

## ЛІТЕРАТУРА

1. Баев Б.В. Прогнозирование процессов массовой паники при техногенных авариях и катастрофах/ Б.В.Баев, В.С.Ястребов // Журнал неврологии и психиатрии. –№ 11. – 2009. – С. 81–88.
2. Бехтерев В.М. Роль внушения в общественной жизни. Гипноз. Внушение. Телепатия/ Бехтерев В.М. – М., 1994.
3. Кризова психологія: [навчальний посібник/ за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
4. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия / В.А. Моляко // Психологический журнал. – 1992. –№ 13. – С. 66–73.
5. Назаретян А.П. Агрессивная топа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии / Назаретян А.П. – СПб. : Питер, 2004. – 192с.
6. Ольшанский Д.В. Психология масс/ Ольшанский Д.В. – СПб. : Питер, 2001.–368 с.
7. Оніщенко Н.В. Вплив засобів масової інформації на постраждалих в умовах надзвичайної ситуації /Н.В. Оніщенко //Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України [електронне фахове видання]. – Випуск 1/2012. - Режим доступу: [http://www.nbuuv.gov.ua/e-journals/Vnadps/2012\\_1/12onvuns.pdf](http://www.nbuuv.gov.ua/e-journals/Vnadps/2012_1/12onvuns.pdf)

## УДК 159.9

*Попова Т.О., студентка соціально-психологічного факультету НУЦЗУ*

### СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У КУРСАНТІВ ТА ОФІЦЕРІВ НУЦЗУ

В статті розглядаються особливості стресостійкості та механізмів психологічного захисту курсантського та офіцерського складу НУЦЗУ. Соціальний статус як один із чинників, що впливає на формування стресостійкості. Вклад копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в адаптаційні ресурси.

*Ключові слова:* стресостійкість, психологічний захист, курсанти, офіцери.

В статье рассматриваются особенности стрессоустойчивости и механизмов психологической защиты курсантского и офицерского состава НУЦЗУ. Социальный статус как один из факторов, который влияет на формирование стрессоустойчивости. Вклад копинг-стратегий и механизмов психологической защиты в адаптационные ресурсы.

*Ключевые слова:* стрессоустойчивость, психологическая защита, курсанты, офицеры.

**Постановка проблеми.** Кожна людина, займаючи специфічне соціальне становище, зіштовхується з ситуаціями, які суб'єктивно пережи-

ваються як важкі, такі, які порушують звичний хід життя. Такі ситуації зазвичай змінюють сприймання навколишнього світу та себе у цьому світі. В таких умовах психологічна адаптація людини відбувається за рахунок двох механізмів: копінг-стратегій та психологічного захисту. Ці механізми складають основу стресостійкості кожної людини. Отже, важливо знати особливості стресостійкості у курсантського та офіцерського складу. Оскільки ці знання допоможуть розробити більш доцільні методи боротьби з професійним стресом, підвищити рівень стресостійкості у кожного.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Поняття «соціальний статус» вперше почав використовувати в науці англійський філософ і юрист Генрі Мен. Вивченню складного феномена стрес та стресостійкість приділив увагу Г. Сельє, Б. Х. Варданян, П. Б. Зільберман. Під «копінгом» маються на увазі мінливі когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини. Цю концепцію розробляли Р. Лазарус та С. Фолкман. Психологічний захист - це природне протистояння людини навколишньому середовищу, це механізми, які оберігають нас від різних за формою і природою негативних переживань і впливів, вони сприяють збереженню психологічної стабільності, душевної рівноваги. Він несвідомо оберігає від емоційно-негативного перевантаження. Концепцію психологічного захисту розробив З. Фрейд, продовжила розвиток А. Фрейд.

**Мета.** Дослідити особливості стресостійкості та механізмів психологічного захисту курсантського та офіцерського складу Національного університету цивільного захисту України, враховуючи різницю їх соціального статусу.

**Виклад основного матеріалу.** У соціальній психології та соціології поняття статусу вживається в різних значеннях. Домінуючим є уявлення про соціальний статус як про становище особистості або соціальної групи в соціальній системі, яке характеризується певними відмінними ознаками: правами, обов'язками, функціями. Також, соціальний статус визначають як становище особистості, займане в суспільстві відповідно з віком, статтю, походженням, професією, сімейним станом [9].

Сукупність усіх статусів, які характеризують на даний момент особистісні та соціальні позиції однієї і тієї ж людини, називається статусним набором. Проте щоразу будь-який конкретний статус будь-якій сфері життєдіяльності і в кожній з спільнот характеризується певними правами і певними обов'язками. Отже, соціальний статус – це позиція людини у великій чи малій соціальній групі, обумовлена його правами та обов'язками щодо інших, пов'язаних соціальних позицій [1].

Сукупність всіх статусів в будь-якому суспільстві організована в ієрархічні ряди. Іншими словами, статуси знаходяться в співвідпоряд-

кованості один одному, а це вказує на те, що співвідношення їх, як правило, виражається в поняттях вище або нижче. Статуси, як правило, не рівні один одному і відображають нерівність людей.

Серед різноманітних статусів, якими володіє один і той же чоловік, виділяють головні - ті, що вирішальним чином визначають його соціальні позиції в суспільстві. Найчастіше ці статуси - особливо в сучасних суспільствах - пов'язані з економічною, політичною та професійною діяльністю.

Деякі статуси ми набуваємо від народження - раса, належність до певної національної спільноти, статус сина чи доньки. Такі статуси називаються приписаними, або аскриптивними.

Також, виділяють досяжний статус. Досяжним вважається той статус, який не дається людині автоматично самим фактом народження. Професію психолога або лікаря людина набуває завдяки власним зусиллям, підготовці та вільному вибору. Досяжний статус вимагає прийняття самостійного рішення і самостійних дій. Статуси також можуть бути формалізованими або неформалізованими, що залежить від того, в рамках формалізованих або неформалізованих соціальних інститутів і більш широко - соціальних взаємодій - виконується та чи інша функція.

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Виникаючи на нашому шляху труднощі, від дрібної проблеми до трагічної ситуації, викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

В останні роки відзначають умовність повного поділу фізіологічного і психологічного стресу. Фізіологічний стрес пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес характерний тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду, як загрозливу, важку. У свою чергу психологічний стрес ділиться на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес розвивається тоді, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності. Для цього виду стресу характерно погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги і посилення відволікання.

Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо, коли людина протягом тривалого часу залишається один на один зі своїми переживаннями. При цьому відзначається зростання напруги, занепокоєння, тривоги, погіршується сон. Можлива як поява депресії так і емоційних вибухів.

Якщо говорити про стресостійкість, то, перш за все, визначимо це поняття. Б.Х. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних. Він пи-

ше, що стресостійкість «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [3, с.133].

На одну із істотних сторін стресостійкості звертає свою увагу П.Б. Зільберман, кажучи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосованість. Він же пропонує своє одне з найбільш вдалих трактувань стресостійкості, розуміючи під нею «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [4, с. 99].

Таким чином, стресостійкість - це самооцінка здібності і можливості подолання екстремальної ситуації пов'язана з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації. З наведених визначень стресостійкості можна зрозуміти, що даний феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному з функціональних позицій як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності [2].

Професійний стрес - поняття дуже складне. Стрес, пов'язаний з роботою, відбивається на людині в цілому.

Професійний стрес важко визначити і виміряти, так як в процесі діяльності на людей впливають стресори, що не мають відношення до роботи, але і професійний стрес займає певне місце. Люди можуть управляти професійним стресом, використовуючи стресову модель. Можна змінити роботу (вплив на життєву ситуацію), почати сприймати стресори як виклик, ніж як тягар (зміна сприйняття), регулярно займатися релаксацією (вплив на емоційний стан) і регулярно займатися фізичними вправами, щоб використовувати побічний продукт стресу (регуляція фізіологічного стану).

Стрес на роботі можна визначати як шкідливу фізичну і емоційну реакцію, що виникає в тому випадку, якщо вимоги, пропоновані на роботі, не збігаються з можливостями, здібностями і потребами працівників. Такі стреси завдають значної шкоди здоров'ю [6].

Керівники, яким за родом своєї діяльності доводиться приймати відповідальні рішення, від яких залежить доля багатьох людей, по-своєму пристосовуються до постійного стресу, виховуючи в собі професійну «згрубілість» - нечутливість до наслідків власних рішень для інших людей: підлеглих, клієнтів, партнерів. Ті професіонали, яким не вдається

виробити в собі захисну стратегію, часто переживають синдром згорання - критичну стадію в роботі, коли людина більше не може приймати рішення. У ситуації згорання людина або стає дуже обережною, або приймає будь-яке випадкове рішення.

Наше життя набрало такий шалений темп, що це починає загрожувати не тільки нервово-психічному, а й фізичному здоров'ю людей. Вчені не перестають розробляти системи і методи, що допомагають сучасній людині знизити вплив стресу на своє життя.

Щоб ефективно справлятися зі стресом, необхідно певною мірою вдосконалити психічні процеси мислення [5].

Рівень стресу можна знизити з допомогою внутрішніх механізмів, що створюють і утримують в нашій свідомості відчуття стресу [8].

Під «копінгом» маються на увазі мінливі когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини. Проблема «копінга» особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології у другій половині ХХ ст. Автором терміну був Л. Мерфі. Поняття «копінг» походить від англійського «соре» - долати. Спочатку поняття «копінг-поведінка» використовувалося в психології стресу і було визначено як сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу.

Копінг-поведінка виникає, коли людина потрапляє в кризові ситуації. Будь-яка кризова ситуація припускає наявність якоїсь об'єктивної обставини і певного ставлення до неї з боку людини, залежно від ступеня значущості, яке супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і різного ступеня інтенсивності. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, важливі переживання, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні. Копінг стратегії залежать від двох факторів – особистості суб'єкта та ситуації. На одну і ту ж людину у різні періоди часу ситуації можуть чинити різний по ступені травматичний вплив.

Існують різні класифікації копінг-стратегій. Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виділивши їх спрямованість: проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій), емоційно-фокусовані стратегії (62 копінгових дій). Крім того, деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються залежно від типів процесів, емоційних, поведінкових, когнітивних, що лежать в їх основі. У той же час, деякі дослідники прийшли до того, що стратегії найкраще згрупувати в копінгові стилі, що представляють собою функціональні та дисфункціональні аспекти копінга. Функціональні стилі являють собою прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою інших або без неї, в той час як дисфункціональні

стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій.

Терміни «психологічний захист», «захисні механізми» були введені в психологію З. Фрейдом. Більш повно концепція механізмів психологічних захистів представлена А. Фрейд, зокрема в її роботі «Психологія Я та захисні механізми». Розглядаючи психологічні захисти як один з механізмів адаптації особистості, вона вважала, що вони є несвідомі, придбані в процесі розвитку особистості способи досягнення компромісу між протидіючими силами Воно або Над-Я і зовнішньої дійсності. Механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані конфліктом. А. Фрейд вважала, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: 1) блокування вираження імпульсів у свідомій поведінці; 2) спотворення їх до такої міри, щоб явна їх інтенсивність помітно знизилася або відхилилася вбік [7].

Таким чином, психологічний захист - це природне протистояння людини навколишньому середовищу. Він несвідомо оберігає його від емоційно-негативного перевантаження. Захист не є «вбудована» від народження особистісна структура. У процесі соціалізації захисні механізми виникають, змінюються, перебудовуються.

Теоретичне і практичне вивчення стресостійкості у людей з різним соціальним статусом актуально, насамперед, тому, що це допоможе більш глибоко зрозуміти механізм взаємозв'язку стесостійкості та соціального статусу, розробити більш доцільні методи боротьби з професійним стресом, підвищити рівень стресостійкості у кожного.

Дослідження особливостей стресостійкості та механізмів психологічного захисту у курсантського і офіцерського складу проводилося на базі Національного університету цивільного захисту України у 2014/2015 навчальному році, серед курсантів 3 курсу та офіцерського складу. У дослідженні взяло участь 20 курсантів та 15 офіцерів.

Були використані наступні методика: «Оцінка нервово-психічної стійкості до стресу (методика «Прогноз»)), «Копінг тест Лазаруса» та «Методика «Індекс життєвого стилю» Плутчіка, Келлермана, Конте».

Було здійснено аналіз отриманих результатів за методикою «Оцінка нервово-психічної стійкості до стресу (методика «Прогноз»))».

Таблиця 1

Показники нервово-психічної стійкості у досліджуваних (в балах та %)

	<b>Курсантський склад</b>	<b>Офіцерський склад</b>
Незадовільна НПС	1/2,8	-
Задовільна НПС	18/51,5	1/2,8
Середня НПС	1/2,8	11/31,5
Висока НПС	-	3/8,6

Незадовільну нервово-психічну стійкість має лише один респондент із 35 і належить до групи курсантів. Задовільна нервово-психічна

стійкість у 19 досліджуваних, 18 курсантів – 51,5%, 1 офіцер – 2,8%. Середній рівень нервово-психічної стійкості має 12 респондентів, 11(31,5%) з яких офіцери, а 1(2,8%) курсант. Висока нервово-психічна стійкість притаманна 3(8,6%) респондентам із групи офіцерів.

Аналіз отриманих даних, указав на те, що існує наступна тенденція: рівень стресостійкості офіцерського складу дещо відрізняється від рівня стресостійкості курсантів. Курсанти більш схильні до нервово-психічних зривів, аніж офіцери. Це може бути пов'язано з особливостями соціального статусу, що займає кожний із респондентів. Щоб підтвердити, або спростувати ці результати було вирішено застосувати методи математичної статистики, а саме t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Провівши розрахунки, була отримана різниця між групами респондентів на дуже високому рівні статистичної значущості ( $t=8,79$ ,  $p<0,001$ ). Це означає, що соціальний статус може впливати на рівень стресостійкості особистості. Це може бути пов'язано з більш високою та стійкою позицією людей з групи офіцерського складу. Результати математичної обробки можна представити у вигляді таблиці.

Таблиця 2

Показники математичної обробки (в балах)

	Середні показники	Стандартне відхилення	t-коефіцієнт Стьюдента	Рівень значущості
Курсанти	22	4,36	8,79	p<0,001
Офіцери	11,1	2,43		

Середні показники серед курсантів становить 22 бали – це відповідає задовільній нервово-психічній стійкості, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях, прогноз в такій ситуації малосприятливий. Середній показник серед офіцерського складу 11,1 бали – це відповідає хорошій нервово-психічній стійкості, зриви маловірогідні, прогноз – сприятливий.

Високі показники за копінг-тестом серед офіцерів займає планування рішення проблеми. Друге та третє місце посідають пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка відповідно. Після них найбільші показники у наступних копінгах: самоконтроль, прийняття відповідальності, конфронтація. Найменші показники мають такі копінги: дистанціювання та бігство-уникнення. Таким чином можна зробити наступні припущення: копінги планування рішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка складають основу гарної стресостійкості у випробуваних; використання цих копінг-стратегій краще допоможе в усуненні стресогенних факторів.

Досліджувані курсантського складу мають дещо інші показники. У більшості курсантів високі показники мають наступні копінг-стратегії: дистанціювання, конфронтація, бігство-уникнення. Можна зробити

припущення, що ці копінг-стратегії не дуже ефективно допомагають особистості боротися зі стресом і це може бути пов'язано з більш низьким соціальним статусом, аніж у офіцерів.

Зробивши аналіз результатів тесту «Методика «Індекс життєвого стилю» Плутчіка, Келлермана, Конте» різниці у розподіленні механізмів психологічного захисту не було виявлено. Оскільки психологічний захист пов'язаний зі зміною системи внутрішніх цінностей особистості, спрямований на зниження рівня суб'єктивної значимості відповідного переживання з тим, щоб звести до мінімуму психологічно травмуючі моменти. Тобто вибір механізмів проходить на підсвідомому рівні і вони можуть постійно змінюватися.

**Висновки.** Аналіз отриманих даних, указав нам на те, що існує наступна тенденція: рівень стресостійкості офіцерського складу дещо відрізняється від рівня стресостійкості курсантів. Курсанти більш схильні до нервово-психічних зривів, аніж офіцери. Це може бути пов'язано з особливостями соціального статусу, що займає кожний із респондентів. Щоб підтвердити, або спростувати ці результати ми вирішили застосувати методи математичної статистики, а саме t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Провівши розрахунки, ми отримали різницю між групами респондентів на дуже високому рівні статистичної значущості. Це означає, що соціальний статус може впливати на рівень стресостійкості особистості. Це може бути пов'язано з більш високою та стійкою позицією людей з групи офіцерського складу. Залежності між копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту та соціальним статусом у курсантів та офіцерів не було виявлено. Оскільки копінг та механізми захисту індивідуальні, вони здобуваються, змінюються та трансформуються протягом всього життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Андреева Г. М. – М.: Аспект Пресс, 2001. – с. 189.
2. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Березин Ф. Б. – Л. : Речь, 1988. – с. 67.
3. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Варданян Б. Х. – М.: Центр, 1983. – с. 133.
4. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / Зильберман П. Б. – М.: Наука, 1974. – 99 с.
5. Косицкий Г. И. Нервная система и стресс / Г. И. Косицкий, В.М. Смирнов. – М.: Наука, 1970. – с. 103.
6. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / Мильман В. Э. – М.: Наука, 1983. – с. 191.
7. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи: Талант, 1996. – с. 84.



8. Тарасов Е. А. Как победить стресс / Тарасов Е. А.– М.: Айрис-пресс, 2002. – с. 205.

9. Ярошевский Т. А. Личность и общество / Ярошевский Т. А.– М.: Наука, 1987. – с. 163.

**УДК 159.9.07:504**

*Потапчук Н.Д., к. психол. н., старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького*

### **ПОВЕДІНКА УЧАСНИКІВ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ТА ПОШИРЕННЯ ЧУТОК**

У статті розглянуто проблему поведінки учасників ліквідації наслідків надзвичайної ситуації як чинника виникнення та поширення чуток. Визначені основні поняття, що стосуються надзвичайної ситуації та її наслідків: рятувальник, аварійно-рятувальна служба, ліквідація наслідків надзвичайної ситуації та інші. Також розглянуто поведінкові особливості учасників ліквідації наслідків надзвичайної ситуації як чинник поширення чуток: аутодеструктивна поведінка серед спеціалістів аварійно-рятувальних підрозділів, паніка, нервово напруження, страх і невпевненість у рятувальників, відсутність регулярної інформації про хід ліквідації надзвичайної ситуації, помилки у спілкуванні з журналістами, постраждалими та їхніми родичами.

*Ключові слова:* надзвичайна ситуація, учасники ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, поведінка, рятувальники, чулки.

В статье рассмотрена проблема поведения участников ликвидации последствий чрезвычайной ситуации как фактора возникновения и распространения слухов. Определены основные понятия, касающиеся чрезвычайной ситуации и ее последствий: спасатель, аварийно-спасательная служба, ликвидация последствий чрезвычайной ситуации и другие. Также рассмотрены поведенческие особенности участников ликвидации последствий чрезвычайной ситуации как фактор распространения слухов: аутодеструктивное поведение среди специалистов аварийно-спасательных подразделений, паника, нервное напряжение, страх и неуверенность у спасателей, отсутствие регулярной информации о ходе ликвидации чрезвычайной ситуации, ошибки в общении с журналистами, пострадавшими и их родственниками.

*Ключевые слова:* чрезвычайная ситуация, участники ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, поведение, спасатели, слухи.

**Постановка проблеми.** Як свідчить практика, професійна діяльність ліквідаторів наслідків надзвичайних ситуацій (НС) пов'язана із значним фізичним та емоційним напруженням. Це обумовлено тим, що вона виконується в небезпечних для життя і здоров'я умовах, які охоплюють всю номенклатуру прийнятої в нашій країні класифікації небезпечних та шкідливих чинників, а саме – фізичних, біологічних, психологічних [4;