

*In the article singled out significant internal and external factors of the formation of psychological competencies of border officers that serve raw data to allow for their systematization and comprehensive analytical method such as SWOT-analysis.*

**Keywords:** *psychological competence, officers, border guards, external and internal factors, SWOT-analysis.*



УДК 159.9

**Валерій Федорович БОСНЮК,**

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах

соціально-психологічного факультету

Національного університету цивільного захисту України

## **ПРОБЛЕМА ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

*Розглянуто основні теоретичні підходи до проблеми класифікації копінг-поведінки. Здійснено оцінку ефективностіосновних копінг-стратегій. Представлено дані про особливості використання копінг-поведінки рятувальниками та проаналізовано їх ефективність.*

**Ключові слова:** *копінг-поведінка, копінг-стратегії, ефективність, рятувальник.*

Стрімкий ріст досліджень копінг-поведінки спричинив різке збільшення найменувань способів стрес-долання, і проблема класифікації та виділення критеріїв їх ефективності стала дуже актуальною [1; 7]. Багатомірність копінг-стратегій є їх важливою характеристикою, що дозволяє виконувати різні функції: вирішувати проблеми і попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи уникати його, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї.

Багато дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг [3–5]. 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 відносять різноманітні способи психологічного захисту, 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, оскільки для кожної людини в кожній ситуації існують свої найбільш вдалі варіанти подолання стресу. І як результат, на жаль, на сьогодні не існує загальноновизнаної класифікації. 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 [8].

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

Зараз у науці активно розвивається напрям досліджень продуктивних копінг-стратегій в застосуванні до конкретних проблем і у спеціалістів різноманітних професій – прикладна галузь. Наприклад, Н. Узлов досліджував копінг-стратегії у людей з ішемією серця. І. Шагарова вивчала копінг-поведінку в ситуації втрати роботи. Г. Коритова досліджувала особливості стратегій поведінки педагогів на стресові події у професійній діяльності. В. Лук'янова цікавила копінг-поведінка в лікарів та її вплив на ефективність лікування хворих тощо.

Особливу значущість ці проблеми мають для фахівців екстремального профілю професійної діяльності (рятувальників, космонавтів, льотчиків, військовослужбовців, особового складу спецпідрозділів силових структур та ін.). Професійна діяльність цих спеціалістів протікає в особливих умовах, що вимагає від них вмінь застосувати ефективний копінг у стресових ситуаціях для успішного виконання своїх професійних обов'язків.

На нашу думку, не можна інтерпретувати копінг-стратегії, як продуктивні або непродуктивні. Правильніше було б сказати, що в кожній копінг-стратегії одночасно наведені і продуктивна, і непродуктивна складова. Так, в проблемно-орієнтованих стратегіях у якості продуктивної виступає підтримка відчуття самоефективності, у якості непродуктивної – «ілюзія контролю», коли рятувальник недооцінює складність тяжкої ситуації й переоцінює свої можливості в її подоланні, а також ефект виснаження ресурсів; в емоційних – можливість емоційної розрядки або емоційна фіксація аж до психосоматичних розладів відповідно; у соціальних – опора на підтримку інших людей, одержання додаткової інформації або втрата психологічної автономії відповідно. Окрім того, протиставлення емоційно-сфокусованих стратегій проблемно-сфокусованим, на наш погляд, не зовсім вірне, оскільки зміна емоційного стану виникає при використанні будь-якого копіngu. Тим більше, що конструктивно емоція змінюється тільки під час вирішення проблеми, а не під час зміни ставлення до неї або її уникнення.

З цієї точки зору можна пояснити відсутність у досвідчених рятувальників [6] схильності обирати копінг-стратегію «планування вирішення проблем». Вона у своєму буквальному значенні далеко не завжди буває ефективною, при цьому її реалізація може супроводжуватися надмірними психічними затратами. Також зрозуміло, чому ці особи віддають перевагу стратегіям «дистанціювання» та «самоконтроль», які можуть виявитися досить ефективними, оскільки дозволяють «зробити паузу», що виражається в тенденції відходу від оточення й концентрації на мобілізацію своїх внутрішніх ресурсів.

Щодо такої копінг-стратегії, як «пошук соціальної підтримки», то цю форму активної соціальної взаємодії можна віднести до продуктивного типу, тому що потреба в тісних взаєминах з іншими людьми може здійснювати релаксаційний ефект та надає можливості одержання додаткової інформації про ситуацію. Як зазначає І. Камініна, соціальна підтримка в екстремальних умовах є не інструментальною, а смисловою, оскільки має за мету посилення внутрішніх ресурсів особистості, а не вирішення її проблем за рахунок інших людей [2].

Досвідчені рятувальники також не мають тенденції використовувати копінг-стратегію «уникнення». Вона є однією з найменш ефективних, що працює за принципами механізмів психологічного захисту. Хоча і ця стратегія може бути ефективною в ситуаціях, якщо виникає необхідність відсторонитися від міжособистісного конфлікту або «перечекати» проблему в силу неможливості її вирішення «тут і зараз».

Можливо, більш високі показники емоційних і соціальних стратегій копінг-поведінки в досвідчених рятувальників може бути пояснене й тим, що вони через свою зрілість «не бояться» демонструвати відносно непродуктивні копінг-стратегії.

Можливо, часте використання рятувальниками соціально- і емоційно-спрямованого копінгу можна об'яснити їх специфікою професійної діяльності. Цю діяльність можна розділити на два види, які різко між собою відрізняються. Перший займає більшу частину бойового чергування та характеризується режимом очікування сигналу на виїзд, тобто значно зниженою активністю, але в той же час постійною готовністю до дії. Цей період можна назвати режимом тривожного очікування, що є істотною характеристикою професійної діяльності й не може не відбитися на особливостях копінг-поведінки фахівця. Перебуваючи постійно у стані оперативного спокою, рятувальник повинен зберігати готовність до екстрених дій. Це є однією з форм монотонії, що призводить до швидкого стомлення. У деяких рятувальників хвилювання, викликане очікуванням пожежі, супроводжується реакцією, яка може перевершувати реакцію, що виникає в період бойових дій [6]. І звичайно в такий період використання проблемно-орієнтованого копінгу буде малопродуктивним і недоречним, тому що він виснажує енергетичні ресурси. Застосування емоційного й соціального копінгу в цей період діяльності буде більш ефективним.

Другий режим діяльності рятувальників характеризується безпосередніми діями щодо ліквідації надзвичайної ситуації. Саме тут використання проблемно-орієнтованого копінгу буде продуктивним і невиправданим механізмом психологічного захисту, адже рятувальник відповідає не тільки за себе, але й за життя інших, збереження матеріальних цінностей.

Таким чином, процес подолання стрес-чинників може бути ефективним в одній проблемній ситуації, але в іншій, коли ступінь її контрольованості індивідом незначний, використання аналогічних комбінацій копінг-стратегій може не забезпечити бажаного результату. Відповідно, ефективна захисно-копінгова поведінка передбачає здатність використовувати всі стилі копінгу з врахуванням в першу чергу продуктивної складової, орієнтуючись на вимоги ситуації, тобто слід говорити про такі якості поведінки стрес-доляння, як мобільність і варіативність, реалізація яких обмежує дію механізмів психологічного захисту.

#### Список використаних джерел

1. Александрова Л. А. Стратегии совладания: попытка системной характеристики / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2. – Кострома, 2010. – С. 176–177.
2. Камынина И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Камынина Ирина Владимировна. – Хабаровск, 2008. – 25 с.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2004. – 344 с.
4. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Ин-т психологии РАН, 2008. – С. 55–67.
5. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И. Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–25.
6. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Склень Олексій Іванович. – Харків, 2008. – 198 с.
7. Ялтонский В. М. Многомерность способов совладания и современные подходы к их классификации / В. М. Ялтонский // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Т. 1. – Кострома, 2010. – С. 69–71.
8. Lazarus R. S. Coping and adaptation / R. S. Lazarus, S. Folkman // II The handbook of behavioral medicine; II W. D. Gentry (Eds.). – 1984. – N.Y. : Guilford. – P. 282–325.

*Одержано 10.02.2016*

*Рассмотрены основные теоретические подходы к проблеме классификации копинг-поведения. Осуществлена оценка эффективности основных копинг-стратегий. Представлены данные об особенностях использования копинг-поведения спасателями и проанализирована их эффективность.*

**Ключевые слова:** копинг-поведение, копинг-стратегии, эффективность, спасатель.

*The main theoretical approaches to the classification of coping behavior. The estimation of efficiency of basic coping strategies. The data about the peculiarities of using coping behavior rescuers are given and their effectiveness is analyzed.*

**Keywords:** coping behavior, coping strategies, efficiency, rescuer.



УДК159.9.07.

**Світлана Олександрівна ГУРА,**

кандидат педагогічних наук,  
викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України;

**Тетяна Олександрівна ПОПОВА,**

студентка соціально-психологічного факультету  
Національного університету цивільного захисту України

## **ВИВЧЕННЯ СТАНУ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ КУРСАНТІВ НУЦЗУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ**

*У будь-якій життєвій справі людям доводиться спілкуватися, обмінюватися інформацією, домовлятися, знаходити виходи зі складних ситуацій, тощо. Тому дослідження спілкування, практичне засвоєння правил спілкування – вкрай важливе для будь-якої людини. Сьогодні наука не заперечує існування деяких особливостей, властивих переважно чоловікам чи переважно жінкам у рамках чітко окресленої ситуації спілкування. При цьому вважається, що вони виникають під впливом як соціокультурних, так і біологічних, і гормональних факторів. Курсантське середовище уявляє собою особливу соціальну групу, оскільки вона пред'являє однакові вимоги до кожної людини. Тому доцільно дослідити гендерні особливості комунікативних умінь курсантів окремо.*

**Ключові слова:** гендер, комунікація, комунікативні вміння, курсанти.

Сучасні тенденції модернізації системи освіти і об'єктивна потреба в висококваліфікованих фахівцях висувають на перший план проблему виявлення факторів успішної комунікації.

Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті передбачає реформування змісту професійної підготовки, зокрема формування світоглядної, правової, моральної, політичної культури майбутніх працівників ДСНС.

Підвищення престижу професії працівника ДСНС залежить від належного рівня комунікативної культури. Мовна підготовленість працівника ДСНС набуває сьогодні чи не найважливішого значення.

За цих обставин належне науково-методичне та інформаційне забезпечення діяльності ДСНС потребує докорінного покращання і насамперед у напрямку поліпшення системи підготовки кадрів. У контексті цього на особливу увагу заслуговує проблема формування комунікативних умінь у курсантів закладів освіти ДСНС.

До проблеми формування умінь зверталось багато вчених. Так, у роботах низки вчених (Ашмарин Б., Бойко Е., Гур'янов Е., Мілерян Е., Петровський А., Пуні А., Рудик П.) розроблено теоретичні положення щодо психологічного аспекту цього питання. Встановлено, що вміння – це спроможність виконувати складні комплексні