інших людей.

Загальний (сприятливий, або, навпаки, негативний) вплив наслідків переживання страху на особистісну і соціальну сферу ми пов'язуємо з поняттям психологічної захищеності.

Дані особливості переживання страху базуються на мотиваційній функції страху. Розглядаючи характер впливу страху і тривоги на діяльність, можна відмітити, що у відносно простих для індивіда ситуаціях вони можуть сприяти діяльності, а у складних – заважати. При цьому складна ситуація може визначатися як складність завдання, так і ускладненням умов його виконання. Це було встановлено у дослідженнях в галузі спортивної психології (О.А. Чернікова, О.В. Дашкевич, Е.Р. Гільгард, В. Корольчак-Бернацька, Е. Скішпек-Сивинська та ін.) [4].

Відмічаючи негативні значення страху для людини, багато авторів стверджують, що це значення проявляється більш широко, ніж позитивне. Страх може тримати людину в постійному напруженні, викликати невпевненість у собі і не дозволяти особистості реалізуватися на повну силу.

Психокорекційні заходи проводилися нами з начальників караулів ОРС ЦЗ ДСНС України, які мають стаж роботи на посаді 3 роки і яких ми віднесли до групи з астеничним типом реагування на актуальні страхи. Вибір саме цієї категорії обумовлений результатами проведеного нами психодіагностичного дослідження.

У психокорекційній програмі нами використовувалися комунікативні техніки, які базуються на методологічних підходах вітчизняної психології про вплив групи на розвиток адекватної комунікативної активності, комунікативної компетентності, емпатії, зворотного зв'язку:

- техніки, спрямовані на усвідомлення та прийняття власних почуттів, зняття внутрішнього напруження, які базуються на методології гуманістичної та тілесно-орієнтованої психотерапії;

- техніки розвитку позитивного самосприйняття та сприйняття себе іншими, що базуються на методології гуманістичної психотерапії;

- техніки розвитку професійної самосвідомості базуються на методологічних принципах гуманістичної та екзистенціальної психотерапії;
- техніки саморегуляції базуються на методологічних підходах тілесно-орієнтованої психотерапії;
- техніки роботи зі страхами базуються на принципах поведінкової психотерапії та нейро-лінгвістичного програмування.

Психокорекційні заняття проводилися нами з тими начальниками караулів, в яких було діагностовано високі показники страхів і яких, за результатами психодіагностики, ми віднесли до групи з астеничним типом реагування на актуальні страхи. Після закінчення тренувально-навчального циклу ми провели повторну діагностику показників страхів (опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ІСАС) Ю. Щербатих та О. Івлевої). Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники опитувальника ІСАС начальників караулів до і після психокорекції (у балах)

Види страхів	До	Після	T	P
Страх павуків та змій	5,2	4,65	0,66	
Страх темряви	2,51	2,2	0,16	
Страх божевілля	3,2	3,1	0,66	
Страх хвороб близьких	8,1	7,2	1,05	
Страх злочинності	4,27	3,82	0,29	
Страх керівництва	6	2,95	2	0,05
Страх змін в особистому житті	5	2	2	0,05
Страх відповідальності	6,8	2,1	2,06	0,05
Страх старості	3,98	3,3	1,52	
Страх за серце	4,8	4,5	0,89	
Страх бідності	5,15	4,5	1,05	
Страх перед майбутнім	4,92	4,77	0,66	
Страх перед «іспитами»	4,52	4,4	0,64	
Страх війни	4,32	3,9	0,29	
Страх смерті	2,84	2,2	1,02	
Страх замкнутого простору	3,2	2,9	0,87	
Страх висоти	4	3,8	0,64	
Страх глибини	3,8	3,63	0,65	
Страх перед негативними наслідками хвороб близьких	5,83	5,8	0,6	
Страх захворіти якою-небудь хворобою	3,97	3,2	1,51	
Страхи, пов'язані зі статевою функцією	3	2,65	0,33	
Страх самогубства	2,06	2	0,89	
Страх перед публічними виступами	3,64	2,9	1,51	
Страх агресії по відношенню до близьких	2,83	2,7	0,66	

Представлені результати показують, що після проведення навчальної програми у начальників караулів значно змінилася вираженість наступних видів страхів ($p \leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента):

- страх керівництва;

- страх змін в особистому житті;
- страх відповідальності.

Слід відзначити, що, на відміну від біологічних, специфіка соціальних страхів, до яких ми відносимо вищевказані страхи, полягає, по-перше, в їхньому опосередкованому характері (коли об'єкти, що викликають страх, не можуть безпосередньо самі по собі завдати людині шкоди), а по-друге, в їхній надзвичайній розповсюдженості. Страх відповідальності, наприклад, практично не має під собою біологічного коріння, а обумовлений майже виключно соціальними механізмами. Сутність цього страху полягає в тому, що, приймаючи якесь важливе рішення, людина бере на себе відповідальність за його наслідки, а у випадку невдачі їй не тільки загрожує осуд або покарання з боку соціуму, але, що ще гірше, часто вона приречена на тривалі самообвинувачення, здатні отруїти усе наступне життя. Саме через це багато людей не люблять приймати відповідальних рішень і бажають, щоб за них це робив хтось інший. Страх відповідальності призводить не лише до появи тривожних думок, але й відчутно відображається на обміні речовин людини та її біологічних функціях.

Страх начальника теж завдає людям чимало неприємних хвилин, він тісно пов'язаний зі страхом відповідальності (люди, які сильніше бояться свого начальника, важче приймають рішення).

Найсильніший страх перед змінами в особистому житті, як правило, відчувають люди у зв'язку із початком сімейного життя і пов'язаною з ним відповідальністю, страх перед можливими несприятливими змінами збільшується, досягаючи максимуму у віці, коли ризик розлучення і зміни роботи є найбільшим.

Виходячи з даних табл. 1, ми бачимо, що показники всіх страхів після корекційної програми у начальників караулів стали менш вираженими.

Ми думаємо, що досягнутий результат став можливий завдяки тому, що, по-перше, навчання проводилося у груповій формі; по-друге, оволодіння техніками усвідомлення власних страхів, техніками роботи зі страхами, саморегуляції сприяє значному і стійкому зниженню страхів, що, відповідно, підвищує стійкість стосовно стресогенних факторів зовнішнього середовища.

Висновки. Професійна діяльність начальників караулів проходить в умовах ризику для здоров'я та життя, супроводжується значною кількістю стрес-факторів середовища, складність роботи також підвищується певним ступенем особистого ризику, підвищеною відповідальністю за рятування людей і матеріальних цінностей, здоров'я та життя підлеглих. В силу вищевказаного, має місце поява страхів, пов'язаних з виконанням професійних обов'язків.

Слід відзначити, що поява страхів не пов'язана лише з однією зі сторін життєдіяльності людини (наприклад, професійної діяльності), а відображає особистісні особливості кожної людини в цілому; людині властиво переживання не тільки біологічних, еволюційно сформованих форм страху (страх болю, шуму, світла), а й специфічних соціальних його форм (страх відповідальності, суспільства, обов'язку та ін.).

У розробці психокорекційної програми ми базувалися на положеннях про невід'ємність професійних страхів від загальнолюдських страхів, про те,

що практичне значення мають реакції особистості на страхи, аніж їх кількісні та якісні характеристики.

Основною позицією, від якої ми відштовхувалися при розробці психокорекційних заходів, є те, що необхідно не позбавлятися від страху, а виробляти вміння володіти собою за його наявності.

Внаслідок проведення корекційних заходів у начальників караулів значно змінилася вираженість страхів, зокрема страху керівництва, страху змін в особистому житті, страху відповідальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузнецова Е. Н. Психологические особенности проявления страхов у педагогов и врачей на уровне структур обіденного сознания: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. / Е. Н. Кузнецова. – Ставрополь, 2003. – 238 с.
2. Риман Ф. Основные формы страха / Риман Ф. – М. : Алетейя, 1999. – 336 с.
3. Ребер А. С. Большой толковый психологический словарь / Ребер А. С. – М. : Вече, АСТ, 2000. – Т.2. – 560 с.
4. Снісаренко А. Г. Динаміка психологічних характеристик рятувальника під час професійного становлення / А. Г. Снісаренко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – № 18(42). – С. 240–246.
5. Собченко О. М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у стресогенних обставинах: дис. канд. психол. наук : 19.00.09 / Донецький ін-т післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників АПН України / Олександр Михайлович Собченко. – Донецьк, 2006. – 331 с.
6. Чернавский А. Ф. Системное исследование страха: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Александр Фридрихович Чернавский. – Екатеринбург, 2008. – 207 с.
7. Щербатых Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. – Воронеж : «Истоки», 2001. – 282 с.

УДК: 159.942.5

Кузнецов М.А., д. психол. н., профессор, профессор кафедры практической психологии, Харьковский национальный педагогический университета имени Г.С. Сковороды

ЭМОЦИОНАЛЬНО ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Досліджено важкі (в емоційному аспекті) ситуації, які виникають у старшокласників у навчальній діяльності. За допомогою спеціально сконструйованого опитувальника виявлено 43 психологічно важкі ситуації. Визначено ймовірності їх виникнення в навчальній діяльності, особливості їх об'єднання в більші емоційні патерни (кластери). Виявлено взаємозв'язки між тривогою, пізнавальною активністю, негативними емоційними переживаннями й емоційно важкими ситуаціями старшокласників.

Ключові слова: емоційно важка ситуація, навчальна діяльність, тривога, пізнавальна активність, негативне емоційне переживання.