УДК 159.9:159.94

Омельченко М. І., *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри пожежної профілактики Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України (м. Черкаси)*

ФРУСТРАЦІЯ РЯТУВАЛЬНИКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті проаналізовано основні теоретичні концепції вивчення проблеми фрустрації в психологічній науці та практиці, визначено їх сутність і зміст, виявлена специфіка розвитку фрустрації у професійній діяльності рятувальника.

Ключові слова: фрустрація, ситуація фрустрації, фрустраційна толерантність, рятувальник.

В статье проанализированы основные теоретические концепции изучения проблемы фрустрации в психологической науке и практике, определена их сущность и содержание, выявлена специфика развития фрустрации в профессиональной деятельности спасателя.

Ключевые слова: фрустрация, ситуация фрустрации, фрустрационная толерантность, спасатель.

Постановка проблеми. Психологічна готовність фахівців Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту (ОРСЦЗ) до професійної діяльності – основа успішності дій по рятуванню людей, збереженню матеріальних цінностей, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, передумова безпеки самих рятувальників та збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я [5]. Важливою характеристикою психологічної готовності до професійної діяльності є здатність рятувальників керувати негативними психічними станами. Одним із таких психічних станів є фрустрація.

Актуальність дослідження обумовлена деструктивним характером безпосередньої дії фрустрації на виконання службових обов'язків фахівців ОРСЦЗ та негативним впливом на розвиток особистості взагалі.

Аналіз досліджень за даним напрямом. У дослідженні фрустраційного фактора у професійній діяльності фахівців різних видів діяльності особливе значення має розгляд суб'єктивного відображення фруструючих впливів, здійснений у сфері інженерної психології (Н. Завалова, В. Пономаренко); загально-концептуальні розуміння фрустрації як соціально-психологічного явища (Д. Майєрс, В. Циба); біхевіоріальні тлумачення фрустрації (Р. Баркер, Л. Берковіц), тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (В. Бодров, М. Левітов), розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (Б. Зейгарник, В. М'ясищев), аналіз фрустраційних проявів у педагогічній діяльності Е. Кіршбаум, С. Сулейманова), розробки засобів емпіричного дослідження фрустрації (С. Розенцвейг, Н. Тарабріна). У означених дослідницьких напрямах визначено методологічні й понятєво-парадигмальні засади, сформовано психологічний дискурс представленої проблеми.

Проте, при всій очевидній актуальності проблеми, дотепер, у психолого-педагогічній літературі ще не досить чітким є обґрунтування різноманітних підходів до вивчення проблеми фрустрації, зокрема, у професійній діяльності рятувальника. Недостатньо висвітлені аспекти, які стосуються особливостей поведінки та переживань фахівців ОРСЦЗ у ситуаціях фрустрації, що виникає у процесі організації навчально-професійної діяльності. Крім того, залишаються недостатньо вивченими фактори розвитку фрустрованості рятувальників у їхній професійній діяльності, а також шляхи і методи психокорекції фрустрованості фахівців ОРСЦЗ та деструктивного впливу фрустрації на діяльність і особистісний розвиток особистості.

Мета статті – розкрити стан розробленості проблеми фрустрації у науковій літературі та з'ясувати особливості прояву фрустраційної поведінки у професійній діяльності рятувальників.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проаналізувавши ряд ідей, різноманітні концепції та великий фактичний матеріал нами було встановлено, що в психології немає чіткого визначення та єдиного розуміння дефініції «фрустрація».

Інтерес до фрустрації як однієї з життєво важливих проблем виник ще на початку XX ст. Його джерелом послужили роботи З. Фрейда, який визначив фрустрацію як «відсутність задоволення

потреб з боку материнської фігури, яка виникає при блокуванні досягнень життєвих цілей» [6]. Дослідник стверджує, що саме заборони, позбавлення й обмеження, яким піддаються потяги й потреби, служать першоджерелом утворення основних рис характеру й усієї спрямованості особистості. З іншого боку, фрустрації можуть також бути причиною патологічного розвитку особистості: якщо вони занадто великі, людина може зафіксуватися на одній із ранніх стадій психосексуального розвитку.

У 30 – 40 роки ХХ ст. у психології починають з'являтися нові дослідження теорій фрустрації: фрустраційної фіксації, фрустраційної регресії, фрустраційної агресії, теорії фрустрації С. Розенцвейга.

Сформульована науковцями теорія фрустраційної фіксації [8] базується на спростуванні тієї точки зору, що будь-яка поведінка мотивована, а також виділенні двох її типів: цілеспрямованого і фрустраційного. Автори стверджують, що "поведінка у стані фрустрації характеризується унікальною бідністю і ця бідність відрізняє її від мотивованої". При цьому фрустрація робить поведінку ригідною і не піддається зміні, що дозволяє назвати її "патологічною фіксацією", на відміну від нормальної звички .

Автори теорії фрустраційної регресії Р. Баркер та К. Левін вважають, що фрустрація "виникає, коли поведінка переривається до її завершення, тобто до досягнення поставленої перед людиною мети". Типовою для такого стану, на їхню думку, є реакція регресії, яка розуміється як повернення до більш примітивних форм поведінки і зниження рівня діяльності в порівнянні з нормальними віковими характеристиками. Для доказу цього положення із дітьми у віці 25 – 61 міс. був проведений експеримент, у результаті якого крім регресії поведінки науковці виявили у респондентів зміни емоційного стану у фруструючій ситуації. Наприклад, було відзначене зниження настрою, порушення (більше голосна розмова, рухове занепокоєння), агресивні прояви, зниження доброзичливості [6].

Л. Дуб запропонував теорію фрустрації – агресії, що поклала початок інтенсивним дослідженням останньої. Теорія висуває два основних положення: фрустрація завжди прямо приводить до агресії; агресія завжди є результатом фрустрації [4].

Поряд із цим Н. Мілером була запропонована модель, яка пояснює також появу зміщеної агресії, тобто тих випадків, коли вона проявляється не стосовно фрустратора (особи, що викликала фрустрацію), а стосовно зовсім інших людей [7]. Відповідно до точки зору автора, у подібних випадках вибір агресором "жертви" у значній мірі визначається наступними умовами: силою спонукання до агресії, силою факторів, що гальмують цю поведінку, подібністю "жертви" із фрустратором. При цьому бар'єри, які стримують агресію, зникають у міру збільшення подібності із фруструючим об'єктом.

На противагу теорії фрустраційної агресії науковцями було встановлено, що якщо причини фрустрації цілком зрозумілі, то вона не призводить ні до роздратування, ні до агресії. Фрустрація призводить до агресії не завжди, а лише у тих людей, які засвоїли звичку реагувати на фрустрацію або інші аверсивні стимули агресивною поведінкою [5].

У свою чергу Н. Мілер переглянув теорію фрустраційної агресії й вніс виправлення у її перше положення. Відповідно до цих змін фрустрація є причиною різних моделей поведінки, а агресія – лише одна із них [4].

Вагомий внесок у теорію фрустрації зробив С. Розенцвейг. Фрустрація, на його думку, має місце у тих випадках, коли організм зустрічає більш-менш непереборні перешкоди або обструкції на шляху до задоволення якої-небудь життєвої потреби. За його визначенням існує три види таких ситуацій: позбавлення – відсутність необхідних засобів для досягнення мети або задоволення потреби; втрати; конфлікти [6].

Усе різноманіття активності людей у ситуаціях фрустрації можна проаналізувати з погляду двох критеріїв: спрямованості й типу реакції особистості.

За спрямованістю було виділено такі види реакцій: екстрапунітивні (спрямовані на оточення); інтрапунітивні (спрямовані на самого себе); імпунітивні (фрустрація розглядається як відсутність провини якоїсь особи, або щось таке, що може бути виправлене саме по собі).

С. Розенцвейг виділив дев'ять найбільш типових способів поведінки:

- реакція фіксації, коли людина не вживає конкретних спроб для розв'язання певної ситуації, яка виникла, і всю енергію витрачає не на пошуки виходу зі скрутного стану, а на переживання ситуації;
- агресивний тип реакцій. У цьому випадку поведінка спрямована проти когось або чогось в оточенні. Зовні воно виражається у звинуваченнях, погрозах, докорах на адресу передбачуваного фрустратора;
- третій тип відповіді на ситуацію фрустрації полягає у відкритому проханні або вимозі до навколишніх прийняти на себе відповідальність за подолання труднощів і знайти вихід з ситуації, яка виникла;
- при цьому варіанті реагування людина схильна сприймати несприятливу для неї ситуацію фрустрації як благо, можливість уроку, який навчає не потрапляти у подібні обставини;
- реакція самозвинувачення, яка пов'язана з низькою самооцінкою особистості;
- у поведінці цього типу відповідальність за ухвалення рішення людина бере на себе, що є найбільш адаптивною реакцією у ситуації фрустрації;
- знецінювання ситуації, розгляд її як незначущої;
- людина прагне обійти обвинувачення;
- відсутність активної поведінки внаслідок надії на те, що проблема вирішиться сама по собі із часом у результаті нормального ходу подій [2].

У дослідженнях закордонних науковців також розкрито різноманітні аспекти фрустрації: ситуації, фрустраційна поведінка й фрустраційні реакції.

Психологи М. Робер і Ф. Тильман дійшли до висновку, що ситуація фрустрації містить у собі два аспекти: зовнішній і внутрішній. До зовнішнього аспекту були віднесені існуючі в даній ситуації перешкоди (фізичні, відсутність об'єкта, необхідного для задоволення потреби, соціальні умови). До внутрішнього – порушення рівноваги в результаті не досягнутої мети або незадоволення потреб. На ці умови людина може відповідати негативними агресивними й неагресивними фрустраційними реакціями [7].

Отже, з аналізу наукової літератури можна зробити висновок: фрустрація розуміється як щось негативне, що виникає в деяких умовах, але відповідь на питання, що являє собою це "щось" (психічний процес, стан, механізм) у закордонних дослідженнях практично відсутній. Виключення складають уявлення С. Розенцвейга про фрустрацію як здатність пристосування до ситуації стресу .

У вітчизняній психології існує традиція розуміння фрустрації як одного з емоційних психічних станів. Отже, всі дослідження даної проблеми означені основними принципами й підходами до їхнього вивчення.

Одним із перших проблему психічних станів як категорії, що вимагає систематичного вивчення, формулює М. Левітов. Він визначив психічний стан як "цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від предметів та явищ дійсності" [6].

Оскільки основною причиною, що викликає виникнення таких станів, є ситуація, то велика увага приділяється вивченню різних параметрів ситуацій фрустрації.

А. Кустов запропонував наступну систематику таких ситуацій:

- заборони – ситуації, що ускладнюють реалізацію потреб через виникнення соціальних заборон (наприклад, заборони батьків, керівників);
- нівелювання – ситуації, що знижують значущість суб'єкта, несуть негативну оцінку особистості або діяльності;
- бар'єри – ситуації з перешкодами, що існують реально або суб'єктивно сприймаються особистістю;
- навантаження – ситуації, що пред'являють особистості надмірні вимоги, які не дозволяють особистості виконати певні завдання;
- втрати – ситуації, поєднані з втратою соціального статусу.

М. Левітов виділяє стенічні й астенічні форми таких проявів фрустрації. До стенічних реакцій він відносить: бажання напасти, ворожість, гнів, недоброзичливість; самовикривання, грубе ставлення до себе [6]. До астенічних реакцій: почуття суму, непевності, безсилля, безнадійності,

розпачу; апатії; скутості. Ці реакції можуть бути типовими для людини або нетиповими, але являються початком виникнення нових рис характеру, і епізодичними, перехідними.

Негативний вплив проявів фрустрації на особистість носить у цілому руйнівний характер і може призвести до невротизації й розвитку психосоматичних захворювань, а також формуванню таких негативних якостей, як нестриманість, брутальність, непевність, тривожність, підвищена збудливість, вивчена безпорадність, навмисне протиставлення себе оточуючим. Емоційна напруга, що пов'язана із частими фрустраціями, послаблює потребу в спілкуванні, призводить до зниження прагнення до досягнень [1].

Ми погоджуємося з думкою Є. Руденського, який визначив наступні характеристики фрустрації: рухове порушення (безцільні неупорядковані реакції); апатія (ослаблення інтересів, млявість, зниження фізичної й психічної активності); деструкція (руйнування звичних алгоритмів поведінки); стереотипія (повторення фіксованої поведінки); регресія (поведінка, яка не відповідає віку людини) [4].

Отже, аналіз наукової психологічної літератури дозволяє зробити висновок, що фрустрація – це психічний стан особистості, викликаний неуспіхом у задоволенні її потреб та бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, тривогою, відчаєм, агресією тощо.

Виходячи з вищевикладеного постає потреба у вивчення психічного стану фрустрації, а також умов і засобів попередження його виникнення у фахівців ОРСЦЗ. Це обумовлено, на нашу думку, такими детермінантами: деструктивним характером його безпосереднього впливу на виконання професійної діяльності й негативним впливом на особистість у цілому.

Досліджуючи зазначену проблему у діяльності рятувальників [1; 3] необхідно зазначити, що поєднання сильної вмотивованості до досягнення мети й перешкод на шляху до неї є необхідними умовами виникнення стану фрустрації. У всіх фахівців ОРСЦЗ бувають неприємні переживання й різноманітні проблеми, але далеко не у всіх і не завжди вони приводять до відхилень у поведінці й до виникнення психічних розладів.

Значна кількість рятувальників переносить незручності та обмеження й потім досить легко й швидко приходять у себе і відразу ж або поступово вирішують проблему, забувають, що з ними трапилося. Тобто, деякі працівники у ситуаціях фрустрації переборюють значні труднощі, не демонструють при цьому фрустраційної поведінки, тобто, не переживають стани фрустрацій [3]. Таку діяльність можна назвати конструктивною, спрямованою на подолання негативного впливу ситуації фрустрації й попередження появи ознак психічної деструкції.

На нашу думку, здатність рятувальника переносити ситуації фрустрації без деструктивних наслідків залежить від рівня розвитку його толерантності до фрустрації, що є обов'язковою для нормального функціонування особистості, особливо у тих випадках, коли виникнення ситуацій фрустрацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними або об'єктивно непереборними.

Толерантність взагалі визначається як відсутність або ослаблення реагування на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу, що сприяє підвищенню стійкості до цього фактора [8].

Виходячи із загального розуміння толерантності, фрустраційну толерантність можна визначити як індивідуально-психологічну якість особистості, яка створює стійкість до фрустраторів і можливості протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати психічної адаптації. У її основі лежить здатність людини адекватно оцінювати ситуації фрустрації й передбачати вихід із них. В особливій мірі це стосується професійного становлення рятувальника, діяльність якого пов'язана з екстремальними умовами, з ризиком для життя та здоров'я. Це призводить до об'єктивної необхідності висування певних вимог до підготовки майбутніх фахівців ОРСЦЗ. Тобто, певна увага має приділятися створенню їх фрустраційної толерантності.

Відомо [1], що умовами розвитку фрустраційної толерантності рятувальників є: оволодіння необхідним запасом теоретичних знань про природу психічного

стану фрустрації, причини його виникнення, емоційні та поведінкові прояви; розвиток здатності до саморефлексії, до поведінкової та емоційної самореалізації; організація психологічного "розбору" екстремальних ситуацій з метою діагностики та подолання, у випадку виникнення, негативних емоційних станів. Ефективними методами розвитку фрустраційної толерантності фахівців ОРСЦЗ можуть бути психотехнічні вправи, аутогенні тренування, дебрифінг.

Висновки. Таким чином, здатність керувати негативними психічними станами, зокрема фрустрацією, яка деструктує виконання службових обов'язків, є однією із найважливіших характеристик психологічної готовності до професійної діяльності рятувальників.

Фрустраційна толерантність, яку розуміють як здатність переносити складні ситуації без деструктивних наслідків, на нашу думку, є професійно важлива якість фахівців ОРСЦЗ і складовою ефективності їхньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень: дослідити домінуючі стратегії поведінки рятувальників у ситуаціях фрустрацій професійної діяльності; виявити фактори, що впливають на виникнення і розвиток фрустрації особистості у професійній діяльності; розробити методики психокорекційної роботи з подолання фрустрацій.

Література

1. Большакова А.М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09 «Психологія праці в особливих умовах» / А.М. Большакова. – Х., 2000. – 20 с.

2. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: автореф. дис. на соискание учен. степени докт. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология» / А.Г. Маклаков. – СПб., 1996. – 37 с.

3. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: [монографія] / Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко, Д.С. Тітаренко, В.Є. Христенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 151 с.

4. Плиско В.И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни: на материалах субъект-субъектной деятельности: [монография] / Плиско В.И. – К.: Наук. світ, 2002. – 304 с.

5. Приходько Ю.О. Соціально-психологічні чинники, які впливають на професійне становлення пожежників-рятувальників / Ю.О. Приходько // Наукові записки Харківського університету повітряних сил. Соціальна філософія, психологія. – Харків: ХУПС, 2007. – Вип. 3(29). – С. 178-184.

6. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля / Рыбников В.Ю. – СПб.: СПб. ун-т, 2000. – 205 с.

7. Briner R. The neglect and importance of emotion at work / Briner R. // European Journal of Work and Organizational Psychology. – 1999. – Vol. 8, № 4. – P. 323-346

8. Jimenez P. Specific influences of job satisfaction and work characteristics on the intention to quit / Results of different studies / Jimenez P. // Psychological bulletin. – 2002. –Vol. 44, № 4. – P. 596-663.

Omelchenko M. I, *candidate of pedagogical sciences, associate professor of department*

FRUSTRATION OF THE RESCUER AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

In the article theoretical concepts of studying of a problem of frustration in a psychological science and a practice are analysed, there were determined their essence and the contents, specificity of development frustration in professional work of the rescuer is revealed. There was stated that frustration tolerance as an important professional quality of a rescuer still not studied. There was specified that frustration tolerance of the rescuer is the ability to endure difficult situations without devastating consequences of adequately assess, control the emergence and dynamics of the mental state of frustration, demonstrate constructive behavior during overcoming the difficulties. The level of frustration tolerance is one of the factors that affect the performance of professional activities of the rescuer to assess the extent of its long-term psychological readiness for professional activity. There was specified that effective methods of individual frustration tolerance may be psycho exercises, autogenic training and debryfinh.

Keywords: frustration, a situation frustration, frustration tolerance, the rescuer