

Селюкова Т.В., старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, (м. Харків)

Гаврилова А.В., бакалавр соціально-психологічного факультету, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Особливості копінг-стратегій курсантів НУЦЗУ з різним рівнем емпатії

Проблема копінг-поведінки відносно недавно розглядається в психології. Необхідність звертання до даної проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, у ситуації прийняття рішень, яка деколи пригнічує провідні форми прояву активності особистості. У широкому сенсі копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації.

В цілому поняття копінг використовується в психології для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих і професійних ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання її і вихід на нормальний рівень функціонування. Копінг-поведінка реалізується за допомогою копінг-стратегій. Найчастіше виділяють особистісні і ситуативні детермінанти копінг-поведінки.

Актуальність дослідження проблеми копінг-стратегій у курсантів Національного університету цивільного захисту України не викликає сумнівів. Адже кожного дня рятувальник в своїй професійній діяльності зустрічається з проблемою прийняття рішень. Також, вивчення стратегій подолання, які застосовують люди, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є основою для розробки технологій психологічної підтримки населення.

Особливу значущість ці проблеми мають для фахівців екстремального профілю професійної діяльності (рятувальників, космонавтів, льотчиків, військовослужбовців, особового складу спецпідрозділів силових структур). Професійна діяльність цих спеціалістів протікає в особливих умовах, що вимагає від них вмінь застосувати ефективні копінг-стратегії у екстремальних ситуаціях для успішного виконання своїх професійних обов'язків. Професіограма рятувальника включає в себе наступні особистісні якості: відповідальність, емпатійність, чіткість дій в надзвичайних ситуаціях, силу волі, швидкість реагування та твердий характер.

Чимало дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг. Конструктивні копінг-стратегії передбачають досягнення мети власними силами, зверненням за допомогою до інших людей, які включені в цю ситуацію або мають досвід вирішення подібних проблем,

ретельне обдумування проблеми й різноманітних шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення проблемної ситуації.

До неконструктивних копінгів відносять різноманітні способи психологічного захисту, такі як пасивність, уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції). У той же час неможливо заздалегідь визначити, які копінг-стратегії конструктивні або неконструктивні, адаптивні або дезадаптивні будуть використані, оскільки для кожної людини в тій чи іншій ситуації існують свої найбільш вдалі варіанти подолання стресу. Більшість з них побудовані навколо двох, запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом модусів психологічного подолання спрямованих на вирішення проблеми та зміну власних установок щодо ситуації.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний з раціональним аналізом проблеми, з побудовою плану вирішення складної ситуації і проявляється в самостійному аналізі події, що трапилася, у зверненні за допомогою до інших, у пошуку додаткової інформації з різних джерел.

Суб'єктно-орієнтований копінг психологічного подолання стосується емоційного реагування на ситуацію, він не супроводжується конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему, забути «як у сні», відвернутися від негативних емоцій, вживаючи алкоголь або їжу, прагне залучити інших у свої переживання.

Враховуючи не лише вибір рятувальниками копінг-стратегії в надзвичайних ситуаціях, але й особистісні якості, вважаємо за необхідне згадати таку якість як емпатія. Так як допомога постраждалим в результаті екстремальної ситуації, чуйність, співчуття, емоційний відгук є безпосередніми обов'язками майбутнього офіцера ДСНС України.

Емпатія – це спосіб розуміння іншої людини, спрямований на аналіз її особистості у тому числі не лише осмислене, але й інтуїтивне пізнання її емоційних переживань. Поряд з цим, емпатія – це здатність проникати до афективних орієнтацій іншої людини, це співчутливість до її переживань, здатність прилучатися до емоційного життя іншого, розділяти його емоційні стани, відчувати емоційне благополуччя чи негаразди.

На наш погляд, емпатія передбачає не просто розуміння емоційного стану іншого, а й відтворення його в самому собі. Найвищою формою емпатії є поведінкова, дійова емпатія, тобто не лише розуміння стану іншого, переживання за нього, а й підтримка, надання йому допомоги. Дійова емпатія, повною мірою, виражає ототожнення себе з іншою людиною, тобто є моральним резонансом, який становить дійсну основу взаємин, побудованих на відповідальності за іншу людину. Існує безпосередня залежність: чим вищою є загальна культура, тим інтенсивнішою стає здатність співпереживати, співчувати людям. Дійова співучасть у долі іншого, співчуття до чужого горя збагачують та розвивають почуття соціальної відповідальності курсантів.

Актуалізація емпатійних процесів здійснюється у процесі діяльності, суттю якої є турбота про іншу людину, у ситуаціях, які потребують співчуття та співпереживання з іншими людьми. Вважаємо, що майбутній офіцер, а на

теперішній час курсант НУЦЗУ, повинен співчувати і допомагати іншій особі, яку спіткала біда, безкорисно переживаючи з нею її горе. Тож, в результаті дослідження особливостей копінг-стратегій у курсантів з різним рівнем емпатії за допомогою методик Р.Лазаруса «Способи долаючої поведінки» та С.Нормана і Д.Ендлера «Копінг-поведінка в стресових итуаціях» ми зробили наступні висновки: високоемпатійні курсанти обирають такі копінг-стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях, як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, та стратегії орієнтовані на вирішення задачі. Курсанти з високим рівнем емпатії вибирають так званий активний копінг. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію надання соціальної, психологічної підтримки.

В свою чергу низькоемпатійні курсанти обирають копінг-стратегії «втеча-уникнення», «дистанціювання» та копінг-стратегію орієнтовану на емоції. Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з екстремальною ситуацією, витісняє необхідність розв'язання психологічних проблеми постраждалої людини.

Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем.

Селюкова Т.В., старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, (м. Харків)

Веремейчик В.А., бакалавр соціально-психологічного факультету, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Особливості саморегуляції у осіб з різним рівнем резистентності к ситуаціям невизначенності

Психічна саморегуляція є одним з основних суб'єктивних умов забезпечення професійної безпеки майбутніх співробітників ДСНС. Екстремальна за своїм призначенням професійна діяльність, підвищений рівень нервово-психічної напруженості, інформаційне перевантаження, інтенсивність спілкування, потенційна загроза для життя і здоров'я вимагають пошуку різних шляхів і методів психічної саморегуляції, здатних підвищити рівень професійної безпеки співробітників ДСНС.

Саморегуляцію слід вважати одним з ключових системоутворюючих ознак особистості. На це вказує і О.А. Конопкін, який відзначає, що саморегуляція – це системна характеристика, що відображає здатність особистості до сталого функціонування в різних умовах життєдіяльності. Значення цієї характеристики проявляється в навмисній регуляції особистістю параметрів свого