

УДК 159.9:159.94

СМИСЛОВІ КОМПОНЕНТИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Ічанська О.М., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет

У статті подано результати дослідження смислових компонентів копінг-поведінки фахівців оперативно-рятувальних підрозділів України. Виявлено домінуючі копінг-стратегії та базові смислові установки цієї професійної групи, установлені зв'язки між смисловими установками й домінуючими копінг-стратегіями в працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, адаптивна стратегія, смислові установки, екстремальна ситуація.

В статье представлены результаты исследования смысловых компонентов копинг-поведения специалистов оперативно-спасательных подразделений Украины. Выявленные доминирующие копинг-стратегии и базовые смысловые установки данной профессиональной группы, установлены связи между смысловыми установками и доминирующими копинг-стратегиями у работников Государственной службы по чрезвычайным ситуациям.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, адаптивная стратегия, смысловые установки, экстремальная ситуация.

Ichanska O.M. SEMANTIC COMPONENTS OF COPING STRATEGIES IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STATE SERVICE OF EMERGENCY SITUATIONS SPECIALISTS

The article presents the results of a study of semantic components of coping behavior specialists quickly-saving divisions of Ukraine State Service of Emergency Situations. The article reveals the dominant coping strategies and the underlying meaning of this professional group, and links between them.

Key words: kopingh-behavior, coping strategies, adaptive strategy, meaning the installation, extreme situation.

Постановка проблеми. Екстремальний характер професійної діяльності працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які безпосередню беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природного або соціального походження, зумовлює високий рівень професійного стресу, що, у свою чергу, призводить до зниження ефективності професійної діяльності персоналу оперативно-рятувальної служби.

У професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів використання копінг-стратегій є важливим аспектом подолання стресових ситуацій. За всієї складності надзвичайних ситуацій особистості необхідно зберегти психологічну рівновагу й працездатність. Тому питання щодо використання копінг-стратегій є актуальним на всіх етапах професійної діяльності пожежного.

Ступінь розробленості проблеми. Проблема копінг-поведінки у професійній діяльності фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) досить широко подана різноаспектними теоретичними та практичними публікаціями в сучасній науці.

О.І. Склень у дисертаційному дослідженні виявив залежність вибору типу копіngu від стажу професійної діяльності. Також учений установив взаємозв'язок таких індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних з ефективністю подолання стресу (копінг-поведінки): інтелектуальний рівень, вольові особливості, уміння працювати в команді, здатність установлювати й підтримувати контакти [4].

О.В. Тімченко, Д.С. Тітаренко частково торкаються проблеми поведінки в кризових і екстремальних ситуаціях, розглядаючи специфіку функціонування психологічного захисту рятувальників із різним стажем роботи у ДСНС [5].

М.М. Орлова, вивчаючи залежність ідентичності й ставлення до здоров'я в представників екстремальних професій, розглядає у власному дослідженні й копінг-стратегії, акцентуючи увагу на ролі компонентів самоствалення в їх виборі [3].

Група українських авторів (О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, О.В. Садковий, О.І. Склень, О.В. Тімченко) присвятили монографію особистісним копінг-ресурсам працівників пожежно-рятувальних підрозділів Міністерства надзвичайних ситуацій (далі – МНС), дали детальну характеристику домінуючим



стрес-факторам у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, проаналізували моделі їхньої копінг-поведінки та особливості функціонування механізмів психологічного захисту [2].

Як бачимо, проблема копіngu належить до однієї з актуальних для вибірки цієї професійної групи, але ціннісно-сміслова складова вибору копінг-стратегій не подана під час вивчення цієї проблеми, що зумовлює перспективність аналізу цього напрямку.

Мета статті – визначити смислові компоненти копінг-стратегій працівників ДСНС України.

Відповідно до мети дослідження, було поставлено такі завдання: виявити основні копінг-стратегії в працівників ДСНС; визначити рівні вияву смислових базових установок працівників ДСНС; установити зв'язки між смисловими установками та домінуючими копінг-стратегіями в працівників ДСНС.

Методики дослідження: методика діагностики копінг-механізмів Е. Хайма, опитувальник смислових базових установок А.Д. Ішакової й Н.Г. Мілорадової. Як допоміжні були використані методики: Морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф. Сопова та Л.В. Карпушина; методика діагностики стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла. Кореляційний аналіз був проведений за допомогою Спірмена.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось на базі 20-ї державної пожежно-рятувальної частини головного управління Державної служби надзвичайних ситуацій України в м. Києві. У дослідженні брало участь 62 особи (чоловіки) віком 21–45 років.

Таблиця 1

**Види когнітивних
копінг-стратегій працівників ДСНС
за методикою Е. Хайма**

Когнітивні копінг-стратегії	Абс.	%	Адаптивність стратегії
Ігнорування	8	12%	неадаптивна
Примирення	6	10%	неадаптивна
Дисимуляція	12	20%	неадаптивна
Збереження самоконтролю	14	22%	адаптивна
Проблемний аналіз	4	7%	адаптивна
Відносність	6	10%	відносно адаптивна
Релігійність	4	7%	відносно адаптивна
Надання сенсу	4	7%	відносно адаптивна
Установлення власної цінності	4	7%	адаптивна

Із таблиці видно, що найбільш поширеними стратегіями подолання стресу є дисимуляція та збереження самоконтролю (20% і 22% респондентів). Стратегія дисимуляції характеризує респондентів як таких, котрі схильні ігнорувати всі негативні вияви стресової ситуації, прагнуть не розкривати всієї проблемності ситуації. Ця стратегія належить до неадаптивних варіантів подолання стресу, оскільки не надає особистості можливості конструктивно розв'язати складну ситуацію. Стратегія збереження самоконтролю характеризує респондентів як таких, які прагнуть утримати контроль за власним станом і ситуацією, виявляють здатність до цілеспрямованої діяльності.

До адаптивних когнітивних копінг-стратегій, виявлених у цій вибірці, належать проблемний аналіз, установлення власної цінності й описана вище стратегія збереження самоконтролю. Стратегія проблемного аналізу виявлена лише в 7% респондентів, які прагнуть розкласти на елементи складну ситуацію, зрозуміти їхнє співвідношення та скласти план дій із подолання проблеми. Аналогічна ситуація зі стратегією встановлення власної цінності, яка характеризує індивідів як таких, котрі усвідомлюють власні переваги й ресурси, прагнуть покращувати свою професійну майстерність, навички, розвиватись як професіонали в пожежно-рятувальній діяльності.

До відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій, виявлених у цій вибірці, належать відносність, релігійність і надання сенсу. Респонденти, які надають перевагу стратегії відносності, зокрема 10% опитаних, у разі стресових ситуацій здійснюють спроби знецінити труднощі шляхом порівняння їх із більш важкою ситуацією. Когнітивна стратегія надання сенсу об'єднала 7% респондентів, які розглядають проблему як випробування. Стратегія релігійності характеризує 7% респондентів, котрі використовують віру в Бога під час зіткнення зі складними проблемами та оцінюють їх із цієї точки зору.

Неадаптивними стратегіями подолання проблемних ситуацій у цій вибірці респондентів виявлено ігнорування, примирення й дисимуляцію. Стратегія дисимуляції є однією із переважаючих серед опитаних респондентів. Когнітивна стратегія ігнорування (12%) під час подолання стресу виявляється в схильності респондентів не помічати проблеми, знецінювати її, уникати вирішення складнощів. Стратегія примирення виявляється в 10% опитаних респондентів у можливій відмові від боротьби за ресурси подолання проблеми.

Таблиця 2
**Види емоційних
 копінг-стратегій працівників ДСНС
 за методикою Е. Хайма**

Емоційні копінг-стратегії	Абс.	%	Адаптивність стратегії
Придушення емоцій	4	7%	неадаптивна
Оптимізм	56	90%	адаптивна
Покірливість	2	3%	неадаптивна

Більшість опитаних пожежних, зокрема 90%, продемонстрували стратегію оптимізму під час подолання проблемних ситуацій, що належить до адаптивних форм копінг-стратегій. Оптимізм характеризує респондентів як таких, які впевнені у власних силах і наявності виходу вирішення в будь-якій, навіть найскладнішій, ситуації. Такі особи активно використовують власні ресурси для досягнення поставленої перед ними мети, зокрема для вирішення проблеми.

Також у вибірці виявлено ще дві емоційні копінг-стратегії, які є неадаптивними: придушення емоцій і покірливість. Використання стратегії придушення емоцій виявляється в 7% респондентів станом безнадії, негативним емоційним станом, намаганнями утримати свої емоційні переживання. Респонденти, котрі використовують стратегію покірливості, намагаються не допускати інших почуттів і переживань поряд із придушенням актуальних переживань у ситуації, що склалася.

Таблиця 3
**Види поведінкових
 копінг-стратегій працівників ДСНС
 за методикою Е. Хайма**

Поведінкові копінг-стратегії	Абс.	%	Адаптивність стратегії
Відволікання	20	32%	відносно адаптивна
Альтруїзм	10	16%	адаптивна
Активне уникання	8	13%	неадаптивна
Конструктивна активність	8	13%	відносно адаптивна
Відступ	2	3%	неадаптивна
Співпраця	10	16%	адаптивна
Звернення	4	7%	адаптивна

Найбільш вираженою поведінковою стратегією є відволікання, яка є відносно адаптивною та виражена в 32% пожежних, які схильні до переключення на інші дії, що є «перервою» перед певними конструктивними діями, які будуть спрямовані на безпосереднє подолання проблемної ситуації.

Також до відносно адаптивних поведінкових стратегій належить стратегія кон-

структивної активності, що притаманна 13% фахівців ДСНС. Ця стратегія є відносно адаптивною, оскільки є позитивною й результативною, але спрямована в протилежне русло від вирішення актуальної проблемної ситуації.

Переважаючими адаптивними поведінковими стратегіями подолання стресу є співпраця та альтруїзм. 16% працівників ДСНС вступають у співпрацю зі значимими, більш досвідченими людьми в подоланні складнощів, узгоджують власну поведінку з іншими, а також самі пропонують допомогу близьким і колегам, визнаючи групові цілі вищими за власні.

Також у вибірці виявлено й неадаптивні форми поведінкових стратегій подолання: активне уникання та відступ. Активне уникання є помірно вираженим по вибірці пожежних: 13% опитаних можуть виявляти пасивність, спокій, ізоляцію, усамітнення, намагання уникнути активних інтерперсональних контактів. Стратегія відступу виявляється лише у 3% респондентів у формуванні уявлення про власну нездатність подолати проблему, у зниженні самооцінки.

Далі перейдімо до аналізу смислових базових установок фахівців ДСНС.

Таблиця 4
**Рівні смислових базових установок
 у працівників ДСНС за методикою
 А.Д. Ішакової та Н.Г. Мілорадової**

Види смислових базових установок	Рівні вияву смислових установок					
	низький		середній		високий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Вербальна залежність	14	22%	32	53%	16	25%
Емоційна залежність	18	30%	32	53%	10	17%
Залежність від досягнень	14	22%	36	59%	12	19%
Вимогливість до себе	14	22%	32	53%	16	25%
Вимогливість до інших	8	13%	46	74%	8	13%
Відповідальність за інших	2	4%	14	22%	46	74%
Відповідальність за себе	10	17%	42	66%	10	17%

Домінування середнього рівня вияву установки «вербальна залежність» у 53% працівників свідчить про вираженість у вибірці здорового почуття власної гідності, адекватної реакції на критику й схвалення



від оточення. Лише 26% працівників пожежно-рятувальної служби надмірно залежать від думки оточення, надзвичайно чутливо реагують на ті чи інші висловлювання на свою адресу, характеризуються низькою самооцінкою, оскільки компенсувати нестачу самоповаги за рахунок зовнішньої позитивної оцінки неможливо. 22% досліджуваних можна характеризувати як надмірно самовпевнених, схильних до асоціального способу життя.

Установка «емоційна залежність» характеризується такими тенденціями: 53% працівників мають емоційну залежність у межах норми, тобто для них важлива емоційна підтримка, але вони не залежать від неї; 30% респондентів є емоційно нечутливими, бояться і прагнуть сховати свої переживання та хвилювання, не прагнуть до глибоких емоційних контактів; 17% опитаних є емоційно залежними, наполегливо вимагаючи любові й уваги від значимих для них людей, схильні до підкорення іншим.

Установка «залежність від досягнень» оцінює залежність самоцінності людини від її успіхів. Домінують середні показники в 59% працівників, які отримують задоволення від професійної діяльності, але для них це єдиний варіант підтримки самоповаги та самоцінності; у 19% – виявлена залежність від власних досягнень, яка базується на сприйнятті себе як товару на ринку праці; у 22% – низькі показники залежності від досягнень, що виявляються в переоцінці своїх незначних досягнень.

Для установки «вимогливість до себе» характерна така тенденція: 53% мають середній рівень, що свідчить про помірну вимогливість до себе, здатність ставити розумні цілі та відчувати задоволення від самого процесу досягнення мети, готовність до самоаналізу. Майже однакова вираженість низьких і високих показників за цією шкалою говорить про вияв у чверті вибірки або схильності до недосяжної бездоганності, або взагалі про ігнорування процесу самоаналізу й самоконтролю власної активності в житті.

Установка «вимогливість до інших» характеризується схожою до вищеописаної установки тенденцією: інтенсивно виражений вияв (74%) помірної вимогливості до

інших за незначних показниках (13%) завищеної вимогливості, схильності до деспотизму.

«Відповідальність за інших» як базова смислова установка демонструє іншу тенденцію: у 74% працівників ДСНС виявлено високий результат, який свідчить про гіпервідповідальність. Лише у 22% респондентів середній результат цієї установки, який визначає готовність до взаємодії з іншими як із рівноправними партнерами.

Установка «відповідальність за себе» характеризується домінуванням середніх показників у 66% респондентів, які мають особисту відповідальність, усвідомлюючи при цьому роль зовнішніх чинників; однакова кількість респондентів (по 17%) займають крайні позиції за цією смисловою установкою, або маючи гіпертрофовану відповідальність, або взагалі не знімаючи з себе будь-яку відповідальність за власні дії.

На основі математико-статистичної обробки даних за критерієм Спірмена між показниками копінг-стратегій і смислових базових установок було виявлено низку кореляцій.

Таблиця 5
Показники кореляції між копінг-стратегією «оптимізм» і смисловими базовими установками

Копінг-стратегія	Параметр	Вимогливість до інших	Відповідальність за себе
Оптимізм	Коефіцієнт кореляції	-0,367	-0,354
	Рівень значущості	0,046	0,055

За зменшення вияву надмірної вимогливості до інших вияви копінг-стратегії «оптимізм» зростають. Тобто, коли респонденти не ставлять завищених вимог до інших, не виявляють деспотизму, вони здатні самотійно емоційно позитивно опанувати стресу ситуацію. У разі зменшенні показників гіпервідповідальності за себе вияви оптимізму як копінг-механізму збільшуються. Респонденти відчують власний контроль над проблемною ситуацією, а також здатні виділити зовнішні ситуативні фактори, схильні до емоційно врівноваженого оптимістичного

Таблиця 6
Показники кореляції між когнітивними копінг-стратегіями й смисловими базовими установками

Вид копінг-стратегій	Параметр	Вербальна залежність	Емоційна залежність	Відповідальність за інших	Відповідальність за себе
Когнітивні	Коефіцієнт кореляції	0,591	0,381	0,356	0,387
	Рівень значимості	0,001	0,038	0,054	0,034

погляду на свої ресурси щодо опанування екстремальною ситуацією.

Група когнітивних копінг-стратегій знаходиться в прямому зв'язку з такими словесними базовими установками, як вербальна залежність, емоційна залежність, відповідальність за інших, відповідальність за себе. У вибірці з високими номерними значеннями когнітивних стратегій виявлено стратегії релігійності, надання сенсу, устанавлення власної цінності. Тобто, такі стратегії пов'язані з оцінкою, переоцінкою, наданням сенсу як власної особистості, так і ситуації довкола. Отже, у разі залежності людини від схвалення оточення, залежності від любові й ставлення оточення, перекидання відповідальності на інших, необґрунтованого звинувачення себе за провини інших людей, фаталізму людина здійснює в кожній стресовій ситуації переоцінку власної особистості, пошук і надання особистісного сенсу стресовій ситуації. Такі люди є нестабільними, з кожною новою проблемою здійснюють ціннісні зміни, що може виснажити людину духовно та підірвати психічне здоров'я.

Варіанти поведінкових копінг-механізмів подолання стресу наявні в одній прямій кореляції зі смисловою установкою «вербальна залежність». Тобто, коли в працівників ДСНС наявне почуття власної гідності, нормальна реакція на критику й схвалення від оточення, використання адаптивних поведінкових реакцій і стратегій подолання стресу зростає.

Висновки. Переважаючими когнітивними копінг-стратегіями у вибірці пожежних є дисимуляція як неадаптивна стратегія та збереження самоконтролю як адаптивна стратегія. Серед емоційних стратегій переважає оптимізм, яка є адаптивною. Найбільш вираженою поведінковою стратегією є відволікання, яка є відносно адаптивною.

Для всіх смислових базових установок у працівників ДСНС характерна тенденція щодо домінування середніх адекватних показників, за винятком відповідальності за інших, яка домінує на високому рівні вияву, що зумовлено специфікою професійної діяльності респондентів, для яких відповідальність за інших є однією з передумов конструктивного вирішення різноманітних екстремальних ситуацій.

Оптимізм як адаптивна копінг-стратегія працівників ДСНС зворотньо пов'язана з такою смисловою установкою, як відповідальність щодо самого себе й інших. Виявлений зв'язок свідчить про неоднозначну тенденцію, оскільки впевненість у власних силах і можливості успішного подолання стресових ситуацій для цих респондентів базується на знеціненні почуття власної відповідальності й відповідальності інших. Визначений момент,

безумовно, може мати деструктивний вплив на професійну діяльність цієї вибірки, особливо в ситуаціях, що мають екстремальний характер, ознаки новизни та неоднозначності.

Для когнітивних копінг-стратегій, навпаки, характерні прямі зв'язки зі смисловими установками щодо відповідальності за інших і відповідальності за себе, а також із вербальною залежністю й емоційною залежністю. Ця тенденція характерна як для відносно адаптивних когнітивних стратегій (релігійність, надання сенсу), так і для адаптивної стратегії «встановлення власної цінності». Респонденти цієї вибірки характеризуються відсутністю інтенсивно виражених, домінуючих когнітивних копінг-стратегій, тому, мабуть, їхні зв'язки зі смисловими установками мають різноспрямований характер: вони пов'язані з гіпервідповідальністю й залежністю від інших. Указані моменти можуть бути пояснені як специфікою діяльності вибірки в особливих умовах, так і специфікою субординації в структурах ДСНС.

Визначені зв'язки можуть бути використані не лише під час психологічного супроводу цієї вибірки, а й для розробки програм професійного відбору, технологій професійної психологічної корекції та реабілітації пожежних, уживання профілактичних заходів щодо професійних деформацій працівників ДСНС з метою підвищення їхньої професійної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крюкова Т.Л. Психология совпадающего поведения : [монография] / Т.Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2004. – 344 с.
2. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : [монографія] / [О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, О.В. Садковий, О.І. Склень, О.В. Тімченко] ; Ун-т цив. захисту України. – Х., 2008. – 221 с.
3. Орлова М.М. Взаимозависимость идентичности и отношения к здоровью у представителей экстремальных профессий / М.М. Орлова // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 10. – С. 320–326.
4. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.09 / О.І. Склень ; Університет цивільного захисту України. – Х., 2008. – 19 с.
5. Тімченко О.В. Структурна організація механізмів психологічного захисту в рятувальників з різним досвідом роботи в підрозділах МНС / О.В. Тімченко, Д.С. Тігаренко // *Право і Безпека*. – 2012. – № 1 (43). – С. 352–358.
6. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. – 204 с.