

Воробйова І. В., кандидат психологічних наук с.н.с., старший науковий співробітник НДЛ морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності внутрішніх військ НДЦ службово-бойової діяльності внутрішніх військ Академії внутрішніх військ МВС України

Мацегора Я. В., кандидат психологічних наук, с.н.с., старший науковий співробітник НДЛ морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності внутрішніх військ НДЦ службово-бойової діяльності внутрішніх військ Академії внутрішніх військ МВС України

ЗДАТНІСТЬ ДОЛАТИ СТРЕСИ, ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Статтю присвячено дослідженню ролі набутих копинг-стратегій у формуванні самовідношення фахівців ризиконебезпечних професій на прикладі офіцерів внутрішніх військ МВС України. Визначено, що позитивне самовідношення залежить від формування здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями власного життя. Його зниженню сприятиме накопичення досвіду переживання відчуття втрати контролю над ситуацією.

Стаття посвячена дослідженню ролі придбаних копинг-стратегій в формуванні самооцінювання фахівців професій, які пов'язані з ризиком, на прикладі офіцерів внутрішніх військ МВС України. Виявлено, що позитивне самооцінювання залежить від формування здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями власного життя. Його зниженню сприятиме накопичення досвіду переживання відчуття втрати контролю над ситуацією.

Постановка проблеми. Традиція дослідження самосвідомості бере свій початок з закордонної психології, а саме з психоаналізу та гуманістичної психології. Втім, коли мова йде про експериментальне вивчення, найчастіше звертаються до дослідження Я-концепції, яка представляє собою константний компонент самосвідомості, що визначає загальне відношення особистості до себе, її самопочуття та детермінує не тільки сприймання нею різних сторін власної особистості, але і навколишнього світу [2]. Наряду з Я-концепцією у вітчизняній психології прийнято використовувати термін “образ Я”. На відміну від закордонної психології, в якій поняття “образ” співвідноситься з актом сприймання і в такому трактуванні набуває рис динамічності, мінливості, а поняття “концепція” співвідноситься з аналітичною діяльністю та узагальненням досвіду, у вітчизняній психології образ, як результат сприймання і результат узагальнення сприймань, не має окремих назв і тому в ній, звичайно, говорять про приватні і загальні “Я-образи”. Так, М.І. Борщевський [7] розглядає “образ Я” особистості, як інтегровану форму самосвідомості, що виникає на більш пізньому етапі соціально-психологічного розвитку в результаті тривалого самопізнання і виступає у формі узагальненого уявлення людини про себе.

Вітчизняні дослідники розглядають “образ Я” людини, як складне багаторівневе утворення,

що інтегрується з образом світу людини, надбудовується над ним і виконує функцію регуляції її життєдіяльності. Серед інших важливих функцій “образу Я” прийнято виділяти конструктивну, прогностичну і еталонно-оцінну. Одним із головних призначень “образу Я” є забезпечення особистісного становлення і зростання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях В.В. Століна [9] встановлено, що самосвідомість проходить шлях виникнення і злитості зі свідомістю (рівень біологічного індивіда), поступового виділення (рівень соціального індивіда), відділення від свідомості, надбудови над нею і підпорядкування її собі (особистісний рівень). При цьому факторами формування самосвідомості П.Р. Чамата [10] називає власну практичну діяльність людини і її стосунки з оточуючими. Тому, не дивно, що питання співвідношення “образу світу” і “образу Я” часто переноситься у професійну площину. Так, наприклад, С.В. Славнова розглядає співвідношення “образу світу професіонала” з “образом професіонала” [8].

Найбільшу практичну значущість мають дослідження регулюючої функції Я-концепції в тих видах діяльності, які пов'язані зі стресовими ситуаціями. Так, при дослідженні ризиконебезпечних професій особливу увагу приділяють тим особливостям самосвідомості, що сприяють подоланню стресу [3; 5-6]. Проте, важливою складовою таких досліджень має бути також врахування впливу здатності долати стресові ситуації на

Питання психології

формування Я-концепції фахівців ризиконебезпечних професій.

Мета статті – визначити роль набутих копінг-стратегій на формування самовідношення у офіцерів внутрішніх військ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні взяли участь 63 офіцери внутрішніх військ. Враховуюче те, що здатність долати професійні стреси пов'язана з професійним досвідом та професійною психологічною підготовкою, було сформовано три групи дослідження: 1) офіцери молодшого офіцерського складу (від молодших лейтенантів до капітанів) – 23

особи; 2) офіцери середнього офіцерського складу (майори) – 16 осіб; 3) офіцери старшого офіцерського складу (підполковники та полковники) – 24 особи.

В якості діагностичного інструментарію було використано методика “Діагностики копінг-стратегій” (методика COPE Ч. Карвер, М. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб в адаптації Т.О. Гордєєвої, Є.М. Осіна, О.І. Рассказової, О.А. Сичьова, В.Ю. Шевяхової) та “Тест-опитувальник самовідношення” В.В. Століна.

Результати дослідження набутих офіцерами внутрішніх військ копінг-стратегій наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники копінг-стратегій у офіцерів внутрішніх військ на різних етапах професійного розвитку (в умовних одиницях)

Шкали	Групи досліджуваних			Значущість розбіжностей		
	Молодший офіцерський склад (1)	Середній офіцерський склад (2)	Старший офіцерський склад (3)	t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₂₋₃
Позитивне переформулювання	13,65±2,23	13,59±2,12	13,46±2,93	0,09	0,25	0,16
Уявне уникнення проблем	8,17±2,12	8,00±2,55	6,94±2,31	0,22	1,90°	1,34
Концентрація на емоціях	7,39±2,13	7,88±2,60	7,67±3,21	0,62	0,35	0,23
Використання інструментальної соціальної підтримки	11,39±2,59	11,29±2,66	10,83±3,10	0,11	0,67	0,50
Активне оволодіння собою	13,48±1,72	13,47±2,15	13,92±2,19	0,01	0,76	0,64
Заперечення	8,00±2,61	7,53±1,46	7,58±2,57	0,72	0,55	0,08
Звернення до релігії	8,81±2,34	8,00±2,48	7,49±2,33	1,03	1,94°	0,65
Гумор	11,00±2,81	10,59±2,98	10,75±2,40	0,43	0,33	0,18
Поведінкове уникнення проблеми	6,87±2,53	6,82±2,10	6,63±2,76	0,06	0,32	0,26
Стимування	10,39±2,25	9,02±2,12	10,54±1,93	1,94°	0,25	2,30*
Використання емоційної соціальної підтримки	10,43±2,54	10,18±2,81	9,38±2,81	0,29	1,36	0,88
Використання «заспокійливих»	4,87±2,05	5,24±2,11	4,88±1,94	0,54	0,01	0,55
Прийняття	10,83±2,76	9,94±2,61	9,92±3,35	1,02	1,02	0,03
Придушення конкуруючої діяльності	11,87±2,88	11,88±2,37	11,88±2,64	0,02	0,01	0,01
Планування	13,43±2,66	13,65±2,15	13,13±2,68	0,28	0,40	0,68

Примітка: °p≤0,1; *p≤0,05.

Як видно із наведених у таблиці 1 даних, в усіх групах офіцерів надається перевага копінгам, які більшістю дослідників визначаються, як продуктивні, спрямовані на активне подолання стресової ситуації, оволодіння собою та збереження психічного благополуччя. Це цілком відповідає такій характеристиці вибірки досліджуваних, як здатність нести відповідальність за прийнятті рішення, життя підлеглих, ефективність власних дій і дій підлеглих, в тому числі і в екстремальних ситуаціях. Так, в усіх досліджуваних групах найбільші показники

отримані за такими шкалами методики COPE, як “Активне оволодіння собою”, “Планування”, “Позитивне переформулювання”, “Придушення конкуруючої діяльності”, “Використання інструментальної соціальної підтримки” та “Гумор”. При цьому, в групі молодшого офіцерського складу провідним є копінг “Позитивного переформулювання і особистісного зростання” (13,65±2,23), який пов'язаний з намаганням переосмислити ситуацію у позитивному ключі, винести з неї позитивний досвід, використати його для набуття нових знань, вмій, навичок щодо

подолання стресових ситуацій. Цей копінг зарекомендував себе ефективним для збереження психологічного благополуччя. У середнього офіцерського складу найбільші показники діагностовано за шкалою “Планування” (13,65±2,15). Суть цього копінгу полягає в обмірковуванні того, як діяти у складній життєвій ситуації, виробленні стратегії поведінки. У старшого офіцерського складу провідним є копінг “Активного оволодіння собою” (13,92±2,19), який передбачає активні дії, що спрямовані на подолання стресової ситуації. Як бачимо, провідні копінги відповідають актуальним ситуаціям професійного розвитку: необхідності засвоювати нові знання для молодшого офіцерського складу; прийняття усієї відповідальності за професійну ситуацію, що склалась, у старших офіцерів; обережність та виваженість у діях офіцерів середнього складу, для яких «майорське» звання може стати граничним у їх професійній кар’єрі.

Зазначимо, що з професійним і життєвим досвідом у офіцерів змінюється потреба у використанні непродуктивних та емоційно-орієнтованих копінгів. Так, найменше потребують використання емоційно-орієнтованих копінгів старші офіцери, що свідчить про ядро виражене прагнення контролювати будь-які ситуації, в тому числі і стресові.

Молодші офіцери більше за інших потребують використання таких копінгів, як “Звернення до релігії” (8,81±2,34) і “Уявне уникнення проблем” (8,17±2,12). За цими показниками вони відрізняються від старших

офіцерів ($t = 1,94, p \leq 0,1$ та $t = 1,90, p \leq 0,1$ відповідно). Зазначимо, що позначення стресової ситуації у традиціях християнства (як випробування) надає додаткові ресурси для її подолання, а уявне уникнення – можливість тимчасово захистити від невинуватої травматизації при недостатній професійно-психологічній підготовленості. Разом з орієнтацією на “Позитивне переформулювання” ці копінги створюють значний ресурс для осіб, які лише нарошують арсенал засобів подолання стресових ситуацій, формуючі «соломонівське» ставлення до життя: “мужність змінити те, що можливо, прийняття того, що неможливо подолати, і мудрість відрізнити одне від іншого”.

Інші наведені у таблиці 1 дані показують, що майори менше за інших схильні до використання такого копінгу, як “Стримування” (9,02±2,12), суть якого полягає у стримуванні від імпульсивних дій. За цим показником вони значуще відрізняються від молодших ($t=1,94, p \leq 0,1$) і старших ($t=2,30, p \leq 0,05$) офіцерів. Зазначимо, що поєднання найвищих показників за шкалою “Планування” з найменшими (порівняно з іншими групами офіцерів) за шкалою “Стримування” може свідчити про те, що представники цієї групи знаходяться у стані напруги, тривале перебування в якому може приводити до імпульсивних реакцій характерних для нервово-психічного напруження.

Результати дослідження особливостей самовідношення у офіцерів внутрішніх військ наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники самосвідомості у офіцерів внутрішніх військ на різних етапах професійного розвитку (в умовних одиницях)

Шкали	Групи досліджуваних			Значущість розбіжностей		
	Молодший офіцерський склад (1)	Середній офіцерський склад (2)	Старший офіцерський склад (3)	t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₂₋₃
Інтегральне почуття “за” та “проти” себе	93,19±12,26	92,00±8,82	94,64±5,97	0,35	0,51	1,05
Самоповага	92,39±13,84	88,31±17,25	90,79±16,94	0,79	0,36	0,45
Аутосимпатія	78,58±20,46	83,06±16,32	86,94±16,63	0,76	1,53	0,73
Очікування ставлення інших	78,03±18,24	65,90±26,64	80,12±15,52	1,58	0,42	1,93 ⁰
Сомоінтерес	79,90±22,65	62,00±27,10	84,55±19,02	2,17*	0,76	2,89*
Самовпевненість	92,16±15,13	85,80±18,27	91,66±9,36	1,14	0,13	1,18
Очікування ставлення інших	83,62±16,55	64,70±24,84	76,36±22,63	2,66*	1,26	1,51
Самоприйняття	87,86±11,36	79,79±19,87	92,46±9,73	1,47	1,49	2,37*
Самокерівництво	72,26±18,00	70,00±18,52	75,40±19,49	0,38	0,57	0,89
Самозвинувачення	51,04±25,95	34,02±25,18	34,89±26,14	2,05*	2,13*	0,11
Самоінтерес	76,15±23,28	69,53±26,36	84,72±18,03	0,81	1,41	2,01*
Саморозуміння	88,42±16,31	83,22±21,36	84,42±18,56	0,82	0,79	0,18

Примітка. ⁰p≤0,1; *p≤0,05.

Як видно з даних, що наведено у таблиці 2, в представлених групах офіцерів майже однакові високі інтегральні показники за тест-опитувальником “Самовідношення”. Втім, в дослідженнях Т.В. Кудрявцева, О.В. Сухарева [4] було доведено, що для розмежування норми і патології важливим є порівняння структур самосвідомості, а не рівня розвитку її окремих компонентів. Проведене нами дослідження показало, що статистично однакові рівні інтегрального показника самовідношення забезпечуються неоднаковими структурами самовідношення. Так, в усіх групах зберігається перевага показника “Самоповага” над показником “Аутосимпатія”. Проте, в групах середнього і старшого офіцерського складу ця перевага незначна, крім того групи відрізняються за структурою аутосимпатії. Наприклад, у молодших офіцерів, у яких найбільш виражена перевага шкали “Самоповага” над шкалою “Аутосимпатія”, у структурі аутосимпатії високі показники “Самоприйняття” ($87,86 \pm 11,36$) поєднуються з найвищими, порівняно з іншими групами, показниками “Самозвинувачення” ($51,04 \pm 25,95$). Такі результати свідчать про те, що саме здатність критично ставиться до своїх знань, вмінь, навичок і формувати нові, що є відповідними професійним і життєвим завданням, визначає рівень позитивності самовідношення у молодших офіцерів. Така структура самовідношення характеризує особистість, яка потенційно здатна до розвитку, самовдосконалення.

В групі старшого офіцерського складу зависокі показники “Самоприйняття” ($92,46 \pm 9,73$) поєднуються з низькими показниками “Самозвинувачення” ($34,89 \pm 26,14$). Такий зміст аутосимпатії свідчить про високий рівень задоволеності собою. Крім того, для структури самовідношення представників старшого офіцерського складу характерними є високі показники за всіма узагальнюючими шкалами самовідношення, в тому числі і за шкалами “Самоінтересу” ($84,55 \pm 19,02$) і “Очікування ставлення інших” ($80,12 \pm 15,52$). Такі особливості структури самовідношення свідчать не лише про значущість для позитивного самовідношення минулих досягнень, а й про впевненість у своїх перевагах і їх визнання оточуючими. Попри те, що така структура самовідношення пов'язана з відчуттям психічного

благополуччя, але її недоліком є обмежені здатності до розвитку, засвоєння нового, адаптації до нових умов життєдіяльності. Так, в дослідженнях О.М. Бандурки, С.П. Бочарової та О.В. Землянської [1, с. 245] встановлено, що одним із психологічних аспектів професійної деформації особистості є наступні зміни в “образі Я”:

- стійка завищена професійна самооцінка, що викликає зневажливе відношення до представників інших професій, поблажливість в оцінці колег по службі;

- хвороблива реакція на критику або контроль, перевірку своєї діяльності;

- фіксована орієнтація на власний досвід, включаючи презумпцію власної непогрішності.

В групі середнього офіцерського складу одні з найменших показників “Самоприйняття” ($79,79 \pm 19,87$) поєднуються з низькими показниками “Самозвинувачення” ($34,02 \pm 25,18$). Крім того, в цій групі найменші показники за всіма узагальнюючими шкалами самовідношення (крім “Аутосимпатії”), в тому числі і за шкалами “Самоінтерес” і “Очікування ставлення інших” (як загального рівня, так і рівня конкретних дій на адресу власного “Я”). Така структура свідчить про скомпенсоване самовідношення, коли його позитивний рівень підтримується спогадами про минулі досягнення, уникненням ситуацій, що спонукають до самоаналізу чи інтеріоризації ставлення оточення. Використання таких захисних механізмів у структурі самовідношення свідчить про несприятливість ситуацій самореалізації особистості. І дійсно, військове звання майора досить часто стає граничним для кар'єрного розвитку офіцера і лише перехід до старшого офіцерського складу є не лише офіційним визнанням заслуг, а й відкриває значні перспективи для подальшої професійної і особистісної самореалізації.

Проведений кореляційний аналіз показав, що в групі молодших офіцерів підтримці прийнятого рівня самовідношення сприяє використання такого копіngu, як “Планування” ($r=0,41$, $p \leq 0,05$). Знижує позитивність самовідношення “Використання заспокійливих” ($r=-0,36$, $p \leq 0,1$). Таким чином, можемо припустити, що набуття здатності прогнозувати події, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки

між подіями сприяє формуванню позитивного самовідношення і Я-концепції в цілому.

Досить подібні результати отримано і у старшого офіцерського складу. Так, в цій групі показники “Інтегрального почуття “за” та “проти” себе” позитивно корелюють з показниками за таким копінгом, як “Планування” ($r=0,42$, $p\leq 0,05$) і негативно – з “Використанням заспокійливих” ($r=-0,43$, $p\leq 0,05$). Крім того, негативно позначається на самовідношенні старших офіцерів використання такого копінгу, як “Звернення до релігії” ($r=-0,43$, $p\leq 0,05$). Як бачимо, порівняно з молодшими офіцерами, у групі старшого офіцерського складу на самовідношенні більш негативно позначається неможливість встановити причинно-наслідкові зв'язки, що призвели до розвитку несприятливої ситуації у професійній діяльності чи власному житті.

Уникнення активних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій негативно позначається на самовідношенні представників середнього офіцерського складу. Так, в цій групі показники за інтегральною шкалою тест-опитувальника “Самовідношення” значуще негативно корелюють з показниками за такими шкалами методики COPE, як “Уявне уникнення проблеми” ($r=-0,56$, $p\leq 0,05$), “Концентрація на емоціях і їх активний прояв” ($r=-0,64$, $p\leq 0,01$), “Звернення до релігії” ($r=-0,58$, $p\leq 0,05$), “Поведінкове уникнення проблеми” ($r=-0,59$, $p\leq 0,05$), “Використання заспокійливих” ($r=-0,75$, $p\leq 0,01$). Як бачимо в цій групі негативно позначається на позитивності самовідношення не тільки відмова від нездатності інтерпретувати причини подій, але й відмова від впливу на ситуації своєї життєдіяльності. Таким чином, в цій групі позитивність самовідношення залежить не стільки від здатності установлювати причинно-наслідкові зв'язки, скільки від

здатності долати власний фаталізм та почуття жалю до себе.

Висновки. Проведене дослідження показало, що позитивне самовідношення на пряму залежить від формування здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями власного життя. Його зниженню у представників ризиконебезпечних професій може сприяти накопичення досвіду переживання відчуття втрати контролю над ситуацією, коли дія зовнішніх обставин здається непереборною. Відсутність психологічного опрацювання досвіду перебування у таких ситуаціях може призводити до зниження регулюючої функції Я-концепції. І хоча отримані результати свідчать про те, що психологічна робота з офіцерами внутрішніх військ має зосереджуватися саме на відновленні відчуття здатності контролювати ситуацію, але не можна не враховувати і той факт, що схильність до надконтролю може приводити до підвищення самозвинувачувальних тенденцій, особливо це актуально для представників старшого офіцерського складу.

Результати дослідження дозволяють зробити обґрунтоване припущення, що офіцерів внутрішніх військ, як представників ризиконебезпечних професій, в рамках професійної психологічної підготовки для забезпечення регулюючої функції їх Я-концепції потрібно цілеспрямовано навчати проблемно-орієнтованим копінгам. Крім того, позитивно позначиться на регулюючій функції Я-концепції здійснення з військовослужбовцями, які виконували службово-бойового завдання в екстремальних ситуаціях, аналізу ситуації, визначення ефективності дій кожного її учасника. Доцільним також безпосередньо після переживання екстремальних ситуацій є проведення процедури дебрифінгу. Ці дві процедури дозволяють відновити відчуття власної здатності контролювати події власного життя і свій стан.

Література

1. Бандурка А. М. Юридическая психология: Учебник / А.М. Бандурка, С.П. Бочарова, Е.В. Землянская. – Харьков : Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. – 640 с.
2. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А. В. Захарова // Вопросы психологи. – 1989. – № 1. – С. 5-14.
3. Кожевников В. А. Особенности и закономерности трансформации ценностно-смысловой сферы у лиц, переживающих экстремальные события / В.А. Кожевников // Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна, Серія «Психологія». – 2003. – № 599. – С. 160-162.

4. Кудрявцев Т. В. Влияние характерологических особенностей личности на динамику профессионального самоопределения / Т.В. Кудрявцев, А.В. Сухарев // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 51-60.
5. Пономаренко В. А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 38-46.
6. Постылякова Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю.В. Постылякова // Психологический журнал. – 2005. – Том 26, № 6. – С. 35-43.
7. Психологические особенности самосознания подростка / Под ред. М.И. Борщевского. Киев : Виша школа, 1980. – 168 с.
8. Славнов С. В. Структурно-динамические характеристики образа успешного профессионала налоговой полиции / С.В. Славнов // Психологический журнал. – 2003. – Том 24, № 1. – С. 82-90.
9. Столин В. В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Изд-во Московского университета, 1983. – 285 с.
10. Чамата П. Р. К вопросу о генезисе самосознания личности / П. Р. Чамата // В кн. : Проблемы сознания. – М., 1968. – 201 с.

Vorobyova I. V., Ph.D., senior researcher

Matsegora Y. V., Ph.D., senior researcher

**ABILITY TO OVERCOME STRESS AS A FACTOR IN THE FORMATION ONE'S SELF-
CONCEPT EXPERTS OF PROFESSIONS WHO ARE CONNECTED WITH RISK**

Article is devoted to research a role of acquired coping strategies in formation of the self-relation experts of professions who are connected with risk, on the example of officers internal troops of the MIA of Ukraine. It is revealed that the positive self-relation depends on formation of ability to establish relationships of cause and effect between events of own life. Its decrease can be promoted by accumulation of experience feeling of loss control over a situation. Lack of psychological processing experience of stay in such situations can lead to decrease in regulating function of the one's self-concept. Within vocational psychological training for ensuring regulating function of their one's self-concept it is considered it expedient to train purposefully problem-oriented coping. Also directly after experience of extreme situations carrying out procedure of debriefing is expedien