

УДК: 159.9

Віталій Миколайович Попов,
ад'юнкт кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України,
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

Статтю присвячено вивченню проблеми набутої безпорадності у працівників ДСНС України. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми збагачує знання про феномен набутої безпорадності. Проведене дослідження показало, що працівники з особистісною безпорадністю оцінюють себе пасивними, безініціативними та байдужими. Визначено, що у працівників із ситуативною безпорадністю виявлено тенденції до нерішучості, нервозності, невпевненості та напруженості. Встановлено, що працівникам з особистісною та ситуативною безпорадністю властива недостатня відповідальність. Можна сказати, що працівники, які мають високий рівень ситуативної тривожності, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати на них вираженим станом тривожності. Проведене дослідження дозволяє розробити програми щодо психопрофілактики та психокорекції набутої безпорадності працівників ДСНС України, але не вичерпує всіх аспектів проблеми формування та розвитку набутої безпорадності.

Ключові слова: *набута безпорадність, емоційний компонент, тривожність, депресія, працівники ДСНС України.*

Постановка проблеми. Упродовж 2015 року спостерігається збільшення кількості НС, пов'язаних із пожежами в природних екосистемах та у системах життєзабезпечення, зростає також їх кількість унаслідок пожеж у будівлях та спорудах житлового призначення [4; 17].

Працівники служби порятунку у своїй діяльності стикаються з рядом НС, які завдають не тільки матеріальних збитків, але й негативно впливають на психіку рятувальників. З психологічної точки зору, НС характеризується деструктивним впливом на психіку рятувальника, що, в свою чергу, є причиною формування професійних деструкцій. Нами набута безпорадність розглядається як професійна деструкція особистості рятувальника в результаті виконання професійної діяльності. Безпорадність є багатофакторним явищем, і її виникнення може бути обумовлене надзвичайною ситуацією, кризовими або екстремальними подіями, впливом травмуючих подій на психіку особистості. На основі аналізу психологічної літератури, багатостороннього вивчення феномену набутої безпорадності, нами виділено чотирих-компонентну структуру феномену набутої безпорадності, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та вольовий компоненти. Одним з ключових структурних компонентів безпорадності є емоційний. В рамках психології діяльності в особливих умовах донині не досліджувався емоційний компонент набутої безпорадності у працівників ДСНС України. Саме це зумовлює актуальність дослідження емоційного компоненту набутої безпорадності працівників ДСНС України [3; 8; 10; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан, за якого людина не робить спроб змінити ситуацію на краще, розглядається в психології як набута безпора-

дність (М. Селігман, Д. Хирото, Х. Хекхаузен, Л. Абрамсон, В. Ромек, М. Батурин, Д. Цирінг). Узагальнення досліджень психологічного феномену набутої безпорадності («завчена», «навчена», «вивчена», «прищеплена» безпорадність) в західній психології дало змогу виявити, що особлива увага приділялася зв'язку безпорадності з життєвими подіями (К. Петерсон, М. Селігман), генералізації з однієї життєвої сфери на інші (Л. Абрамсон, К. Петерсон, М. Селігман, Д. Хирото), з депресією (Л. Абрамсон, К. Петерсон, М. Селігман); вивчалися підходи до корекції і профілактики вивченої безпорадності (К. Двек, М. Селігман, Х. Хекхаузен). Показано, що більшістю зарубіжних авторів набута безпорадність розглядається як психологічний стан, що формується внаслідок тривалого суб'єктивного усвідомлення невідконтрольності подій і проявляється в різкому зниженні продуктивної активності людини [8; 9; 12; 13; 14; 16].

На думку М. Батуріна, безпорадність – це звичка жити, не надаючи спротиву, не приймаючи відповідальності на себе [1].

Набута безпорадність – це професійна деструкція, що виникає у рятувальника після досить тривалого негативного впливу, уникнути якого не вдається.

Зауважимо, що у вітчизняній психологічній літературі питання формування та прояву набутої безпорадності серед працівників ДСНС України є маловивченим та недостатньо розглянутим.

Мета статті полягає у дослідженні емоційного компонента набутої безпорадності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Безпорадність – це цілісне багатокомпонентне психологічне утворення, що включає когнітивний, (креатив-

ність, ригідність, атрибутивний стиль), емоційний (тривожність, депресія), мотиваційний (проявляється у бажанні уникати перешкоди, низькому рівні мотивації досягнення, нездатності ставити перед собою цілі й спрямовувати зусилля на їх досягнення) та вольовий (вольова саморегуляція, вольова організація) компоненти, що мають своєрідність структури залежно від ступеня вираженості ознак.

Очікування невідконтрольності суб'єкту результатів його дій викликає, зокрема, емоційний дефіцит, який призводить до формування стану пригніченості та депресії. Нетривалий досвід безконтрольності призводить до того, що безпорадність впливає на поведінку і в інших ситуаціях.

М. Селігман вказав на схожість безпорадності з емоційним дефіцитом депресії і зробив висновок про те, що депресивні люди знають з досвіду, що вони не можуть контролювати негативні складні ситуації, оскільки вони вважають себе безпорадними [16].

К. Ізард вважає, що безпорадність, ймовірно, буде з'являтися в контексті емоційних або значущих відносин і тимчасово руйнувати або ускладнювати соціальне спілкування і міжособистісний контакт, оскільки люди зазвичай соромляться своєї безпорадності. На думку К. Ізарда, одним з поширених способів уникнення показу своєї безпорадності і розвитку

високого порогу безпорадності є презирство до інших і замкнутість [6].

Відповідно до мети дослідження була сформована вибірка, яку склали працівники ДСНС України з вираженими ознаками ситуативної безпорадності (1 група) та особистісної безпорадності (2 група). Кількість досліджуваних у кожній групі склала 40 осіб. Для дослідження емоційного компоненту набутої безпорадності нами використовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

- методика визначення рівня депресії В. Жмурова (призначена для діагностики рівня вираженості депресивного стану людини);

- тест Спілбергера-Ханіна. Методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, пов'язаний з поточною ситуацією;

- методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, що застосовується для самооцінки емоційних станів [2; 7].

За допомогою методики визначення рівня депресії В. Жмурова нами було отримано показники рівня депресії у працівників ДСНС України, які представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники рівня депресії у працівників ДСНС України (у балах) ($M \pm \sigma$)

Показник	1 група	2 група	t	p
Депресія	25,57±6,13	23,75±6,57	1,28	0,20

Працівники ДСНС України з ситуативною безпорадністю мають більш високий рівень депресії, ніж працівники ДСНС України з особистісною безпорадністю, хоча значущих розходжень за показниками депресії не виявлено ($t=1,28$; $p=0,20$).

Тобто працівники з ситуативною безпорадністю більше, ніж працівники з особистісною безпорадністю, схильні до пригніченості, почуття нудьги, блоку-

вання життєвих перспектив, проявляють пасивність у поведінці. Це обумовлено тим, що внаслідок невирішеної ситуації працівники з ситуативною безпорадністю більш «переймаються» через невдачу, ніж працівники з особистісною безпорадністю.

За допомогою Тесту Спілбергера-Ханіна нами було отримано дані діагностики тривожності у працівників ДСНС України, які представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники ситуативної та особистісної тривожності у працівників ДСНС України (у балах) ($M \pm \sigma$)

Показники	1 група	2 група	t	p
Ситуативна тривожності	45,22±7,13	29,75±6,51	10,13	0,0001
Особистісна тривожності	32,67±4,46	31,12±6,01	1,3	0,194

Значущих відмінностей за показниками **особистісної тривожності** не виявлено ($t=1,3$; $p=0,194$), у працівників з особистісною безпорадністю, як і у працівників з ситуативною безпорадністю, виявлено по-

мірний рівень тривожності, що проявляється у переживаннях напруги, настороженості, часткового дискомфорту залежно від особистісного сприйняття та оцінки ситуації. Працівники адекватно оцінюють себе

та свої можливості. У стосунках з іншими можливі конфліктні ситуації, проте провідною є стратегія взаємодії або пошук компромісу. Такий рівень не несе в собі ознак загрози, має адаптивне значення.

При порівнянні діагностичних показників **ситуативної тривожності** виявлено значущі відмінності ($t=10,13$; $p=0,0001$): працівники з ситуативною безпо-

радністю мають високий рівень ситуативної тривожності (45,22), а працівники з особистісною безпорадністю, навпаки – низький рівень (29,75).

За допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса нами було отримано дані, які представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Показники вираженості емоційних станів у працівників ДСНС України з різними видами безпорадності (у балах) ($M \pm \sigma$)

Шкали	1 група	2 група	t	p
Спокій-тривожність	3,15±1,73	5,87±1,45	7,62	0,0001
Енергійність-втома	5,12±1,75	4,67±1,73	1,15	0,25
Піднесеність-пригніченість	5,17±1,73	3,7±1,93	3,58	0,001
Впевненість в собі - почуття безпорадності	4,72±1,83	2,67±1,78	5,05	0,001

За результатами порівняльного аналізу показників вираженості емоційних станів у працівників ДСНС України видно, що розходження виявлено за наступними шкалами: спокій-тривожність ($t=7,62$; $p=0,0001$), піднесеність-пригніченість ($t=3,58$; $p=0,001$), Впевненість у собі-почуття безпорадності ($t=5,05$; $p=0,001$). Не виявлено достовірних відмінностей за шкалою енергійність-втома ($t=1,15$; $p=0,25$).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження показало, що працівники з особистісною безпорадністю оцінюють себе як пасивних, безініціативних, млявих, апатичних, байдужих, повільних. У працівників з ситуативною безпорадністю виявлено тенденції до заляканості, закомплексованості, нерішучості, нервозності, невпевненості, напруженості, боязкості. Працівникам з особистісною та ситуативною безпорадністю властиві недостатня відповідальність, нерішучість.

Підводячи підсумок, можна сказати, що працівники які мають високий рівень ситуативної тривож-

ності, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати на них вираженим станом тривожності. Високий показник ситуативної тривожності дає підставу припускати появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки компетенції і престижу. Загальна картина показала, що низький рівень ситуативної тривожності характеризує стан як помірно пригнічений, неактивний, потребує підвищення рівня мотивації. Іноді низька тривожність є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з «кращої сторони».

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування та розвитку набутої безпорадності та дозволяє в подальшому виокремити основні шляхи, а також розробити програму щодо психопрофілактики та психокорекції набутої безпорадності як професійної деструкції працівників ДСНС України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Батурич Н. А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности / Н. А. Батурич, И. В. Выбойщик // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология / под ред. Н. А. Батурич. – Челябинск : ЮУрГУ, 2000. – Т.2. – С. 116-127.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник для вузов] / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2006. – 351 с.
3. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : автореф. дисертації на здобуття вченого ступеня кандидата психологічних наук : спец. 19.00.07 / Т. І. Дучимінська. – Острог, 2013. – 21 с.
4. Закон України «Кодекс цивільного захисту України» // Відомості Верховної Ради. – 2013. – № 34-35. – ст. 458.

5. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкции : [учебное пособие для вузов] / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М. : Академический проект, Екатеринбург : Деловая книга, 2005. – 240 с.
6. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб: Издательство «Питер», 1999. – 464 с.
7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : [учеб. пособ. / ред. Д. Я. Райгородский]. – Самара : «БАХРАХ - М», 2001. – 672 с.
8. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана / В. Г. Ромек // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3–4. – С. 218–235.
9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
10. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности : [учеб. пособие] / Д. А. Циринг. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 120 с.

11. Шиповская В. В. Беспомощность – теория, эксперименты, практика / В. В. Шиповская. – Краснодар : ИЭиУ МиСС, 2009. – 245 с.

12. Abramson L. Y. Learned helplessness in humans : critique and reformulation / L. Y. Abramson, M. E. Seligman, J. D. Teasdale // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1978. – Vol. 87. – P. 49-74.

13. Dweck C. S. Learned helplessness and reinforcement responsibility in children [Text] / G. S. Dweck, N. D. Reppucci // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1973. – Vol. 25. – P. 109-116.

14. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness / D. S. Hiroto // *Journal of Experimental Psychology*. – 1974. – V. 102 (2). – P. 187-193.

REFERENCES

1. Baturin, N. A., Vyboishnik, I. V. (2010). Analiz podkhodov k profilaktike i korrektsii vyuchennoy bespomoshhnosti [The analysis of approaches to the prevention and correction of learned helplessness]. *Teoreticheskaya, eksperimentalnaya i prikladnaya psikhologiya – Theoretical, experimental and applied psychology*, 2, 116-127. Chelyabinsk: JuUrGU [in Russian].

2. Burlachuk, L. F. (2006). *Psikhodiagnostika [Psychodiagnosics]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].

3. Duchiminska, T. I. (2013) Psyholohichni osoblyvosti podolannia osobystisnoi bezporadnosti v navchalnii diialnosti studentiv [Psychological features of overcoming personal helplessness in the learning activities of students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ostroh [in Ukrainian].

4. (2013). Zakon Ukrainy «Kodeks tsivilnoho zakhystu Ukrainy» [The Law of Ukraine «Code of Civil Defense of Ukraine»]. *Vidomosti Verhovnoi Rady – The news of the Verkhovna Rada* [in Ukrainian].

5. Zeer, Ye. F., Symaniuk, Ye. Ye. (2005). *Psikhologiya professionalnykh destruktivnykh: uchebnoe posobie dlya vuzov [Psychology of professional destruction: textbook for high schools]*. Ekaterinburg: Delovaya kniga [in Russian].

6. Izard, K. Ye. (1999). *Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions]*. Saint Petersburg: «Piter» [in Russian].

7. Raigorodskiy, D. Ya. (2001). *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: ucheb. posob. [Practical psychodiagnosics. Procedures and tests: tutorial]*. Samara: «BAHRAH - M» [in Russian].

8. Romek, V. G. (2000). *Teoriya vyuchennoy bespomoshhnosti Martina Seligmana [The theory of learned*

15. Peterson C. Learning impairment following insoluble problem : learned helplessness or altered hypothesis pool? / C. Peterson // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 1978. – Vol. 14. – P. 53-68.

16. Seligman M. E. P. Helplessness [Text] : on depression, development, and death / M. E. P. Seligman. – San Francisco : W. H. Freeman, 1975. – 250 p.

17. Національна доповідь про стан техногенної та природної безпеки в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.mns.gov.ua/content/national_lecture.html

helplessness of Martin Seligman]. Moscow: «Zhurnal prakticheskogo psihologa» [in Russian].

9. Hekhaizen, H. (2003). *Motivatsiya i deyatelnost [Motivation and activities]*. Saint Petersburg: «Piter» [in Russian].

10. Tsiring, D. A. (2005). *Psikhologiya vyuchennoy bespomoshhnosti [Psychology of learned helplessness]*. Moscow: «Akademiya» [in Russian].

11. Shipovskaya, V. B. (2009). *Bespomoshhnost – teoriya, eksperimenty, praktika [Helplessness - theory, experiments, practice]*. Krasnodar: IJeiU MiSS [in Russian].

12. Abramson, L. Y., Seligman, M. E., Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, (Vol. 87), (pp. 49-74) [in English].

13. Dweck, C. S., Reppucci, N. D. (1973). Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, (Vol. 25), (pp. 109-116) [in English].

14. Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, (Vol. 102 (2)), (pp. 187-193) [in English].

15. Peterson, C. (1978). Learning impairment following insoluble problems: learned helplessness or altered hypothesis pool? *Journal of Experimental Social Psychology*, (Vol. 14), (pp. 53-68) [in English].

16. Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: on depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman [in English].

17. *Natsionalna dopovid pro stan tekhnogennoi ta pryrodnoi bezpeky v Ukraini*. Retrieved from: http://www.mns.gov.ua/content/national_lecture.html [in Ukrainian].

Віталій Николаевич Попов,

ад'юнкта кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет громадянської захисти України,
ул. Чернышевская, 94, г. Харьков, Украина

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРИОБРЕТЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГСЧС УКРАИНЫ

Экстремальный характер профессиональной деятельности спасателей характеризуется отрицательным влиянием на психику широкого спектра негативных факторов, которые часто являются причиной психических срывов, снижения профессиональной дееспособности, дезадаптации, что приводит к формированию профессиональных деформаций. Беспомощность приводит к изменению структуры деятельности личности, негативно сказывается на производительности труда и взаимодействии с коллегами. Приобретенная беспомощность – это психологический феномен, который формируется в результате длительного травмирующего опыта на основе субъективного осознания неподконтрольности событий под влиянием деструктивных факторов внешней среды и внутриличностных факторов.

Она имеет тенденцию к генерализации на другие сферы деятельности, проявляется в двух видах – ситуативной и личностной. Статья посвящена изучению проблемы приобретенной беспомощности у сотрудников ГСЧС Украины. На основе анализа психологической литературы нами выделено четырехкомпонентную структуру феномена приобретенной беспомощности, включая когнитивный, эмоциональный, мотивационный и волевой компоненты. Цель научной работы заключается в исследовании эмоционального компонента выученной беспомощности. В отечественной психологической литературе вопрос формирования и проявления приобретенной беспомощности среди спасателей является малоизученным и недостаточно рассмотренным. Отсутствие контроля над действиями вызывает эмоциональный дефицит, который приводит к формированию состояния подавленности и депрессии. Опыт беспомощности приводит к тому, что беспомощность влияет на поведение и в других ситуациях. Депрессивные люди знают по опыту, что они не могут контролировать негативные сложные ситуации, так как они считают себя беспомощными. Беспомощность разрушает и осложняет социальное общение и межличностный контакт. Проведенное исследование показало, что сотрудники с личностной беспомощностью считают себя пассивными, безынициативными и равнодушными. Определено, что у сотрудников с ситуативной беспомощностью выявлены тенденции к нерешительности, нервозности, неуверенности и напряженности. Установлено, что сотрудникам с личностной и ситуативной беспомощностью свойственна недостаточная ответственность. Можно сказать, что сотрудники, имеющие высокий уровень ситуативной тревожности, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы формирования и развития приобретенной беспомощности. Проведенный теоретико-эмпирический анализ данной проблематики обогащает знания о феномене выученной беспомощности. Исследование позволяет разработать программы по психопрофилактике и психокоррекции приобретенной беспомощности спасателей.

Ключевые слова: приобретенная беспомощность, эмоциональный компонент, тревожность, депрессия, сотрудники ГСЧС Украины.

Vitalii Popov,
*post-graduate student, Department of Extreme Psychology,
National University of Civil Protection of Ukraine,
94, Chernyshevska Str., Kharkiv, Ukraine*

EMOTIONAL COMPONENT OF ACQUIRED HELPLESSNESS AMONG EMPLOYEES OF STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE

The extreme nature of the professional activity of rescuers has a negative impact on the psyche of a wide range of negative factors, which often cause mental breakdowns, reduction of professional capacity, maladjustment, which leads to the formation of professional destruction. Helplessness leads to a change in the structure of individual activities, a negative impact on productivity and interaction with colleagues. Acquired helplessness is a psychological phenomenon, which is formed as a result of prolonged traumatic experience on the basis of subjective awareness of the lack of control of events under the influence of destructive environmental factors and intrapersonal factors. Learned helplessness is a tendency to generalize to other areas of activity, manifested in two forms – situational and personal. The article deals with the issue of acquired helplessness of employees of State Emergency Service of Ukraine. Basing on the review of the psychological literature there has been allocated a four-component structure of the phenomenon of acquired helplessness, including cognitive, emotional, motivational and volitional components. The article is aimed at studying the emotional component of acquired helplessness. In domestic psychological sources the issue of acquired helplessness formation and manifestation among the rescuers is still understudied. The lack of control over the actions of causes emotional deficit, which leads to depression. Lack of control makes helplessness affect behavior in other situations. Depressive people know from experience that they cannot control the negative complex situations, as they consider themselves to be helpless. Helplessness destroys and complicates social communication and interpersonal contacts. The carried out research has shown that employees with personal helplessness consider themselves to be passive and indifferent. It has been determined that employees with situational helplessness tend to be indecisive, nervous, unconfident and strained. It has been found that employees with personal and situational helplessness are characterized by insufficient responsibility. The employees with a high level of situational anxiety tend to perceive a threat to their self-esteem and life in a vast range of situations and respond with the expressed condition of anxiety. The study does not cover all aspects of the issue of the acquired helplessness formation and development. The above theoretical and empirical analysis of this problem enriches knowledge on the phenomenon of acquired helplessness and can be useful for the development of programs for psycho-correction of rescuers' acquired helplessness.

Keywords: acquired helplessness, emotional component, anxiety, depression, employees of State Emergency Service of Ukraine.

Подано до редакції 01.03.2016