

Зозуля Діана Едуардівна

студентка соціально-психологічно факультету Національного університету цивільного захисту України

Петрова Анастасія Сергіївна

студентка соціально-психологічно факультету Національного університету цивільного захисту України

Науковий керівник: Кучеренко Сергій Михайлович

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Вивчення проблеми подолання особистістю стресових і критичних ситуацій обумовлене посиленням негативного впливу виробничих, природних, екологічних, соціальних та інших несприятливих умов на особистість і в сучасний час залишається однією з найбільш актуальних. Тому потребує комплексного дослідження в різних галузях знання: медицині, психофізіології, психології тощо. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних способів подолання стресу як фактора успішної організації професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій до виконання службових завдань в екстремальних умовах.

Значну увагу питанням «копінга» фахівців, котрі виконують професійну діяльність в особливих умовах, стали приділяти зарубіжні і вітчизняні вчені в другій половині ХХ століття на основі ідей А. Маслоу. Котрий вказував на те, що готовність індивіда вирішувати життєві проблеми є поведінка, спрямована на пристосування до умов, та сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу, при цьому

вибір активних дій впливає підвищення ймовірності усунення впливу стресорів на особистість.

Безпосередньо термін «копінг» вперше був використаний Л. Мерфі, котрий визначив, що «копінг» є створення нових сприятливих або несприятливих умов за допомогою яких індивід долає ситуацію або вродженою манерою поведінки, або придбаною манерою у зовнішньому середовищі. Виходячи з цього він спирався на те, що в основі подолання ситуації знаходяться індивідуально-типологічні особливості та минулий досвід індивіда, які відіграють велику роль в копінг -поведінці [1].

Копінг використовується при описі механізмів розвитку психологічних станів, в нашому випадку, обумовлених екстремальними подіями або фруструючими ситуаціями. Так, Р. Лазарус визначає копінг як «... безупинно мінливі когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини»[3]. Він виділив вісім видів копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка.

Останнім часом зростає інтерес до поняття «копінг – стратегій», яке розглядається як фактор впливу на організацію професійної діяльності рятувальників у надзвичайних ситуаціях, тобто «копінг – поведінка» визначається як спрямованість на мобілізацію зусиль фахівця для подолання стресогенних ситуацій. У дослідженнях багатьох вчених (Л.М.Балабанова, С.М.Кучеренко, Л.А.Перелигіна, І.І. Приходько, О.В.Тімченко та інш.) відзначається, що такі основні характеристики екстремальних ситуацій, як невизначеність, непередбачуваність тощо, оказують найбільш стресогенний вплив на психофізичний і функціональний стан фахівця. Наявність екстремального впливу на спеціаліста визначає особливості його копінг – стратегій, котрі в значній мірі можуть зумовлюватися різними формами особистісних порушень пов'язаних або з недостатністю ресурсів подолання,

або з надмірністю дезадаптуючих стрес - факторів, що в свою чергу не дозволяє ефективно організовувати професійну діяльність фахівців. Тобто копінг - поведінку можна розглядати як стратегію дій, що застосовується фахівцем при психологічній загрозі та проявляється в поведінковій сфері здійснення професійної діяльності. Тому аналіз копінг - стратегій є надзвичайно важливим при визначенні особливостей організації службової діяльності рятувальників ДСНС України в екстремальних умовах.

Актуальність розгляду проблеми «копінг – стратегій» в галузі організаційної психології пов'язана зі специфікою діяльності рятувальників у надзвичайних ситуаціях. Невміння впоратися зі стресом і різними деструктивними психічними станами впливає на ефективність організації роботи підрозділів ДСНС та безпосередньо виконання професійної діяльності рятувальниками. Для того, щоб виконання професійних завдань здійснювалося найбільш ефективно, необхідно вивчити особливості вираження копінг - поведінки в стресових ситуаціях та отримати необхідні знання і навички, щоб відкоригувати різні види копінг - стратегій і направити їх на організацію службової діяльності рятувальників у екстремальних умовах.

З цією метою було проведено дослідження на базі Національного університету цивільного захисту України. Застосування опитувальника копінг – поведінки Р.Лазаруса дозволило визначити, що у курсантів переважає позитивна переоцінка ($\pm 13,47$), тобто вони здійснюють спроби подолання проблемної ситуації за рахунок позитивного переосмислення її впливу на психіку, переосмисленням себе у ситуації.

Важливим показником є вміння рятувальниками вирішувати складні службові проблеми під час виконання професійної діяльності в екстремальних умовах, котрий ми вивчали за допомогою шкали планомірного вирішення проблем і отримали результат ($\pm 12,2$), що свідчить про вираження в рішенні проблем цілеспрямованого аналізу ситуації. В цій групі курсанти мають найбільшу схильність до дивергентного мислення,

вони можуть виробляти різні стратегії вирішення стресових ситуацій, покладаючись на внутрішні ресурси і минулий досвід, отриманий під час практичних занять.

Так само ми можемо говорити проте, що високий рівень напруги у курсантів, котрий виражений в шкалі самоконтроль ($\pm 11,85$), проявляється в підвищеному контролі поведінки і стримуванні емоцій, тобто самоконтроль проявляється в поведінці, коли вони реагують на стрес в прагненні проявити чіткість і послідовність професійних дій, зберігаючи контроль над ситуацією і пригнічуючи емоції.

За результатами проведеного дослідження було виявлено що у курсантів спостерігається домінуюча тенденція до підвищеного самоконтролю, вмінню проводити аналіз проблемної ситуації і можливості використовувати різні варіанти вирішення проблеми за рахунок активної взаємодії із зовнішнім середовищем і інформації, що надходить. А також використання позитивної переоцінки, що склалася, як фактор стимулу особистісного та професійного зростання.

Вивчення копінг - стратегій дає нам можливість виявити найбільш домінуючи копінг - механізми і визначити їх позитивні та деструктивні прояви у організації професійної діяльності рятувальників. Тому в подальшому ми плануємо розробити комплексну програму їх дослідження та розробку рекомендацій щодо поліпшення найбільш адаптивних проявів копінг-стратегій, для підвищення ефективності організації службової діяльності рятувальників в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (coping) поведения // Психологическая диагностика, 2005, № 2. с. 65-75.
2. Кучеренко С. М. Вивчення емоційного стану особистості як чинника,

котрий визначає успішність професійної діяльності // Вісник Харківського державного педагогічного університету. – Харків, Вип.8.-2002. - С.138-141.

3. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования
Текст. / Р. Лазарус. // Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970