

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

При формуванні нових копінг-стратегій на початковій стадії ефективним був аналіз структурування поведінки. На другому етапі застосовували діалог з самим собою. На третьому етапі додавали: зміну розмов з самим собою (Мейхенбаум), корекцію поведінки за допомогою самвираблених стимулів і мотиваторів, договори з самим собою. Формування нових копінг-стратегій дозволяє вийти за межі звичного реагування, знайти нові можливості вирішення проблеми.

При формуванні нових копінг-стратегій на початковій стадії ефективним був аналіз структурування поведінки. На другому етапі застосовували діалог з самим собою. На третьому етапі додавали: зміну розмов з самим собою (Мейхенбаум), корекцію поведінки за допомогою самвираблених стимулів і мотиваторів, договори з самим собою. Формування нових копінг-стратегій дозволяє вийти за межі звичного реагування, знайти нові можливості вирішення проблеми.

At forming of new coping-strategies on an initial stage the analysis of conduct was effective. On the second stage applied a dialog with itself. On the third stage added: change of talks with itself, correction of conduct by stimuli, agreements with itself. Forming of new coping-strategies allows to exceed supply usual reacting, to find new possibilities of decision of problem.

Останнім часом все більше значення надається психологічним аспектам стресу, зокрема значущості події, що включає відношення особи до загрозливої ситуації з урахуванням моральних цінностей, релігійного і ідеологічного світогляду. Як загрози можуть сприйматися не тільки реальні стресори, але й їх символи або уявна ситуація, а також усвідомлення відсутності готових програм діяльності в проблемних ситуаціях, яким притаманні: невизначеність, підвищена складність, стресогенність, суперечливість. Стресуючий вплив чинників пов'язаний із їх індивідуальним поза межним порогом інтенсивності та раптовістю, непередбачуваністю, тривалістю чи повторюваністю [1 – 3].

Травматичний характер певної події залежить від того сенсу, який ця подія має для певної особи. Іншими словами, те, як людина сприймає загрозу безпеці, «переробляє її», важливіше за саму небезпеку. Стрессова подія починається з оцінки якого-небудь внутрішнього (наприклад, думка) або зовнішнього (наприклад, докір) стимулу, у наслідок чого активується копінг-процес. Якщо вимоги ситуації оцінюються як непосильні, тоді подолання набуває форми психологічного захисту [4 – 6].

Копінг-стратегії діють на свідомому, а механізми психологічних захистів на несвідомому рівні. При цьому дія захистів спрямована на зняття емоційної напруги, спрацьовує миттєво при зіткненні з проблемною ситуацією і спотворює її. Копінг-

процес на свідомому рівні орієнтований на відновлення порушених стосунків між оточенням і особою, копінг-стратегія утворюється послідовно та дозволяє адекватно реагувати на ситуацію [7].

Мета поданої роботи – розгляд механізмів копінг стратегій у фахівців ризиконебезпечних професій. У цій роботі оцінюються стилі опановуючої поведінки, аналізується її вплив на процеси адаптації, самопочуття.

Встановлено, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору копінг-стратегій у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і зростання негативної симптоматики приводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Три основні характеристики впливають на швидкість і якість копінг-процес: контроль, самооцінка і критичність. Контроль визначається як локус контролю. Самооцінка виступає як відчуття власного визначення і своїх можливостей. Критичність дозволяє оцінити ступінь важливості для людини безпеки, нестабільності або передбачуваності подій.

У попередніх роботах виділено два стилі реагування в проблемній ситуації [8]:

1. Проблемно-орієнтований стиль, тобто раціональний аналіз проблеми, пов'язаний із створенням і вирішенням

проблеми, виявляється у таких формах поведінки, як самостійний аналіз події, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

2. Суб'єктивно-орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування, не супроводжується конкретними діями та виявляється як спроби не думати про проблему, залучення інших у світ своїх переживань, бажання забути уві сні, розчинити свої проблеми в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею.

За опитувальником Дж. Амірхана були досліджені копінг-стратегії курсантів і викладачів Академії пожежної безпеки. Мета діагностики полягала в аналізі реакцій на стресори на рівні:

1. поведінки (активний вплив на стресор, або пасивність, втеча і так далі)
2. когніцій (які типові види самокомунікацій у стресових ситуаціях)
3. емоцій (які типові стресові емоції виявляються)
4. психологічних реакцій, якщо це технічно здійсненне.

Найбільш поширені адаптивні варіанти копінг-поведінки курсантів включають такі когнітивні елементи, як проблемний аналіз, установку на власну цінність, самовладання. Такі форми поведінки спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності, наявності віри у власні ресурси.

На другому місці серед ефективних емоційних стратегій можна назвати протест, оптимізм – емоційні стани з активним захистом і упевненістю у наявності виходу із ситуації.

Третє місце посідає стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, яка орієнтована на ефективного вирішення проблеми за допомогою і підтримкою до сім'ї, друзів, значущих інших.

На першому місці серед мало адаптивних пасивних форм копінгу зареєстровані: відмова від подолання труднощів, зневіра у власні сили і інтелектуальні ресурси, або недооцінка негативних наслідків своєї поведінки: дисимуляції, ігнорування.

Дослідження стратегій подолання стресу, використовуваних курсантами,

показало, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії спрямовані на зняття негативних почуттів, а стратегії, орієнтовані на проблему, орієнтовані на зміну реальній ситуації. Крім того, було встановлено, що особи з високою тривожністю частіше використовують емоційні копінг-стратегії (уникнення, звинувачення тощо), які пов'язані із зниженням самооцінки, ризиком психосоматичних захворювань, а високий рівень психологічної зрілості людей, почуття власної значущості, висока самооцінка обумовлюють використання когнітивних копінг-стратегій. Встановлено також, що при боротьбі із стресогенними подіями уразливі люди використовують неадекватні стратегії, переважно самоізоляцію.

Серед гендерних відмінностей в стилі подолання стресу переважала різниця у частоті використання емоційного стилю. У курсанток стиль подолання стресу був емоційнішим і орієнтованим на уникнення. Проте як хлопці так і дівчата з явно вираженим емоційним стилем подолання були схильні до депресивних проявів порівняно з курсантами із іншими видами копінг-стратегій.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної копінг-поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім розвитком особисто-середовищних копінг-ресурсів і навиків активного вирішення проблем. Вона може бути адекватною чи неадекватною залежно від конкретної стресової ситуації і стану ресурсної системи особи. Людина починає використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, ухід в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, чи фізичного «уходу від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

На другому місці серед малопродуктивних емоційних копінг-стратегій зафіксовані стратегії із придушенням емоцій: покірність, самозвинувачення, що характеризуються пригніченим емоційним станом і / або переживанням заздрості, агресії і покладанням провини на інших.

На третє місце вийшли поведінкові стратегії активного уникнення, втечі: пасивність, самотність, ізоляція, ухід від вирішення проблем.

Також мають місце відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості ситуації подолання. Серед когнітивних стратегій до них відносяться: надання смислу, втеча від реальності, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх бажань, надання особливого часто містичного сенсу зовнішнім впливам, а також віру в Бога.

Люди деколи роками не можуть вийти з низки стресових ситуацій, що повторюються, не тому, що вони в принципі не вирішувані, а унаслідок невміння правильно оцінити ситуацію і знайти вірне та по можливості безболісне рішення. Типовим прикладом служать професійні стреси, коли роками стрес накопичується, страждає і сама людина і її близькі і її колеги. Такі невирішені конфлікти здатні привести врешті-решт до деформацій особистості.

Тому після діагностичної фази у осіб з низько ефективними копінг-стратегіями визначали далекі і близькі цілі психологічного втручання та методи їх досягнення. Найважливіші цілі профілактики неадекватних форм поведінки в стресових ситуаціях були:

1. вплив на внутрішні контрольовані емоційні стресори;
2. вплив на внутрішні контрольовані когнітивні стресори;
3. вплив на зовнішні контрольовані когнітивні стресори;
4. вплив на неконтрольовані стресори;
5. вплив на багатозначність ситуації.

Психотерапевтичні (у тому числі й профілактичні) втручання передбачали такі процедури:

1. аналіз проблеми (діагностична фаза);
2. обдумування засобів і шляхів вирішення проблеми;
3. здійснення втручання;
4. постійні зусилля з оптимізації втручання

Втручання передбачало як перший крок тренування або ролеву гру, що супроводжуються домашніми завданнями. У подальшому робота концентрувалася на використанні досвіду, надбаного на заняттях. Цей процес постійно контролювався різними методами з метою виявлення низької ефективності або відсутності позитивного результату та

корегування психотерапевтичних впливів в адаптивному напрямі.

Нами було показано, що при впливах, пригнічуючих емоційну сферу важливу роль відіграє релаксація. Можливість розслабитися, суб'єктивно й психологічно вплинути на м'язовий тонус є ефективною умовою зняття збудження, викликаного страхом чи гнівом. Найкращим виявився метод прогресуючої м'язової релаксації Джекобсона, широке застосування знайшли також аутогенне тренування і методи медитації.

Для зміни неконтрольованого виплеску гніву були розроблені поведінкові і когнітивні терапевтичні прийоми. При здатності самотійно подавити гнів показані тренінги самоствердження і методи досягнення соціальної готовності.

Якщо причина навантаження неконтрольована і носить хронічний характер, то доцільно застосовувати копінг із уникненням стресорів. Тому курсантів навчали ухиляння від впливу стресорів у таких ситуаціях. Для ситуації, в яких нерегульовані стресори неможливо обійти адекватним способом подолання, є їх переоцінка, надання нового сенсу. У людей з обмеженою можливістю переоцінки потрібно ретельно сформувати здатність до такого типу подолань, наприклад за допомогою методів когнітивного переструктурування або раціонально-емоційній психотерапії Елліса.

Невизначеність ситуацій є частою ознакою стресу й вимагає адаптивної реакції у вигляді її зменшення за допомогою пошуку інформації. Це має сенс, коли інформація може бути корисна для вирішення проблеми, наприклад, коли перед початком професійної операції курсант обдумує всі можливі побічні дії і чинники ризику.

Як метод стресового втручання у цих випадках використовували бібліотерапію за Коттоном, яка дозволяє гнучко переробляти навантаження, чи скорочувати непотрібні навантаження, чи уникати їх. За її допомогою прагнуть поліпшити поведінку в умовах стресу через інформацію щодо вправ чи за допомогою комунікативної дії книги.

Для формування нової бажаної поведінки у курсантів визначали:

1. початковий стан особи і кінцеву мету впливу;

Питання психології

2. розподіл корекційних цілей по етапах;

3. вибір і використання ефективних стимулів формування нової поведінки (використовують мотиватори до створення і зміцнення нових звичок).

4. планування підтримуючої допомоги членів сім'ї або інших членів близького оточення, товаришів.

Як методичний елемент ефективним було самостереження у постстресовий період. На початковій стадії аналізувалися переважно ступень структурування поведінки. На другому етапі застосовували діалог з самим собою, самоінструкції і думки у перебігу певного проміжку часу.

На третьому етапі до методів саморегулювання додавали: зміну розмов з самим собою (Мейхенбаум), корекцію поведінки за допомогою самовироблених стимулів і мотиваторів, договори із самим собою. Для формування нових копінг-стратегій зазвичай застосовували декілька методів або окремо (попередньо) або комплексно. Перш за все це способи розрядки, контролю стимулів, різні форми прихованого обумовлювання або біологічний зворотний зв'язок тощо.

Стратегії подолання стресових ситуацій дозволяють вийти за межі звичного реагування, знайти нові можливості вирішення проблеми.

Література

1. Назаров О.О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія / О. О. Назаров, Н. В. Оніщенко, В. П. Садковий, О. В. Садковий, О. І. Склень, О. В. Тімченко. – Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. – 221 с. – ISBN 978-966-303-173-6.
2. Cohen S. Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold / S. Cohen, A. J. Tyrell & A. P. Smith. // *New England Journal of Medicine*. –1998. –V. 325. –P. 606-612.
3. Энгель В. Н. Выявление моделей копинг-поведения у преподавателей и обучаемых в вузах МВД России (на примере Сибирского юридического института МВД России) : [монография] / В. Н. Энгель, М. А. Лисняк Н. А. Горбач. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2009. – 151 с. – ISBN 978-5-7889-0144-2.
4. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций / Д. Магнуссон // *Психологический журнал*. –1983. –Т. 4. –№ 2. –С. 28 – 33.
5. Мазур Е. Ф. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / Е. Ф. Мазур, В. Б. Гельфанд, П. В. Качалов. // *Психологический журнал*. –1992. –Т. 13. – № 2. –С. 54 – 65.
6. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // *Психологический журнал*. –2001. –Т. 22. № 1. –С. 16-24.
7. Аведисова А. Копинг и механизмы его реализации. Аналитический обзор / А. Аведисова, Л. Канаева, Д. Ф. Ибрагимова // *Российский психиатрический журнал*. 2002. 4. 59-64.
8. Охременко О. Р. Постстресові розлади. (монографія) / О. Р. Охременко. – К. : Химджест, 2004. – 102 с.