

Боснюк Валерій Федорович

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ

Загально визнаним є положення, що не кожна людина під впливом стрес-факторів життя й діяльності втрачає працездатність, впадає в депресію чи починає хворіти. Деяким людям вдається зберегти своє здоров'я та високий рівень успішності діяльності, хоча й вони відчувають негативні переживання, емоційне збудження або психічне напруження [2]. Починаючи з 70-х років минулого століття, вчені намагаються пояснити цей феномен. Вивчення поведінки, яке спрямоване на подолання труднощів, у зарубіжній психології проводиться в межах досліджень, що присвячені аналізу «coping».

Зараз у науці активно розвивається напрям досліджень копінг-поведінки в застосуванні до конкретних проблем і у спеціалістів різноманітних професій – прикладна галузь. Особливу значущість ці проблеми мають для фахівців екстремального профілю професійної діяльності (працівників правоохоронних органів, 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.

Так, одержані дані Г. Броневицьким і В. Іващенко вказують на те, що професійні рятувальники на відміну від особового складу нештатних аварійно-рятувальних формувань віддають перевагу «здоровим» моделям подолання складних (стресогенних) ситуацій, що виражається в більш впевненій поведінці, вступі в соціальні контакти, пошуку соціальної підтримки і більш низьких показниках агресивності й асоціальних дій.

Т. Рогачова навпаки декларує, що кожен другий рятувальник застосовує неадаптивні поведінкові копінг-стратегії. Це проявляється в униканні проблеми, спробах не думати про неї, інфантильних оцінках ситуації, намаганнях заховатися за спиною компетентних людей, бажанні забути за допомогою алкоголю і/або інших антидепресантів, компенсувати негативні емоції їжею. Була виявлена група рятувальників, у яких моделі поведінки мають тільки неадаптивний характер [4].

Провівши дослідження Т. Точиліна та В. Шахов роблять висновок, що адаптаційний потенціал працівників пожежної служби в Росії знаходиться в пограничному стані. Досліджувані часто звертаються до копіngu «дистанціювання», «уникнення» та «конфронтаційного копіngu». Третина часто використовує у своєму репертуарі таку копінг-стратегію, як «пошук соціальної підтримки». Рідко використовується респондентами стратегія «прийняття відповідальності», що свідчить про нездібність визнати свою роль у проблемі, яка виникла [6].

О. Склень виявив відмінності в копінг-поведінці рятувальників залежно від професійного досвіду. Він встановив, що найменш досвідчені пожежники (стаж менше 5 років) для подолання стресу здебільшого обирають активні та асоціальні копінг-стратегії. Для вогнеборців, стаж служби яких становить від 5 до 10 років, характерним є обрання пасивних непрямих та просоціальних форм подолання стресу. Найбільш досвідченим фахівцям характерне використання в умовах надзвичайної ситуації просоціальних та активних копінг-стратегій [5, с. 160].

І. Лебедєв встановив, що копінг-стратегії співробітників МВС значно розрізняються в екстремальних ситуаціях залежно від рівня стресогенності, через зниження значущості стратегії «вирішення проблем» і підвищення орієнтації поведінки на копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [3,с.214]. Аналізуючи динаміку активних і пасивних копінг-стратегій, він робить висновок, що в організації копінг-поведінки значна роль належить не тільки свідомим процесам, але і неусвідомленим психічним компонентам. При цьому, чим складніша в стресовому відношенні ситуація, тим роль неусвідомленого вагоміша у визначенні типу реагування у відповідь [3, с. 212].

О. Ашаніна у своєму дослідженні, вивчаючи копінг-стратегії за даними тесту «SACS» відзначає, що працівники Державної протипожежної служби МНС Росії, як і представники комунікативних професій, традиційно використовують чотири основні стратегії копінг-поведінки: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» і «обережні дії». Проте пожежник достовірно рідше використовують стратегії «асоціальні дії» і «імпульсні дії», ніж представники комунікативних професій [1, с. 24].

За результатами проведеного дослідження О. Ашаніна наголошує, що високоуспішні працівники Державної протипожежної служби МНС Росії з адаптивною копінг-поведінкою відрізняються від низькоуспішних великою кількістю моделей поведінки стресоподолання, переважанням «здорових» моделей подолання складних (стресогенних) ситуацій, що виражається в більш високих показниках асертивності (впевненості) поведінки, вступі у соціальні контакти, пошуку соціальної підтримки і в нижчих показниках агресивних і асоціальних дій [1, с. 24].

О. Склень встановив, що найбільш досвідчені фахівці пожежно-рятувальних підрозділів МНС України схильні демонструвати більш конструктивні та раціональні реакції на дію професійних стрес-факторів [5, с. 99]. До них він відносить «вирішення завдання» та «соціальне відволікання». Фахівці з найменшим досвідом служби в підрозділі відрізняються схильністю у складних ситуаціях занурюватись у свої емоційні переживання [5, с. 99].

На нашу думку, основним критерієм ефективності копінгу у професійній діяльності рятувальника може виступати професійна успішність. Під нею розуміється інтегральна якість особистості професіонала, що проявляється в частоті досягнення мети професійної діяльності та суб'єктивній задоволеності від процесу праці.

Стратегія поведінки орієнтована на вирішення проблем, вважається ефективною в більшості кризових ситуацій. З одного боку, вона усуває стресову ситуацію, а з іншого, – діє в якості стабілізуючого фактору, тобто зменшує психологічний дистрес. Хоча використання проблемно-орієнтованого копіngu в ситуації, що абсолютно не піддається контролю, також виявляється малопродуктивним. Він виснажує ресурси.

Найменш ефективними (непродуктивними), на думку більшості авторів, є копінг-стратегії уникнення й самозвинування. Неоднозначно оцінюються й інші емоційно-експресивні форми подолання. Наприклад, вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу, але надмірний їх прояв аж до відкритої агресивності вважають непродуктивним через їх асоціальну спрямованість.

Нам близька позиція Л. Анциферової, відповідно до якої не існує одного універсального способу подолання всіх складних життєвих ситуацій. Адже копінг-поведінка – це процес, у якому на різних його етапах суб'єкт використовує різноманітні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанина Е. Н. Психология копинг поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, модель, технологии : автореф. дисс. на соискание науч. степени доктора психол. наук : спец. 05.26.03. «Пожарная и промышленная безопасность (по отраслям)» / Е. Н. Ашанина. – СПб., 2011. – 38 с.

2. Боснюк В. Ф. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності рятувальника // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 16.– Харків: НУЦЗУ, 2014. – С. 21-30.

3. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресспреодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): дис. ... д-ра психол. наук : 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М., 2003. – 432 с.

4. Рогачева Т. В. Основные копинг-стратегии спасателей (на материале системы МЧС Уральского региона) / Т. В. Рогачева // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 145–147.

5. 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. – Х., 2008. – 198 с.

6. Точилина Т. В. Взаимосвязь личностных особенностей и копинг-стратегий работников пожарной службы / Т. В. Точилина, В. А. Шахов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 163–164.