

Аналіз психічних станів рятувальників, які виконували обов'язки в екстремальних умовах діяльності при значних психоемоційних навантаженнях, викликаних наявністю реальної вітальної загрози, дозволяє стверджувати, що вплив психогенних факторів такої загрози викликає негативні зміни в структурі їх індивідуальних характеристик.

Таким чином, в усьому різноманітті екстремальних ситуацій МГМ на психіку рятувальників впливатимуть певні стрес фактори, причини розвитку яких можливо умовно розділити на дві групи: зовнішні і внутрішні. Аналіз керівних документів та нормативних актів, звітів про результати міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій, а також бесіди з експертами, дозволили виокремити 83 стрес-фактори, які з високою вірогідністю можуть призводити до негативних психічних станів, а у подальшому – і до професійного стресу та професійного вигорання рятувальників. Факторний аналіз дозволив одержати чотирифакторну структуру, яка описує 58% сумарної дисперсії ознак, – більше половини, що вважається прийнятним результатом, а самі стрес-чинники професійного середовища, що мають найбільший вплив на функціональний стан і працездатність рятувальників розподілені на три основні групи стрес-факторів: 1) ситуаційно-середовищні; 2) соціальні та етнокультурні; 3) супутні стрес-фактори 4) стрес фактори, що здебільшого залежать від типологічної структури особистості.

Проведений факторний аналіз надав можливість виділити 40 провідних стрес-факторів МГМ та ПРО, набір яких притаманний діяльності рятувальників – членів пошуково-рятувальної команди важкого класу, що залучається OSOCC ООН до участі у міжнародних гуманітарних місіях та пошуково-рятувальних операціях. Крім того, було встановлено, що виділені стрес-фактори являють собою консорціум ситуаційно-середовищних, соціальних, етнокультуральних, супутніх та власне психологічних стрес-факторів МГМ та ПРО.

Результати емпіричного аналізу сприяли розробленню комплексу заходів з попередження розвитку професійного стресу у рятувальників міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій ДСНС України.

ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДУ У МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

А. П. Мороз,

*магістрант спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сучасне суспільство характеризується динамічним розвитком. У життя кожної особистості активно увійшли різного роду діджитал-технології та

інновації. Більшість людей все частіше орієнтуються на інтелектуальну працю, побудову кар'єри, комфортне життя. Така ситуація деякою мірою знижує якість живого, безпосереднього спілкування, що в подальшому стає підґрунтям для виникнення конфліктів та непорозумінь, а постійне перебування у стані підвищеної відповідальності, заклопотаності, роботи понад норму призводить до розвитку дистресу. Загальновідомо, що тривале перебування у стресовому стані знаходить своє негативне відображення на різних рівнях функціонуванні особистості. Наслідки дії стресових факторів можуть проявлятися як на фізичному (головний біль, підвищена стомлюваність, слабкість, важкість дихання, тощо), так і на психічному або когнітивному (зміна реагування на звичні речі, зниження обсягу пам'яті, концентрації уваги, слабкість абстрактного мислення та ін.) рівнях особистості. Також дистрес викликає зміни на емоційному (неспокій, страх, збентеженість, депресія) та поведінковому (алкоголізація, зниження активності, зменшення соціальних контактів, порушення апетиту, сну, сексуальної функції, тощо) рівнях. Найбільш небезпечним є те, що при постійному впливі стресових факторів людина у певний момент часу відчуває, що вона не в змозі впоратися зі всіма проблемами, які її оточують і не знаходить кращого виходу, ніж самогубство.

Суїцид – це обов'язково свідомо та умисно вчинені дії, які спрямовані на заподіяння людиною собі смерті (Мороз А. П., Пузь І. В., 2019). Цей феномен є біопсихосоціальним та відбувається через вплив на особу різного роду чинників, які часто діють комплексно. Серед них виокремлюються індивідуально-особистісні, соціокультурні, біогенні та техногенні (Бугайова Н. М., 2016). Варто зауважити, що найсильніший вплив мають індивідуально-типологічні особливості, відповідно до яких людина сприймає навколишній світ, реагує на нього, виробляє стратегії вирішення проблеми, тощо. Один із таких чинників виступає емоційний інтелект, який виявляється у здатності розпізнавати і керувати своїми емоціями та емоціями інших людей (Шандлоренко Д. Д., 2017).

Дослідники вказують, що емоційний інтелект впливає на усі сфери особистості: когнітивну, емоційну та поведінкову (Щербак Т. І., Щерба А. П., 2016). У першому випадку високий рівень емоційного інтелекту передбачає конгруентне бачення себе та оточуючих людей. В емоційній сфері відбувається регулювання емоційних проявів, а, відповідно, і менший вплив стресу, який має місце у всіх сферах життєдіяльності. Високий рівень емоційного інтелекту передбачає комфортне самопочуття, відсутність або конструктивне вирішення навчальних, виробничих та сімейних стосунків, адекватність реакцій життєвим ситуаціям. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту прагнуть до навчання, з задоволенням черпають нову інформацію, синтезують її та застосовують на практиці, цінують дружні стосунки та родинні звичаї і традиції, беруть активну участь у громадському та політичному житті, піклуються про своє здоров'я. Поведінковий аспект людини з розвиненим емоційним інтелектом виявляється в умінні

організувати і спрямувати своє життя таким чином, аби повністю самореалізуватися у всіх сферах життєдіяльності та мінімізувати ризик впливу негативних та стресових чинників. З огляду на життя сучасної молоді високий рівень емоційного інтелекту є надзвичайно важливим і потрібним. Він допомагає уникати стресів, позитивно реагувати на життя та оточуючих людей, втілювати свої плани та задуми, знаходити однодумців і т.д.

З метою вивчення означеної проблеми нами було проведено експериментальне дослідження особливостей схильності до суїциду у молоді з різним рівнем емоційного інтелекту. Дослідження проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів філологічного факультету. Загальна кількість досліджуваних склала 67 осіб. Середній вік учасників дослідження 20 ± 2 роки. У якості психодіагностичного інструментарію були використані такі методики: Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла; опитувальник ЕмІн Д. В. Люсіна; методика виявлення схильності до суїцидальних реакцій «СР – 45» П. І. Юнацкевич; методика визначення суїцидальної спрямованості (Особистісний опитувальник ІСС).

На першому етапі нашого дослідження було визначено рівень емоційного інтелекту серед досліджуваних. Так, за результатами методики EQ Н. Холла було визначено, що серед усієї кількості досліджуваних молоді із високим рівнем емоційного інтелекту склала частку у 17,9%, протилежна група виявилася більшою – 34,3%, а середні показники отримали 47,8% респондентів. Досліджувані, які потрапили до групи осіб із високим рівнем емоційного інтелекту, характеризуються бездоганним усвідомленням власного емоційного стану, точним розумінням емоцій оточуючих їх людей. Вони адекватно і влучно реагують на будь-які життєві ситуації, досить добре контролюють себе. Такі люди емпатійні, здатні до підтримки, співчуття. Представники, які мають низький рівень емоційного інтелекту, не можуть чітко диференціювати свої емоції, аналізувати причину виникнення тих чи інших реакцій на зовнішні подразники, обирати сприятливі стратегії поведінки. На основі цього їм важко адаптуватися, перебувати у колективі тривалий час. Людям, що мають середній рівень емоційного інтелекту, властивий прояв окремих характеристик високого рівня. Для перевірки вищеописаних результатів нами було використано опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна. У цій методиці пропонується поділ емоційного інтелекту на п'ять рівнів. Відповідно до результатів, дуже високий рівень розвитку емоційного інтелекту наявний у 6,0% респондентів, високий притаманний 16,4%, середній виявили у 44,8% опитуваних, низький – у 23,9% та дуже низькі показники діагностували у 8,9% опитаних. Якщо підсумувати відсоток високих та дуже високих показників, матимемо 22,4%, що є близьким до результату за першою методикою. Таким же чином додаємо низькі та дуже низькі результати, отримуємо 32,8%. Частка осіб із середнім рівнем емоційного інтелекту також близька до попередніх даних.

На другому етапі, відповідно до отриманих результатів, вибірку було поділена на три групи за рівнем емоційного інтелекту, у яких досліджувалася

схильність до самогубства. Так, аналіз результатів за методикою ІСС свідчить про те, що респонденти із низьким рівнем емоційного інтелекту мають високі показники за шкалою депресивності (54,6%), а у досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту не було виявлено показників такого рівня взагалі. Натомість, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту у 80,0% випадків мають низькі показники депресії. Представники із середнім рівнем розвитку EQ отримали середні (53,3%) та низькі (46,7%) результати. За шкалою невротизації маємо схожі результати: серед осіб із високим рівнем емоційного інтелекту домінують низькі показники (60,0%). Більшість представників із низьким рівнем емоційного інтелекту має високий рівень невротизації, 31,8% - середній та 18,2% низький. Респонденти, які увійшли до групи осіб із середнім рівнем емоційного інтелекту, у переважній більшості виявили середні результати (64,3%). Щодо шкали товарищескості, у осіб з високим рівнем емоційного інтелекту цей показник знаходиться на високому та середньому рівнях (40,0% і 60,0% відповідно). У групи із середніми показниками теж виявлено прояв лише двох градацій: високої (33,3%) та середньої (66,7%). Протилежна ситуація спостерігається у молоді з низьким рівнем емоційного інтелекту. Досліджувані цієї групи продемонстрували лише низькі та середні показники (40,9% та 59,1% відповідно). Варто зауважити, що низькі показники товарищескості у поєднанні з високими показниками депресивності та невротизму свідчать про схильність особистості до суїциду.

Для перевірки отриманих результатів ми провели діагностику підгруп за методикою «СР – 45». Згідно із даними, отриманими нами у процесі підрахунку результатів, низький рівень схильності до суїциду мають 60,0% осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, 16,7% – із середнім рівнем і лише 9,1% з низьким. Такі люди цінують життя, насолоджуються ним, не задумуються про смерть і не бачать виходу із проблемних життєвих ситуацій шляхом вчинення самогубства. 33,3% респондентів з високим EQ, 36,7% із середнім і 4,5% із низьким мають рівень схильності до суїциду нижче від середнього. У таких осіб суїцидальні реакції можуть виникнути лише на фоні тривалої психічної травматизації та реактивних станах психіки. У нормальних умовах прояви схильності до суїциду у таких осіб обмежуються лише час від часу виникаючими думками про смерть (варто відзначити, що у нормі такі думки хоча б раз у житті мають місце бути у кожній особистості). Середній рівень схильності до самогубства був діагностований у більшості молоді з середнім рівнем емоційного інтелекту – 43,3% опитаних. Серед інших він відзначився у 6,7% молоді з високим рівнем EQ та у 13,6% із низьким. Потенціал схильності до суїциду у них зовсім не стійкий. Якщо виникають думки, планування заподіяння смерті, вони так само швидко зникають і не доходять до етапу реалізації. Проте, якщо взяти до уваги ту ж психотравму або тривале психологічне насилля, люди, що відносяться до цієї групи, з більшою імовірністю зважаться на самогубство, ніж попередні представники. Вищі від середніх показників схильності до суїциду діагностовано у 54,6%

досліджуваних із низьким рівнем емоційного інтелекту та у 3,3% тих, які виявили середній рівень. Вони відносяться до групи ризику. При виникненні проблем, труднощів, травмуючи обставин, ці люди з високою долею вірогідності схильються до скоєння самогубства. Що стосується високих показників, вони виявлені лише у респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту, а саме 18,2% досліджуваних. Такі люди потребують втручання психолога, адже або знаходяться на межі вчинення суїциду, або можуть зважитися на це рішення при будь-яких найменших негативних змінах звичного устою життя.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок про те, що рівень емоційного інтелекту дійсно має вплив на схильність особистості до самогубства. Результати емпіричного дослідження показали домінування депресивності, невротизації, низьких показників комунікативності та високих показників схильності до суїциду серед молоді з низьким рівнем емоційного інтелекту. З метою збереження фізичного та психічного здоров'я сучасної молоді важливим є запровадження у освітній процес низки соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня стресостійкості, формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

ПСИХОМОТОРНА ТЕРАПІЯ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

С. В. Омельчук,
аспірантка,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Сьогодні все більше уваги приділяється важливості свідомого руху. Люди опинилися в умовах дефіциту фізичних рухів (карантинні обмеження, соціальна дистанція, цифровізація, стресові навантаження). Стан гіподинамії, браку фізичної активності вже зазначен в МКБ-10 (Z72.3), а сучасна політико-економічна та соціальна ситуація зумовлює поширення цього стану серед широких верств населення. Відношення між психічним станом і фізичною активністю відображено в зростаючій кількості статей і досліджень. Однак зусилля медиків та психологів дуже повільно інтегрується в практику. Багато фахівців в сфері психічного здоров'я до сих пір не розглядають тілесно-орієнтовані методи як ефективну стратегію психологічної допомоги. Спостерігається невідповідність теорії і практики в цій сфері. Однак попри те, у станах Бельгії та Нідерландах метод психомоторної терапії добре розвинутий та інтегрований у систему охорони здоров'я.

Психомоторна терапія – це метод лікування, основу якого складає цілісний погляд на людину та переконання, що тіло й розум неподільні