

УДК 159.923.2:612.176-057.87

Варіна Г.Б.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Варіна Г.Б. Психологічні особливості дослідження саногенного потенціалу рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Наукова праця присвячена проблемі дослідження та формування саногенного потенціалу рятувальників. І-ї основі аналізу специфіки професійної діяльності рятувальників та психологічної концепції саногенезу запропоновано психологічну модель саногенного потенціалу фахівця, на якій зображено поєднання професійної діяльності фахівця, індивідуальні особливості особистості, суб'єктно-діяльнісний рівень особистості, а також особистісний рівень. За результатами емпіричного дослідження виявлено, що більшість учасників дослідження мають низький рівень емоційної стійкості та саногенного потенціалу загалом. Респонденти показали високий рівень тривожності, збудливості у поєднанні з швидкою виснажуваністю, низьку стресостійкість, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач. Пріоритетним напрямком психологічного супроводу рятувальників визначено впровадження технологій стрес-менеджменту.

Ключові слова: саногенний потенціал, емоційна стійкість, стрес-менеджмент, стресостійкість, адаптація, екстремальна діяльність

Варіна А.Б. Психологические особенности исследования саногенного потенциала спасателей Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям. І-ї наука работа посвящена проблеме исследования и формирования саногенного потенциала спасателей. І-ї основе анализа специфики профессиональной деятельности спасателей и психологической концепции саногенеза предложено психологическую модель саногенного потенциала специалиста, на которой представлено сочетание профессиональной деятельности специалиста, индивидуальные особенности личности,

субъектно-деятельностный уровень личности, а также личностный уровень. По результатам эмпирического исследования выявлено, что большинство участников исследования имеют низкий уровень эмоциональной устойчивости и саногенного потенциала в целом. Респонденты показали высокий уровень тревожности, возбудимости в сочетании с быстрой истощаемостью, низкой стрессоустойчивостью, высоким беспокойством по поводу работы, чувствительностью к неудачам. Приоритетным направлением психологического сопровождения спасателей определено внедрение технологий стресс-менеджмента.

Ключевые слова: саногенный потенциал, эмоциональная устойчивость, стресс-менеджмент, стрессоустойчивость, адаптация, экстремальная деятельность

Постановка проблеми. Екстремальний характер професійної діяльності працівників рятувальних підрозділів Держаної служби України з надзвичайних ситуацій, які безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного, природного або соціально-політичного характеру, зумовлює високий рівень ризику виникнення у них нервово-психічних розладів, психічної дезадаптації і стресових станів [8]. Актуальність проблеми дослідження полягає в тому, що постійне зростання кількості надзвичайних ситуацій диктує необхідність психологічної готовності персоналу служб екстреної допомоги до роботи в подібних умовах, тому що від цього залежить ефективність їхньої діяльності в надзвичайній ситуації, а також вага і тривалість психологічних наслідків, що впливають на їх власний психологічний стан [2]. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування саногенного потенціалу цікавить дослідників в галузі психології,

оскільки за допомогою саногенетичної моделі, спеціаліст у галузі психології може оцінити специфічні, але значущі для життя людини та її здоров'я індивідуально-психологічні та особистісні характеристики. Психологічна концепція саногенезу як парадигми оздоровлення має розглядатися у тісному зв'язку із поняттям саногенного потенціалу - специфічного життєвого ресурсу, який можливо ототожнити з ресурсами опірності, стійкістю до стресу, емоційною стійкістю, копінг-механізмами, механізмами психологічного захисту, позитивним мисленням, відчуттям пов'язаності, потенціалом позитивних змін після переживання травматичних подій [5, с.86]. Саногенний потенціал, тобто резервні й адаптивні можливості організму - це так звані «здорові» риси особистості, характеристики особистості, які заважають розвитку психічних захворювань. Це набір особистісних стійких характеристик, які забезпечують гармонійний розвиток здорової особистості, психічне здоров'я, попереджують прояв відхилень та аномалій розвитку, захворювань [6]. У психологічній літературі в якості різних чинників, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні явища: значущість події для особистості (Л.І. Єрмолаєва, Н.Д. Левітов, Ю.Є. Сосновікова), суб'єктивна оцінка особою ситуації (Н.І. Наєнко, Ю.Б. Некрасова, Т.А. Немчин, М. Тишкова), цінності людини (К.А. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова), особистісний сенс (М.Ю. Денісов, А.О. Прохоров), психологічна переробка (Л.І. Анциферова), що у свою чергу можна назвати тими внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну суть особистості [1]. Іншого роду чинники, від яких залежить швидкість виникнення того або іншого виду стресового стану, характеризуються як фізіологічні, психічні, нейродинамічні. До них відносять емоційну стійкість людини (Л.І. Аболін, Л.А. Китаєв-Смик), індивідуальну витривалість і діапазон функціональних

можливостей окремих систем організму (В.Д. Небиліцин), бар'єр психічної адаптації (Л.П. Грімак), толерантність особи (Н.Д. Левітов, В.М. Теплов), наявний досвід в переживанні напружених ситуацій (М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибович, В.А. Пономаренко, Г.К. Ушаков) [7]. На підставі теоретичного аналізу першоджерел нами був виділений комплекс психологічних особливостей, який включає взаємозв'язані когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки (підсистеми) психологічних якостей особистості, пов'язаних із стресостійкістю; описані їх змістовні характеристики. Когнітивно-інтелектуальний блок якостей представлений у виділеному комплексі особливостями і стильовими характеристиками сприйняття, пам'яті, уваги, мислення. Емоційно-особистісний - рівнем емоційної стійкості, рівнем тривожності, агресивності, домінуючим емоційним фоном настрою, локусом контролю, спрямованістю особистості, рівнем поведінкової активності [8]. Проведений аналіз наукової літератури з даної проблематики продемонстрував необхідність комплексного підходу у вивченні саногенного потенціалу особистості, яку можна розглядати як властивість особистості, що характеризується відносною стійкістю компонентного складу, залежить від індивідуально-особистісних особливостей психічної організації людини, поєднання природних та надбаних властивостей та забезпечує певний якісний рівень жиїєдїяльності людини [3].

Мета статті - емпіричне дослідження рівня розвитку саногенного потенціалу рятувальників державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах підвищеного ризику.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Специфічна особливість робочого процесу рятувальників виражається в очевидності соціальної значущості та екологічної цінності роботи. Крім того дана професія ґрунтується на глибоких емоційних

переживаннях, адже ці фахівці регулярно стикаються із загибеллю людей. Стосовно до діяльності рятувальника можна виділити екстремальні ситуації (у ході ліквідації надзвичайної ситуації) і ситуації повсякденної діяльності. Ці ситуації зв'язані між собою предметом, часом, місцем і послідовністю виконання діяльності фахівця. Під час виконання професійного обов'язку рятувальник стикається з постійною загрозою життю і здоров'ю; безперервним нервово-психічним напруженням, які викликані систематичною роботою в незвичайній середовищі (при високій температурі, високій щільності диму, **шумі**, підвищеній вологості повітря, обмеженій видимості, токсичністю у середовищі та інше); емоційними і стресовими розладами (винесення поранених і обпечених під час надзвичайних ситуацій); дискомфортом через безперервне перебування в бойовому одязі і спорядженні; труднощами, які пов'язані з проведенням бойових робіт в обмеженому просторі [4]. На основі аналізу специфіки професійної діяльності рятувальників та психологічної концепції саногенезу ми пропонуємо психологічну модель саногенного потенціалу фахівця, на якій зображено поєднання професійної діяльності фахівця, індивідуальні особливості особистості, суб'єктно-діяльнісний рівень особистості, а також особистісний рівень (Рис. 1).

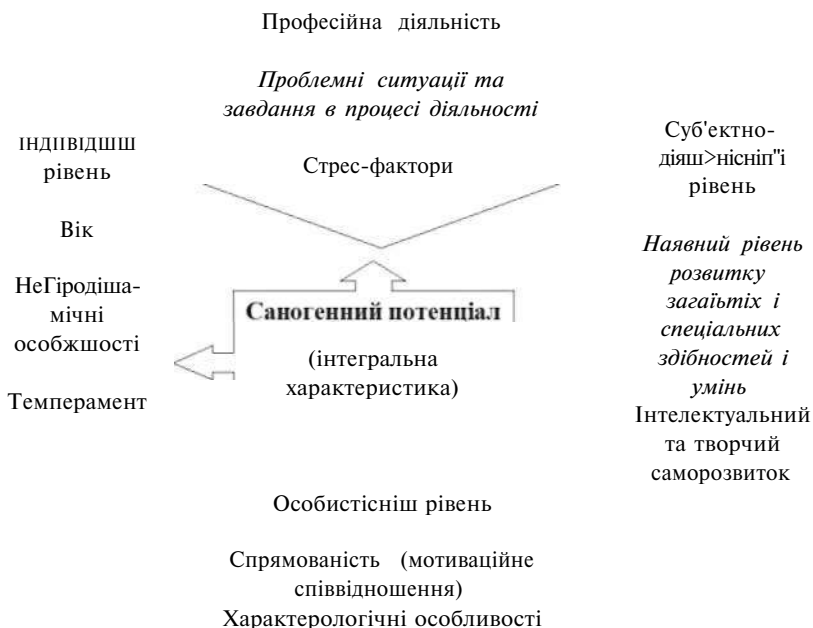


Рис. 1. Психологічна модель саногенного потенціалу фахівця

Модель складається з трьох взаємозв'язаних блоків-рівнів, спрямованих на протидію стресогенним агентам. Структурно-функціональний склад представлених рівнів є, з одного боку, складовою досить стійкою - згідно принципу системності, та, з іншого боку, динамічною, такою, що зазнає постійні вікові і ситуативні **зміни**, тобто що знаходиться в розвитку. Дана модель відображає загальні основи саногенезу, тоді як сутнісна характеристика функціонування представленої системи може мати різну спрямованість [10].

Емпіричне дослідження саногенного потенціалу особистості рятувальників здійснювалось на базі ДПРЧ-9 ГУДСНС України в Запорізькій обл., загальна вибірка - n=50 осіб. Відповідно до задач

дослідження, респондентів було розділено на контрольну й експериментальну групи. Для оцінки формально динамічних характеристик емоційності відібраних для дослідження суб'єктів використовувався опитувальник структури темпераменту Русалова В.М., зокрема дані за двома шкалами: пластичності й емоційної сенситивності.

Таблиця 1

Результати психологічної діагностики структури темпераменту за В.М. Русаловим

Групи респондентів	Кількість досліджуваних за показником «пластичність»					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	Відсоток частка	Кількість осіб	Відсоток частка	Кількість осіб	Відсоток частка
Контрольна	9	36%	9	36%	7	28%
Експериментальна	5	20%	8	32%	12	48%
Загальний результат	14	28%	17	34%	19	38%

Шкала «пластичність» містить питань про ступінь легкості а труднощі перемикавання з одного предмета на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші. Низькі значення говорять про схильність до монотонної роботи, страх і уникнення різноманітних форм поведінки, в'язкість, консервативні форми діяльності. Високі показники означають високу гнучкість мислення, легкий перехід з одних форм мислення на інші, постійне прагнення до різноманітності форм інтелектуальної діяльності.

Таблиця 2

Результати дослідження за показником «емоційність»

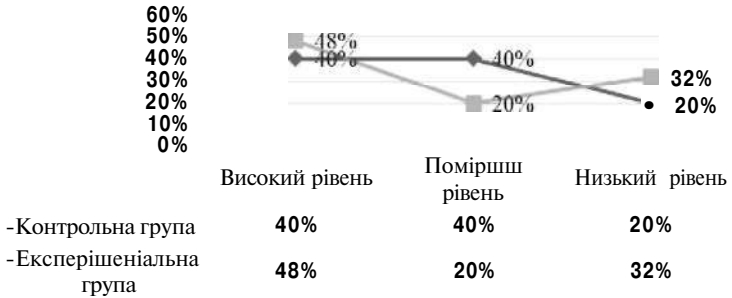
Кількість досліджуваних за показником «емоційність»

Групи респондентів	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	Відсоткова частка	Кількість осіб	Відсоткова частка	Кількість осіб	Відсоткова частка
Контрольна	5	20%	14	56%	6	24%
Експериментальна	14	56%	4	16%	7	28%
Загальний результат	19	38%	18	36%	13	26%

шкала «емоційність» включає в себе питання, що оцінює емоційність, чутливість, чутливість до невдачі в роботі. Із таблиці 2.2.2 ми бачимо, що більшість респондентів мають високі значення за цією шкалою (38%). Високі значення говорять, що рятівників мають високу чутливість до розбіжності між задуманим і очікуваним, планованим і результатами реальної дії, відчуття невпевненості, тривоги, неповноцінності, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач.

Якісні характеристики емоційності в структурі індивідуальності оцінювалися за допомогою опитувальника Спілбергера в модифікації Ханіна.

Результати дослідження за показником
"ситуативна тривожність"



Результати дослідження за показником
"особистісна тривожність"

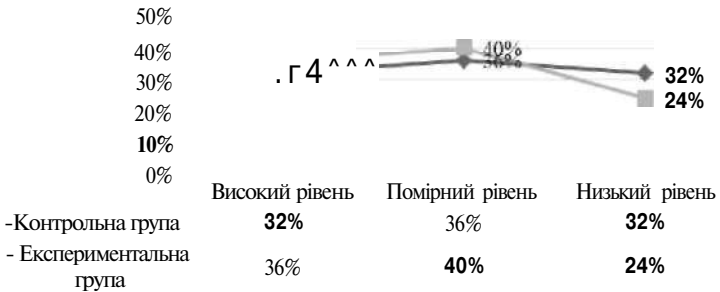


Рис. 2 Результати дослідження рівня тривожності за допомогою опитувальника Спілберга-Ханіна

Ситуативна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної (ситуативної) тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Психологічна діагностика рівня тривожності показала, що більшість рятувальників мають високий рівень ситуативної тривожності (44%) та помірний рівень особистісної тривожності (38%). Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати на них вираженим станом тривожності. Дуже висока тривожність прямо може бути пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність, навпаки, характеризує стан як депресивний, неактивний, з низьким рівнем мотивацій.

За допомогою Фрайбурзького особистісного опитувальника нами виявлено рівень невротичності, врівноваженості, емоційної лабільності респондентів. Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Найбільш загальними особливостями осіб з високими оцінками за шкалою «невротичність» є висока тривожність, збудливість у поєднанні з швидкою виснажуваністю.

Таблиця 3

Результати дослідження за показником «невротичність»

Кількість досліджуваних за показником «невротичність»

Групи респондентів	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	Відсоткова частка	Кількість осіб	Відсоткова частка	Кількість осіб	Відсоткова частка
Контрольна	6	24%	10	40%	9	36%
Експериментальна	11	44%	7	28%	7	28%
Загальний результат	17	34%	17	34%	16	32%

З таблиці 3 ми бачимо, що більшість рятувальників мають високий середній рівні невротичності (34%). у разі високих значень фактора

«невротичність», як і в випадку з чутливим типом нервової системи, особливістю якої є зниження порогів збудливості, підвищена чутливість. Внаслідок цього індиферентні подразники легко викликають спалахи роздратування і збудження. Зазвичай ті функції, які відзначаються підвищеною збудливістю, характеризуються підвищеною виснаженістю і стомлюваністю. Для осіб з низькими та середніми оцінками за фактором «невротичність» характерні спокій, невимушеність, емоційна зрілість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість в планах і уподобаннях. Вони не приховують від себе власних недоліків і промахів, не переймаються через дрібниці, відчують себе добре пристосованими, охоче підкоряються груповим нормам.

Таблиця 4

Результати дослідження за показником «врівноваженість»

Групи респондентів	Кількість досліджуваних за показником «врівноваженість»					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіль- ть осіб	Відсоткова частка	Кіль- ть осіб	Відсоткова частка	Кіль- ть осіб	Відсоткова частка
Контрольна	5	20%	7	28%	13	52%
Експериментальна	8	32%	7	28%	10	40%
Загальний результат	13	26%	14	28%	23	46%

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Більшість респондентів мають низький рівень врівноваженості (46%). Низькі оцінки по фактору «врівноваженість» вказують на стан дезадаптації, тривожність, виражену дезорганізацію поведінки.

Таблиця 5

Результати дослідження за показником «емоційна лабільність»

Групи респондентів	Кількість досліджуваних за показником «емоційна лабільність»					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	Відсоток частка	Кількість осіб	Відсоток частка	Кількість осіб	Відсоток частка
Контрольна	7	28%	6	24%	12	48%
Експериментальна	9	36%	8	32%	8	32%
Загальний результат	16	32%	14	28%	20	40%

В процесі дослідження виявлено, що більшість рятвників має низький рівень емоційної лабільності (40%). Низькі оцінки по фактору зустрічаються у осіб емоційно зрілих, які не схильні до фантазій, мислячих реалістично. У своїй поведінці вони керуються надійними, реально відчутними цінностями.

Таким чином, узагальнюючи отримані емпіричні дані, виявлено, що більшість учасників дослідження мають низький рівень емоційної стійкості та саногенного потенціалу загалом. Респонденти показали високий рівень тривожності, збудливості у поєднанні з швидкою виснажуваністю, низьку стресостійкість, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач. Пріоритетним напрямком психологічного супроводу рятувальників, що працюють в надзвичайних умовах, визначено впровадження технологій стрес-менеджменту, орієнтованого на підвищення загального рівня саногенного потенціалу особистості [11]. Особлива увага звертається на формування позитивного образу стресової ситуації, навчання когнітивному аналізу ситуації, прогнозування поведінки в залежності від обставин,

актуалізацію навичок довільної релаксації та напрацювання досвіду застосовування прийомів і формул конструктивного реагування в стресових ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М.Пере. - СПб.: Речь, 2004. - 166с.
2. Безродний А. В. Схильність до ризику як особистісна детермінанта небезпечної діяльності/ А. В. Безродний // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. -Харків: УІЗУ, 2010. - № 7. -С. 37-45.
3. Дишкант О.В. Індивідуально-психологічні особливості рятувальників з різними рівнями схильності до ризику /О.В. Дишкант// Вісник СНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. - 2015. - Т. 20. - Вип. 2 (36). - Ч. 1. - С 66-73
4. Корольчук М.С, Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, 2006. - 580 с
5. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики / [под ред. А.А. Крылова]. -СПб.: Изд-во СПбГУ, 1995. -380с.
6. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.-479с.
7. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной устойчивости / А.Я.Чебыкин // Психическая напряженность в трудовой деятельности. - Одесса: Южноукр. пед. ин-т им. К.Д. Ушинского, 2010. -195 с.
8. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. - К.: Гнозис, 2008. - вип 1. - С 92-98
9. Шапкин С А. Деятельность в особых условиях: комплексный анализ структуры и стратегий адаптации /С.А.Шапкин, Л.Г.Дикая // Психологический журнал.-2016. - № 1.-0. 19-35.
10. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence / A.Antonovsky //Isr. J. Psychiatry and Related Sciences. - 1985. - Vol. 22; № 4.- P. 273-280.

11. Ulrich C. Stress and sport. In «Science and medicine of exercise and sports» Ed.W.R. Jonson, 1960, N.-Y., Harper and Bros.

Spysok vykorystanykh dzherel:

1. Ababl'ov V.A., Pere M. Adaptacija κ stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii / V.A. Ababl'ov, M.Pere. - SPb.: Recli', 2004. - 166s.

2. Bezrodnyj A. V. Sliyl'nist' do ryzyl'ku jak osobystisna determinanta nebezpečnosti' dijaj'nosti/ A. V. Bezrodnyj // Problemy ekstremal'noi' ta krizovoi' psyhologii'. Zbirnyk naukovyly prac'. - Har'iv: UCZU, 2010. - № 7. - S. 37-45.

3. Dysli'ant O.V. Indyvidual'no-psyhologični osoblyvosti rjatuval'nykiv z rinznyj rivnjamy sliyl'nosti do ryzyl'ku /O.V. Dysli'ant// Visnyk ONU im. I. I. Vleclinylova. Psyhologija. - 2015. - T. 20. - Vyp. 2 (36). - Ch. 1. - S. 66-73

4. Korol'čliuk M.S., Krajnjuk V.M. Social'no-psyhologične zabezpečennja dijaj'nosti v vychajnyh ta ekstremal'nyh umovah / M.S. Korol'čuk, V.M. Krajnjuk. -K.:Nika-Centr, 2006.-580 s.

5. Kulikov L.V. Lichnostnyj faktor v preodolenii stressa // Aktual'nye problemy psyhologičeskoj teorii i praktiki / [pod red. A.A. Krylova]. - SPb.: lzd-vo SPbGU, 1995. - 380s.

6. Rean A.A., Kudashev A.R., Baranov A.A. Psyhologija adaptacii lichnosti / A.A. Rean, A.R. Kudashev, A.A. Baranov. -SPb.: Prajm-Evroznak, 2008. -479s.

7. Chebykin A.Ja. Problema jemocional'noj ustojčivosti / A.Ja.Chebykin // Psyhicheskaja naprjazhennost' v trudovoj dejatel'nosti. - Odessa: Juzhnoukr. ped. in-t im. K.D. Ushinskogo, 2010. -195 s.

8. Chernyshuk G. M. Osoblyvosti doslidzhennja pervynnoi' stresostijkosti osobystosti / G. M. Chernyshuk // Problemy empyryčnyh doslidzhen' u psyhologii'. - K: Gnozys, 2008. -vyp 1. - S. 92-98

9. Shapkin S.A. Dejatel'nost' v osobyh usiovijah: kompleksnyj analiz struktury i strategij adaptacii /S.A.Shapkin, L.G.Dikaja // Psyhologičeskij zhurnal. - 2016. - №1. -S. 19-35.

10. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence / A.Antonovsky //Isr. J. Psychiatry and Related Sciences. - 1985. - Vol. 22; №4.-P. 273-280.

11. Ulrich C Stress and sport. In «Science and medicine of exercise and sports» Ed.W.R. Jonson, 1960, N.-Y., Harper and Bros.

Varina, G.B. Psychological peculiarities of the sanogenic potential of rescuers working at the State Emergency Service of Ukraine. The scientific work discusses approaches to research on rescuers' sanogenic potential and its formation. Basing on the analysed specifics of rescuers' professional work and the psychological concept of sanogenesis, we propose the psychological model of the specialists' sanogenic potential; this model brings together the characteristics of the specialists' professional work, their personal traits, the subjective-activity level of a personality, as well as the personal level. The empirical study shows that the majority of the study participants have low levels of emotional resilience and sanogenic potential, in general. The respondents showed high anxiety in general, hypertension combined with rapid exhaustion, low stress tolerance, high anxiety about their work, and sensitivity to failures. The article proposes the main direction of psychological support for rescuers on the basis of the stress management technologies.

Key words: sanogenic potential, emotional stability, stress management, stress tolerance, adaptation, work in extreme situations.

Відомості про автора

Варіна Г.Б., Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології

Varina, Hanna, Bogdan Klimelnitsky Melitopol State Pedagogical University

E-mail: [psilolqmdpu\(S\).gmail.com](mailto:psilolqmdpu(S).gmail.com)

УДК 159.953.3

Войтенко О.В.

РОЛЬ ПАМ'ЯТІ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЛІТЕРАТУРНОЇ ТВОРЧОСТІ

Войтенко О.В. Роль пам'яті у формуванні емоційного компоненту літературної творчості. Стаття присвячена узагальненню результатів дослідження регулятивних функцій мнемічної системи у структурі літературної творчості молодших підлітків. Регулятивні функції визначаються як специфічний аспект прояву пам'яті, який полягає в побудові та регуляції діяльності, що виконується, на відміну від