

**Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П.,  
Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В.**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАЗОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ  
ТА ОСОБИСТІСНИХ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ПРАЦІВНИКІВ  
ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МНС УКРАЇНИ  
(Монографія)**

**Харків - 2008**

УДК 159.96:551.589.6

**Рецензенти:**

Доктор психологічних наук, професор **Потапчук Є.М.** – начальник кафедри кримінального права Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького;

Доктор психологічних наук, професор **Сафін О.Д.** – старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України.

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету  
цивільного захисту України  
Протокол № 10 від 27 березня 2008 року

**Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В.,  
Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-  
стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-  
рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ,  
2008. - 184 с.**

ISBN

*Монографію присвячено дослідженню психологічних особливостей поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.*

*Для психологів МНС, курсантів та студентів, які навчаються за спеціалізацією «Екстремальна та кризова психологія», магістрів соціально-психологічного факультету Університету цивільного захисту України.*

© О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, В.П. Садковий,  
О.В. Садковий, О.І. Склень, О.В. Тімченко

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ .....	9
1.1 Концептуальні погляди на природу стресу. Причини й наслідки професійного стресу .....	9
1.1.1 Теоретичні моделі стресу.....	11
1.1.2. Причини й наслідки професійного стресу .....	15
1.2. Копінг-поведінка, її суть та основні компоненти.....	17
1.3. Особливості професійної діяльності та вимоги щодо професійно- важливих психологічних якостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.....	25
1.4. Місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу .....	32
1.4.1. Ресурси подолання професійного стресу .....	35
1.4.2. Феномен психологічного захисту: найважливіші теоретичні підходи.....	37
Висновки за розділом.....	43
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	44
2.1. Методичний апарат дослідження та загальна характеристика досліджуваних .....	44
2.2. Обґрунтування методів дослідження.....	45
2.2.1. Характеристика методик дослідження .....	46
2.2.2. Статистична обробка даних .....	51
Висновки за розділом.....	52
РОЗДІЛ 3 ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МНС УКРАЇНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ .....	53
3.1. Характеристика основних стрес-факторів професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.....	53
3.1.1. Самооцінка рівня психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності .....	57
3.1.2. Суб'єктивна оцінка потреби в саморегуляції психічного стану у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.....	58
3.2. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності .....	60
3.3. Визначення особливостей копінг-поведінки фахівців пожежно- рятувальних підрозділів МНС України у стресових ситуаціях .....	64
3.4. Характеристика поведінкових реакцій фахівців-пожежних з різним стажем служби в підрозділі на дію стрес-чинників.....	67

3.5. Специфічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності .....	70
3.6. Особливості соціально-психологічної адаптації працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різними моделями копінг-поведінки.....	77
3.7. Визначення індивідуально-психологічних особливостей поведінки особистості фахівців-пожежних в типових ситуаціях професійної діяльності.....	83
3.8. Індивідуально-психологічні особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним типом стрес-долаючої поведінки.....	90
3.9. Структура індивідуально-психологічних особливостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різними типами стрес-долаючої поведінки.....	102
3.9.1. Структура індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних, що обирають адаптивну модель поведінки у стресовій ситуації .....	102
3.9.2. Структура індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних, що обирають псевдоадаптивну модель поведінки у стресовій ситуації.....	104
3.9.3. Структура індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних, що обирають дезадаптивну модель поведінки у стресовій ситуації.....	105
3.9.4. Факторна структура індивідуально-психологічних особливостей ефективної копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України .....	107
Висновки за розділом.....	107
ВИСНОВКИ.....	110
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	114
ДОДАТКИ.....	129

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

**МНС України** - Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи.

**ГУ МНС України в областях** - Головні управління Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи в областях.

**МВС** - Міністерство внутрішніх справ.

**ОВС** - органи внутрішніх справ.

**ВООЗ** - Всесвітня Організація Охорони Здоров'я.

**ЗАС** - загальний адаптаційний синдром (за Г. Сельє).

**НС** - надзвичайна ситуація.

**КГП** - керівник гасіння пожежі.

**SACS** - методика “Стратегії подолання стресових ситуацій” С. Хобфолла.

**16-ФОО** - 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла.

**SPSS 8.0.** - комп'ютерна програма статистичної обробки отриманих даних.

## ПЕРЕДМОВА

---

---

В Україні лише протягом 2006 року було зареєстровано 48082 пожежі, що завдали прямих матеріальних збитків на 200 млн. 535 тис. грн. Внаслідок пожеж загинуло 4027 осіб, у тому числі 126 дітей; отримали травми - 1901 особа, у тому числі 121 дитина. Таким чином, у 2006 році щоденно в Україні виникала в середньому 131 пожежа. Кожного дня внаслідок пожеж гинуло 11 і отримувало травми 5 осіб, вогнем знищувалось 55 будівель та 6 одиниць техніки.

Професійна діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України протікає в екстремальних умовах і характеризується впливом значного числа стресогенних факторів. Це висуває підвищені вимоги до стресостійкості й психологічних якостей особистості, що забезпечують стрес-долаючу (копінг) поведінку й ефективність діяльності в умовах надзвичайної ситуації.

Теоретичні основи проблеми копінг-поведінки тісно пов'язані з проблемою стресу. Копінг і стрес - два нероздільних для людини процесу. У концепції стреси Г. Сельє [232-233] та його послідовників основна увага приділялася аналізу зовнішнього (стрес) фактора, однак психологи і, насамперед, R.S. Lazarus [207-211], обґрунтували положення про те, що здатність особистості переборювати стрес у більшості випадків є більш важливою, ніж природа й величина стресу, частота його впливу. Це стало теоретичною основою розвитку трансакціональної когнітивної теорії стресу й копінг-поведінки Р.Лазаруса [74; 207-211].

У теорії копінг-поведінки важливе значення мають механізми подолання стресу, що визначають розвиток різних форм поведінки, які призводять до адаптації або дезадаптації особистості [31; 52; 60; 65; 102; 103; 112; 128].

У результаті теоретичних та експериментальних досліджень було встановлено, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду й психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-долаючу поведінку стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів [29; 31; 32; 65; 67; 72; 99; 120].

На сьогодні поведінкові копінг-стратегії підрозділяються на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію, що включає всі поведінкові варіанти, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, й стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки відносяться такі варіанти поведінки, які включають базисну копінг-стратегію «уникання», хоча деякі форми уникання можуть мати й активний характер [122; 128; 131; 134; 138].

До особистісно-середовищних адаптивних ресурсів (копінг-ресурсів) відносять рівень когнітивного розвитку, наявність соціальнопідтримуючої мережі та її ефективність, а також психологічні особливості особистості, що забезпечують стресоусталеність [146; 148; 163; 170].

Результати досліджень копінг-поведінки вітчизняних і закордонних авторів [34; 52; 54; 69; 70; 102; 112; 120-122; 125; 129; 131; 138; 146; 153; 167], проведених із залученням контингентів осіб з делінквентною поведінкою, хворих, представників комунікативних професій, що характеризуються «емоційним вигорянням», дозволили відзначити нерозривний зв'язок копінг-поведінки й стресу, значущість когнітивної теорії у його подоланні, наявність змістовних компонентів копінг-поведінки й досить слабку його розробленість по відношенню до фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

Екстремальний характер професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, які беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного або природного походження, обумовлює високий рівень професійного стресу, що призводить до зниження ефективності їхньої професійної діяльності у стресових ситуаціях і визначає необхідність оцінки й формування адаптивних типів копінг-поведінки у вигляді копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Проблема психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів до стресу є професійно значущою для МНС України - від неї залежить не тільки ефективність діяльності пожежних-рятувальників, але й порятунок життя потерпілих. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань професійно-психологічного відбору, професійної, психологічної й технічної підготовки персоналу МНС України.

Одним із продуктивних, теоретично обґрунтованих підходів до оцінки й формування стресоусталеності у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України може стати трансакціональна когнітивна теорія стресу й копінгу Р. Лазаруса [207-211]. Однак це вимагає проведення комплексних досліджень проблеми копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, виявлення особливостей їхніх базисних копінг-стратегій у різних стресових ситуаціях, оцінки провідних особистісно-середовищних ресурсів і психологічних факторів копінг-поведінки.

Важливим науково-практичним напрямом розвитку методичного апарату психологічного прогнозування є розробка на основі валідних стандартизованих психодіагностичних тестів алгоритму (вирішального правила) прогнозу копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів. Отримані дані можуть використовуватись для відбору пожежних-рятувальників, а також моніторингу їхнього психічного стану й особистісних копінг-ресурсів практичними психологами МНС України.

Це вимагає виявлення комплексу інформативних тестів і розробки психодіагностичного алгоритму прогнозу копінг-поведінки працівників

пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Широкі можливості сучасних багатомірних методів математико-статистичного аналізу дозволяють здійснити розробку таких критеріїв на основі емпіричних даних.

Таким чином, виявлення психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, їх базисних копінг-стратегій, особистісних копінг-ресурсів, розробка психодіагностичних процедур прогнозування копінг-поведінки є одним з актуальних і невирішених науково-практичних завдань психології діяльності в особливих умовах.

У цьому випадку дана робота і покликана дати відповідь на ці складні питання.

Автори не претендують на вичерпність висвітлення даної теми. Ця проблема є багатогранною, а ряд питань вимагає ще й окремого комплексного дослідження.

Не все в цій монографії, звичайно, є досконалим, не все, можливо, враховано. Тому ми з вдячністю приймемо усі побажання та конструктивні пропозиції від Вас, шановний читачу, які обов'язково врахуємо у подальшій нашій роботі.





## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

---

---

#### **1.1 Концептуальні погляди на природу стресу. Причини й наслідки професійного стресу**

Життя й діяльність людини в умовах сучасного суспільства невід'ємно пов'язані з періодичним, іноді досить тривалим та інтенсивним, впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних й інших факторів, що викликають сильні негативні емоції, переживання, перенапруження фізичних і психічних сил. Особливо вираженими є ефекти такого впливу на психіку людини при техногенних і природних аваріях і катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, у ході виконання складних, відповідальних і небезпечних завдань трудової діяльності. У численних роботах відзначається, що впливи такого роду призводять не тільки до погіршення функціонального стану, але також до зміни особистісного статусу, порушення ефективності й безпеки праці, розвитку психосоматичних й інших захворювань [10; 17; 20; 28; 34; 35; 66; 71; 83; 95; 105; 139; 145; 164].

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес [5; 20; 29; 33; 70-71; 77; 93-94; 107; 142; 168-167; 182]. Як самостійний науковий феномен він став спеціально досліджуватися усього три-чотири десятиліття тому початок дослідження пов'язаний з досягненнями в сфері вивчення біологічного й фізіологічного стресу, психології й фізіології емоцій, адаптації людини до екстремальних умов, розвитку психосоматичних захворювань і ряду інших напрямків. Істотний внесок у розробку даної проблеми зробили дослідження таких станів, як емоційний стрес, психічне (нервово-психічне) напруження, стомлення (перевтома) та інші.

Сутність вчення про психологічний стрес відображено у змісті його поняття. Р. Лазарус і Р. Лейтер [74; 209-210] визначили психологічний стрес як «реакцію на особливості взаємодії між особистістю й навколишнім світом». Цей стан можна трактувати більшою мірою як продукт наших когнітивних процесів, напряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам керування й стратегії поведінки в екстремальних умовах, їхнього адекватного вибору. Р. Лазарус і С. Фолкман [185, С.109] представили психологічний стрес як «певний взаємозв'язок між людиною й надмірними вимогами середовища», що пов'язане з перевищенням його ресурсів і створенням загрози для особистого благополуччя.

Узагальнюючи уявлення закордонних науковців про сутність психологічного стресу, можна сказати, що цей стан розглядається як процес (а не тільки реакція), в якому вимоги ситуаційного впливу оцінюються

особистістю відносно її ресурсів, необхідних для задоволення цих вимог. Когнітивна оцінка взаємодії, на думку зазначених авторів, є основним регулюючим фактором реакції на стресори. Вона ж визначає міжіндивідуальні розходження в реакції на певну стресову ситуацію.

Однак механізми регуляції психологічного стресу не зводяться тільки до оцінних процесів, про що свідчать дослідження багатьох вчених [1; 17; 20; 29; 37; 47; 77]. У нашій роботі ми зробили спробу теоретичного аналізу й узагальнення даних про роль різних проявів психіки в розвитку системи регуляції стресу та реакції особистості на дію стрес-чинників. Знання цих питань повинно визначити не тільки розуміння специфіки виникнення й особливостей прояву психологічного стресу у конкретних індивідів і контингентів осіб у різних життєвих і виробничих ситуаціях, але також стратегії та способи подолання цього стану.

Як вихідні позиції, що визначають наявність системних ознак у розвитку психологічного стресу, можна представити дві теорії, що відбивають закономірності організації людиною інформації про явища зовнішнього й внутрішнього світу й вибудовування нею на цій основі системи конкретних дій і вчинків.

1. У теорії «особистого конструктора» Д. Келлі ключова ідея полягає в тому, що люди стають психічно сприйнятливими у тій мірі, в якій події є для них очікуваними. Очікування обмежує огляд і сприйняття до дуже вузького, заздалегідь визначеного діапазону. Різні припущення про можливі події, а також варіанти їхнього тлумачення існують тільки в межах, заданих їхнім очікуванням [155].

2. За теорією «схем» Ж. Піаже [132] свідомість може змінювати заздалегідь визначені схеми сенсорного входу залежно від характеру ситуації, що й обумовлює роль особистої схеми в розвитку ряду психічних станів. Зокрема схема очікування успіху або невдачі може впливати на підхід до ситуації, її оцінку - у цьому випадку схема працює як первинно значуща система в пізнанні.

Передача повідомлення про стрес здійснюється трьома основними каналами нервової системи:

- ✓ від мозку за допомогою рухових нервів вони передаються до нижніх та верхніх кінцівок та до інших кісткових м'язів, що приводить їх у стан готовності до руху;
- ✓ до вегетативної нервової системи, внаслідок чого піднімається кров'яний тиск, збільшується частота ударів серця, підвищується рівень цукру в крові, уповільнюється процес травлення;
- ✓ стресові сигнали передаються на наднирники, які викидають у кров головний стимулятор - адреналін.

Будь-який несприятливий фізичний або психічний фактор "натискає" на гіпоталамус (керівну структуру мозку). Він «віддає накази» органам нижчого підпорядкування, зокрема, змушує інший мозковий центр - гіпофіз - виробляти гормон АКТГ, що активізує наднирники. Ці залози у великій кількості викидають у кров свої гормони "тривоги" - адреналін і

норадреналін. Під їхнім впливом відбуваються зміни у нервовій системі. Одночасно ще один гормон наднирників - кортизол - включає реакції, що прискорюють обмін речовин. Словом, майже миттєво, автоматично, без участі нашої волі організм приводиться у стан підвищеної бойової готовності.

### 1.1.1 Теоретичні моделі стресу

У сучасній психологічній науці запропоновано декілька типів визначень або моделей стресу. У першому випадку стрес розглядається як реакція або як цілісний паттерн реакцій людини. У цьому випадку він виступає як залежна змінна. Другий підхід трактує стрес як незалежну змінну, або зовнішній стимул. На особливу увагу заслуговує модель розгляду стресу з урахуванням перцептивних та когнітивних процесів. Стрес також розглядається як динамічний психофізіологічний процес впливу певного стимулу й відповіді на нього.

#### *А. Стрес як відповідна реакція*

Вчення про такий тип моделей набуло свого розвитку завдяки роботам Ганса Сельє, який припустив, що кожний стресор викликає в організмі реакцію певного типу [135-136; 232-233]. Всі реакції, незалежно від типу, мають на меті підвищення опірності організму, що забезпечується різними фізіологічними й біохімічними способами. Сельє назвав цей феномен загальним адаптаційним синдромом (ЗАС).

Перша фаза синдрому називається «реакцією тривоги» (нервово-психічного напруження) і характеризується загальною мобілізацією ресурсів, головним чином за рахунок активізації адрено-симпатико-медулярної системи, у відповідь на вимогу. Якщо вплив стресора або надмірної вимоги триває, то початкова фаза переходить у другу, відому як фаза опору. Під час цієї тривалої фази центр порушення переміщується з гіпоталамуса до кори наднирників. У цілому ця фаза характеризується подальшою активацією катаболічного механізму, що забезпечує й підтримує готовність до дії, і гальмуванням анаболічних процесів, пов'язаних з функціями репродукції й росту. Надалі, якщо вплив стресора не припиняється, ресурси організму виснажуються й можливості опору фактору, що травмує, різко зменшуються. Наступає третя й остання фаза стресової реакції – виснаження. На цій стадії знову проявляються ознаки адрено-симпатико-медулярної активації, характерної для першої фази. При збереженні тієї ж інтенсивності стресора або ж збільшенні його сили настає смерть.

ЗАС характеризується трьома важливими моментами:

1. Незалежністю від стимулу: реакція організму завжди є однаковою й не залежить від природи стимулу. Стимули можуть бути різними за рівнем і силою впливу ситуації - шум, дефіцит часу, негативні життєві події й ін., але всі вони приводять до ідентичної реакції організму у вигляді короткочасного викиду енергії.

2. Неспецифічною фізіологічною реакцією: гормональний центр ґрунтується на генералізованому неспецифічному фізіологічному процесі.

3. Тривалими навантаженнями, що приводять до хвороби: фізіологічні реакції у відповідь на короточасні стрес-чинники зникають відразу ж, як тільки ситуація змінюється.

Концепція стресу Г. Сельє [232-233] породила безліч емпіричних досліджень, які підтвердили вихідну теоретичну модель лише частково. Виділилося декілька й найбільш спірних моментів.

Перший показав помилковість тези про не специфічність реакції організму [201]. Виявляється, Г. Сельє вивів цю тезу на підставі дослідження тільки одного типу стресових ситуацій, у яких досліджуваний опинявся практично в безвихідному положенні, не маючи можливості що-небудь змінити своїми діями. Тому і спостерігалися подібні реакції організму. У ситуаціях іншого типу організм реагував по-іншому. Було помічено, що різні за типом стрес-чинники активують різні гормональні системи й призводять до різних за типами захворювань [193].

Таким чином, розглянута концепція стресу як реакції організму є валідною стресовим ситуаціям тільки одного типу – тим, які характеризуються невизначеністю, обмеженістю або повною неможливістю контролю, безнадійністю.

Другий спірний момент стосується ролі пізнання та емоцій у стресі як суб'єктивному феномені. Лазарус і Фолкман визначають психологічний стрес як значущі для благополуччя взаємини із середовищем, які випробовують наявні в розпорядженні ресурси організму й у ряді випадків можуть їх перевищувати [211, С.167-169]. Таким чином, із психологічної точки зору стрес пов'язаний з пізнанням, емоціями й дією.

У цілому можна сказати, що практика спірних моментів привела до більш диференційованого підходу у вивченні стресу й до розуміння того, що стрес є специфічною взаємодією специфічної особистості та специфічної ситуації.

### ***Б. Стрес як стимул***

В наведеному вище підході стрес розглядався як залежна перемінна. У цьому випадку він аналізується як незалежна перемінна, іншими словами, як певна об'єктивна властивість навколишнього середовища.

Розвиваючи положення даного підходу, вченими відмічалось: «... всім і кожному треба розуміти, що стрес – це те, що відбувається з людиною, а не всередині неї, це набір причин, а не набір симптомів» [206, С. 85].

У людей існує певна опірність стресу й "критична межа" у його розвитку. До певного ступеня стрес можна терпіти, але при її перевищенні певної міри відбувається внутрішній психологічний або фізіологічний зрив. У різних людей спостерігається різний ступінь стійкості до стресу.

Було запропоновано більш складний варіант подібного підходу [203, С. 34-39]. Отже, стрес виникає щоразу, коли відмічається відхилення від оптимальних умов, і людина практично не в змозі впоратися із цим відхиленням. Більшість живих істот, включаючи людину, мобілізують свої

сили для того, щоб упоратися із пропонованими вимогами в помірному діапазоні. Якщо ж рівень виконання діяльності нижче максимально можливого, то це, відповідно до цих припущень, може говорити як про занадто високий, так і про занадто низький рівень вимог, що в обох випадках є відхиленням від оптимальних умов.

Розглянутий підхід застосовується, зокрема, для аналізу характерних впливів з боку факторів зовнішнього середовища. У рамках цього підходу було зроблено безліч спроб скласти перелік «стресогенних» стимулів. Так, наприклад, Вайтц виділив 8 різних типів ситуацій, класифікованих ним як «стресогенні»:

- 1) висока швидкість обробки інформації;
- 2) шкідливі зовнішні впливи;
- 3) пережита загроза;
- 4) порушення фізіологічного функціонування;
- 5) ізоляція;
- 6) перешкоди;
- 7) груповий тиск;
- 8) фрустрація [238, С.121-123].

### ***В. Модель стресу з урахуванням перцептивних та когнітивних процесів***

Особливе місце у психологічних моделях стресу приділяється перцептивним і когнітивним процесам, спрямованим на визначення характеру індивідуального реагування.

Лазарус, який запропонував одну з основних психологічних моделей стресу, припустив, що стрес виникає тоді, коли вимоги навколишнього середовища знаходяться на межі або за межами людських можливостей [207]. Відповідно до такого визначення, головним стає аналіз взаємодії між вимогами зовнішнього середовища, індивідуальними особливостями людини й адекватністю захисних механізмів.

У своїх дослідженнях Лазарус приділяв особливу увагу оцінці ситуації людиною, а також ролі фрустрації, конфлікту й загрози у виникненні стресу. Під оцінкою при цьому розумілося визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації. Вона зовсім не обов'язково є пов'язаною зі свідомою психічною активністю й може реалізовуватися на неусвідомлюваному рівні. Фрустрація розглядається як форма загального шкідливого впливу, що перешкоджає досягненню мети. Під конфліктами розуміється одночасна наявність двох або більше несумісних прагнень або цілей, а під загрозою – уявне або очікуване в майбутньому позбавлення чогось важливого або суб'єктивно значущого. Сила загрози, незалежно від її фізичних характеристик (таких, як далекість, величина й ін.), залежить від того, наскільки людина у змозі впоратися з небезпекою або попередити її появу. Якщо людина відчуває здатність зробити це, то небезпека є мінімальною. В іншому випадку, якщо людина відчуває безпорадність або не в змозі опанувати ситуацію, ступінь загрози великим [210, С. 162-179].

### ***Г. Трансактна модель стресу***

Дана модель описує динамічний процес, що виникає, якщо у людини є ускладнення у спробах відреагувати на них.

Вважається, що стрес – це індивідуальний феномен, що є результатом взаємодії (або трансакції) між людиною й ситуацією, у якій вона опинилася [207]. Термін «трансакція» використаний у даному контексті для того, щоб підкреслити активну й адаптивну природу процесу взаємодії. В основі моделі лежить взаємозв'язок між чотирма основними аспектами діючої особистості й навколишнім середовищем. Діюча людина постійно оцінює як різні зовнішні стимули в наявній ситуації, так і свої можливості впоратися з ними. Крім того, конкретна обстановка може створювати умови або перешкоджати задоволенню наявних у людини потреб. Це призводить до виникнення нових внутрішніх потреб. У цьому випадку термін "потреба" використовується для позначення вимог, що висувалися людиною до об'єктивних реалій або психічних процесів і станів з урахуванням дії тимчасового фактора. Дійсно, у процесі переживання стресу може змінюватися сприйняття часу, що є важливою причиною порушення балансу між сприйнятими зовнішніми стимулами й оцінкою власних можливостей. Крім цього, людина може орієнтуватися на швидкість змін, що відбуваються в часі, як на додатковий спосіб оцінки ситуації.

Незалежно від характеру зовнішнього впливу, перцептивне уявлення про нього формується на основі дистанційних характеристик (близькість-далекість), частоти появи, швидкості змін, що відбуваються, його неоднозначності й новизни в комбінації з іншими стимулами або за відсутності таких. Під індивідуальними ресурсами й здібностями розуміються не тільки ті специфічні й набуті навички, які пов'язані зі здійсненням діяльності в заданій ситуації, але також і більш загальні характеристики людини, такі як особистісні якості, стійкі форми поведінки.

Специфічним для пропонованої трансактної моделі стресу є наявність взаємозв'язків усередині й між її різними компонентами. Кожна із взаємодій реалізується за принципом зворотного зв'язку й спрямована на збереження або відновлення балансу.

Поняття «пристосування» означає підтримання балансу за рахунок психологічних ресурсів людини. Перша стадія процесу пристосування пов'язана з вибором і формуванням відповідних реакцій, а друга - з їхнім виконанням. При здійсненні вибору серйозною проблемою є невпевненість людини в самій собі. Так, переживання невпевненості можуть призвести до таких небажаних результатів, таких як тривожність або паніка. Здійснення правильного вибору пристосувальної реакції та її наступна реалізація є спеціальною навичкою.

Р. Лазарус поділив пристосувальні дії на дві категорії. До першої відносяться такі поведінкові акти, які можна назвати "тенденціями прямого зіткнення". Їхньою метою є безпосереднє зниження інтенсивності зовнішніх

впливів. Дії, що відносяться до другої категорії, обумовлені суто когнітивними процесами – так званою «захисною переоцінкою». Тенденції до прямого зіткнення включають безпосередні й умовні впливи (переконання, пошук компромісу, аргументація), які спрямовані на об'єкт або людину, що сприймаються як джерело небезпеки. Крім цього, до них відносяться уникнення й пасивна поведінка, а також дії, спрямовані на підвищення ефективності відповідної реакції. Когнітивна орієнтація має на меті зниження ступеня переживання стресу й містить у собі переоцінку або зміни в ієрархії внутрішніх цінностей і потреб, а також наслідків невдалої реакції на вимогу, що надійшла, або перекручування сприйняття зовнішнього стимулу [74, С. 160-164].

Результати первинного пристосування до стимулу призводять до процесу вторинної оцінки. В останній може бути зафіксоване зменшення, збільшення або ж збереження дисбалансу на колишньому рівні. На підставі вторинної оцінки людина ухвалює рішення щодо продовження початої або зміни стратегії пристосування.

Узагальнюючи наведене вище, відмітимо, що сучасні моделі й теорії стресу виділяють динамічну природу цього явища. У цих моделях підкреслюється ключова роль невідповідності між вимогами, що висуваються до людини та її можливостями упоратися з ними.

### **1.1.2. Причини й наслідки професійного стресу**

Професійна діяльність займає дуже важливе місце в житті людини. Робота, окрім поліпшення фінансового становища, дає й новий круг знайомих, зміну темпу життя, а також є стимулом до досягнень нові досягнення, підвищення самооцінки, зниження депресії й ще багато іншого, є важливим для багатьох людей, гроші, якими можна розпоряджатися як заманеться.

Але робота може стати джерелом не тільки задоволення, але й стресу. У будь-якій організації причиною стресу є невідповідність між тим, що вимагає конкретна ситуація, і тим, що може зробити в даній ситуації працівник, що має певний рівень здібностей, умінь і навичок. Такі ситуації є досить частими у професійній діяльності фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Вченими виділяються наступні джерела стресу різних типів невідповідності між необхідним і можливим:

- фізичні (гучність, запах та ін.);
- соціальні (нормативні обмеження);
- особистісні (тривожність, низька самооцінка);
- особливості завдання (ступінь складності, монотонність виконуваної роботи);
- структурні (необхідність роботи у групі або індивідуально);
- рольові (можливість ініціативи або підпорядкованість лідерові) [4; 11; 19; 32; 38; 41].

Сучасна концепція стресу припускає в нормі відповідність між зовнішніми й внутрішніми факторами. Розбіжність виникає в результаті заниження/завищення пропонованих вимог. Можливі неясності рольових позицій і очікувань. На практиці у пожежних професійний стрес часто є результатом недостатньої інформованості працівника про те, що від нього конкретно вимагають, якими є особливості конкретної робочої ситуації, що саме йому доведеться робити.

Як уже згадувалося, кожне ускладнення, з яким стикається людина, є стресовим тільки в тому випадку, якщо воно оцінюється негативно й/або не є адекватними стратегії його подолання, тобто якщо вимоги ситуації перевищують відповідні можливості людини. Негативні наслідки можуть виникати й тоді, коли така ситуація стає хронічною. У цьому випадку слід вживати необхідних заходів задля можливості керування стресом.

Стрес варто відрізнити від ситуації перевищення навантаження і від кризи. Будь-яка робота припускає наявність певного навантаження, але не всяке навантаження викликає труднощі. Криза представляє собою стан тривалого особистісного дисбалансу, що є результатом сильного за ступенем впливу або несподіваної події [1, С. 78].

При стресі з'являється дисбаланс, при якому людина не має адекватної стратегії дій для вирішення конкретного завдання або подолання виниклої емоційної реакції. У ситуації стресу, що пов'язана із виконанням завдання, людина може вдаватися до стратегії ситуаційного контролю (наприклад, звертання до колег за конкретною допомогою) або керування своїми реакціями. Якщо людина втрачає контроль над ситуацією або своїми емоційними реакціями, то в неї виникає стрес.

Наслідки стресу вивчалися багатьма дослідниками [4; 12; 33; 38; 46; 77; 93; 107; 160; 182; 190]. Є свідчення того, що стрес призводить до різних захворювань, але не завжди людина може протистояти навіть тривалим і сильним стресорам, якщо вона не володіє адекватними стратегіями поведінки у стресовій ситуації. Тільки поєднання ситуаційного перевантаження й обмежених когнітивних і емоційних можливостей веде до захворювання.

Розвиток хвороби внаслідок стресу - процес, що має безліч стадій, які послідовно послабляють опірність: негативні афективні реакції стають усе сильнішими, когнітивні здібності послабляються, знижується ефективність фізіологічних реакцій, а соматичні фактори - обмежена рухливість, паління, надлишкова вага, погане харчування - збільшують імовірність розвитку хвороби. Хронічний стрес веде до того, що у людини складається враження, що вона попадає в залежність від ситуації й контроль над нею загублений. У цьому і є головні причини виникнення хвороби. Стосовно до професійної діяльності можна сказати, що якщо на робочому місці можливість керування ситуацією є дуже низькою, а напруженість у роботі - дуже високою то така робота сама по собі є стресором. Ці особливості майже повністю характеризують професійну діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.



Хронічний стрес, виснажуючи ресурси особистості, робить організм усе більше уразливим, що веде до серйозних захворювань. Саме хронічний стрес - через ряд послідовних стадій - веде до небажаних наслідків, серед яких почуття незадоволеності, втрата мотивації, виснаження, поява психосоматичних скарг і більш серйозних захворювань.

Результатом професійного стресу може стати професійна деформація особистості у вигляді психічного вигорання [18; 25; 27; 83; 105-106; 121]. Деформація особистості являє собою зміни, що відбуваються з фахівцем у процесі його професійної діяльності, що знижують його адаптивність та ефективність виконаним професійних обов'язків. Уперше професійна деформація стала описуватися в 60-х роках двадцятого століття. Це було пов'язано з початком вивчення професії на предмет її ефективності, залежності від соціального оточення.

Зазначається, що професійна деформація може проявлятися на чотирьох рівнях:

1. Загальнопрофесійні деформації, що характеризують подібні зміни особистості у всіх фахівців, які займаються певною професійною діяльністю. Наявність цих деформацій робить працівників однієї професії, що працюють у різних установах, мають різні погляди, різний темперамент і характер, схожими один на одного. Дані інваріантні особливості обумовлені специфікою простору.

2. Типологічні деформації, викликані поєднанням особистісних особливостей з відповідними елементами функціональної структури професійної діяльності в цілісні поведінкові комплекси.

3. Специфічні або предметні деформації, які обумовлені специфікою предмета діяльності.

4. Індивідуальні деформації, які визначаються змінами, що відбуваються зі структурами особистості й зовні не пов'язані із процесом професійної діяльності, коли паралельно становленню професійно важливих для будь-якої професії якостей відбувається розвиток якостей, що не мають, на перший погляд, відношення до професійної діяльності. Це можна пояснити тим, що особистісний розвиток здійснюється не тільки під впливом тих дій, прийомів, операцій, які виконує фахівець, а, насамперед, обумовлені його особистісною спрямованістю [4; 6; 19; 32; 35; 46; 74; 105].

Спираючись на зазначене, відмітимо, що на сьогодні є досить актуальною проблема розробки спеціальної психопрофілактичної програми для працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, метою якої є навчання фахівців методам ефективного протистояння стресу, навичкам саморегуляції психічного стану та поведінки, а також навичкам релаксації та швидкого психологічного відновлення.

## **1.2. Копінг-поведінка, її суть та основні компоненти**

«Копінг»-поведінка або поведінка подолання (стрес-долаюча поведінка) в сучасній психологічній науці визначається як поведінка, що

спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість.

Це поняття як здатність до подолання стресу було введено Р. Лазарусом [74]. У теорії копінгу Р. Лазаруса [208] важливого значення набувають механізми подолання стресу які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації особистості. Автор неодноразово підкреслював, що здатність переборювати стрес, у більшості випадків, є більш важливою, ніж природа, величина й частота стресового впливу.

Починаючи із другої половини двадцятого століття, в зарубіжній психології з'являються роботи, присвячені вивченню феномена копінг-поведінки. Тут слід зазначити, що поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає «переборювати». У роботах деяких авторів [206; 212] це поняття досить часто представляється за допомогою синоніма «Bewaltigung» («подолання»). Вітчизняні дослідники поняття копінг-поведінка інтерпретують як поведінку подолання (стрес-долаючу поведінку) або психологічне подолання стресу [31; 39; 74; 103].

За словником Володимира Даля, слово «совладание» походить від староруського «лад», «злагодити» й означає «упоратися із чим-небудь або ким-небудь», «упорядкувати», «здолати проблему», «підкорити собі обставини». У роботах сучасних психологів [122; 125; 129; 151-154; 163-165] використовується термін «подолання», тому що його семантика й значення найбільшою мірою відображають суть пропонованої концепції. Визначення «coping» має на увазі індивідуальний спосіб подолання суб'єктом зі скрутної ситуації, здатність справитися, упоратися з нею відповідно до її значущості в житті індивіда та його особистісно-середовими ресурсами, які багато в чому визначають поведінку людини [127; 129; 151-154; 163-165].

У контексті диференційно-психологічного підходу подолати ситуацію із ситуацією» означає: вчасно й точно розпізнати причини, що спричинили скрутну ситуацію, адекватно відреагувати на ті або інші обставини, упоратися з новими умовами, що виникли у зв'язку зі сформованою ситуацією, упоратися з виниклим перед людиною завданням, дилемою або труднощами, поладити з іншими.

Психологія подолання розглядається як спеціальна галузь системного дослідження інтегральної індивідуальності людини, її взаємодії зі складними ситуаціями.

**На сьогоднішній день виділилося три основних підходи в розумінні визначення терміна «копінг».**

1. В его-орієнтованому підході (К. Menninger, V. Vaillant, N. Naan), що бере свій початок у психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда й роботах з аналізу механізмів захисту Анни Фрейд, процес подолання (копінг-процес) розглядається як специфічний его-механізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості в скрутних ситуаціях, до якого людина вдається з метою рятування від внутрішнього напруження (temion) [189].

Функціонування копінг-процесів припускає включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості для подолання проблеми. У випадку нездатності особистості до адекватного подолання проблеми включаються захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації.

Захисні механізми визначаються як ригідні, дезадаптивні способи совладання із подолання проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в реальній дійсності. Інакше, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є, на думку вчених [201; 205; 214], різнонаправленими механізмами у подоланні проблем.

2. Відповідно до другої концепції, подолання обумовлене відносно стійкими особистісними передумовами (traits), що визначають реакцію людини на той або інший стресовий фактор. Відповідно до цієї теорії, саме стійкі передумови особистості (її риси) є основним чинником, що визначає вибір людиною того або іншого способу поведінки в стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації; втручання в ситуацію; уникання [212; 220]. При цьому розрізняють активні й пасивні способи реагування на стрес (перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі - неконструктивної) [210-214].

3. Р. Лазарус і С. Фолкман (R.Lazarus & S.Folkman) розробили когнітивно-феноменологічну теорію подолання стресу, що відноситься до третього напрямку і є на сьогоднішній день найпоширенішою [185; 211].

Відповідно до цієї концепції, копінг виступає динамічним процесом, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації й багатьма іншими факторами. Теорія подолання стресу походить із передумови, що визначає совладання як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення зі стресовим фактором, так від когнітивної оцінки стресора самою людиною.

R. Lazarus й S. Folkman [185] позначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або зміною впливу стресової ситуації, ослабленням стресового зв'язку особистості з її навколишнім середовищем.

Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, визначається як інтрапсихічні способи совладання зі стресом з використанням різного арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих на редукцію емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації [161].

У результаті теоретичних й експериментальних досліджень було показано, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому поведінку подолання (стрес-долаючу поведінку) стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

**Копінг-стратегії** - це способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу. **Копінг-ресурси** -

відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [128; 149; 168-170; 181; 183; 200; 212].

У роботах багатьох вчених [103; 120; 134; 157; 158; 174; 175] було показано, що успішність адаптації до життєвих стресів визначається ефективністю розвитку копінг-ресурсів. Низький розвиток копінг-ресурсів сприяє формуванню пасивної дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції й дезінтеграції особистості.

Так, виділяють наступні види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль і т.д.), соціальні (індивідуальна соціальна мережа й інші види соціально-підтримуючої системи) і підрозділяють їх на 2 види: особистісні та середовищні [38; 40].

У цей час до копінг-ресурсів особистості відносять: розвиненість когнітивної сфери, що дозволяє оцінювати вплив соціального середовища, що оточує людину; уявлення людини про себе (Я-концепція); уміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за неї (інтернальний локус контролю); уміння спілкуватися з оточенням, певна соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (аффіліація); уміння співчувати оточуючим, «проживати» разом з ними якийсь відрізок їхнього життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія); позиція людини стосовно життя, смерті, любові, самотності, віри, духовність людини, віра в бога й т.д.; ціннісна мотиваційна структура особистості [123; 125; 128; 131-140; 142; 146; 161; 167].

Ресурси соціального середовища теж визначають поведінку людини. До них відносяться: система соціальної підтримки або соціально-підтримуюча мережа – це оточення, в якому живе людина (родина, суспільство) [102; 121].

Соціально підтримуючим процесом, що також є ресурсом подолання стресу [86-90], називається наявність соціально підтримуючої мережі, уміння її знаходити й сприймати, а також уміння надавати соціальну підтримку.

Таким чином, *у когнітивній теорії стресу Р. Лазарус [207-209] і його послідовники поведінку людини розглядають не просто як результат впливу соціального середовища, а як виникнення певних поведінкових стратегій особистості в результаті відбиття вимог середовища через певний особистісний досвід.*

Поступово націленість уваги дослідників на те, як люди реагують на стрес, як вони його переборюють, стає основним напрямом профілактики різних захворювань. Концепція копінгу стає одним із центральних аспектів сучасних теорій стресу, а копінг-подолання стресу починає розглядатися як стабілізуючий фактор, що може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу агресора.

У роботах R.S. Lazarus [93; 207-211] відзначено, що взаємодія середовища й особистості регулюється двома ключовими процесами: когнітивною оцінкою й «копінгом». Це пов'язано з тим, що у процесі еволюції людини важливу роль відіграє когнітивна оцінка. Ми переборюємо труднощі, оцінюючи їхню значущість для себе, і від цього залежить

інтенсивність і характер емоцій, які людина виражає, стикаючись із проблемами.

Як відомо, наші емоції регулюють два основних види активності [5; 9; 10; 145; 155; 172]. *Перший* - інформаційна когнітивна активність, що визначає наші знання, думки про світ, уявлення про те, як він функціонує [16; 20-22]. *Другий* - оцінна когнітивна активність, у результаті якої визначається частина інформації, що повинна бути витягнута і є важливою для благополуччя конкретної особистості - «що це значить для мене особисто?» [25; 30; 32].

Крім того, розрізняють два види когнітивної активності - первинну й вторинну оцінки. Первинна оцінка пов'язана з інформацією про те, що сталося, що впливає на благополуччя індивіда. Вона, як указують вчені [140-144; 161], характеризує три види стресу:

- а) шкода (втрата), що відображає зв'язок з попереднім досвідом;
- б) загроза, що відбиває збиток, а може статися;
- в) виклик, звернений до потенційних ресурсів особистості.

Було висунуто припущення про те, що оцінка події залежить від обсягу наявних в особистості ресурсів, які дозволяють справитися із цією подією [211-212]. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається ним як загроза. Звичайно стійкі до стресу індивідууми адекватно оцінюють свої ресурси й сприймають стресогенні події як такі, що змінюються. Первинна оцінка дозволяє індивіду вирішити, чи є дана ситуація загрозливою, або її можна віднести до ситуації зміни, що не містить у собі загрози власному благополуччю. Вона дозволяє оцінити силу стресового впливу, зіставити можливість шкоди з конституцією індивідуума.

Як відзначається, вторинна оцінка доповнює первинну оцінку [208; 227]. Вона визначає, якими методами можна вплинути на негативну подію і її результат, тобто визначає процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. За її допомогою індивід вирішує, що він може зробити в даній ситуації.

Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до вироблення механізмів подолання стресу, тобто до копінг-процесу.

Якщо у тварин поведінкова «відповідь» на несприятливі впливи середовища проявляється переважно у вигляді уникання, відходу від загрозливої ситуації, агресією, то у людини при подоланні стресу включаються когнітивні розумові процеси ухвалення адаптаційного рішення [161].

Р. Lazarus [74; 207-211] розрізняє три основних типи стратегії подолання загрозливої ситуації:

- 1) механізми захисту Еґо;
- 2) пряма дія - напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом;
- 3) подолання («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує.

Як відзначається [140-144; 161], *копінг виконує дві основні функції: регуляцію емоцій (копінг, націлений на емоції) і керування проблемами, що*

*викликають дистрес (копінг, націлений на проблему).* Обидві ці функції використовуються людиною в більшості стресових ситуацій. Їхнє кількісне співвідношення залежить від того, як стресові ситуації оцінено.

**Виділяють три види копінгу: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції [140-144; 161].** Розглянемо їх стисло.

*Копінг, націлений на оцінку*, указані автори розглядають як подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії - логічний аналіз, когнітивна переоцінку й ін.

*Копінг, націлений на проблему*, розглядають як подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

*Копінг, націлений на емоції*, вони визначають як подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційне напруження й підтримати афективну рівновагу.

R.S. Lazarus [207] розглядає поняття «копінг», або «подолання стресу», як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища й ресурсами, що задовольняють цим вимогам. У своїх ранніх роботах R.S. Lazarus [209-211] визначає «копінг» як когнітивну діяльність, що включає оцінювання передбачуваної втрати, шкоди (первинна оцінка) і оцінювання деяких дій щодо подолання шкоди (вторинна оцінка).

***Процес подолання стресу (копінг-процес) здійснюється за допомогою використання різних поведінкових стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів [37; 39; 130; 139].***

Більшість авторів поведінкові копінг-стратегії підрозділяє на активні й пасивні [55; 65; 85; 98].

До *активних стратегій* відносять стратегію «вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію, що включає всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної й/або стресової ситуації, й стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища.

До *пасивної копінг-поведінки* відносяться варіанти поведінки, що включають базисну копінг-стратегію «уникання», хоча деякі форми уникання можуть носити й активний характер [54, С. 121-123].

Таким чином, ***на сьогодні до базисних стратегій стрес-долаючої поведінки (копінг-стратегій) відносяться стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».***

Поняття «копінг» або «подолання стресу» розглядається Р. Лазарусом [74, С. 109-110] як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища й ресурсами, що задовольняють цим вимогам в умовах стресу. У зв'язку із цим, як справедливо відзначено в роботах В.І. Лебедева [75-76] та інших авторів [53; 60; 64; 79; 128], людський стрес можна розглядати як психічний стан, а точніше психологічне напруження організму, що виникає:

- ✓ по-перше, між різними семантичними рівнями свідомості;

- ✓ по-друге, між свідомими й несвідомими складовими психіки;
- ✓ по-третє, між психікою й фізіологією організму в цілому.

Це стресове напруження поділене подібним чином лише умовно для його вивчення. Насправді вона діє єдиним й нерозривно пов'язаним з тією психологічною ситуацією, в якій організм опинився. Зв'язок цей здійснюється через механізми оцінки ситуації.

Відповідно до думки S.A. Coyne [180], механізм оцінки ситуації, у свою чергу, залежить від семантичної рівності психіки, тому що кожен рівень - це не просто «семантичне поле» свідомості, але й певна «картина світу», певний погляд на світ, світогляд.

Виходячи з цього, було запропоновано чотири семантичних рівні психіки й емоційно-оцінний рівень (позазнаковий), які беруть участь у рефлексії стресової ситуації. Ситуації, одержувані кожним з рівнів, найчастіше між собою не збігаються, але при цьому існують верхні, з погляду принципу науковості, рівні (наприклад, системний) і нижні (примітивне мислення). Верхні рівні є домінуючими в рефлексії й регуляції поведінки у порівнянні з нижніми рівнями (принаймні, у звичайних і стандартних ситуаціях) [58].

В.І. Лебедев у своїй роботі відзначає [76, С. 76-79], що ці важливі теоретичні положення розкривають механізми копінг-поведінки й дозволяють дати визначення психологічного стресу як напруження, що виникає між різними рефлексивними рівнями психіки (можна сказати між свідомістю й несвідомим), і формалізуються у порушенні взаємодії в системі «свідомість - діяльність».

Таким чином, якщо стрес - це результат порушення рівноваги між організмом і середовищем, то копінг-поведінка - це процес відновлення цієї рівноваги. Розглянемо ці концептуальні положення більш докладно.

Як відомо, у міру посилення стресового характеру ситуації людська психіка реагує обмеженням свідомого впливу на діяльність і зростанням ролі несвідомого у поведінці.

**Відомо, що у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України існують 4 основні типи стресових ситуацій.**

*Перший тип ситуацій* пов'язаний з постійною повсякденною діяльністю працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України й характеризується умовами діяльності, до яких працівник звик, тобто він знає як, коли й що треба робити, у нього існує набір звичних способів поведінки в даних ситуаціях. Ці ситуації не являють загрозу для пожежно-рятувальника, у всякому разі вони так оцінюються ним самим.

*Ситуації другого типу* характеризуються порушенням параметрів звичності, стандартності поведінки в цілому або в якійсь конкретній дії. Ці ситуації, як і перші, не несуть у собі загрози для життя й здоров'я працівника пожежно-рятувального підрозділу МНС України.

*Ситуації третього типу* відрізняються від ситуацій першого типу наявністю елементів небезпеки й ризику, разом з тим діяльність в умовах цих

ситуацій здійснюється за відомими працівнику канонами і стандартами (наприклад, пожежний ліквідує осередок загоряння - дія є небезпечною, але знайомою).

I, нарешті, *ситуації четвертого типу* виникають в умовах небезпеки й ризику, а також повної або майже повної невідомості щодо алгоритмів своєї діяльності для досягнення поставленої мети (наприклад, пожежно-рятувальнику треба брати участь у ліквідації великомасштабної надзвичайної ситуації).

**У відповідь на вплив ситуації будь-якого типу поведінка працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України може бути:**

- 1) адаптивною (тобто адекватною ситуації й націленою на вирішення проблем, викликаних цією ситуацією);
- 2) псевдоадаптивною (імітуючою діяльність, але мета не досягається або досягається тільки частково);
- 3) дезадаптивною (ухилення від вирішення проблеми).

Принципова схема реагування на стресор у копінг-поведінці містить у собі когнітивні оцінки (первинні й вторинні), а також емоційно-оцінні реакції. Первинна оцінка стресора приписує йому спочатку певний знак, тобто стресор (подія) оцінюється або як позитивний (добродійний), або як негативний (шкідливий, небезпечний й т.п.), або як нейтральний. Потім, виходячи з первинної когнітивної оцінки події, відбувається неусвідомлюване включення емоційно-оцінних реакцій, підконтрольних когнітивній оцінці. Після включення емоційної оцінки формується певний керований психічний стан (в умовах якого протікає відповідна поведінка). На третьому етапі реагування на стресор включається вторинна когнітивна оцінка, яка за механізмом організації зворотного зв'язку або схвалює первинну оцінку й діяльність на її основі (при цьому можливе деяке корегування психічного стану й поведінки), або, якщо діяльність і психічний стан оцінюються як неправильні, виконує функції психологічного захисту.

Стрессова ситуація призведе до напруження й навіть розриву зв'язків (часткового або повного) у системі єдності свідомості й діяльності. При цьому, чим сильніше стрессове напруження, тим у меншій мірі свідомість регулює поведінку й діяльність у цілому.

Ця ситуація пояснюється різкою активізацією психічних несвідомих процесів при стресі. Перефразовуючи знамените висловлення З.Фрейда, можна стверджувати, що «стрес є королівською дорогою у несвідоме». У цілому **поведінку людини в екстремальних умовах** (у тому числі працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України) **можна виразити наступним вербальним алгоритмом: стресор - свідомість (ослаблення) - несвідоме (посилення) - поведінка.**

При цьому, як справедливо відзначається, стрес - це не просто конфлікт у системі «когнітивне - емоційне» (Лазарус), а скоріше конфлікт у системі особистісної психосемантики (значень, особистісних змістів), частіше позначуваний у сучасній психології як свідомі й несвідомі процеси [206; 211].



Зазначимо, що людський стрес опосередковується когнітивною оцінкою загрози, але в силу складної семантичної організації свідомості сучасної людини (психосемантичної багаторівневості) когнітивна оцінка загрози є складним багатоплановим явищем, що таїть у собі не одну оцінку, а як би декілька [177; 204]. Провідна когнітивна оцінка, як відзначають ці автори, є усвідомленою, а інші - прихованими для усвідомлення. У міру посилення стресового характеру ситуації приховані когнітивні оцінки загрози починають все більше підсилювати свій вплив на поведінку й обмежувати зону свідомості.

Дане явище, як відзначає В.І. Лебедев [75, С. 99-106], найбільш наочно повинно проявлятися в копінг-поведінці фахівців екстремального профілю. Автор виявив, що в розкритті психологічних механізмів копінг-поведінки співробітників МВС Росії важлива роль належить розумінню ролі несвідомих і свідомих психічних компонентів психіки, що виступають як взаємодоповнюючі і взаємодіючі багаторівневі детермінанти поведінки людини в умовах стресу. Результати дослідження базисних копінг-стратегій у співробітників ОВС із різним рівнем психосоматичного здоров'я показали, що стратегії копінг-поведінки тісно пов'язані з рівнем психосоматичного здоров'я правоохоронців, обумовлюють їхню працездатність й ефективність службової діяльності.

Таким чином, дослідження особливостей копінг-поведінки людини, її психологічних механізмів і змістовних компонентів тільки починають розгортатися. Виконані дослідження, в основному, розкривають механізми й стратегії копінг-поведінки працівників Міністерства внутрішніх справ, однак вони практично не стосуються пожежних-рятувальників, діяльність яких проходить в екстремальних умовах.

У зв'язку із цим представляється є потреба стисло розглянути психологічні особливості професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

### **1.3. Особливості професійної діяльності та вимоги щодо професійно важливих психологічних якостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

Професія пожежного виникла у зв'язку з необхідністю запобігання та гасіння пожеж. Вона належить до групи охоронних професій, що не створюють матеріальних цінностей, а охороняють їх від знищення вогнем [2; 12; 15; 17; 20; 21; 40; 43; 62; 63]. У своїй діяльності пожежні мають справи як з людьми, так і з матеріальними об'єктами. Виходячи з поштреного розподілу професій за системами взаємодії суб'єкт-об'єкт праці, професія пожежного належить до професій, де взаємодія відбувається в системі «людина - середовище - людина». Всесвітня Організація Охорони Здоров'я відносить професію пожежного до числа десяти найскладніших професій на Землі [40].

Пожежі й аварії завжди були великим нещастям. Так, у Росії темпи зростання числа пожеж і збитку від них у 2,8 - 3 рази перевищують

аналогічні показники розвинених країн світу; у середньому за рік тільки на пожежах гине 35-45 співробітників державної пожежної служби РФ [65; 72; 73].

В Україні лише протягом 2006 року стан з пожежами, в цілому, характеризувався такими основними показниками:

- було зареєстровано 48 тис. 82 пожежі;
- прямі матеріальні збитки внаслідок пожеж склали 200 млн. 535 тис. грн.;
- внаслідок пожеж загинуло 4027 осіб, у тому числі 126 дітей;
- отримали травми при пожежах 1901 особа, у тому числі 121 дитина.

Таким чином, у 2006 році щоденно в Україні виникала в середньому 131 пожежа. Кожного дня внаслідок пожеж гинуло 11 і отримувало травми 5 осіб, вогнем знищувалось 55 будівель та 6 одиниць техніки.

Протягом 2006 року основними причинами виникнення пожеж залишалися: необережне поводження з вогнем (26073 пожеж, або 54,2% від загальної кількості), порушення правил пожежної безпеки при встановленні та експлуатації електроустановок (10939, або 22,7%) та порушення правил пожежної безпеки при встановленні та експлуатації печей (4290, або 8,9%).

Найбільшу кількість пожеж у 2006 році було зареєстровано в Донецькій області (5526), м. Києві (4729), Дніпропетровській (3367), Харківській (2933), Луганській (2849) та Одеській (2795) областях.

Стисло розглянемо організацію діяльності пожежно-рятувального підрозділу МНС України у справі локалізації та ліквідації великомасштабної пожежі.

Бойові дії з гасіння пожеж (далі - бойові дії) включають в себе: обробку викликів, виїзд і прямування до місця виклику (пожежі), розвідку, рятування людей і майна, бойове розгортання, ліквідацію горіння, виконання спеціальних робіт, збір і повернення у підрозділ.

Повідомлення про пожежу начальнику караулу надходить від чергового диспетчера, що приймає й фіксує інформацію про пожежу, оцінює її й приймає рішення; після чого подається сигнал «ТРИВОГА». Начальник караулу одержує від диспетчера путівку про виїзд на пожежу, а також, якщо треба, оперативний план пожежогасіння й іншу інформацію про палаючий об'єкт і виїжджає з караулом до місця виклику. Після прибуття до місця виклику (пожежі) начальник караулу, найчастіше, сам організує гасіння пожежі.

Начальник караулу керує особовим складом караулу при веденні бойових дій з гасіння пожежі, у тому числі: забезпечує взаємодію відділень караулу, а також караулу й сусідніх підрозділів; ставить задачі перед особовим складом караулу; забезпечує виконання команд і сигналів; контролює дотримання правил техніки безпеки; контролює роботу підлеглого особового складу на спеціальній пожежній техніці й обладнанні; підтримує зв'язок зі старшою посадовою особою на пожежі, вчасно доповідає їй про зміни обстановки.

Одним з напружених моментів діяльності є розвідка, що ведеться безупинно з моменту виїзду на пожежу й до її ліквідації. При організації розвідки начальник караулу у випадку, якщо він є керівником гасіння пожежі (КГП), визначає напрямки проведення розвідки й особисто проводить її на найбільш складному й відповідальному напрямку.

Пожежні, які проводять розвідку, зобов'язані мати при собі необхідні засоби індивідуального захисту, рятування, зв'язку, гасіння, прилади освітлення, а також інструмент для розкриття й розбирання конструкцій. Застосування ізолюючих протигазів у непридатному для дихання середовищу обмежує їхню рухливість й оглядовість, а при сильному задимленні приміщень газом, газодимозахисник практично втрачає найважливіше зорове джерело інформації. Використання засобів індивідуального захисту органів дихання знижує також розбірливість мовлення й гостроту слуху працюючого.

На першому етапі керівник гасіння пожежі відбирає й запам'ятовує ту поступаючу до нього з різних каналів інформацію, яка може мати пряме відношення до його майбутнього рішення. На другому етапі керівник гасіння пожежі оцінює обстановку й на підставі порівняння робить один з висновків:

- а) ситуація відповідає одному з відомих йому з досвіду зразків;
- б) ситуація є подібною до декількох аналогічних, але не відповідає повністю ні одній з них;
- в) ситуація є абсолютно новою.

Цей етап є дуже важливим, тому що, якщо в ході його сталася помилка в оцінці обстановки керівником гасіння пожежі, то надалі її важко буде усунути. Далі керівник гасіння пожежі виробляє варіанти рішень на підставі методів, отриманих ним у процесі навчання або накопичення досвіду. Ці методи можуть бути стандартними або новими. В умовах обмеженого часу без застосування перших не обійтися, їх викладено у статутах, настановах й у різних оперативно-управлінських керівних документах. Однак, для успішного керування необхідні нові, оригінальні методи вирішення проблемних ситуацій, що виникають на пожежах. У цьому проявляється творчий підхід керівника гасіння пожежі до виконання завдання. Нові ідеї й методи народжуються при гасінні не всіх пожеж, але вони є неоціненними у критичних, здавалося б, безвихідних ситуаціях.

Після вироблення варіантів рішень приймається остаточне рішення. Оскільки рішення керівника гасіння пожежі майже завжди містить елемент ризику, він повинен уміти розібратися, коли ризик є допустимим, а коли - ні. Рішення приймає керівник гасіння пожежі, а ефективність реалізації цих рішень залежить від виконавців.

Аналіз практичного досвіду гасіння пожежі показує, що найпоширенішими помилками в діяльності керівника гасіння пожежі є: несвоєчасне й неправильне проведення розвідки; невірне визначення вирішального напрямку бойових дій підрозділів; помилковий або неправильний розрахунок сил і засобів для гасіння пожежі; несвоєчасне використання найближчих джерел води; несвоєчасний виклик додаткових

сил і засобів; використання пожежної техніки не на повну потужність; несвоєчасна організація евакуації людей, тварин, матеріальних цінностей.

З переліку помилок видно, що в їхній основі - гностичні й особистісні (відсутність організаторських здібностей) фактори, санітарно-гігієнічні умови діяльності, важкість й напруженість праці пожежних-рятувальників.

При гасінні пожежі особовий склад чергового караулу попадає в особливі умови, оскільки бойові дії супроводжуються впливом цілого ряду шкідливих і небезпечних факторів, які багаторазово перевищують нормативні рівні, і їхнє зниження до прийнятних санітарно-гігієнічних норм є практично неможливим. Такими факторами є: сильне задимлення, висока температура, вологість, шум, гіпоксія, токсичні продукти горіння, хімічні агресивні речовини, радіоактивність, великі фізичні навантаження й т.п.

У зоні пожежі спостерігається висока щільність диму, що обмежує видимість і дії особового складу. Гасіння пожеж відбувається, як правило, за високої температури навколишнього середовища й підвищеної вологості повітря. Напружена фізична робота в цих умовах призводить до порушення водно-сольового балансу, терморегуляції організму, погіршення самопочуття, головного болю, небажання рухатися, загальмування реакцій.

При виконанні бойової роботи пожежні піддаються впливу теплових потоків великої потужності, відкритого полум'я, іскор, у результаті чого вони можуть отримати опіки шкірного покриву. Найбільш важким фактором при гасінні пожежі є можливість впливу різних доз радіації на організм пожежного.

Крім цього, гасіння пожеж пов'язане з нервово-психічним напруженням серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, викликаним високим ступенем особистого ризику, відповідальністю за виконання бойового завдання, життя людей і збереження матеріальних цінностей, а також необхідністю ухвалення рішення в умовах дефіциту часу.

У складних умовах агресивного середовища практично припиняється інформаційний обмін між пожежними, а використання засобів зв'язку (переносних радіостанцій, польових телефонних апаратів, переговорних пристроїв) не завжди є ефективним. У бойовій обстановці такий стан справ може призвести до травмування або навіть загибелі пожежного.

Дослідження з виявлення ступеня напруженості й важкості робіт у спеціальному одязі й протигазі показали, що частота серцевих скорочень у газодимозахисників набагато вище при виконанні ними однієї й тієї ж роботи в протигазах, ніж без них. Протигаз, збільшуючи функціональне навантаження на організм людини, вимагає великої уваги, волі, додаткового фізичного й психічного напруження, що, за даними М.І. Мар'їна [87], призводить до витрат енергії на 30% більше, ніж при виконанні тієї ж роботи без протигаза.

Проведене М.І. Мар'їним [87] вибіркове опитування начальників караулів показало, що 90% з них вважають свою працю важкою. Із всіх несприятливих факторів, що впливають на важкість роботи у процесі служби, начальники караулів відзначили «великі нервово-психічні навантаження»

(57%), «необхідність прийняття рішень у короткий час» (36%), «небезпеку для життя» (34%) і «велику кількість обов'язків» (33%).

Відзначені фактори, попри всю суб'єктивність вибору, відбивають специфіку діяльності й працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Важкість праці пожежного-рятувальника, крім відзначеного, можна оцінити через такі її характеристики, як небезпека роботи й наявність ситуацій, коли потрібно миттєво зібратися. Не випадково, небезпечною своєю роботу назвали 87% начальників караулів і 59% відзначили дуже часте виникнення ситуацій, коли потрібно миттєво зібратися [65]. За даними цього опитування, 13% начальників караулів вважають, що втратили здоров'я на службі, 41% опитаних вказали на утруднене засипання й раннє пробудження. Найбільш частими станами серед опитаних, які знаходяться на чергуванні, виявилися втома, головний біль і дратівливість.

Вивчення зміни працездатності чергових караулів у міських пожежних частинах ряду регіонів Росії показало значне навантаження, що відчували співробітники обстежених підрозділів [17; 23; 65; 36; 91]. Застосований інтегральний підхід до оцінки функціонального стану дозволив російським колегам одержати об'єктивні дані про зміну працездатності співробітників протягом добових чергувань у караулі. Було показано, що інтегральний показник працездатності (К інт.) після гасіння пожеж щодо вихідного стану різко падає. При цьому виявляється безперервне зниження працездатності до кінця чергування. Це свідчить про те, що функціональний стан пожежних під час чергування не відновлюється, відбувається безперервне нагромадження стомлення, що зберігається на високому рівні до кінця чергування. Відновлення працездатності у наступні два-три дні відпочинку не в усіх проходить досить ефективно - вірогідно знижений рівень працездатності при заступанні на бойове чергування виявляли в 10-15% опитаних співробітників [65].

Розрахункова величина коефіцієнта стомлення протягом доби коливається від 54 до 68 відн. од., що свідчить про існування високої ймовірності виникнення захворювань, формування реакцій, характерних для патологічного функціонального стану організму. Служба в таких умовах, за даними М.І. Мар'їна [87], відноситься до 5-ї та 6-ї категорій важкості праці.

Для пожежного характерним є режим очікування. Перебуваючи постійно у стані оперативного спокою, пожежний-рятувальник повинен зберігати готовність до екстрених дій. Це є однією з форм монотонії, що також призводить до швидкого стомлення. У деяких пожежних хвилювання, викликане очікуванням пожежі, супроводжується реакцією, яка може перевершувати бути сильнішою за ту, що виникає в період бойових дій.

Неврахованим стресогеним фактором у службі пожежних є сигнал тривоги. У перші 25-30 секунд після підйому по тривозі частота серцевих скорочень підвищується в середньому на 47 ударів за хвилину, а по прибуттю до місця пожежі пульс може сягати 150 ударів за хвилину. Пожежний не може виконувати роботу, якщо при її виконанні частота серцебиття через 5 хв. досягає 180 ударів у хв. і більше. Емоційний стрес, що виникає з

одержанням сигналу на виїзд, тривалий час не зникає й після повернення з ліквідації пожежі. Відмічається також поява у пожежних під час гасіння амнезії (провалів у пам'яті), коли пожежний не в змозі описати послідовність своїх дій [17; 20; 35].

Оцінка психічного стану працівників пожежно-рятувальних підрозділів після бойових дій з ліквідації наслідків аварій і стихійних лих показала, що значна кількість особового складу перебуває у стані психічної дезадаптації. Працівники у стані психічної дезадаптації мають виражені зсуви функцій енергозабезпечуючих систем організму, різних психічних процесів, а також прояв, властиві станам, проміжним між нормою й захворюванням. Зазначені розлади мають характерні ознаки: млявість, відчуття шуму, важкість в голові, апатія, знижений настрій, почуття внутрішньої напруженості, втома, моторна загальмованість - й вимагають проведення психологічної корекції, що дозволяє усунути ці розлади й попередити небажані наслідки.

У сучасних умовах праця пожежного-рятувальника стала незрівнянно складнішою, напруженішою й небезпечнішою, що сприяє не тільки розвитку стомлення, але й може стати причиною різних захворювань і травматизму. Захворюваність, інвалідність і смертність серед особового складу пожежно-рятувальних підрозділів знаходяться у прямій залежності від умов праці, особливостей службової діяльності й характеру виконуваних функцій [91].

За даними зарубіжних досліджень, пожежні частіше страждають серцево-судинними захворюваннями (67-70 відсотків від числа всіх хвороб), захворюваннями центральної нервової системи, шкірних покривів, кістково-м'язової системи. Професійна діяльність сприяє виникненню простудних, серцево-судинних захворювань, хвороб кістково-м'язової системи, нирок, підвищує ймовірність виникнення психічних розладів, травматизму [35; 36; 44; 62; 65].

Таким чином, на думку багатьох авторів [23; 35; 36; 65; 79; 87; 91; 105; 114], яку ми також поділяємо, діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України пов'язана зі значним фізичним й нервово-психічним напруженням, викликаним високим ступенем особистого ризику, відповідальністю за життя людей і збереження матеріальних цінностей, необхідністю ухвалення рішення в умовах дефіциту часу. Крім того, діяльність пожежних-рятувальників протікає у вкрай несприятливих гігієнічних умовах, які характеризуються підвищеною температурою, наявністю токсичних речовин у навколишньому середовищі, що, як правило, вимагає застосування засобів індивідуального захисту.

Сумарний вплив комплексу несприятливих екстремальних факторів підвищує ймовірність травматизму, виникнення соматичної патології й граничних нервово-психічних розладів [91].

Адекватна поведінка у критичних ситуаціях значною мірою пов'язана з наявністю психофізіологічних ресурсів індивіда й основними властивостями нервової системи (силою, лабільністю, рухливістю, урівноваженістю). Крім того, така поведінка повинна базуватися на оптимальних стратегіях копінг-

поведінки. Однак це питання стосовно до працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України є практично не вивченим.

Повернемося до найбільш істотних характеристик професійної діяльності начальника караулу. Цю діяльність можна розділити на два види, які різко між собою різняться. Перший характеризується режимом очікування сигналу на виїзд, тобто значно зниженою активністю, але в той же час постійною готовністю до дії. Цей режим можна назвати «режимом тривожного очікування», що є істотною характеристикою професійної діяльності й не може не відбитися на особистісних особливостях фахівця. Розвиваються такі якості як відповідальність, стриманість, обережність, схильність до занепокоєння, зниження активності, тобто відбувається розвиток стримуючих, контролюючих якостей особистості.

Перехід до надзвичайної активності відбувається миттєво. Тепер бойова діяльність, пов'язана з гасінням пожежі, має істотно інші характеристики, що вимагають від начальника караулу оперативності, рішучості, мужності, ентузіазму, фізичної активності, агресивності, тобто в крайнього прояву стеничних якостей. Без цих якостей є неможливою будь-яка успішна діяльність щодо ліквідації пожежі.

Особистісні якості, пов'язані з режимом пасивного очікування діяльності, є більш динамічним утворенням, у порівнянні зі стеничними, енергетичними властивостями. Найбільші зміни в особистості при формуванні професійної придатності пов'язані із набуттям особистістю стримуючих, соціально прийнятних якостей. Стеничні якості є більш стійким і більшою мірою генетично обумовленим або, у всякому разі, більш раннім особистісним утворенням, що проходить, з одного боку, інтенсивний розвиток в умовах, які дозволяють проявляти максимальну активність, а з іншого боку, стримує вплив у результаті вироблення самоконтролюючих якостей особистості. І від того, як буде розвиватися співвідношення двох полюсів особистості, залежить «доля» професійної придатності начальника караулу. Гіпертрофований розвиток хронічної тривожності, що призводить до самогноблення, неможливості приймати рішення, «неврозу очікування», утруднює формування професійної придатності, а якщо придатність і формується, то ціною втрати здоров'я. З іншого боку, гіпертрофована виразність активності, енергійності, агресивності не дозволяє сформуватися таким якостям, як обережність, обачність, професійна пильність, терпимість, соціальна піддатливість, що ще більшою мірою перешкоджає формуванню професійної придатності. Тому як досить високий рівень особистісної тривожності, так і наявність різко виражених стеничних якостей є «протипоказанням» до професійної діяльності на посаді начальника караулу.

Сприятливими ознаками для професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України в екстремальних умовах є самоконтроль пізнавальних процесів, стресостійкість, вольові якості, сміливість, відповідальність, спостережливість, схильність до ризику, уміння працювати в умовах дефіциту часу, фізична працездатність й активність, виражені здібності до навчання [35; 36; 79]. На нашу думку, у переліку

основних психологічно важливих якостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України повинні бути відбиватись особливості (стратегії) їхньої копінг-поведінки в екстремальних умовах. Однак такі дослідження до цього часу в нашій країні були відсутні. Це й визначило вибір мети й завдань даного дослідження.

#### **1.4. Місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу**

К.В. Matheny, D.W. Ayscock, W.L. Curlette, G.N. Junker відзначають, що більшість заходів, призначених для дослідження подолання стресу, оцінюють копінг-реакції, а не ресурси подолання. У той час як ці реакції являють собою певний тип поведінки, яка виникає у відповідь на дію стресорів, ресурси подолання є тим, що має особистість до того, коли починають діяти стрес-чинники [181, С. 32-38]. Саме ресурси можуть сприяти зменшенню негативних наслідків від взаємодії зі стрес-факторами. Antonovsky посилається на такі ресурси як на головні, основні фактори опору [170, С. 27-29].

Крім того, відомо, що на один і той же стрес-фактор різні індивіди реагують по-різному. Тип реагування й спрямованість поведінки в цих умовах істотно залежить від індивідуальних особливостей особистості й, зокрема, від її індивідуальних психологічних ресурсів подолання стресу.

В.А. Бодров дотримується ресурсного підходу [13-16], як одного із сучасних напрямків розвитку теорії психологічного стресу, присвяченого розробці ролі ресурсів особистості у виникненні й розвитку цього психічного стану. Ресурсний підхід спрямований на вивчення особливостей психічної активності людини й найбільш інтенсивно розробляється стосовно до вивчення процесів прийому й переробки інформації. В.А. Бодров підкреслює, що «будь-який різновид психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного й т.п.) може бути викликаний інформаційною детермінантою, тобто джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення та зовнішня інформація» [16, С. 88].

На основі існуючої ідеї множинності ресурсів особистості на підставі вивчення процесів регуляції сполученої діяльності, тобто при пред'явленні максимальних вимог до процесів перетворення інформації було сформульовано ряд постулатів концепції людських ресурсів:

- «людська система» у будь-який момент має чітку кількість можливостей щодо перетворення інформації, які називаються «ресурсами»;
- діяльність характеризується кількістю використаних ресурсів і ефективністю їхнього застосування;
- для конкретної людини в певний момент трудове завдання визначається рядом параметрів інформації (якість і кількість стимулів, розміщення й т.п.) і людини (професійні здібності, значущість, складність і т.п.), співвідношення яких обумовлює ресурсозабезпеченість діяльності;



- функція діяльності характеризується співвідношенням якості робочої інформації й розміру ресурсів [176].

S.E. Hobfoll стверджує, що фокус моделей стресу повинен бути спрямований у бік психологічних ресурсів. Він думає також, що людські ресурси включають предметну сферу (поведінкова активність), ресурси стану, особистісні характеристики й енергетичні показники [193-194].

Відповідно до теорії збереження ресурсів, розробленої S.E. Hobfoll, збереження ресурсів є основним процесом у період стресу й у процесі подолання його. Крім того, втрата ресурсу має негативні наслідки в ході адаптації. Автор також відзначає, що люди постійно намагаються зберігати, оберігати й поповнювати ресурси подолання. Психологічний стрес розвивається при реальній або уявлюваній втраті частини ресурсу (поведінкової активності, соматичних і психічних можливостей, особистісних характеристик, вегетативних і обмінних процесів) або затримці відновлення витраченого ресурсу. У цій теорії витрата ресурсу відіграє центральну роль. S.E. Hobfoll доводить, що вимір ресурсів подолання відіграє роль предиктор стосовно стресових реакцій [193-194]. Дослідження людей, що стали жертвами природних катастроф, показали, що втрата ресурсу пов'язана зі збільшенням ваги психологічного дистресу [117-118]. Теорія збереження ресурсів досліджує головним чином втрату індивідуальних ресурсів особистості.

S.J. Holahan зі співавторами бачить обмеження майже всіх розповсюджених моделей, що стосуються стресу й процесу подолання, у тім, що психологічні ресурси розглядаються як статичні. У свою чергу ними вони запропонували більш динамічний підхід до розуміння ролі психологічних ресурсів на основі багаторічного дослідження. Було виявлено, що втрата ресурсів великою мірою пов'язана зі збільшенням депресивної симптоматики, у той час як збільшення (поповнення) ресурсів протягом досліджуваного періоду в основному пов'язане зі зменшенням депресивної симптоматики. Крім того, було виявлено, що зміна в переважанні негативних подій над позитивними протягом 10-літнього періоду пропорційно пов'язана зі зміною в ресурсах за цей же період. Було показано, що збільшення психологічних ресурсів може мати позитивні наслідки у процесі адаптації особистості до негативних подій [195-198].

Деякі дослідники стверджують, що втрата ресурсу може призвести до життєвих змін і погіршення у психологічному функціонуванні [148; 203].

Було запропоновано модель погіршення соціальної підтримки, яку можна розглядати як модель відсутності ресурсу соціальної підтримки. Відповідно до цієї моделі, зміни в соціальній підтримці є сполучною ланкою між природними катастрофами й психологічним функціонуванням [145; 178].

M. Zeinder, A. Hammer запропонували власну класифікацію психологічних джерел - ресурсів подолання зі складними життєвими ситуаціями, які включають п'ять областей життєдіяльності людини: 1) сферу пізнання й уявлень; 2) сферу почуттів; 3) сферу відносин з людьми; 4) сферу

духовності; 5) сферу фізичного буття. Звертання до тієї або іншої сфери обумовлюється змістом проблемної ситуації [241, С. 22-23].

С. J. Holahan, R. H. Moos зі співавторами (1997) вказують на численні дані, що демонструють зв'язок між соціальною підтримкою й психологічним подоланням особистістю важких життєвих і професійних ситуацій [198].

С. Holahan, R. Moos запропонували ресурсну модель подолання, в якій копінг-поведінка функціонує як механізм, через який ресурси пов'язані один з одним [195-200].

R. Lazarus, S. Folkman описали ресурси як такі, що особистість «залучає з метою подолання» [156, С. 211]. Соціальні ресурси визначаються як «соціальний фонд», з якого люди можуть черпати силу, підтримку, коли мають справу зі стресорами» [201, С. 64]. Автори відзначають, що соціальні ресурси можуть розширювати зусилля подолання, шляхом підвищення самоефективності, а також забезпечувати й інформаційну допомогу [132; 172; 173].

С. Holahan, R. Moos показали, що особистісні й соціальні ресурси пов'язані із психологічним подоланням опосередковано, через адаптивні копінг-стратегії [196-197].

Звертає на себе увагу той факт, що в реакціях індивіда на екстремальні впливи важливу роль відіграють стійкі типологічні особливості особистості. У емоційно реактивних індивідів в екстремальних умовах діяльності проявляється виражене погіршення психічного статусу. У екстравертів у відповідь на стресові стимули процеси гальмування розвиваються швидше й нормалізуються повільніше, ніж у інтровертів [11].

К. В. Matheny, D. W. Ausock зі співавторами виділяють чотири класи стратегій подолання. Одна з них - це стратегія розвитку ресурсів індивідуального подолання. Ресурси можуть приймати безліч форм. До них автори відносять:

- фізіологічні властивості (гарні гени та сприятливі фактори (відсутність захворювань, фізичних недоліків і ризикованої поведінки);
- психологічні якості (упевненість, почуття контролю й самооцінка);
- когнітивні якості (функціональні (конструктивні) переконання, навички керування часом, академічна компетентність або здатність до навчання);
- соціальну підтримку;
- фінансове благополуччя [215, С. 59-61].

Було відзначено, що збільшення ресурсів повинно позитивно впливати на відношення між сприйманою загрозою й ресурсами на стадії їхньої оцінки. Для того щоб допомагати людям у подоланні стресорів, важливо, на думку авторів, приділяти увагу побудові ресурсів і допомагати в усвідомленні вже наявних ресурсів [215].

Психологи, на жаль, більше приділяють уваги ідентифікації проблеми, ніж питанню ідентифікації ресурсів. К. В. Matheny зі співавторами показують, що зусилля, спрямовані на розвиток таких ресурсів особистості, як поліпшення соціальної підтримки й стпвлення людини до себе, підвищення

власної самооцінки, упевненості й контролю, допомагає припинити дію негативних ефектів негативного самоствалення й повніше сфокусуватися на завданні подолання стресорів [215, С. 52]. Всі стратегії подолання, розглянуті дослідниками в рамках превентивного совладання, на наш погляд, можна віднести до навичок керування ресурсами. Наявність даної навички сама по собі є ресурсом подолання.

Таким чином, дослідження індивідуальних ресурсів подолання особистості зі стресом і розробка інструментарію для їхнього виміру проводиться переважно в рамках двох моделей:

1. У транзактних моделях стресу до ресурсів подолання відносять: фізіологічні й типологічні особливості особистості, когнітивні процеси й особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя.

2. У рамках інтегративної моделі стресу виділяють також розвиток навичок усвідомлення наявних ресурсів, уміння керувати й раціонально використовувати їх у процесі подолання стресу.

#### **1.4.1. Ресурси подолання професійного стресу**

Поняття «професійний стрес» визначається А.Б. Леоновою як «комплекс явищ, пов'язаних з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини та їхніх деструктивних наслідків під впливом факторів, властивих як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини в цілому» [78, С. 76]. Тому при вивченні професійного стресу дослідження психологічних ресурсів подолання стресу має особливо велике значення. Відзначимо також і професійну стресостійкість, під якою більшість дослідників розуміють на увазі здатність людини зберігати контроль і працездатність у загрозливих ситуаціях [10, С. 37].

Як відомо, на один і той самий стресор різні індивіди реагують не однаково. Тип реагування й спрямованість поведінки в цих умовах істотно залежатиме від індивідуальних особливостей особистості й, зокрема, від її індивідуальних психологічних ресурсів подолання стресу. Виявлення, з одного боку, специфічних для певної професії вимог, які пред'являються до особистості у процесі трудової діяльності, а з іншого боку - індивідуальних ресурсів подолання стресу, які має дана особистість, допоможе їй проявити необхідну активність для зниження несприятливих наслідків стресу на робочому місці.

«Дослідження стану стресу у трудовій діяльності свідчить про те, що феноменологічно й у плані особливостей механізмів регуляції професійний стрес являє собою специфічний вид, що, природно, відбиває фізіологічні й психологічні особливості його розвитку» [12, С. 38].

В.А. Бодров відзначає, що дослідження професійного стресу в основному зосереджені на конкретних типах професій або на вивченні «рольового» стресу, тобто спрямовані на вивчення ролі навколишнього середовища як джерела стресу, незалежно від характеристик і життєвих обставин індивіда [13, С. 187]. Як ми вже відзначали, ці дослідження

проходили в рамках стимульних моделей стресу. Більш пізні роботи було спрямовані на дослідження взаємодій між особистості із середовищем, що характерно для трансактних моделей стресу [93].

«Професії й спеціальності розрізняються як за ситуаціями, так і за вимогами, які вони пред'являють. Професійна успішність часто є результатом здатності людини працювати з характерними для цієї діяльності ситуаціями і вимогами» [46, С.209].

На думку В.А. Бодрова, вимоги в теоріях стресу висувуються не тільки до завдань діяльності, але також до всіх умов роботи, включаючи соціальні, фізичні й організаційні аспекти [13, С. 101].

Окрім цього відзначається, що реальні ситуації, у тому числі й професійні, розрізняються за кількістю можливих дій, тобто за ступенем автономії [203; 217]. Автономія є істотною рисою змісту роботи, тому що вона визначає, наприклад, можливість досягнення особистісно релевантних цілей у роботі й можливість одержання працівником контролю над власною діяльністю. Ступінь автономії, укладений в ситуації і необхідний для її подолання або зміни, є важливою ланкою при аналізі робочих ситуацій.

Тому, досліджуючи професійний стрес, важливо враховувати професійну ситуацію, пропоновані нею вимоги, різноманітні організаційні фактори, а також особистісні характеристики суб'єкта діяльності і перш за все ті з них, які можуть виступати в ролі психологічних ресурсів подолання стресорів професійного життя.

Огляд літератури з проблеми професійного стресу, стратегій подолання й ресурсів подолання стресу показав, що і стрес, і копінг-стратегії є полімодальними феноменами. На відміну від стимульних моделей стресу й моделей відповідної реакції, тільки в трансактних та інтегративних моделях стресу, де стрес розглядається як порушення балансу між сприйняттям пропонованих вимог і наявних можливостей або ресурсів подолання, людина виступає як суб'єкт, що активно протидіє шкідливим впливам стресу. У цих моделях важливого значення набуває урахування індивідуальних, особистісних особливостей людини й специфіки її психологічних процесів. Особистісні особливості, поведінкові, когнітивні, фізіологічні характеристики індивіда, його можливість одержувати соціальну підтримку, життєвий досвід розглядаються у трансактних моделях як ресурси подолання стресорів (життєві, професійні й т.п.).

У рамках інтегративної моделі стресу, запропонованої К.В. Matheny, D.W. Аусок зі співавторами, зроблено спробу об'єднати й урахувати всі складові стресу: внутрішні й зовнішні вимоги, пропоновані до особистості; оцінку, як серйозності цих вимог, так і адекватності власних ресурсів; вибір варіантів для подолання пред'явлених вимог; стресову реакцію [215]. Крім того, поряд з емоційно-орієнтованим та проблемно-орієнтованим видом копіngu у цій моделі представлено вид превентивного подолання стресу, де особливу роль відіграють зусилля, спрямовані на побудову індивідуальних психологічних ресурсів, на усвідомлення вже наявних ресурсів і на розвиток

навичок керування й використання індивідуальних ресурсів людини при зіткненні зі стресами.

Превентивне подолання в цілому і робота зі створення, розвитку й керування психологічними ресурсами зокрема є у край важливими для підвищення індивідуальної стресостійкості людини.

Інтегративна модель, на нашу думку, є найбільш повною й має важливе теоретичне й практичне значення у вивченні професійного стресу. На відміну від інших моделей, інтегративна модель стресу дозволяє враховувати досить велике число зовнішніх і внутрішніх факторів, що запускають і справляють вплив на протікання й кінцевий результат стресового процесу. Крім того, інтегративна модель стресу дає можливість виявляти й розвивати психологічні ресурси людини, навчати її способам поведінки із цими ресурсами й конкретним способами подолання професійного стресу.

#### **1.4.2. Феномен психологічного захисту: найважливіші теоретичні підходи**

Перше згадування про «психологічний захист» відмічено маємо у другій частині «Попереднього повідомлення» Бройера й Фрейда (1893), що представляє собою один з розділів «Дослідження з істерії» [157]. Уперше Зигмунд Фрейд самостійно вживає даний термін у своїй роботі «Захисні нейропсихози» (1894), пізніше, в «Етіології істерії» (1896), З.Фрейд уперше докладно описує функціональне призначення психологічного захисту і його мету [46]. Ця мета полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруження, занепокоєння), обумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого й інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. У своїх наступних працях З. Фрейд визначає феноменологію й мету психологічного захисту. В останні роки своєї творчості З. Фрейд представляє захист як «загальне найменування всіх тих механізмів, які, будучи продуктами розвитку й навчання, послабляють внутрішньо-зовнішній конфлікт і регулюють індивідуальну поведінку» [157, С. 123].

Погляди Анни Фрейд принципово не відрізняються від поглядів її батька З. Фрейда. Її заслуга полягає у спробі створення цілісної теоретичної системи захисних механізмів [46, С. 65-72]. Ці механізми розглядаються нею як перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми різного ступеня складності, що виникають у процесі мимовільного й довільного навчання. Визначальне значення в їхньому утворенні надається травмуючим подіям у сфері ранніх міжособистісних відносин. Мова йде, таким чином, про генезис психологічного захисту. А.Фрейд виділила декілька критеріїв класифікації захисних механізмів:

- локалізація загрози «Я»;
- час утворення в онтогенезі;
- ступінь конструктивності.

Вона ж розвинула далі й ідею З.Фрейда про зв'язок між окремими способами захисту й відповідними невротами, визначила роль захисних механізмів у нормі й патології індивідуального розвитку. І, нарешті, А.Фрейд дає першу розгорнуту дефініцію психологічного захисту: « - це діяльність «Я», що починається, коли «Я» піддається надмірній активності спонукань або відповідних їм афектів, що являють для нього небезпеку. Вони функціонують автоматично, не узгоджено зі свідомістю» [46, С. 67].

Серед вітчизняних дослідників найбільший внесок у розробку проблеми психологічного захисту зробив Ф.В. Бассин [7]. Перебуваючи на позиції діалектичного матеріалізму, він оцінює ідею принципового антагонізму свідомості й несвідомого як спірну. Згідно Бассина й на думку деяких інших дослідників – А.А. Налчаджяна, Е.Т. Соколової, В.К. Мягер, – психологічний захист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості [46]. При цьому Бассин підкреслює величезне значення захисту для зняття різного роду напружень. На його думку, захист здатний запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки при зіткненні свідомого й несвідомого, але й у випадку протиборства між цілком усвідомлюваними установками. Основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження та на запобігання дезорганізації поведінки [7, С. 38].

Однак, існує інша думка – психологічний захист вважається непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту, що обмежує оптимальний розвиток особистості [230].

Також виділяються деструктивні й конструктивні типи психологічного захисту. Перші пов'язуються з неусвідомленістю їх суб'єктом, другі – з усвідомленим прийняттям і регуляцією. Проявляючись на неусвідомлюваному рівні, захист нерідко приводить до деформації вчинків людини, порушення гармонійних зв'язків між цілями поведінки й обумовленою ситуацією [220].

Найбільш переконливими представляються досягнення вітчизняної науки в дослідженні нейрофізіологічної основи захисту, зокрема, результати психофізіологічних, фармакодинамічних і біоелектричних досліджень здорових людей і осіб, що страждають на психічні розлади [130]. У ході досліджень було повністю підтверджено гіпотезу щодо нервових механізмів зміни усвідомлення зовнішніх явищ під впливом негативних емоцій. Реєстрація біоелектричних і вегетативних реакцій на емоційно значущі імпульси, ще не усвідомлювані суб'єктом, дозволила припустити існування надчутливого механізму, що на підставі інформації, яка не досягає рівня свідомості, здатний оцінити емоціогенне значення подразника, підвищити поріг сприйняття й викликати відповідну переоцінку.

Останнім часом термін **«психологічний захист»** часто вводиться в контекст різних праць з медичної, соціальної, вікової і педагогічної психології, нейропсихології, педагогіки, юридичної психології. Можна виділити деякі основні підходи до розгляду даної проблеми, що склалися на сьогодні в загальносвітовій психологічній науці:

- дослідження передумов, тобто ранніх дитячо-батьківських відносин, стереотипів батьківської поведінки, реакцій дітей з урахуванням або без урахування особливостей їхнього темпераменту;

- дослідження інтрапсихічних утворень, що виступають наслідком цих відносин;

- дослідження й типологізація особливостей характеру й поведінки підлітків і дорослих людей, іноді з посиланням на попередні аспекти проблеми.

Деякими дослідниками було зроблено спроби синтезу цих підходів, але частіше основна увага акцентувалася на якому-небудь одному напрямку.

Проблематика захисних механізмів знайшла своє відображення й у дослідженнях стресу. Керуючись принципом гомеостазу, висунутим У. Кенноном, Ганс Сельє дав нове психофізичне обґрунтування комплексної захисної реакції енергетичної системи на життєво значущі зміни в зовнішньому середовищі [136, С.42]. У більш пізніх дослідженнях стресу механізми захисту співвідносяться з родовою категорією психічної регуляції – механізмами подолання. Останні визначаються як усвідомлені варіанти несвідомих захистів, поведінкові та інтрапсихічні зусилля з вирішення зовнішньо-внутрішніх конфліктів. В інших випадках **механізми подолання вважаються родовим поняттям визначенню механізмів захисту і містять у собі як несвідомі, так і усвідомлені захисні техніки.**

Заслуговують на увагу запропоновані Р. Лазарусом параметри класифікації механізмів подолання [74, С.178-208]. До них відносяться: тимчасова спрямованість, інструментальна спрямованість (на оточення або на самого себе), функціонально-цільова значущість (цей механізм має функцію відновлення порушених відносин індивіда з оточенням або тільки функцію регуляції емоційного стану), напрямок подолання (пошук інформації, реальні дії або бездіяльність).

У 1976 році Р. Лазарус провів диференціацію непродуктивних методів психологічного захисту, виділивши в одну групу симптоматичні техніки (вживання алкоголю, транквілізаторів), а в іншу – інтрапсихічні техніки когнітивного захисту (ідентифікація, заперечення, реактивні утворення, проекція, інтелектуалізація).

Психологічний захист стоїть на варті «Я» особистості. Людина має потребу в постійному підтвердженні факту своєї сутності - вчинками, словами, інтелектом, характером, емоціями, потребами, творчістю – всіма доступними їй способами вона невпинно доводить собі й іншим, що вона є, існує й проявляє себе, що вона має й намагається задовольняти свої бажання. Людина намагається довести, що вона наділена певними здібностями й має намір реалізувати їх. Людина хоче, щоб її приймали, поважали, цінували оточуючі, щоб їй допомагали підтвердити її достоїнства й відстояти їх. Головне завдання психологічного захисту – прийняти власне «Я» і змусити це зробити інших: «Я саме такий, яким здаюся собі». Іноді людина певною мірою сама створює свій надуманий образ і оберігає його від зазіхань інших людей і від самої себе, від самокритики. Нерідко людина захищає міф про

власне «Я». Іноді нереалістична Я-Концепція не витримує перевірки життєвими обставинами, коли досягнення особистості є досить скромними. Проте психологічний захист продовжує оберігати «Я» особистості. ***Психологічний захист є обов'язковим атрибутом повноцінної людини. Люди розрізняються лише засобами психологічного захисту:*** у сильної й гармонійної особистості вони звичайно є більш витонченими й продуманими, а у слабкої й дисгармонійної – примітивними й несвідомими. Однак варто визнати й той факт, що іноді й сильна особистість опускається до примітивізму в психологічному захисті, втрачає на якийсь момент не тільки самокритичність, але й гідність, яку вона оберігає. За допомогою психологічного захисту людина оберігає своє «Я» від дійсності, почуття провини, від страждань, викликаних невдачами й усвідомленням своєї слабкості, від несправедливості отчуючих, від тяжких переживань і руйнівної самокритики. У хід ідуть різні форми психологічного захисту.

Потенціал, життєвий досвід і виховання диктують особистості найбільш прийнятну стратегію психологічного захисту, в якій сполучаються 2 головні сили, що сприяють задоволенню її обґрунтованих або завищених домагань, - інтелект і емоції. Це є підставою для **класифікації стратегій захисту:**

- 1) психогенні, що обумовлені суб'єктивним світом особистості;
- 2) соціогенні, що виникають на основі життєвого досвіду.

***Домінуючою у психологічному захисті суб'єкта від реальності частіше усього стає одна із трьох стратегій – миролюбство, уникання або агресія.*** Стратегії відрізняються співвідношенням у них інтелекту й емоцій і можуть проявлятися в більш-менш твердому варіанті [7; 11].

Миролюбство – психологічний захист суб'єктивної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Воно припускає партнерство й співробітництво, уміння йти на компроміси, готовність жертвувати своїми інтересами в ім'я збереження гідності. У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення уступати напору партнера, не загострювати відносин й не вплутуватися у конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє «Я».

Інтелект повинен сполучатися з урівноваженим, комунікабельним характером, які вкупі створюють психогенну передумову для миролюбства. Але людина з різким, конфліктним характером також може мати провідною стратегією миролюбство під впливом досвіду й життєвих обставин. У цьому випадку його стратегія психологічного захисту – соціогенна. Однак це не бездоганна стратегія психологічного захисту, що діє в усіх обставинах. Іноді вона є доказом безвільності, втрати почуття власної гідності, яка саме й покликана охороняти психологічний захист. Миролюбство повинне домінувати й поєднуватися з м'якими формами інших стратегій психологічного захисту.

Уникання – стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності, що базується на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. До даної стратегії відносять такий вид психологічного захисту, як синдром емоційного



вигоряння. Індивід звикає обходити, уникати конфліктів й напруження. При цьому він не витрачає емоцій й мінімально напружує інтелект. Причини уникання різні. Стратегія уникання може мати психогенний характер, якщо воно обумовлено природними особливостями індивіда (у нього слабка нервова система, ригідні емоції, млявий інтелект). Можливий інший варіант: людина від народження має потужний інтелект, і стратегія уникання є набутою у процесі життєвого досвіду, тобто є соціогенною.

Якщо стратегія миролюбства будується на основі інтелекту й неконфліктного характеру, які є досить високими вимогами до особистості, то уникання не вимагає особливих розумових і емоційних витрат, однак обумовлене високими вимогами до нервової системи.

Агресія – стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії є несвідомим, уроджений, як і голод, страх. Агресія входить у репертуар повсякденного емоційного реагування. Особистість, продукт суспільних відносин, у захисті своєї реальності й гідності використовує інстинкт – несвідому силу, послідовний ланцюг автоматизованих поведінкових актів. У той же час джерелом агресії служать інтелект, образа, цінності, тобто сама особистість. Зі збільшенням загрози для суб'єктивної реальності особистості її агресія зростає.

К. Лоренц стверджував, що агресивність є вродженою, інстинктивно обумовленою властивістю всіх вищих тварин, і доводив це на безлічі переконливих прикладів [227, С.26-28]. Людина оберігає свій інтимний психологічний простір, почуття власної гідності й особисті інтереси, однак вона не користується при цьому делікатними засобами, увічливими знаками, переконливими словами. Постійно використовуючи безліч варіантів агресії, людина привчилася реагувати в основному на сильні подразники. Виникає порочне коло: агресія стала необхідним засобом впливу на оточуючих, здатних реагувати тільки на агресію, брутальність, окрик, хамство. Агресія набула виразного соціогенного характеру.

Таким чином, ми розглянули різні погляди на механізми психологічного захисту особистості. Однак ми вважаємо, що ці погляди якоюсь мірою перетинаються, коли мова йде про те, що існують психогенні й соціальні стратегії психологічного захисту. Нагадаємо, що психогенні стратегії обумовлені властивостями особистості, її суб'єктивним світом і закладені у структурі особистості, а соціогенні – виникають на основі життєвого досвіду й здобуваються людиною шляхом навчання.

Отже, ми можемо зробити висновок, що описаний З. Фрейдом механізм і види психологічного захисту є психогенними, оскільки обумовлені особливою властивістю особистості – прагненням її будь-що-будь зберегти динамічну рівновагу між трьома підструктурами: Его, Суперего й Ід [157].

З. Фрейд називає механізм психологічного захисту боротьбою із тривожністю. Ця боротьба викликається очікуванням або передбачуванням, зростанням напруження або невдоволення й може розвинути з будь-якої ситуації, яку не можна ігнорувати, або якою не можна впоратися. Таким

чином, ми бачимо, що З. Фрейд має на увазі переважно особистісну тривожність, з якої й виникають описані ним види психологічного захисту. Сам він називає їх «патогенними», оскільки їх наявність, на його думку, звичайно вказує на неврологічні симптоми [157, С. 101], а невротичні, як відомо - це група «граничних» функціональних нервово-психічних розладів, що проявляються в специфічних клінічних феноменах за відсутності психотичних явищ [157, С. 218]. Невротичні розлади обумовлюються наступними факторами: біологічними, уродженими (спадковість, конституція, тривалість соматичного захворювання); соціально-психологічними (неправильне виховання в сім'ї і, як наслідок, аномалії характеру); психологічними (психічні травми й т.п.). Для невротичного стану характерне сполучення порушень вищої нервової діяльності й соматовегетативних розладів. Серед невротичних виявляють: неврастенію, фобії, істеричний невротичний стан і невротичні нав'язливі стани.

Ми докладно описуємо сутність невротичного стану, щоб можна було переконатися в тім, що З. Фрейд в описі видів психологічного захисту, наведених вище, так чи інакше використовував ознаки невротичних станів. Наприклад, при описі репресії (придушення) З. Фрейд говорить про те, що воно може супроводжуватися істеричними симптомами в ранній стадії, психосоматичними захворюваннями (астма, артрит, виразка) або фобіями - у більш пізніх стадіях придушення. Або, наприклад, описуючи формування реакції як виду психологічного захисту, З. Фрейд говорить про перебільшення, ригідність і нав'язливі стани. Таким чином, ми переконуємося в тім, що психологічний захист, за поглядами З. Фрейда, є психогенною стратегією.

Проведений теоретико-методологічний аналіз показав, що сьогодні у сучасній науці фактично не існує адекватного інструментарію для виміру індивідуальних психологічних ресурсів для подолання стресу. У більшості наукових праць досліджуються або стресові фактори, що призводять до розвитку стресу, або різного роду стресові реакції, що виникають у відповідь на стресор. Автори чималої кількості робіт, присвячених вивченню психологічного стресу, в основному окремо розглядають когнітивні механізми, емоційні, соціальні, психологічні аспекти, що впливають на сприйняття, виникнення й протікання стресових реакцій, особистісні особливості суб'єкта, його фізіологічні характеристики, стратегії подолання й т.п. І хоча серед досліджень стресу в рамках трансактних моделей існують роботи, присвячені ресурсності суб'єкта, що забезпечує його адаптацію та копінг, нами не було виявлено робіт, які дозволяли б найбільш повно оцінити індивідуальні ресурси подолання стресу у фахівців екстремального профілю, а саме – у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

## ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

Проблема стресу спочатку розглядалась з позицій аналізу стрес-факторів, що справляють вплив. Проте протиріччя між «не специфічністю стресу як реакції на будь-який вплив» (Г. Сельє) та «залежністю реакцій від психологічної оцінки загрози» (Р. Лазарус) було вирішено на користь останнього визначення, запропонованого Р. Лазарусом. Саме цим вченим було введено поняття «копінг» як здатність особистості долати стрес.

В сучасних теоріях стресу та копінгу важливе значення мають механізми подолання стресу, які визначають розвиток різноманітних форм поведінки, що детермінують адаптацію або дезадаптацію особистості.

Для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі свого суб'єктивного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-долаюча поведінка розглядається сьогодні більшістю вчених як результат взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегій особистості.

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив не тільки відмітити міцний взаємозв'язок копінг-поведінки та стресу, значущість когнітивної теорії його подолання, наявності змістовності компонентів копінг-поведінки, але й недостатню його розробленість у відношенні до працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

На основі глибинного аналізу сучасних уявлень дослідників про механізми психологічного захисту та копінг-поведінки було визначено напрямки подальшого дослідження.



## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

---

---

#### 2.1 Методичний апарат дослідження та загальна характеристика досліджуваних

Вивчення та аналіз особливостей поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України проводилося у 3 етапи, кожний з яких був присвячений вирішенню конкретної емпіричної задачі.

Перший етап. В межах цього етапу було проведено:

- виявлення наукової проблеми та стану її розв'язання у науково-теоретичній літературі;
- визначення підходів щодо її емпіричного вирішення;
- формулювання основної гіпотези дослідження.

Другий етап включав у себе:

- добір методів та методик дослідження;
- проведення емпіричного дослідження працівників пожежно-рятувальних підрозділів системи МНС.

У межах третього етапу було здійснено:

- аналіз, систематизацію та узагальнення результатів дослідження;
- інтерпретацію одержаних даних;
- зроблено основні висновки та розроблено відповідні методичні рекомендації.

Дослідження проводилося на базі трьох пожежно-рятувальних підрозділів Головного управління МНС України в Харківській області. Всього дослідженням було охоплено 317 працівників віком від 21 до 49 років. Така вибірка досліджуваних дозволила нам визначити структуру й особливості базових копінг-стратегій у фахівців з різним досвідом служби в системі МНС, виявити особливості й значущість провідних індивідуально-психологічних якостей працівників в детермінації різних типів їх копінг-поведінки.

Досліджуваних було розподілено на три групи залежно від стажу служби в МНС.

До першої групи увійшли працівники, які мають невеликий стаж служби в МНС (до 5 років), кількість – 65 осіб віком від 21 до 30 років.

До другої групи увійшли фахівці, стаж служби яких в МНС склав від 5 до 10 років, кількість – 114 осіб віком від 31 до 40 років.

До третьої групи увійшли працівники, що прослужили в МНС більше 10 років, кількість – 138 осіб віком від 41 до 49 років.

## 2.2 Обґрунтування методів дослідження

Обрання методів дослідження проводилось з урахуванням основних завдань роботи. Під час організації дослідження бралася до уваги можливість використання того або іншого методу в груповому обстеженні працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС, валідність застосування їх при диференційованому використанні. Проведення дослідження відповідало правилам проходження психологічної діагностики.

Таким чином, особливість і спрямованість роботи визначили вибір **методів дослідження:**

- √ теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- √ метод спостереження;
- √ індивідуальна психологічна бесіда;
- √ анкетування;
- √ психодіагностичні методи;
- √ методи статистичної обробки даних.

З метою вивчення психологічної проблеми копінг-поведінки працівників системи МНС та розгляду основних підходів до її дослідження в загальносвітовій психологічній науці, в літературі минулих років і сучасних джерелах було використано **метод теоретичного аналізу наукової літератури**. Аналіз літератури вітчизняних і закордонних авторів дозволив відзначити нерозривний зв'язок копінг-поведінки й стресу, значущість когнітивної теорії у його подоланні, наявність змістовних компонентів копінг-поведінки й досить слабку його розробленість у відношенні до фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Виявлення психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, їх базисних копінг-стратегій, особистісних копінг-ресурсів, розробка психодіагностичних процедур прогнозування копінг-поведінки є на сьогодні однією з актуальних і невирішених науково-практичних завдань психології діяльності в особливих умовах.

**Метод спостереження** є найбільш доцільним для застосування в пожежно-рятувальних підрозділах, тому що дозволяє розглядати працівників у реальних умовах службової діяльності. Спостереження використовувалося для первинного збору психологічної інформації про досліджуваних та дозволило фіксувати основні поведінкові й особистісні особливості в період дослідження. Особливо зверталася увага на поведінку працівників пожежно-рятувальних підрозділів.

**Метод бесіди** базувався на отриманні від працівників за допомогою вербальної комунікації психологічної інформації. Цінність даного методу полягала у встановленні особистого контакту з досліджуваними, що дозволило з'ясувати необхідні дані, уточнюючи їх і ставлячи додаткові запитання, які виникали під час самої бесіди. У зв'язку з цим виконувався ряд вимог: цілеспрямованість і планування бесіди, створення атмосфери довіри і відвертості.

Складався план бесіди, обиралися місце і час її проведення. Питання були точними, враховували індивідуальні особливості тих, кого досліджували: приналежність до даного виду діяльності, досвід служби в підрозділі й у даній конкретній посаді. Були передбачені питання, за допомогою яких можна було перейти з однієї теми на іншу, щоб виявити головні інтереси і потреби, життєві ситуації, переконання. Під час підготовки до бесіди питання були згруповані наступним чином:

- наявність сім'ї, дітей, батьків;
- професійна освіта і спеціальна підготовка;
- інтереси, захоплення, хобі;
- плани на майбутнє, перспективи кар'єри;
- проблеми, що цікавлять дослідника.

**Анкетування** як один з найбільш поширених методів дослідження, проводилося відповідно до заздалегідь розробленого плану і характеризувалося однорідністю питань, які ставилися досліджуванним для отримання кількісного матеріалу про факти, що являють інтерес для дослідження. Анкетування використовувалося для:

- дослідження головних стрес-факторів професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України;
- самооцінки рівня психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України;
- суб'єктивної оцінки виразності потреби в саморегуляції психічного стану у фахівців-пожежних під час виконання своїх професійних обов'язків.

**Психодіагностичне тестування** було спрямоване на отримання кількісно-якісних показників досліджуваного явища за допомогою застосування вимірювальних методик. Під час дослідження забезпечувалося виконання основних вимог проведення психодіагностичного тестування, а саме: наявність апробованих тестових завдань, чітка стандартизація, а також надійність і валідність інструменту виміру, наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів.

Для статистичної обробки отриманих результатів ми використали ряд **математичних методів**.

### 2.2.1 Характеристика методик дослідження

Вирішення завдань дослідження проводилося в ході комплексного дослідження, яке включало психологічне обстеження 317 працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, а також аналіз особливостей їх стресоусталеності, поведінки й ефективності діяльності в різноманітних стресогенних ситуаціях.

1. З метою вивчення особливостей неусвідомленого компонента поведінки вогнеборців у стресових ситуаціях, а також для визначення типу еґо-захисту особистості було використано метод «**Діагностика типологій психологічного захисту**» (Р. Плутчик, адаптація Л.І. Васермана,

О.Ф. Єришева). Метою психологічного захисту є звільнення індивіда від неузгоджених спонукань до дій та амбівалентних почуттів, запобігання усвідомленню небажаних та хворобливих думок, скасування тривоги та напруження або пом'якшення незадоволення. Основними механізмами психологічного захисту виступають:

- регресія;
- заперечення;
- проекція;
- реактивне утворення;
- компенсація;
- заміщення;
- раціоналізація;
- витискання.

Механізми психологічного захисту регулюють переживання, експресію та поведінку.

**2. «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»** (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер. Адаптований варіант Т.О. Крюкової) – методика, спрямована на вивчення особливостей поведінки особистості в ситуації стресу. Адаптований варіант включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації й націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Досліджуваним приводяться можливі реакції людини на різні важкі або стресові ситуації. Їм необхідно відмітити, як часто вони поведуться подібним чином у важкій стресовій ситуації та поставити відповідну цифру у бланку відповідей.

При обробці результатів підсумовуються бали, поставлені досліджуваними, та співвідносяться з ключем до методики. Вивчаються наступні види копінгу:

- орієнтований на вирішення завдання;
- орієнтований на емоції;
- орієнтований на уникнення;
- відволікання;
- соціальне відволікання.

При підрахуванні отриманих даних ми отримуємо картину щодо виразності певної копінг-стратегії в особистості та за допомогою цього визначаємо особливості поведінки особистості в ситуації стресу.

**3. «Копінг тест»** (Р. Лазарус) – методика, спрямована на визначення домінуючих копінг-стратегій, які використовуються особистістю з метою подолання негативного впливу стрес-факторів. Розглядаються наступні види копінг-стратегій:

- конфронтаційний допінг;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;

- прийняття відповідальності;
- уникання;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка.

Обробка отриманих даних проводиться шляхом підсумовування отриманих балів за кожною субшкалою з подальшим визначенням середнього показника.

**4.** Для вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення ситуацій, що можуть призвести до розвитку стресу в професійній діяльності серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів системи МНС, ми використали методику «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла.

Найсучаснішою стратегією вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення стресових ситуацій є багатовісна модель “поведінки подолання”, запропонована у 1994 році С. Хобфоллом. Опитувальник SACS, побудований на основі даної моделі, дозволяє вносити корекцію на рівні поведінки і є, на наш погляд, перспективним у ракурсі можливості психологічного втручання у процес подолання негативних наслідків серед працівників різних видів діяльності пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Особистісний опитувальник «SACS» призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки) як типів реакцій особистості людини у подоланні стресових ситуацій [104]. Опитувальник містить у собі 54 твердження, кожне з яких обстежуваний оцінює за 5-бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховувалася сума балів за кожним рядом. Сума балів відбиває ступінь переваги тієї або іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей стрес-долаючої поведінки: асертивні дії; вступ у соціальний контакт; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникання; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії; агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій й ін.) групі. У результаті порівняння індивідуальних і середньогрупових показників робиться висновок про подібність або розходження між переважаючою моделлю поведінки даного індивіда і досліджуваною категорією людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей стрес-долаючої поведінки дані конкретного реципієнта можуть зіставлятись з даними, представленими в таблиці 2.1.

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей долаючої поведінки. Для цього (для наочності) можна побудувати кругову діаграму, що відображає ступінь виразності (переваги) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи. За її індивідуальними даними розраховується частка (у %) кожної з моделей поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:  $M_p (\%) = (N_n \times 100) : S$ , де  $N_n$  -



числове значення, отримане за кожною з субшкал (n=1...9), S - сума показників всіх 9 субшкал.

**Таблиця 2.1 - Показники стратегій подолання стресових ситуацій**

№ з/п	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь виразності стрес-долаючих моделей		
			низька	середня	висока
1	Активна	асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2-3	Просоціальна	вступ у соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
		пошук соціальної підтримки	6-20	21-24	25-30
4-5	Пасивна пряма	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
		імпульсивні дії	6-17	16-19	20-30
6-7	Пасивна непряма	уникання	6-13	14-17	18-30
		маніпулятивні дії	6-16	18-23	24-30
8-9	Асоціальна	асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
		агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Відповідно до концепції Хобфолла, дані моделі переборюючої поведінки характеризують три координатні осі (напрямки й індивідуальну активність), що перетинаються, долаючої поведінки особистості в ситуаціях проблемного спілкування в системі людина-людина.

Стратегічний напрямок долаючої поведінки у змістовному плані повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: вісь просоціальної - асоціальної стратегії, вісь активності - пасивності, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка.

Залежно від ступеня конструктивності, стратегії й моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів.

**5. Психометричний тест С. Делінгера** (адаптація О.О. Олексієвої, Л.О. Громової). Дана методика дозволяє визначити тип особистості, вивчити

її індивідуально-психологічні особливості, які можуть проявлятися в типових для людини ситуаціях. Окрім цього, цей метод дозволяє отримати характеристику звичайної поведінки особистості та розробити сценарій її поведінки в непередбачуваних ситуаціях. Цей метод є актуальним при вивченні особливостей поведінки фахівців-пожежних у стресових ситуаціях адже механізми психологічного захисту є своєрідними неусвідомленими формами копінг-поведінки.

**6. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»** (К. Роджерс, Р. Даймонд) – це особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані у третій особі однини, без використання яких-небудь займенників. Цілком ймовірно, таку форму автори використали для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення», тобто ситуації, коли обстежувані свідомо, прямо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки досліджуваних на соціально бажані відповіді.

В методиці виділено 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація»;
2. «Прийняття інших»;
3. «Інтернальність»;
4. «Самоприйняття»;
5. «Емоційна комфортність»;
6. «Прагнення до домінування».

Кожний з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків і дорослої вибірки.

**1.** Для дослідження індивідуально-психологічних властивостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС було використано **16- факторний опитувальник особистості Р. Кеттелла**. Цей опитувальник Кеттелл опублікував у 1949 р., і з того часу він широко використовується в психодіагностичній практиці. Цей тест є універсальним, практичним, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Запитання носять прожективний характер, відбивають звичайні життєві ситуації.

Ми використали форму опитувальника "А", що містить 187 запитань. Час обстеження коливається від 30 до 60 хвилин. В дослідженні запроваджено стандартну інтерпретацію за факторами: фактор А – "замкнутість - комунікативність"; фактор В – "інтелект"; фактор С – "емоційна стійкість - емоційна нестійкість"; фактор Е – "домінантність - підлеглість"; фактор F – "безтурботність - занепокоєність"; фактор G – "обов'язковість - безвідповідальність"; фактор Н – "сміливість - боязкість"; фактор І – "м'якість - твердість характеру"; фактор L – "підозрілість - довірливість"; фактор М – "мрійливість - практичність"; фактор N – "проникливість - наївність"; фактор О – "тривожність - безтурботність"; фактор Q<sub>1</sub> – "радикалізм - консерватизм"; фактор Q<sub>2</sub> – "самостійність -

залежність від групи"; фактор Q<sub>3</sub> – "самоконтроль - імпульсивність"; фактор Q<sub>4</sub> – "напруженість - розслабленість".

Обробка отриманих результатів проводиться за допомогою «ключа». Збіг відповідей досліджуваного з «ключем» оцінюється у два бали для відповідей «а» і «с», збіг відповіді «в» - в один бал. Сума балів за кожною виділеною групою питань дає в результаті значення фактора. Винятком є фактор «В» - тут будь-який збіг відповіді з «ключем» дає 1 бал.

Одержане значення кожного фактора переводиться у «стени» (стандартні одиниці) за допомогою наведених таблиць. Стени розподіляються за біполярною шкалою з крайніми значеннями в 1 і 10 балів. Відповідно першій половині шкали (від 1 до 5,5) привласнюється знак « - », другій половині (від 5,5 до 10) - знак «+». Із отриманих показників за всіма 16 факторами будується «профіль особистості». При інтерпретації у першу чергу приділяється увага «пікам» профілю, тобто найнижчим і найвищим значенням факторів у профілі, особливо тим показникам, які в «негативному» полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стенив, а в «позитивному» - від 7 до 10 стенив.

Аналізується сукупність факторів в їх взаємозв'язках за такими, наприклад, блоками:

- інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q1;
- емоційно-вольові особливості: фактори С, G, I, O, Q3, Q4;
- комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії: А, Н, F, Е, Q2, N, L.

Вибір методик, використовуваних у дослідженні, визначався нами за наступними критеріями:

- валідність методик та їх адаптованість до умов нашого дослідження;
- простота в реалізації й оцінці результатів;
- можливість використання даних методик у реальних умовах, у практичній роботі з психологічного супроводу професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС.

Вимог, які висуваються до проведення обраних психодіагностичних методик, було дотримано. Застосування кожної з них дало певні результати в ході нашого дослідження.

### 2.2.2 Статистична обробка даних

Практичне вирішення завдань психодіагностики припускає використання математичних методів обробки даних психологічного обстеження. Накопичено достатній досвід застосування математико-статистичних методів у розв'язанні окремих завдань психодіагностики як у дослідницьких, так і у практичних цілях. Ці методи є досить різномірними й повинні використовуватися з урахуванням мети й розв'язуваних завдань.

Для виявлення особистісно-середовищних факторів і ресурсів копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України використовувалися метод порівняння «полярних груп» і кореляційний аналіз. Це дозволило виявити комплекс інформативних показників психологічних тестів для дослідження й прогнозу копінг-поведінки пожежних-рятувальників.

Для виявлення особливостей структурних одиниць, що визначають тип або модель поведінки особистості в умовах стресової ситуації, було використано факторний аналіз.

Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 8.0. Для статистичної обробки даних застосовувався t-критерій Стьюдента,  $\phi$ -критерій Фішера (кутове перетворення Фішера), кореляційний аналіз за  $r$ -критерієм Пірсона, факторний аналіз.

### **ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ**

1. Для вирішення поставлених у роботі завдань було обстежено 317 працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України й оцінено особливості (типи, стратегії, ресурси) їхньої копінг-поведінки.

2. При виборі методик дослідження враховувалися, насамперед, літературні дані про їх валідність, надійність та диференційованість для оцінки особистісно-середовищних факторів і психологічних особливостей особистості.

Відповідно до теоретичних положень, викладених у першому розділі, ми використали методики для оцінки копінг-ресурсів, типів і стратегій копінг-поведінки, включаючи особистісні опитувальники, інтелектуальні й психометричні тести, методи самооцінювання.

3. Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням пакетів прикладних програм «SPSS-8.0», що забезпечило розрахунок варіаційних статистичних показників.

Таким чином, комплексний та індивідуальний підхід, системність у розумінні індивідуальності людини, системне викладення експериментальних та статистичних методів дослідження та пов'язаних з ними безпосередніх проблем дозволили досить ефективно підійти до вирішення задач дослідження, з метою профілактики виникнення негативних психічних станів та підвищення ефективності професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

### РОЗДІЛ 3

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МНС УКРАЇНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

### 3.1 Характеристика основних стрес-факторів професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України

Як вже зазначалось, професійна діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України відрізняється підвищеним рівнем складності та ризиконебезпечності. Майже постійно фахівці знаходяться у стані напруження через необхідність бути завжди готовими до виконання професійних завдань в непередбачуваних умовах. Окрім цього, під час виконання професійних обов'язків пожежні-рятувальники потерпають від дії стрес-факторів або стрес-чинників, що супроводжують професійну діяльність.

Для докладного та усестороннього вивчення основних стрес-факторів, що справляють негативний вплив на особистість фахівця, та визначення їх значущості або ваги, ми провели анкетування, націлене на оцінку головних професійних стрес-факторів. Отримані дані наведено в таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1 - Головні стрес-фактори професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

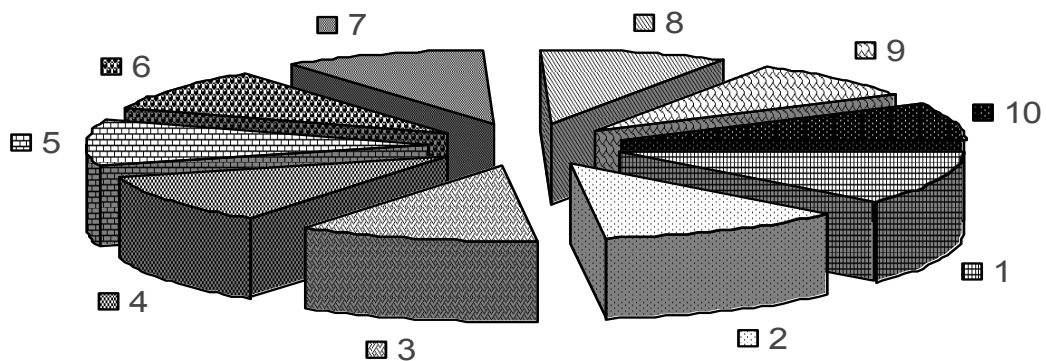
№ з/п	Стрес-фактор	Значущість фактора	
		W	Ранг (R)
1	Неможливість урятувати постраждалих	0, 870	<b>I</b>
2	Загибель (поранення) дітей	0, 854	<b>II</b>
3	Загибель (поранення) колег	0, 847	<b>III</b>
4	Загибель (поранення) населення	0, 807	<b>IV</b>
5	Зовнішній вигляд постраждалих	0, 735	<b>V</b>
6	Велика відповідальність	0, 710	<b>VI</b>
7	Небезпека для здоров'я, життя	0, 685	<b>VII</b>
8	Дефіцит часу, необхідність діяти швидко	0, 674	<b>VIII</b>
9	Несподіванка, раптовість	0, 622	<b>IX</b>
10	Вплив незвичайних умов (вогонь, дим, шкідливі домішки, шум, гуркіт)	0, 606	<b>X</b>

Як видно з наведених даних, головними стрес-факторами для працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, є «неможливість урятувати постраждалих» (0.870; R=1), «загибель (поранення) дітей» (0.854; R=2),

«загибель (поранення) колег» (0.847; R=3), «загибель (поранення) населення» (0.807; R=4), «зовнішній вигляд постраждалих» (0.735; R=5). Слід зазначити, що відмічені фактори відрізняються гостротою впливу на особистість, адже їх наслідки, зазвичай, неможливо виправити. Перші чотири стрес-фактори можуть провокувати виникнення у фахівців почуття провини, розгубленості, безпорадності та знижувати загальну активність. У таких випадках рятувальники схильні брати відповідальність за наслідки аварій на себе. Можливо, саме цей факт обумовлює значущість даних факторів в загальній ієрархії.

Окрім зазначених факторів, пожежні як стресові виділили: «велику відповідальність» (0.710; R=6), «небезпека для здоров'я, життя» (0.685; R=7), «дефіцит часу, необхідність діяти швидко», «несподіванка, раптовість», а також «вплив незвичайних умов (вогонь, дим, шкідливі домішки, шум, гуркіт)». Відносна значущість цих стрес-факторів, що займають 6-10 рангові місця, становить від 0,710 до 0,606. Ці фактори можна віднести до звичних умов діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Можливо, саме тому їх віднесено до менш значущих професійних стрес-факторів.

Таким чином, результати вивчення стрес-факторів у діяльності пожежних-рятувальників дозволили виявити найбільш значущі за інтенсивністю їхнього впливу на психіку й ефективність діяльності фахівців стрес-фактори (див. рис. 3.1).



*Примітка:* 1. Неможливість урятувати постраждалих; 2. Загибель (поранення) дітей; 3. Загибель (поранення) колег; 4. Загибель (поранення) населення; 5. Зовнішній вигляд постраждалих; 6. Відповідальність; 7. Небезпека для здоров'я, життя; 8. Дефіцит часу, необхідність діяти швидко; 9. Несподіванка, раптовість; 10. Вплив незвичайних умов (вогонь, дим, шкідливі домішки, шум, гуркіт).

**Рис. 3.1 - Головні стрес-фактори професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України різних професійних груп**

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення ієрархії професійних стрес-факторів у групах пожежних-рятувальників з різним стажем діяльності (див. табл. 3.2).

**Таблиця 3.2 - Головні професійні стрес-фактори працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності**

Стрес-фактори	1 група		2 група		3 група	
	W	R	W	R	W	R
Неможливість урятувати постраждалих	0.750	2	0.854	2	0.862	1
Загибель (поранення) дітей	0.687	3	0.870	1	0.860	2
Загибель (поранення) колег	0.645	5	0.847	3	0.851	3
Загибель (поранення) населення	0.642	6	0.807	4	0.817	4
Зовнішній вигляд постраждалих	0.631	7	0.735	5	0.743	6
Велика відповідальність	0.805	1	0.710	6	0.756	5
Небезпека для здоров'я, життя	0.654	4	0.674	8	0.733	7
Дефіцит часу, необхідність діяти швидко	0.584	9	0.685	7	0.698	8
Несподіванка, раптовість	0.602	8	0.622	9	0.545	9
Вплив незвичайних умов (вогонь, дим, шкідливі домішки, шум, гуркіт)	0.503	10	0.606	10	0.511	10

Отримані результати надають можливість більш детально розглянути уявлення пожежних про складнощі професійної діяльності та отримати оцінку впливу стресогенних факторів на особистість. Необхідно відмітити, що оцінка 1-ої групи досліджуваних буде не зовсім об'єктивною, адже через

малий час перебування на зазначеній посаді ці фахівці не мають змоги повністю оцінити специфіку своєї професійної діяльності. Їх характеристика професійних стрес-факторів буде більш поверховою та неповною через об'єктивну неможливість порівняти дію одного стрес-фактора з дією інших.

Як видно з наведених у таблиці 3.2 даних, головним стрес-фактором для пожежних-рятувальників, що мають найбільший професійний досвід, є «неможливість урятувати постраждалих» (1-е рангове місце), що також є високо значущим (2-е рангове місце) для працівників, досвід яких є меншим (1-ша та 2-га групи).

Серед високо значущих стрес-факторів для найдосвідченіших фахівців-пожежних слід вказати «загибель (поранення) дітей» (2-е рангове місце, для менш досвідчених працівників - 1-е рангове місце і для майже недосвідчених пожежних - 3-є рангове місце).

Для досвідчених працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України третім за значущістю стрес-фактором є «загибель (поранення) колег» (0.851), а четвертим – «загибель (поранення) населення» (0.817). Для пожежних-рятувальників, професійний досвід яких становить від 5 до 10 років, значущим фактором є «зовнішній вигляд постраждалих» (5-е рангове місце).

Для групи найменш досвідчених працівників, як видно з даних, наведених у таблиці 3.2, найбільш значущим стрес-фактором є «відповідальність» (0.805, 1-е рангове місце).

Для досвідчених пожежних-рятувальників цей стрес-фактор займає лише 5-е та 6-е рангові місця. Звертає на себе увагу досить висока значущість у цій групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України фактора «небезпека для життя, здоров'я» (4-е рангове місце), у той час як для досвідчених вогнеборців цей стрес-фактор є менш значущим (7-е та 8-е рангові місця).

Як ми вже відзначали раніше, 2-м й 3-м за значущістю стрес-факторами для групи працівників, що мають малий досвід, відповідно є «неможливість урятувати постраждалих» та «загибель (поранення) дітей». Очевидно, що ці фактори є загальними професійними стресорами для всіх працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

Таким чином, отримані дані дають змогу зауважити, що сприйняття професійних стрес-факторів вогнеборцями певною мірою визначається категорією стажу фахівця. Відмічено, що фахівці, професійний досвід яких більше 5 років, до найбільш важких стрес-чинників відносять «загибель (поранення) дітей», «неможливість урятувати постраждалих» та «загибель (поранення) колег». При цьому недосвідчені працівники як головні стрес-фактори, що супроводжують їх професійну діяльність, відмічають велику відповідальність, а потім вже неможливість урятувати постраждалих та загибель людей.



### 3.1.1 Самооцінка рівня психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності

Далі ми розглянули суб'єктивну оцінку працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України рівня своєї психологічної стійкості та опірності стресу. Оцінювання проводилося за 100-бальною шкалою. Отримані дані відбито у таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3 - Показники самооцінки рівня психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

Рівні психологічної стійкості	1-ша група (%)	2-га група (%)	3-тя група (%)	$\phi$ (1, 2)	$\phi$ (1, 3)	$\phi$ (2, 3)
Високий (більше 70 балів)	40,06	33,67	28,16	2,04*	3,18*	1,74
Середній (30-70 балів)	31,94	38,11	42,51	1,09	2,48*	1,92
Низький (менше 30 балів)	28	28,22	29,33	0,35	1,32	1,17
$\leq 0,05$						

Отримані результати дозволили нам виділити ряд достовірних розходжень. Так, дані свідчать про те, що найбільш високо власну психологічну стійкість, у порівнянні з більш досвідченими колегами, оцінили фахівці з найменшим досвідом служби у пожежно-рятувальному підрозділі (40,06% проти 33,67% та 28,16% відповідно при  $\leq 0,05$ ).

Середній рівень психологічної стійкості у себе відмітили 42,51% фахівців 3-ї групи – результати достовірні на рівні  $\leq 0,05$  у порівнянні з 1-ою групою випробуваних (31,94%).

У виразності низького рівня психологічної стійкості та опірності стресу достовірних розходжень не знайдено, адже отримані у трьох групах оцінки є майже однаковими (див. табл. 3.3).

Аналізуючи отримані результати, відмітимо, що вони склали дещо парадоксальну та не зовсім логічну картину. Професійна діяльність фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України висуває ряд певних вимог до суб'єкта діяльності і припускає постійне самовдосконалення та розвиток професійно важливих якостей у рятувальників. Тобто, зі збільшенням стажу служби фахівця відбуваються деякі зміни у структурі його особистісних якостей, що сприяють ефективності професійної діяльності. Поряд з цим можна спостерігати розвиток професійної деформації. Ці процеси мають спільні риси, які виражаються у зменшенні гостроти реакції особистості на дію стрес-чинників. Іншими словами, *строк служби у пожежно-*

рятувальному підрозділі прямо пропорційний рівню психологічної стійкості фахівця.

Результати нашого дослідження демонструють дещо інші дані. Так можна констатувати, що найбільш впевнено у стресових ситуаціях себе почувають найменш досвідчені фахівці, за ними йдуть вже більш досвідчені колеги. Можна припустити, що такі результати є наслідком наступних факторів:

- по-перше, починаючи професійну кар'єру на посаді працівника пожежно-рятувального підрозділу та проходячи період адаптації, фахівці 1-ої групи можуть неадекватно себе оцінювати;
- по-друге, можливе навмисне завищення рівня сформованості професійно важливих якостей, вмій та навичок;
- по-третє, через відносно невеликий строк служби в підрозділі фахівці могли ще не стикатися із завданнями підвищеної складності, а отже не мали нагоди перевірити себе при виконанні професійних обов'язків в екстремальній ситуації.

Стосовно самооцінки рівня психологічної стійкості та здатності протистояти стресу в групі найбільш досвідчених фахівців, слід зазначити, що майже половина пожежних 3-ої групи відмічають у себе середній рівень розвиненості зазначених якостей. Можна сказати, що така оцінка є більш адекватною, ніж у групі менш досвідчених фахівців.

### **3.1.2 Суб'єктивна оцінка потреби в саморегуляції психічного стану у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

Розгляд результатів щодо виділення фахівцями головних професійних стрес-факторів та самооцінки рівня психологічної стійкості обумовлює потребу у вивченні аспекту усвідомлення пожежними потреби в саморегуляції психічного стану та поведінки.

Достатня саморегуляція своїх емоційних проявів, думок, учинків – це сформоване вміння підтримувати переважно позитивний емоційний тон, зберігати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях, що дозволяє встановлювати й підтримувати психологічні контакти з оточуючими людьми, проявляти гнучкість мислення у складних і неоднозначних ситуаціях.

Для працівників пожежно-рятувальних підрозділів цей психологічний компонент професійної культури, на наш погляд, є одним з найважливіших. Можна припустити, що *тільки при сформованих навичках саморегуляції людина може ефективно виконувати свої професійні обов'язки.*

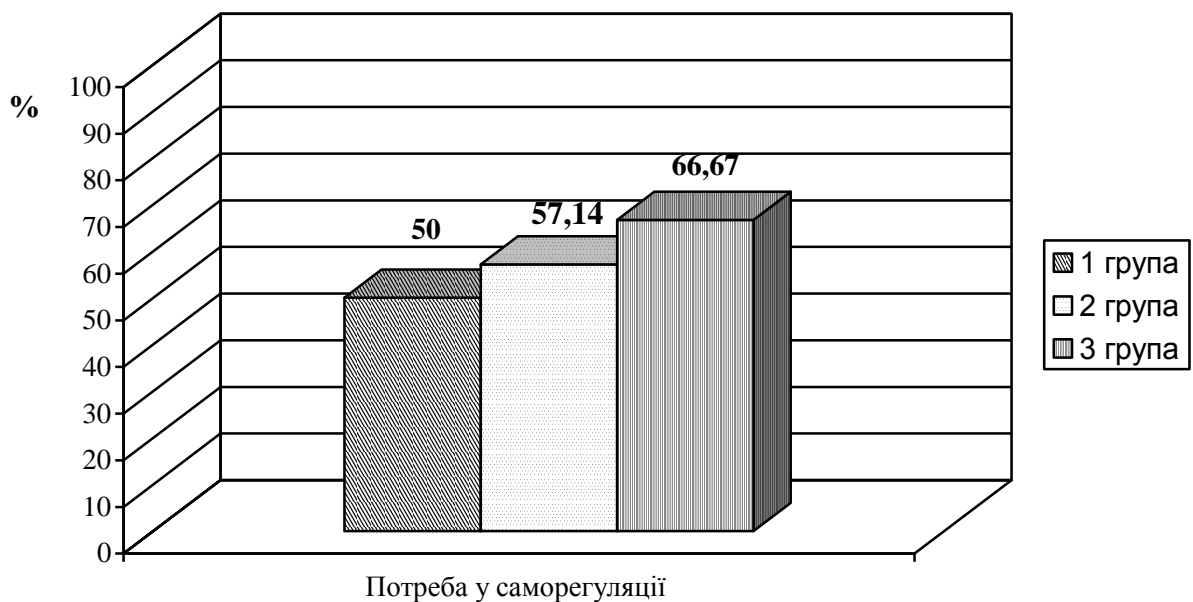
Однією з головних проблем у цьому питанні є неможливість для працівника МНС відновити свої психічні й фізичні сили через дефіцит часу. Виходом із цієї ситуації може бути лише навчання фахівців навичкам саморегуляції свого психічного стану, що дозволить контролювати настрій, знімати психологічне напруження, не піддаватися впливу негативних емоцій, швидко й вірно приймати рішення у стресових ситуаціях. Важливість володіння такими знаннями й уміннями відзначили 55,78% із всіх опитаних у

всіх трьох групах (див. табл. 3.4).

**Таблиця 3.4 - Усвідомленість потреби в оволодінні навичками саморегуляції психічного стану працівниками пожежно-рятувальних підрозділів (в %)**

Виразність потреби в саморегуляції	Групи			φ	P
	1-ша група	2-га група	3-тя група		
Потреба в саморегуляції	50	57,14	-	0,17	-
	50	-	66,67	1,54	$p \leq 0,05$
	-	57,14	66,67	0,76	-

Дані, що відображають важливість володіння навичками саморегуляції в різних групах випробуваних, підтверджують їхню значущість у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів (табл. 3.4 та рис. 3.2).



**Рис. 3.2 - Показники виразності потреби у саморегуляції у працівників пожежно-рятувальних підрозділів**

Так 66,67% фахівців з 3-ої групи і 50% з 1-ої групи, вважають розвинені в особистості навички саморегуляції заставою успішності їхньої професійної діяльності (розходження є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, можна відзначити, що наявність у працівників пожежно-рятувальних підрозділів розвинених навичок саморегуляції психічного стану може стати заставою ефективного виконання ними своїх функціональних обов'язків.

Навчання пожежних прийомам саморегуляції психічного стану повинно стати одним з важливих напрямів програми психологічного

супроводження їхньої професійної діяльності.

### 3.2 Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності

Вивчення особливостей поведінки у стресових ситуаціях працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України не буде відрізнятися завершеністю без розгляду дії психологічних захисних механізмів. Відомо, що дія захисних механізмів спрямована на усунення психологічного дискомфорту, стану напруження та тривоги. При цьому існує декілька підходів до визначення дії захисних механізмів.

В першому випадку зазначається, що захисні психологічні механізми не є адекватними, вони провокують дезадаптивні способи подолання стресу та обираються особистістю практично несвідомо. Також відмічається, що дію психологічних механізмів захисту не можна назвати ефективною, адже її результатом є не усунення або зміна стресової ситуації, а редукція, підміна справжнього емоційного стану особистості. Проте психологічні захисні механізми використовуються кожною людиною практично завжди в тій чи іншій мірі.

Інша точка зору складається із тверджень про «користь» механізмів захисту та про їх індивідуальне обрання особистістю залежно від рівня її розвитку. Також відмічається, що психологічні механізми захисту «працюють» автономно та починають діяти автоматично, рефлексивно.

В будь-якому випадку вивчення особливостей механізмів психологічного захисту у фахівців-пожежних дає змогу проаналізувати їх взаємозв'язок з категорією стажу професійної діяльності особистості та її індивідуально-психологічними особливостями.

Дослідження психологічних захисних механізмів у групах працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України дозволило отримати результати, що представлені в таблиці 3.5 та на рис. 3.3-3.5.

Перший ряд достовірних розходжень у виразності механізму захисту «*проекція*» було відмічено між показниками трьох груп досліджуваних. Так, найвищий показник виразності цього захисного механізму зареєстровано у найменш досвідчених фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, а найнижчий - у фахівців-пожежних, досвід роботи яких більше 10-ти років ( $p \leq 0,01$  між показниками 1-ої та 2-ої і 2-ої та 3-ої груп;  $p \leq 0,001$  між показниками 1-ої та 3-ої груп). ***Проекція – це захисний механізм, через дію якого внутрішні переживання особистості, її емоції та почуття, що не приймаються людиною, проектуються або приписуються іншим, і потім проходять у свідомість у зміненому вигляді та обумовлюють змінене сприйняття певної ситуації, своїх устремлень, потреб.***

Наступні достовірні розходження було відмічено у виразності показників захисного механізму «*компенсація*». Цей захисний механізм є найменш виразним в 1-ій групі досліджуваних (20,07%). Результати є

достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ . Таким чином, можна відмітити схильність фахівців-пожежних 2-ої та 3-ої груп до корекції певних, можливо реально не існуючих, недоліків та небажаних особистісних властивостей.

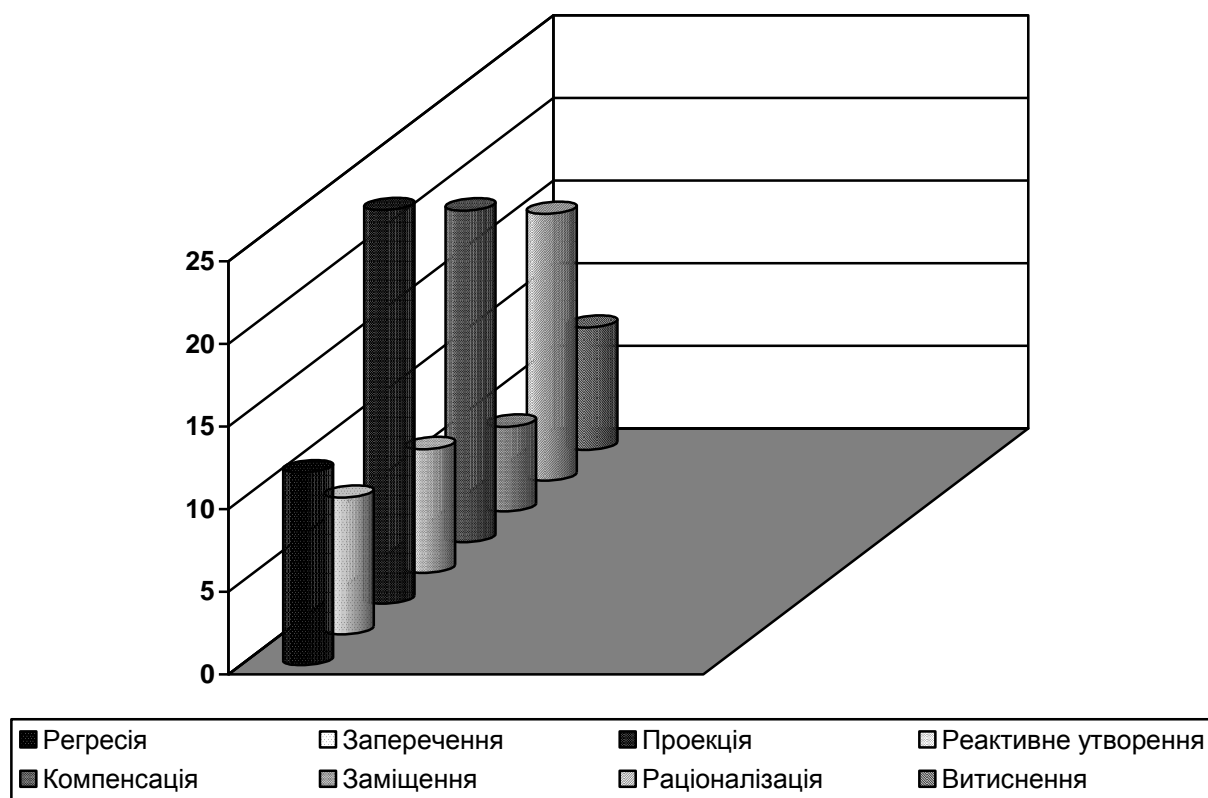
**Таблиця 3.5 - Виразність механізмів психологічного захисту у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

№ з/п	Захисні механізми	1-ша група (%)	2-га група (%)	3-тя група (%)	$\phi$ (1, 2)	$\phi$ (1, 3)	$\phi$ (2, 3)
1.	Регресія	11,67	10,42	8,16	0,67	1,95	1,80
2.	Заперечення	8,28	8,63	9,57	0,13	0,83	0,92
3.	Проекція	23,81	15,88	7,40	3,49**	5,16***	4,21**
4.	Реактивне утворення	7,49	5,89	4,16	1,21	1,75	0,30
5.	Компенсація	20,07	26,04	25,68	2,16*	2,04*	0,28
6.	Заміщення	5,13	7,35	10,05	0,18	2,08*	1,87
7.	Раціоналізація	16,14	23,01	27,96	4,08**	5,17***	1,49
8.	Витиснення	7,41	2,78	7,02	2,87*	0,32	2,60*
* $p \leq 0,05$ ; ** $p \leq 0,01$ ; *** $p \leq 0,001$							

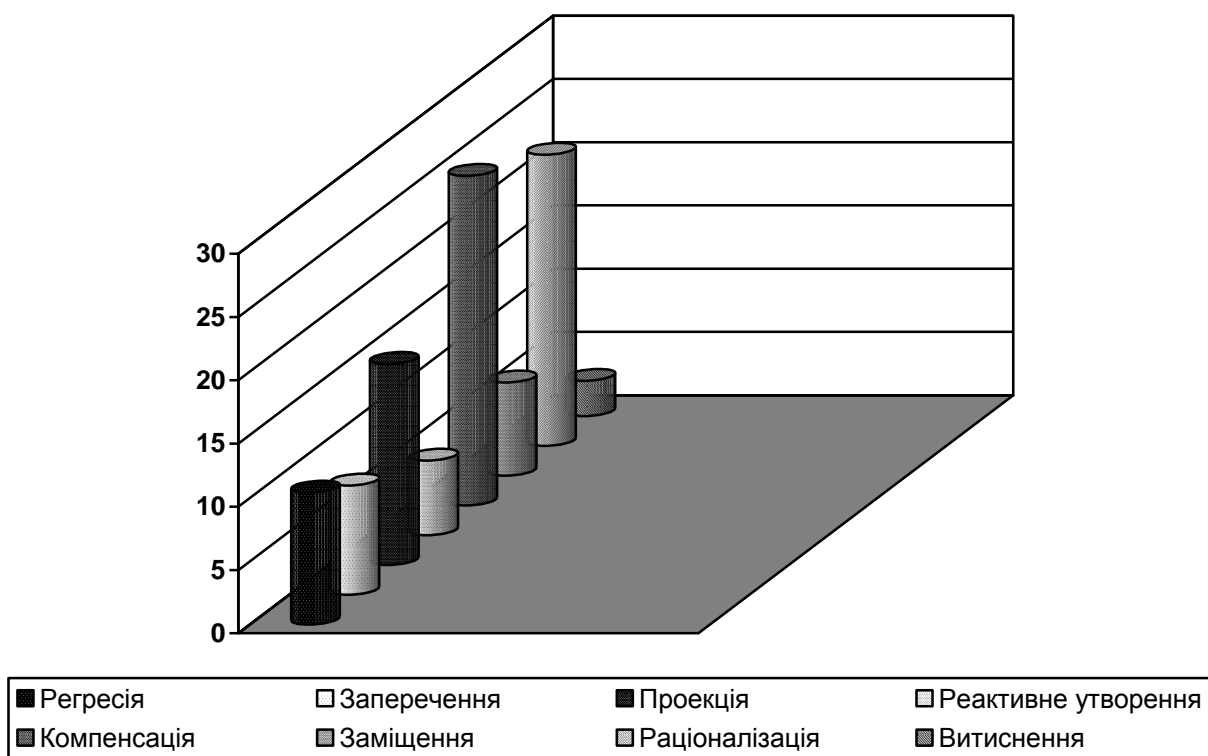
Дія цього захисного механізму допомагає фахівцям виправити найчастіше уявні та «надумані» недоліки у своїй особистості. Найчастіше така поведінка спостерігається, якщо є потреба уникнення складної ситуації, що може викликати фрустрацію, або для підвищення рівня власної самодостатності.

Слід зазначити, що особистості, які найчастіше використовують цей захисний механізм, схильні шукати ідеали в різноманітних сферах життєдіяльності та орієнтуватися на них.

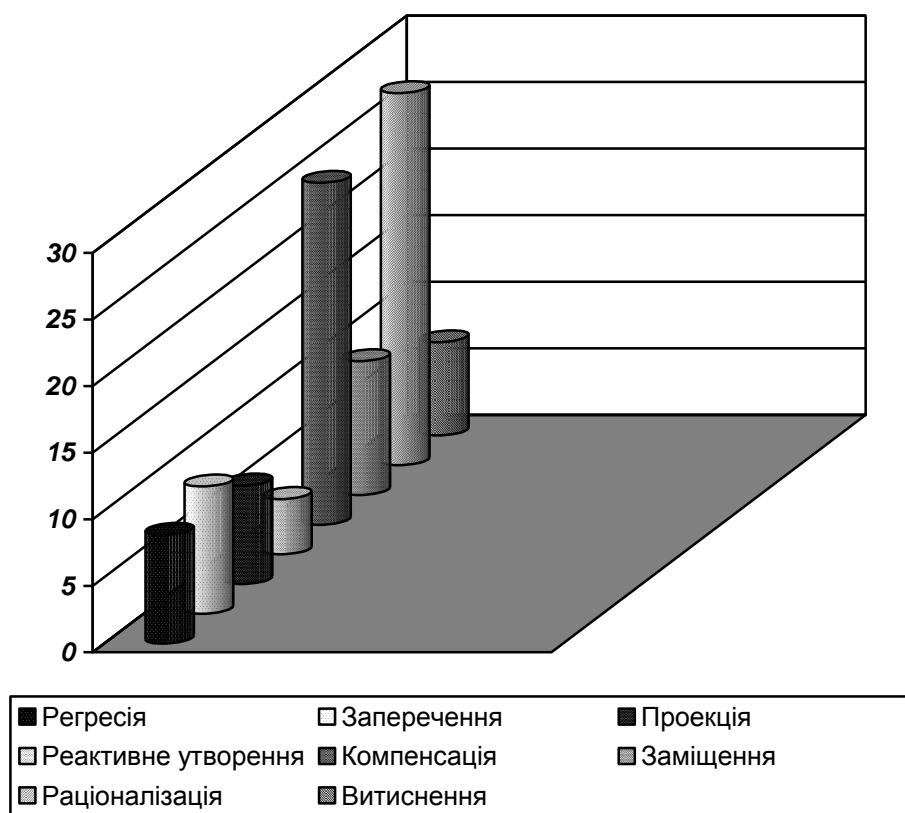
Також було відмічено достовірні розходження між 1-ою та 3-ою групами досліджуваних у прояві захисного механізму «заміщення» (5,13% проти 10,05%, при  $p \leq 0,05$ ). Так, можна відмітити, що найменш досвідчені фахівці схильні переадресовувати, як правило, негативні емоційні прояви на об'єкти, що є менш безпечними, ніж ті, що були джерелом виникнення зазначених емоцій.



**Рис. 3.3 - Рівні виразності механізмів психологічного захисту у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України зі стажем роботи до 5 років**



**Рис. 3.4 - Рівні виразності механізмів психологічного захисту у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України зі стажем роботи від 5 до 10 років**



**Рис. 3.5 - Рівні виразності механізмів психологічного захисту у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України зі стажем роботи більше 10 років**

Таким чином фахівці цієї групи можуть знімати емоційне напруження, але такий спосіб поведінки заважає реалізації поставленої мети та вирішенню конфліктних ситуацій. Найважливішим на цьому етапі для особистості є зняття внутрішнього напруження.

У використанні захисного механізму «раціоналізація» було відмічено ряд достовірних розходжень. Так, найвищі показники виразності даного захисного механізму зафіксовано в 3-ій групі досліджуваних (27,96%), середній рівень виразності зафіксовано у 2-ій групі (23,01%). Найнижчий рівень виразності показника використання захисного механізму «раціоналізація» зафіксовано в 1-ій групі досліджуваних, у порівнянні з 2-ою та 3-ою групами (16,14%), результати є достовірними на рівнях  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$ . Отже, спираючись на отримані дані, можна відзначити, що фахівці 1-ої групи, у порівнянні з фахівцями інших двох груп, при переживанні емоційно складної ситуації є менш схильними використовувати для її вирішення логічні установки. При використанні цього механізму захисту людина намагається керувати емоційними проявами за рахунок їх пояснення та пояснення їх виникнення. Також відбувається зниження значущості причин, що стали чинниками виникнення негативної та складної для особистості ситуації.

Найменший показник виразності захисного механізму «*витиснення*» було зафіксовано у групі фахівців, досвід роботи яких становить від 5-ти до 10-ти років (2,78%). Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ . Навпаки, самий високий показник виразності даного захисного механізму відмічено у групі найменш досвідчених працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України (див. табл. 3.5). Таким чином, досліджувані 1-ої групи частіше, ніж більш досвідчені колеги, є схильними до неусвідомлення особистістю бажань, думок, прагнень, почуттів, не прийнятних для неї. Можна припустити, що ці фахівці використовують такий захисний механізм при виникненні професійно складних психотравмуючих ситуацій. Слід також зазначити, що, як і у попередніх випадках, складна ситуація таким чином не вирішується, а придушені емоції, імпульси та переживання проявляються (знаходять вихід) шляхом утворення невротичних симптомів. Можна припустити, що згаданий захисний механізм може використовуватись фахівцями-пожежними для уникнення спогадів про виконання важких професійних завдань, що супроводжувались великою кількістю стрес-факторів та стали чинником виникнення в особистості негативних психічних станів.

Отже, виходячи з отриманих даних, можна сказати, що, незважаючи на неконструктивність дій захисних механізмів, вони широко використовуються працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС. Кожна група досліджуваних має власні особливості щодо їх використання, проте говорити про наявність певної закономірності не є можливим.

Узагальнюючи вищенаведене, відмітимо, що незважаючи на різний стаж професійної діяльності, у трьох групах досліджуваних було зафіксовано загальну тенденцію щодо частоти використання таких захисних механізмів як «компенсація» та «раціоналізація».

### **3.3 Визначення особливостей копінг-поведінки фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у стресових ситуаціях**

Існує багато реакцій на стрес та багато типів поведінки в ситуації стресу [155]. Кожна людина при зіткненні зі складною, непередбачуваною ситуацією реагує по-своєму. Залежно від частоти виникнення, сили, інтенсивності впливу стресових факторів та індивідуально-психологічних особливостей особистості, обираються найбільш характерні для неї способи подолання стресу [128]. Зазвичай, стресові ситуації «змушують» людину переживати сильні, найчастіше негативні емоції [111]. Цілком зрозумілим в такій ситуації є бажання людини позбутися тяжких емоційних переживань. Можливо, саме цим можна пояснити те, що більшість реакцій, які виникають у відповідь на дію стрес-чинника, є мало усвідомленими. Таким чином, можна припустити, що чим частіше людина опиняється в ситуації стресу, тим більш вірогідним є формування найбільш прийнятної для неї реакції на стресову ситуацію. Працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України в силу особливостей професійної діяльності практично постійно



стикаються з дією стрес-чинників. Отже, можна припустити, що в них сформовано загальні поведінкові особливості, що проявляються як реакції на дію стресових факторів.

Вивчення особливостей реакцій особистості на стресові ситуації та визначення домінуючих поведінкових копінг-стратегій фахівця дозволило отримати наступні результати (див. табл. 3.6).

**Таблиця 3.6 - Домінуючі поведінкові копінг-стратегії працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

Тип реакції	1-ша група (M±m)	2-га група (M±m)	3-тя група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Вирішення завдання	3,49±0,56	3,38±1,09	4,27±1,13	0,16	1,79	2,03*
Орієнтація на емоції	4,08±0,23	3,75±1,23	1,92±0,88	1,19	3,21**	2,25*
Орієнтація на уникнення	3,81±1,02	2,18±0,87	2,13±1,65	2,04*	2,18*	0,41
Відволікання (отвлечение)	1,16±0,14	1,25±0,35	1,20±0,94	0,33	0,24	0,19
Соціальне відволікання	1,93±0,33	2,11±1,68	3,45±1,59	1,09	2,45*	1,92
$\leq 0,05$ $\leq 0,01$						

Така копінг-стратегія, як «*вирішення завдання*», на наш погляд, є найбільш раціональною та адекватною у стресовій ситуації. Вирішення завдання припускає певну логічну завершеність ситуації та при цьому вимагає неабияких зусиль зі сторони особистості. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від фахівця виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та, по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Відомо, що найчастіше у стресовій ситуації поведінка та дії людини є дезорганізованими та не завжди адекватними [115].

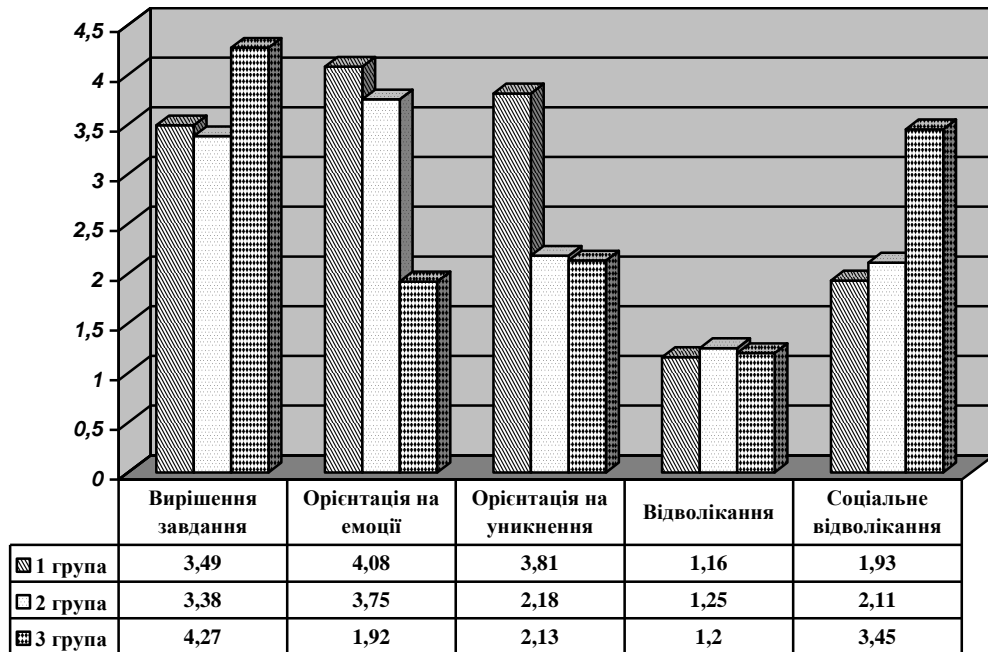
Людина переживає дуже сильне емоційне потрясіння, що у свою чергу може блокувати її розумову діяльність та послабити когнітивні процеси. Може тому фахівці 3-ої групи й обрали найбільш складну та при цьому найбільш ефективну стратегію подолання стресу (див. рис. 3.6).

У виразності копінг-стратегії вирішення завдання було відмічено достовірні розходження між показниками 3-ої та 2-ої груп обстежуваних ( $t=2,03$ ,  $p\leq 0,05$ ). Також зазначимо, що виразність даного типу копінг-стратегії у 2-ій групі пожежних є самим низьким, на відміну від інших груп досліджуваних.

Можна припустити, що раціональність даної реакції набуває ефективності зі стажем роботи фахівця. Тобто можна сказати, що направити

всі свої зусилля на вирішення завдання в екстремальній ситуації здатен тільки досвідчений та підготовлений фахівець.

Як вже зазначалось, стресова ситуація провокує високе емоційне напруження особистості. Наслідком дії стресових факторів також може бути емоційний розлад або сильне емоційне переживання. Отже, цілком передбачуваним є занурення людини у свої почуття, емоційні прояви тощо.



**Рис. 3.6 - Виразність реакцій на стресову ситуацію у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

У виразності такого типу реакції у стресовій ситуації, як «орієнтація на емоції», найнижчі результати відмічено у групі пожежних, стаж служби яких перевищує десять років ( $t(1,3) = 3,21$ , при  $p \leq 0,01$ ;  $t(2,3) = 2,25$ , при  $p \leq 0,05$ ). Такі результати можна трактувати крізь припущення стосовно поступового утворення певного типу реакцій на стресові фактори. Можна сказати, що з часом у пожежних формується так званий стійкий «імунітет» до гострих ситуацій, що провокують сильні емоційні потрясіння. Зі збільшенням строку служби фахівець навчається більш спокійно та стримано реагувати на прояви стрес-чинників. Протилежну картину можна спостерігати у групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів зі стажем служби менше п'яти років. Ці фахівці, навпаки, схильні занурюватись у свої емоційні переживання і почуття та аналізувати особливості професійної ситуації, що стала причиною стресу.

Ще однією реакцією на стрес, яка доволі часто використовується особистістю, є «уникнення». Така реакція є практично не усвідомленою та не завжди є ефективною у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів, адже уникати стресів для фахівця, з одного боку, означає уникати виконання своїх прямих функціональних обов'язків, а з

іншого - робити все, щоб не допустити травматичності ситуації. Відмітимо, що за виразністю даної реакції між групами випробуваних знайдене достовірне розходження на рівні  $p \leq 0,05$ . Найвищий показник за даним типом поведінки зафіксовано у групі найменш досвідчених пожежних.

Наступне достовірне розходження було зафіксоване за показником «соціальне відволікання» між 1-ою та 3-ою групами досліджуваних ( $t = 2,45$ ,  $p \leq 0,05$ ). Ці дані свідчать про те, що у разі виникнення складної та емоційно важкої професійної ситуації фахівці, що мають досвід роботи в МНС більше 10 років, схильні шукати підтримки у найближчого оточення, у своїх колег. Така реакція на дію стрес-чинника також відрізняється раціональністю та є ефективною, на відміну від більшості зазначених реакцій.

Таким чином, відмітимо, що найбільш досвідчені фахівці пожежно-рятувальних підрозділів МНС України схильні демонструвати більш конструктивні та раціональні реакції на дію професійних стрес-факторів. Фахівці з найменшим досвідом служби в підрозділі відрізняються схильністю у складних ситуаціях занурюватись у свої емоційні переживання.

### **3.4 Характеристика поведінкових реакцій фахівців-пожежних з різним стажем служби в підрозділі на дію стрес-чинників**

Подальше дослідження особливостей поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності стосувалося вивчення специфіки поведінкових реакцій на дію стрес-чинників.

З метою доповнення та уточнення отриманих даних, ми використали додатковий метод визначення поведінкових реакцій на дію стресових факторів. Отримані результати дозволили нам знайти ряд достовірних відмінностей (табл. 3.7).

Перші достовірні розходження було відмічено між 2-ою та 3-ою групами досліджуваних ( $t = 2,02$ ,  $p \leq 0,05$ ) за шкалою «конфронтаційний копінг». Доведено, що фахівці, які увійшли до 3-ої групи, відрізняються готовністю до ризику, до непередбачуваних ситуацій. Вони можуть проявляти певну агресивність та ворожість на шляху змінення ситуації. Таку стрес-долаючу поведінку можна віднести до типу асоціальних. Окрім цього, така копінг-поведінка не завжди буде ефективною.

Також було відмічено, що фахівці з найбільшим стажем служби в пожежно-рятувальному підрозділі демонструють найнижчий, у порівнянні з 1-ою та 2-ою групами досліджуваних, показник виразності такого типу допінгу, як «дистанціювання». Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ . Найвищий показник за даною шкалою зафіксовано у фахівців, досвід роботи яких становить менше 5 років. Можна сказати, що ці фахівці воліють за допомогою певних зусиль зменшити значущість травмуючої ситуації, відокремитись від неї. Такий спосіб подолання стресу не завжди є ефективним.

**Таблиця 3.7 - Виразність типів реакцій на дію стресорів у фахівців-пожежних з різним стажем професійної діяльності**

Тип копіngu	1-ша група (M±m)	2-га група (M±m)	3-тя група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Конфронтаційний копіng	3,49±0,56	3,38±1,09	4,27±1,13	0,16	1,79	2,02*
Дистанціювання	4,08±0,23	3,75±1,23	1,92±0,88	1,19	3,21**	2,25*
Самоконтроль	2,24±1,02	2,18±0,87	3,81±1,65	0,26	2,04*	2,18*
Пошук соціальної підтримки	1,16±0,14	1,25±0,35	1,20±0,94	0,33	0,24	0,19
Прийняття відповідальності	1,93±0,33	2,11±1,68	3,45±1,59	1,09	2,45*	1,92
Уникнення	1,96±0,54	1,77±1,04	1,69±0,56	1,05	0,39	0,22
Планування	1,18±0,40	2,42±1,17	2,79±1,21	2,92*	3,05**	0,16
Позитивна переоцінка	0,83±0,16	1,29±0,28	1,71±0,88	1,27	1,83	1,04
*p ≤ 0,05 **p ≤ 0,01						

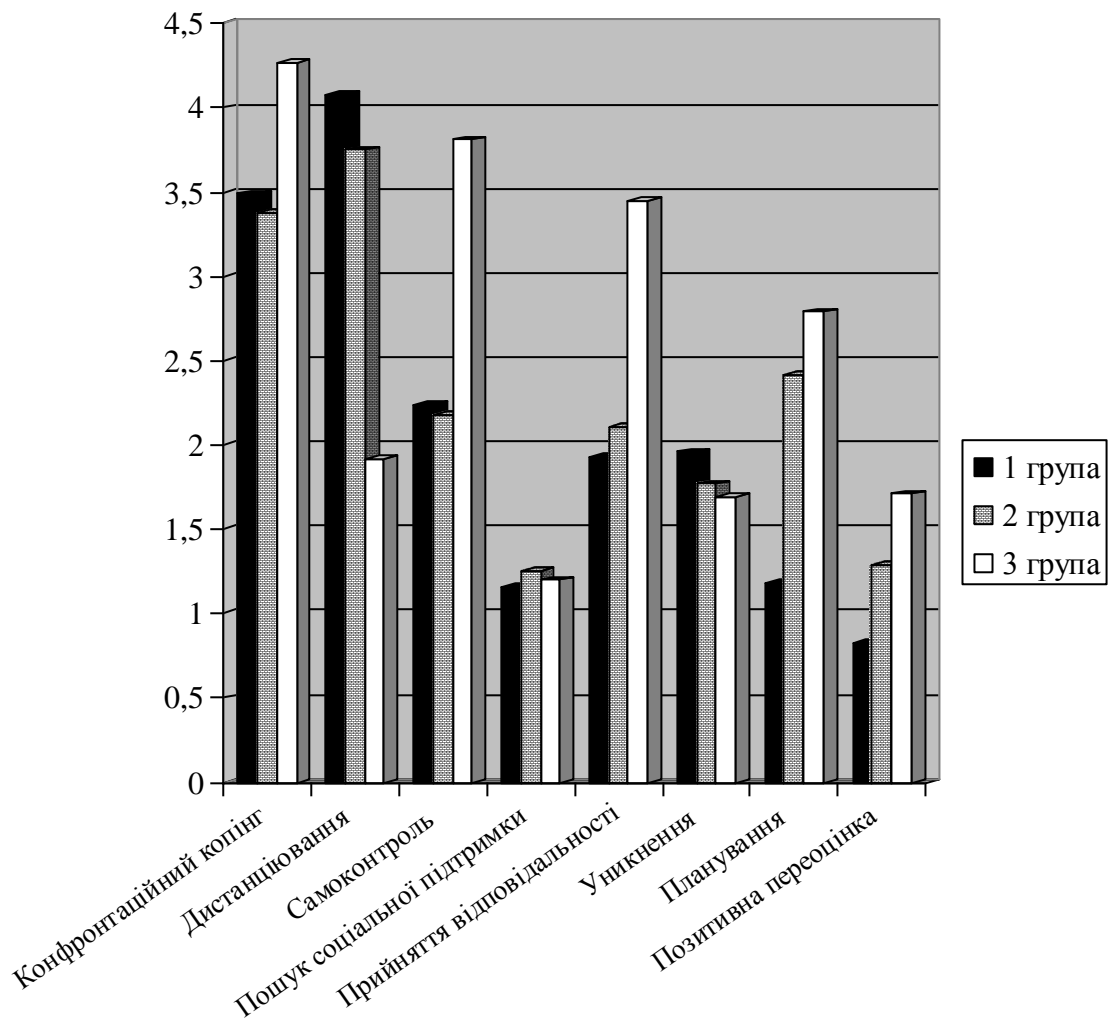
Його дію можна порівняти з такою копіng-поведінкою, як «уникнення», що також припускає віддалення особистості від проблеми.

За шкалою «самоконтроль» було відмічено достовірні розходження поміж усіма групами досліджуваних. Так, найвищий показник виразності даного типу копіngu зафіксовано у групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, досвід служби яких перевищує 10 років ( $t(1,3) = 2,04$ ,  $p \leq 0,05$ ;  $t(2,3) = 2,18$ ,  $p \leq 0,05$ ). Даний тип копіngu можна віднести до активних та адаптивних моделей стрес-долаючої поведінки. З одного боку, можна припустити, що така копіng-поведінка формується зі збільшенням стажу служби фахівця в підрозділі та є прямо пропорційною кількості бойових виїздів фахівця. Проте отримані результати свідчать про те, що дана копіng-поведінка є більш виразною у групі фахівців зі стажем служби менше 5 років, у порівнянні з їх колегами, стаж служби в підрозділі яких становить 5-10 років. Таким чином, можна припустити, що використання такого типу копіngu, як «самоконтроль», може бути опосередкованим певними індивідуально-психологічними якостями особистості.

Аналогічний тип стрес-долаючої поведінки, а саме «прийняття відповідальності», також є більш характерним для найдосвідченіших працівників пожежно-рятувальних підрозділів. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ , у порівнянні з 1-ою групою досліджуваних. Отже, можна констатувати, що фахівці, досвід роботи яких не перевищує 5 років, не схильні визнавати своє місце та роль у процесі вирішення складних ситуацій.

Такий тип копінгу вимагає від особистості високого рівня розвиненості вольових та моральних якостей, а також адекватного рівня самооцінки.

Наступний ряд достовірних розходжень було відмічено у виразності такої копінг-поведінки, як «планування» – найвищий показник зафіксовано в 3-ій групі досліджуваних ( $p \leq 0,01$  у порівнянні з 1-ою групою та  $p \leq 0,05$  у порівнянні з 2-ою групою). Зазначена копінг-поведінка припускає активну розумову діяльність, а саме – аналіз стресової ситуації та засобів її змінення. Необхідною умовою є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення (див. рис. 3.7).



**Рис. 3.7 - Характерні реакції працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України на дію стрес-чинників**

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що найбільш раціональну та активну, а отже – найбільш ефективну стрес-долаючу поведінку демонструють найдосвідченіші фахівці. Вогнеборці з меншим професійним досвідом займають більш пасивну позицію у процесі подолання стресу.

### 3.5 Специфічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення та аналіз стратегій і моделей копінг-поведінки як типових реакцій фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України при подоланні стресу. Цей етап дослідження можна вважати ключовим, адже після його проведення на основі отриманих результатів буде виконано перерозподіл груп випробуваних. Точніше, будуть виділені додаткові підгрупи фахівців-пожежних залежно від особливостей їх стрес-долаючої поведінки. Такий перерозподіл буде проведено з метою максимально повного та всебічного вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості пожежного залежно від обраної ним копінг-поведінки. За допомогою цього перерозподілу ми зможемо визначити, чому одні фахівці є більш стресостійкими, а отже і професійно успішними, ніж інші.

У подальших дослідженнях та при практичному використанні цих результатів можна розробити спеціальну програму, націлену на навчання фахівців певного типу допінгу, враховуючи їх психологічні якості.

Отже, при розгляді особливостей частоти обрання моделей стрес-долаючої поведінки фахівцями-пожежними з різним стажем служби в підрозділі ми отримали наступні результати (див. табл. 3.8).

**Таблиця 3.8 - Модель подолання стресових ситуацій працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності**

Модель подолання стресової ситуації	1 група (%)	2 група (%)	3 група (%)	$\Phi$ (1, 2)	$\Phi$ (1, 3)	$\Phi$ (2, 3)
Асертивні дії	15,21	13,47	16,32	1,24	1,09	1,75
Імпульсивні дії	17,00	14,91	5,98	2,39*	4,57**	5,23**
Агресивні дії	14,39	11,16	12,03	1,57	1,40	0,81
Обережні дії	9,20	9,65	11,15	0,16	1,62	1,71
Асоціальні дії	6,14	7,55	5,58	1,18	1,21	2,06*
Пошук соціальної підтримки	10,73	12,63	13,22	1,94	2,12*	0,77
Маніпулятивні дії	8,35	9,19	8,67	0,88	0,14	0,67
Вступ в соціальний контакт	9,42	10,87	18,46	0,55	4,89**	4,20**
Уникання	9,56	10,57	8,59	0,58	0,41	1,03
* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$						

При розгляді результатів в кожній групі досліджуваних було виділено найбільш характерну модель копінгу.

Було встановлено, що найменш досвідченим пожежним більш властивою є така модель стрес-долаючої поведінки як *«імпульсивні дії»* (17% опитаних). На другому місці зафіксовано *«асертивні дії»* (15,21%), а третє місце займають *«агресивні дії»* як засіб копінгу (14,39%).

У групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів, стаж служби яких не перевищує 10 років, відмічено, що вони найбільш часто використовують такий засіб подолання стресу як *«асертивні дії»* (13,47%). На другій позиції - *«імпульсивні дії»* (14,91%), а третє місце за частотою використання займає така модель копінгу, як *«пошук соціальної підтримки»* (12,63%).

Найбільш досвідчені фахівці як головну модель копінгу найчастіше використовують *«вступ у соціальний контакт»* (18,46%).

На другій позиції - *«асертивні дії»* (16,32%), а на третій - *«пошук соціальної підтримки»* (13,22%).

Зауважимо, що при розгляді характерних моделей стрес-долаючої поведінки у групах фахівців-пожежних з різним стажем служби в підрозділі було встановлено загальну для всіх груп модель копінгу – *«асертивні дії»*. Такий тип стрес-долаючої поведінки можна охарактеризувати як здатність особистості поважати інтереси, права та волю іншої людини, та при цьому не жертвувати собою, оберігати свою особистість від зовнішнього негативного впливу.

Окрім цього, пожежні 1-ої та 2-ої груп схильні в стресових ситуаціях демонструвати *«імпульсивні дії»*. У порівнянні з 3-ою групою ці результати є достовірно вищими ( $p \leq 0,01$ ). Можна припустити, що цим фахівцям в напружених ситуаціях майже не вдається контролювати себе, свій стан, поведінку, емоційні прояви. Така поведінка є майже несвідомою. Таким чином, можна сказати, що фахівці, стаж служби яких становить до 5 років та від 5 до 10 років, більш схильні керуватись емоціями та відрізняються нелогічністю і непослідовністю дій у стресових ситуаціях.

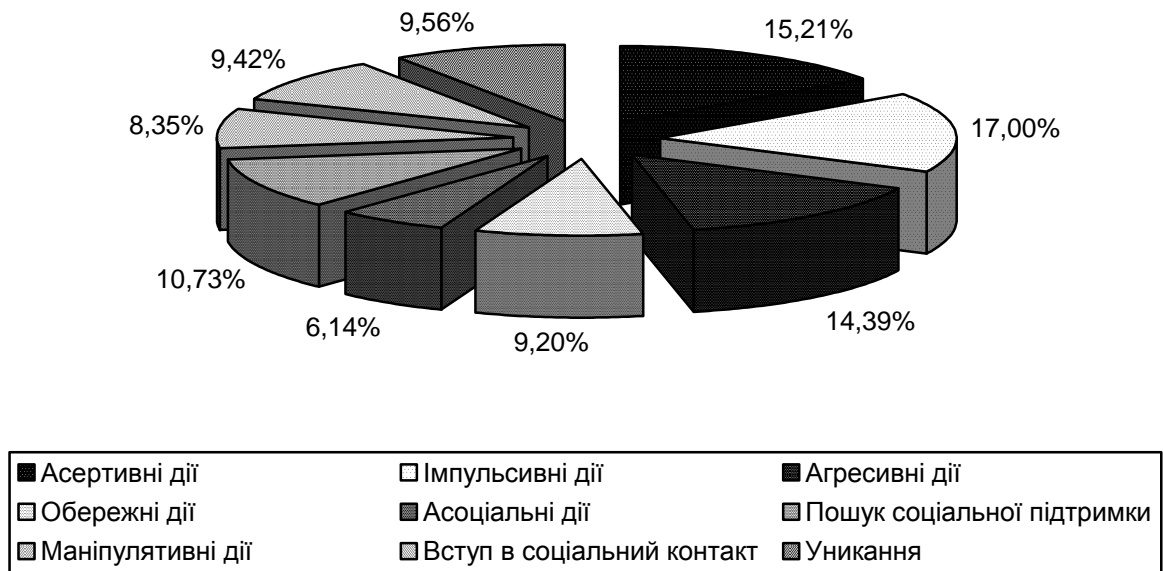
Наступна загальногрупова модель копінгу – це *«пошук соціальної підтримки»*. Цей копінг є властивим для фахівців-пожежних зі стажем не менше 5 років. А отже, найнижчий показник за даною моделлю стрес-долаючої поведінки зафіксований в 1-ій групі (10,73%) ( $p \leq 0,05$  у порівнянні з 3-ою групою – 13,22%). Такі результати можна пояснити тим, що фахівцям 1 групи у силу малого стажу та недостатнього професійного досвіду властиво переоцінювати себе та власні можливості. Таку поведінку вони частіше сприймають як прояв слабкості та невпевненості особистості у своїх силах. Ще одною детермінантою може бути високий рівень прагнень молодих фахівців, коли на початку професійної кар'єри у них дуже часто спостерігається прагнення робити все, або майже все, самостійно, демонструючи при цьому свій професійний потенціал. Саме цим можна пояснити досить високі показники виразності в 1-ій групі досліджуваних такої моделі копінг-поведінки як *«агресивні дії»*.

Вивчаючи наступні достовірні розходження стосовно частоти використання моделей копіngu, було встановлено, що такий тип стрес-долаючої поведінки як «вступ у соціальний контакт» є більш властивим для працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, стаж служби яких перевищує 10 років (18,46%). Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$  у порівнянні з 1-ю (9,42%) та 2-ю (10,87%) групами досліджуваних.

Окрім цього, було відмічено, що у стресових ситуаціях до «асоціальних дій» схильні 5,58% фахівців-пожежних з досвідом вище 10 років і 7,55% менш досвідчених працівників пожежно-рятувальних підрозділів (результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ ).

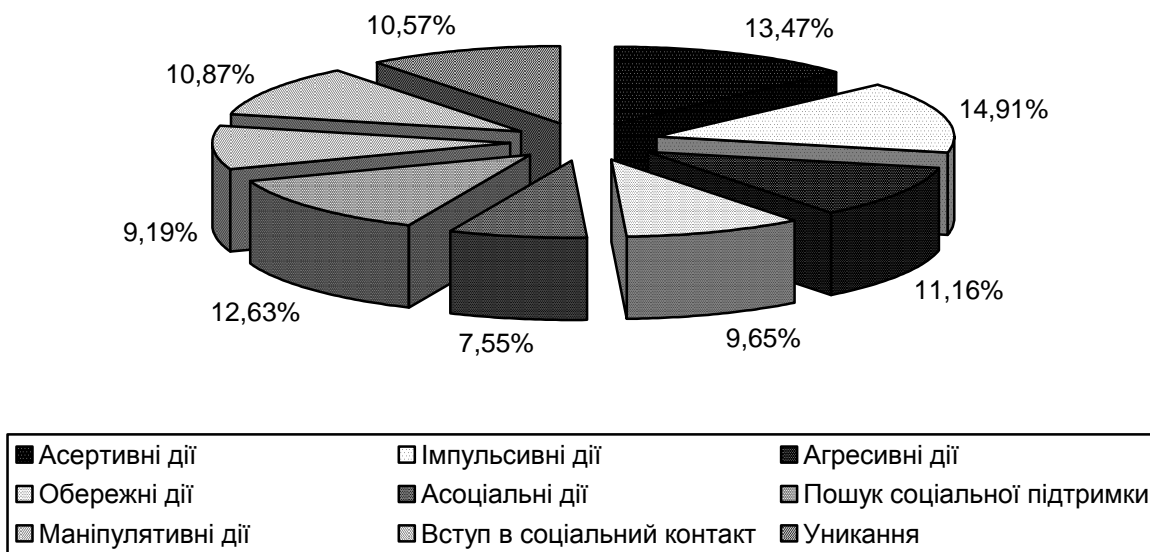
Незважаючи на відсутність достовірних розходжень, слід відмітити, що такий тип копіngu як «обережні дії» є властивим для більшості фахівців з досвідом роботи вище 10 років. Цю особливість можна трактувати як бажання фахівців уберегти себе та видгородитися в надзвичайній ситуації від ще більшого напруження та складнощів, адже саме необережні та необдумані дії людини в непередбачуваній ситуації дуже часто ускладнюють останню та викликають небажані наслідки.

Після детального розгляду моделей стрес-долаючої поведінки фахівців-пожежних ми визначили узагальнені моделі копіngu у групах працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем роботи (див. рис. 3.8 – 3.10).

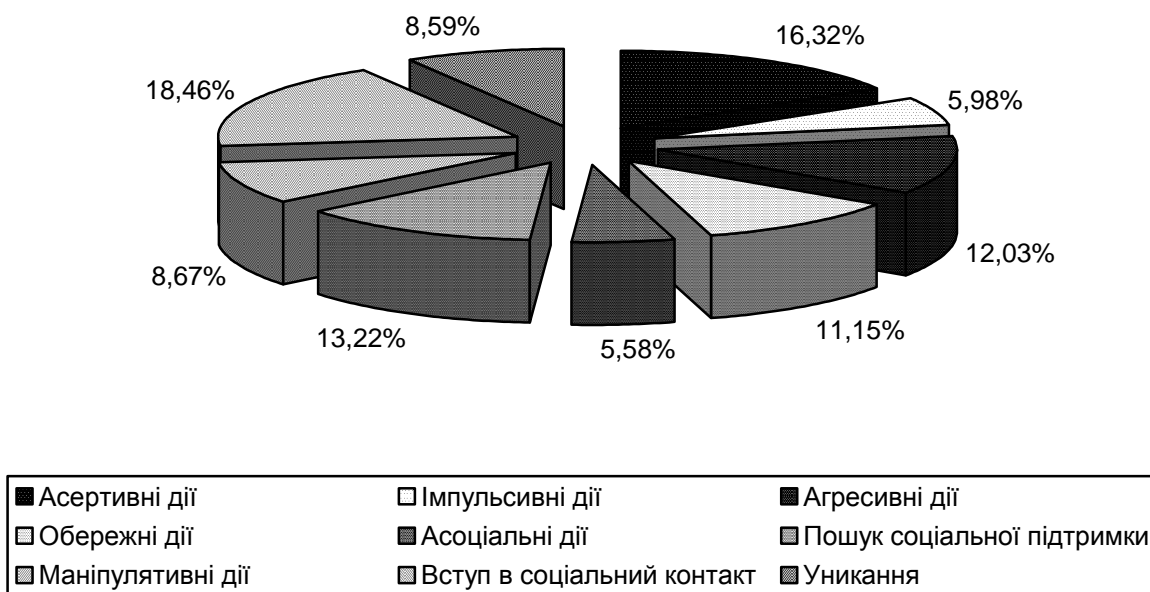


**Рис. 3.8 - Усереднена модель подолання стресових ситуацій у працівників, стаж роботи яких становить до 5 років (у %)**





**Рис. 3.9 - Усереднена модель подолання стресових ситуацій у працівників, стаж роботи яких становить від 5 до 10 років (у %)**



**Рис. 3.10 - Усереднена модель подолання стресових ситуацій у працівників, стаж роботи яких становить більше 10 років (у %)**

Дослідження копінг-поведінки, проведені Н.А. Сиротою, дозволили їй розробити **три основні базові моделі копінг-поведінки: адаптивну, псевдо адаптивну та дезадаптивну.**

До адаптивної моделі копінг-поведінки ми віднесли асертивні дії, пошук соціальної підтримки і вступ у соціальний контакт.

До псевдоадаптивної моделі копінг-поведінки ми віднесли уникання, обережні та маніпулятивні дії.

Асоціальні, імпульсивні та агресивні дії характеризують дезадаптивну модель копінг-поведінки. Результати використання даних моделей у нашому дослідженні наведено у таблиці 3.9.

**Таблиця 3.9 - Частота використання узагальнених моделей подолання стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним стажем професійної діяльності**

Узагальнена модель подолання стресової ситуації	1-ша група (%)	2-га група (%)	3-тя група (%)	$\phi$ (1, 2)	$\phi$ (1, 3)	$\phi$ (2, 3)
Адаптивна	31,16	43,81	49,25	2,84*	3,49**	2,05*
Псевдоадаптивна	36,72	32,60	33,59	1,35	1,78	0,46
Дезадаптивна	32,12	23,59	17,16	2,66*	4,23**	3,09**
* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$						

Так було встановлено, що *адаптивна* модель стрес-долаючої поведінки є більш властивою майже половині працівників зі стажем роботи більше 10 років (49,25%). Трохи меншим є показник у фахівців-пожежних, що обрали даний копінг, стаж служби яких становить від 5 до 10 років (43,87%, при  $p \leq 0,05$ ). У групі найменш досвідчених пожежних показник осіб, що схильні демонструвати такий тип копінгу, становить лише 31,16% ( $p \leq 0,05$  у порівнянні з 2-ою групою та  $p \leq 0,01$  у порівнянні з 3-ою групою).

*Псевдоадаптивна* модель копінгу є властивою третині фахівців зі стажем служби більше 5 років (2-га та 3-тя групи досліджуваних) та для 36,72% фахівців 1-ої групи з досвідом роботи менше 5 років.

При розгляді отриманих результатів було отримано достовірні розходження стосовно виразності *дезадаптивної* моделі копінг-поведінки. Було встановлено, що найбільше фахівців, які обрали такий копінг, входять до 1-ої групи (32,12%), а найменшу кількість таких осіб виявлено серед пожежних з досвідом роботи більше 10 років (17,16%). У групі досліджуваних зі стажем роботи від 5 до 10 років цей показник становить 23,59%. Результати є достовірними на рівнях  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$  відповідно (див. табл. 3.9). Таким чином, отримані нами дані дозволяють зробити висновок, що найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання стресової ситуації обирають найдосвідченіші фахівці.

Наступним кроком в межах вивчення копінг-поведінки пожежних став розгляд стратегій подолання стресу, а саме – визначення рівня їх виразності в кожній з груп опитаних пожежних. Визначення цих стратегій дозволило нам зрозуміти загальну спрямованість фахівців у ситуації підвищеного ризику та надало можливість прогнозувати особливості їх поведінки та передбачати результат їх діяльності (див. табл. 3.10).

**Таблиця 3.10 - Виразність стратегій подолання стресових ситуацій працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

Стратегії подолання стресової ситуації	1-ша група (M±m)	2-га група (M±m)	3-тя група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Активна	20,14±3,12	17,09±2,12	24,48±1,13	2,03*	2,26*	2,88*
Просоціальна	18,29±1,46	26,17±2,51	28,93±2,49	4,19**	5,17***	1,07
Пасивна пряма	18,91±2,60	14,49±1,64	18,08±2,03	2,25*	0,17	2,15*
Пасивна непряма	15,90±2,04	28,35±2,73	17,46±1,82	5,42***	1,38	4,89**
Асоціальна	21,52±1,33	16,99±1,04	15,88±1,51	3,82**	4,06**	0,86
*p ≤0,05 ** p ≤0,01						

Було встановлено, що *активна стратегія подолання стресу*, до якої відносяться асертивні дії, є більш властивою пожежним 3-ої групи (досвід роботи більше 10 років). Найменшу виразність така копінг-стратегія має в 2-ій групі досліджуваних. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ . При цьому, згідно з даними, які представлено в таблиці 3.11, високий рівень виразності активної стратегії при подоланні стресу зафіксовано у 49,26% пожежних 3-ої групи, у 44,04% досліджуваних з 2-ої групи та лише у 37,69% найменш досвідчених пожежних. Таким чином, пожежні з 1-ої групи досліджуваних достовірно рідше використовують при подоланні стресу активну копінг-стратегію ( $p \leq 0,05$ ).

*Просоціальний тип стратегії* є менш виразним, у порівнянні з іншими групами, у фахівців, професійний досвід яких не перевищує 5 років. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ . До цієї групи копінг-стратегій відносять «вступ у соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки». Якщо звернутись до результатів, представлених у таблиці 3.10, де відбито виразність окремих моделей копіngu, то можна отримати підтвердження сказаному – ці моделі копіngu також є найменш виразними в 1-ій групі фахівців-пожежних. Додамо, що пожежні з найменшим досвідом професійної діяльності достовірно рідше, у порівнянні з фахівцями-пожежними 2-ої та 3-ої груп досліджуваних ( $p \leq 0,01$ ), використовують просоціальну стратегію стрес-долаючої поведінки.

Наступні достовірні розходження було виявлено стосовно виразності *пасивної прямої копінг-стратегії*.

**Таблиця 3.11 - Рівень виразності стратегій подолання стресових ситуацій працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

Рівень виразності стратегії подолання		1-ша група (%)	2 –га група (%)	3-тя група (%)	φ (1, 2)	φ (1, 3)	φ (2, 3)
Активна	Високий	37,69	44,04	49,26	2,05*	2,71*	0,86
	Середній	49,18	45,38	41,43	0,84	2,04*	0,94
	Низький	13,13	10,58	9,31	1,08	1,24	0,21
Просоціальна	Високий	27,11	32,19	48,21	1,35	4,52**	3,82**
	Середній	28,92	38,63	34,65	2,98*	2,63*	1,60
	Низький	43,97	29,18	17,14	4,03**	5,39**	2,16*
Пасивна пряма	Високий	42,35	37,63	25,81	2,50*	4,06**	2,61*
	Середній	30,26	21,14	34,91	1,95	0,87	2,07*
	Низький	27,39	41,23	39,33	3,16*	2,44*	0,83
Пасивна непряма	Високий	32,48	46,20	29,95	2,23*	1,39	3,18*
	Середній	21,10	34,49	30,72	2,40*	1,85	1,92
	Низький	46,42	19,31	39,33	5,06***	1,91	4,28**
Асоціальна	Високий	40,29	28,32	24,76	2,75*	3,89**	0,16
	Середній	34,55	31,66	28,05	0,32	1,09	0,88
	Низький	25,16	40,02	47,19	4,21**	4,62**	1,79
* $p \leq 0,05$							
** $p \leq 0,01$							

Було встановлено, що фахівці з 2-ої групи, рідше, ніж їх колеги з 1-ої та 3-ої груп, воліють використовувати таку стратегію у стресових умовах ( $p \leq 0,05$ ). Цей факт підтверджено і даними стосовно рівнів виразності даних копінг-стратегій у використанні їх пожежними (див. табл. 3.11). Встановлено, що найбільша кількість пожежних зі стажем служби від 5 до 10 років менше всього використовують пасивну пряму стратегію подолання стресу ( $p \leq 0,05$ ). Найбільш характерною така стратегія є для працівників пожежно-рятувальних підрозділів, що мають стаж служби менш 5-ти років.

Стосовно виразності *пасивної непрямої стратегії*, що містить в собі такі моделі копінг-поведінки, як уникання та маніпулятивні дії, відмічається,

що вона є найбільш властивою пожежним зі стажем роботи від 5 до 10 років. В 1-ій та 3-ій групах досліджуваних результати її виразності є достовірно нижчими ( $p \leq 0,05$ ).

*Асоціальний тип копінг-стратегії* більш характерний для найменш досвідчених працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, у порівнянні з фахівцями з 2-ої та 3-ої груп. Відмінності є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$ . До цієї групи копінг-стратегій відносять асоціальні та агресивні дії. Відмічені особливості підтверджуються і результатами рівнів виразності цього типу копінг-стратегії (див. табл. 3.11).

Таким чином, вивчення особливостей копінг-поведінки вогнеборців дозволило отримати ряд результатів, що були описані в даному параграфі. Надалі, ґрунтуючись на отриманих даних, ми провели перерозподіл груп досліджуваних залежно від головної моделі копінг-поведінки.

Таким чином, до 1-ої групи досліджуваних – адаптивна модель копінг-поведінки – увійшло 92 працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України; до 2-ої групи досліджуваних – псевдоадаптивна модель копіngu – увійшло 147 вогнеборців; 3-тю групу обстежених – дезадаптивна модель копінг-поведінки – склали 78 фахівців-пожежних.

### **3.6 Особливості соціально-психологічної адаптації працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різними моделями копінг-поведінки**

Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації фахівців МНС з різними типами копінг-поведінки дозволяє розглянути загальні складові даного явища, а саме:

- рівень адаптації;
- особливості самосприйняття людини;
- здатність позитивно ставитися до індивідуальних особливостей оточуючих;
- емоційна комфортність;
- рівень інтернальності та здатність приймати на себе відповідальність;
- прагнення до домінування;
- рівень ескапізму.

Отримані при проведенні дослідження дані дозволять проаналізувати основні індивідуальні особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, що відрізняються різними моделями стрес-долаючої поведінки. Також є можливість виявити взаємозв'язок між досліджуваними явищами.

Так, за отриманими результатами було знайдено достовірні розходження (див. табл. 3.12).

**Адаптація** – це певні взаємовідносини індивіда з його оточенням, пристосування до навколишніх умов, що відбувається на зразок процесів

гомеостатичного врівноваження. В нашому випадку стосовно професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів слід виділяти *психологічну, соціальну, фізіологічну та сенсорну адаптацію* (це пристосування до незвичного навколишнього середовища, до навантажень на організм фахівця, до впливу негативних чинників, а також до специфічних особливостей конкретної надзвичайної ситуації).

**Таблиця 3.12 - Рівні виразності складових соціально-психологічної адаптації фахівців пожежно-рятувальних підрозділів з різним типом копінг-поведінки**

Показник	Рівень виразності	1-ша група (%)	2-га група (%)	3-тя група (%)	φ (1, 2)	φ (1,3)	φ (2,3)
Адаптація	Високий	39,26	34,25	25,06	0,38	2,16*	2,02*
	Середній	38,03	43,28	31,74	0,41	0,28	2,16*
	Низький	22,71	22,47	43,20	0,09	3,51**	3,68**
Самосприйняття	Високий	22,45	16,93	18,11	1,74	1,43	0,38
	Середній	49,18	38,55	50,62	2,50*	0,30	2,54*
	Низький	26,37	44,52	31,27	3,12**	1,25	1,72
Прийняття інших	Високий	29,16	30,21	28,33	0,14	0,27	0,49
	Середній	37,23	42,85	36,29	1,23	0,30	1,46
	Низький	33,61	26,94	35,38	1,78	0,34	1,29
Емоційна комфортність	Високий	47,15	39,62	24,59	1,86	4,29**	3,23**
	Середній	30,68	31,14	28,20	0,08	0,61	1,04
	Низький	22,17	29,24	47,21	1,33	4,51**	4,09**
Інтернальність	Високий	53,04	47,82	20,66	1,39	5,21***	4,88**
	Середній	29,45	32,05	31,14	1,07	1,13	0,42
	Низький	17,51	20,13	48,20	1,45	5,71***	4,09**
Прагнення до домінування	Високий	50,83	48,16	32,04	1,08	3,17**	2,29*
	Середній	24,79	31,14	21,38	1,73	1,03	1,92
	Низький	24,38	20,70	46,58	1,21	3,26**	3,70**
Ескапізм	Високий	29,04	31,66	40,04	0,34	2,43*	1,87
	Середній	21,38	44,29	29,32	4,07**	0,39	3,86**
	Низький	49,58	24,05	30,64	3,15**	2,69*	1,52

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$

Виїжджаючи на ліквідацію наслідків надзвичайної ситуації, фахівці майже не володіють достатньою кількістю необхідної інформації, вони не знають, до чого конкретно їм слід бути готовими, які умови праці на них очікують. Саме тому для виконання професійних обов'язків на високому рівні фахівці пожежно-рятувальних підрозділів потребують швидкої адаптації до складних умов праці.

Високий рівень адаптації обумовлює здатність людини швидко та об'єктивно оцінювати нову для неї ситуацію, вміти пристосовуватись до незнайомих умов. Для фахівців пожежно-рятувальних підрозділів високий рівень адаптації є необхідною умовою для ефективного виконання своєї професійної діяльності, яка завжди проходить в незвичних та небезпечних умовах. Високий рівень адаптації допомагає фахівцеві швидко реагувати на зміни у навколишніх умовах, а також пристосовуватись до складнощів, що виникають під час ліквідації наслідків лиха.

Розвинені адаптивні навички є також запорукою психологічної стійкості працівника-пожежного, адже його професійна діяльність цілком пов'язана з негативною дією стрес-факторів.

Окрім цього адаптивні здібності вогнеборця допомагають йому встановлювати конструктивні відносини з колегами по підрозділу, сприяють встановленню та підтримці нових контактів. Наведені факти свідчать про важливість вивчення та всебічного аналізу даного поняття, адже особливості його складових опосередковано свідчать про індивідуальні якості особистості, що у свою чергу детермінують формування певного типу копінг-поведінки.

Одним з головних елементів соціально-психологічної адаптації особистості є її самосприйняття. Самосприйняття можна порівняти з самооцінкою людини, оскільки воно містить в собі оціночний компонент, є також суто суб'єктивним явищем, а отже, може бути неадекватним. Самосприйняття допомагає людині виділяти в собі певні недоліки, з метою їх корекції або ліквідування, надає змогу вчасно спрямувати зусилля на саморозвиток та самовдосконалення, дозволяє особистості визначити напрямки такого розвитку. *Дана шкала включає в себе два полярних блоки – прийняття та неприйняття себе.*

Прийняття людиною самої себе як повноцінної особистості означає її психологічну зрілість та здатність адекватно оцінювати себе. Така якість допомагає людині розвиватися, ефективно функціонувати у сфері міжособистісних відносин, будувати стратегію самореалізації та в цілому відчувати себе гармонійною особистістю.

І, навпаки, неприйняття себе може провокувати виникнення у людини постійного відчуття незадоволення собою, психічне та емоційне напруження, а також викликати внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти. Окрім цього, неприйняття себе може обумовлювати низький рівень самооцінки, невпевненість людини в собі, своїх силах та можливостях, що у свою чергу суттєво ускладнює її життєдіяльність. Особливо це стосується сфери професійної діяльності людини. Проблеми в самосприйнятті можуть відбитися на якості виконання людиною своїх професійних обов'язків: по-перше, через неадекватність їх розуміння, по-друге, через відсутність у неї чіткої ієрархії цінностей та смисложиттєвих орієнтацій.

Ми виділили достовірні розходження за даним показником між групами досліджуваних. Було встановлено, що у фахівців з псевдоадаптивним типом копінг-поведінки достовірно частіше, аніж в інших

групах працівників пожежно-рятувальних підрозділів, зустрічається середній рівень виразності показника самосприйняття (38,55% проти 49,18%, при  $p \leq 0,05$ ) та (38,55% проти 50,62%, при  $p \leq 0,05$ ). У порівнянні з 1-ою групою ці фахівці також частіше демонструють і низький рівень самосприйняття (44,52% проти 26,37%).

Незважаючи на відсутність достовірних розходжень, зазначимо, що найвищий рівень самосприйняття відмічається у групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів, для яких є властивою адаптивна копінг-поведінка (див. табл. 3.12).

Наступною складовою соціально-психологічної адаптації є здатність особистості приймати інших людей. Прийняття інших дуже тісно пов'язане з міжособистісним сприйняттям. Прийняття іншого припускає оцінку та розуміння людини, її поведінки, її внутрішнього світу, принципів, цінностей, життєвих орієнтацій.

Слід також зауважити, що прийняття особистістю інших відбувається за допомогою наступних *механізмів сприйняття*: ідентифікації – розуміння іншого за допомогою ототожнення його особистості зі своєю; рефлексії – розуміння іншого за допомогою прийняття його думок та точки зору; емпатії – розуміння іншого шляхом прийняття його емоційного стану та почуттів. Прийняття іншої людини означає розуміння її особливостей, слабкостей, недоліків та життєвих позицій. Здатність приймати інших пов'язана з умінням особистості встановлювати та підтримувати соціальні контакти, мати переважно рівні відносини в робочій групі, з колегами, керівництвом, підлеглими. Приймати інших – це робота над своєю особистістю, над своїм внутрішнім світом та переконаннями. За даною шкалою між групами випробуваних достовірних розходжень відмічено не було. У всіх групах спостерігається переважно однакова виразність даного показника.

Наступний ряд достовірних розходжень було виявлено стосовно показника *емоційна комфортність*. Емоційна комфортність припускає відносно рівний фон настрою фахівця-пожежного, врівноваженість, психологічну стійкість та сприяє підвищенню рівня стресостійкості. Дана особливість дозволяє працівнику відчувати себе більш-менш впевнено навіть у складних, ризиконебезпечних ситуаціях. При проведенні дослідження ми встановили, що тільки 24,59% фахівців з дезадаптивною копінг-поведінкою схильні демонструвати високий рівень цього показника. Такі дані є характерними для 39,62% працівників пожежно-рятувальних підрозділів з псевдоадаптивним типом копінг-поведінки та 47,15% з адаптивним типом стрес-долаючої поведінки (результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$ ). Значно більшій кількості фахівців з дезадаптивним типом копінг-поведінки є властивою емоційна некомфортність (47,21%), результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$ . Спираючись на отримані дані, можна припустити, що особливості емоційної сфери фахівця можуть справляти суттєвий вплив на його поведінку у стресовій ситуації.

Ще однією складовою соціально-психологічної адаптації виступає рівень інтернальності особистості. *Інтернальність особистості* відображає



здатність людини приймати на себе відповідальність за свої вчинки, поведінку, дії, прийняті рішення тощо. Окрім цього, рівень інтернальності може свідчити про здатність фахівця до самоконтролю, саморегуляції свого психічного стану. Рівень інтернальності фахівців відіграє важливу роль у регуляції поведінки, у встановленні та підтриманні міжособистісних відносин. Цю характеристику варто віднести до числа важливих факторів, що забезпечують рівень стресостійкості фахівців-пожежних та визначають особливості їх поведінки у складних ризиконебезпечних ситуаціях. Концепт локусу контролю визначає, наскільки ефективно людина здатна контролювати своє оточення. Інтернал розуміє, що тільки деякі події перебувають поза сферою людських впливів. Доведено, що такі особливості особистості, як психологічна витривалість і стійкість, відіграють значущу роль в опорі хворобам, пов'язаним зі стресом.

Під **витривалістю** розуміється контроль, самооцінка й критичність. Контроль визначається й вимірюється як локус контролю. Самооцінка – це відчуття власного призначення й своїх можливостей. Критичність відбиває ступінь важливості для людини безпеки, стабільності й передбачуваності подій. Психологічна витривалість приводить до відповідного типу поведінки тільки тоді, коли вона поєднується з ретельною турботою про здоров'я, що сприяє як зниженню стресу, так і формуванню здорових установок.

Таким чином, деякі особливості особистості, такі як психологічна витривалість, стійкість, самооцінка й ін., що сприяють успішному подолання стресу, пов'язані з інтернальним локусом контролю. Тому дану характеристику особистості також можна розглядати як психологічний ресурс.

Було відмічено, що найвищий рівень інтернальності зафіксовано у більшості працівників пожежно-рятувальних підрозділів з адаптивним типом стрес-долаючої поведінки (53,04%). Наступний щабель «займають» фахівці, для яких є властивою псевдоадаптивна копінг-поведінка (47,82%). Найменшу кількість фахівців з високим рівнем інтернальності відмічена в 3-ій групі – дезадаптивна копінг-поведінка (20,66%). Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$  та на рівні  $p \leq 0,001$ . Логічним продовженням даного ряду розходжень є найвищий показник низького рівня інтернальності у фахівців з дезадаптивною формою стрес-долаючої поведінки (див. табл. 3.12).

Відомо, що контроль над усім, що відбувається в житті, направляє людину, зобов'язує її чітко розуміти всі наслідки, до яких можуть призвести чинені нею дії. Людину з інтернальним локусом контролю відрізняє гармонійна структура всіх складових її професіоналізму. Інакше кажучи, можна сказати, що інтернал знає про сильні й слабкі сторони своєї особистості, що вже, само по собі, є запорукою досягнення успіху в професійній діяльності. Знання про свої достоїнства й недоліки пожежні можуть уміло використовувати при побудові стратегії ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, при вирішенні яких-небудь службових або життєвих проблем і т. ін.

Аналогічну тенденцію відмічено стосовно виразності шкали *прагнення до домінування* серед груп фахівців-пожежних з різними типами копінг-поведінки. Так, достовірно рідше фахівці з дезадаптивним типом копінг-поведінки у порівнянні з фахівцями інших груп схильні демонструвати найвищий рівень прагнення до домінування (32,04% проти 50,83% - 1-ша група; 48,16% - 2-га група. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$ ). Для досліджуваних 3-ої групи більш характерний низький рівень шкали прагнення до домінування (46,58%), тобто ці фахівці воліють бути непримітними, не брати на себе відповідальність за процеси, що відбуваються. Вони схильні підкорюватись більш сильній особистості та перекладати на неї всю відповідальність. Ці обставини дають привід припустити, що у кризових ситуаціях такі фахівці діятимуть за обставинами, прийматимуть точку зору більшості. Ще одним варіантом розвитку подій може бути відхід таких фахівців від групи, з метою чинити дії, керуючись тільки своїми переконаннями та принципами. Таку поведінку можна охарактеризувати як дії «наперекір усім». Також можливі й прояви агресивності з боку цих працівників. Отже, можна припустити, що відсутність у особистості прагнення до займання лідерських, провідних позицій у групі та схильність бути відомим може призвести до появи в якості копінг-поведінки маніпулятивних, агресивних чи асоціальних дій як засобу компенсації такої поведінки.

Останню плеяду достовірних розходжень було відмічено стосовно показника *ескапізм*, який характеризує уникнення або відхід особистості від проблем. Цю складову соціально-психологічної адаптації можна порівняти з механізмом психологічного захисту особистості. Головною різницею між ними буде лише те, що явище ескапізму є більш усвідомленим та контрольованим особистістю.

Було встановлено, що достовірно більша кількість фахівців з дезадаптивним типом копінгу у порівнянні зі своїми колегами, що обирають адаптивну поведінку у стресовій ситуації, схильна демонструвати високий рівень ескапізму (40,04% проти 29,04%, при  $p \leq 0,05$ ). Середній рівень цього явища відмічається майже у половини фахівців з 2-ої групи (44,29%) у порівнянні з пожежними з 1-ої та 3-ої груп. Результати є значущими на рівні  $p \leq 0,01$ . Низький же рівень ескапізму є характерним практично для 50% фахівців-пожежних з адаптивним типом стрес-долаючої поведінки. В 2-ій групі таких фахівців лише 24,95%, а в 3-ій групі – 30,64% .

Таким чином, отримані результати дають змогу зробити висновок про те, що в цілому найвищий рівень соціально-психологічної адаптації відмічається у групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів, для яких характерним є адаптивний тип поведінки у відповідь на дію стрес-чинників.

### 3.7 Визначення індивідуально-психологічних особливостей поведінки фахівців-пожежних в типових ситуаціях професійної діяльності

Типовими професійними ситуаціями для працівників пожежно-рятувальних підрозділів є ризиконебезпечні ситуації, які виступають джерелом стресу та нервово-психічного напруження. В цілому вся діяльність фахівців-пожежних відрізняється підвищеною небезпечністю, що, у свою чергу, не може не відбиватись на їх індивідуально-психологічних особливостях. Напрямок нашого дослідження припускає вивчення психологічних якостей фахівців з різним типом стрес-долаючої поведінки. Наступний крок нашого дослідження присвячено розгляду типологічних особливостей та особистісних рис працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різними моделями копінг-поведінки, які є неусвідомленими. Така інформація дозволить скласти сценарій поведінки кожного типу особистості в типових для неї ситуаціях.

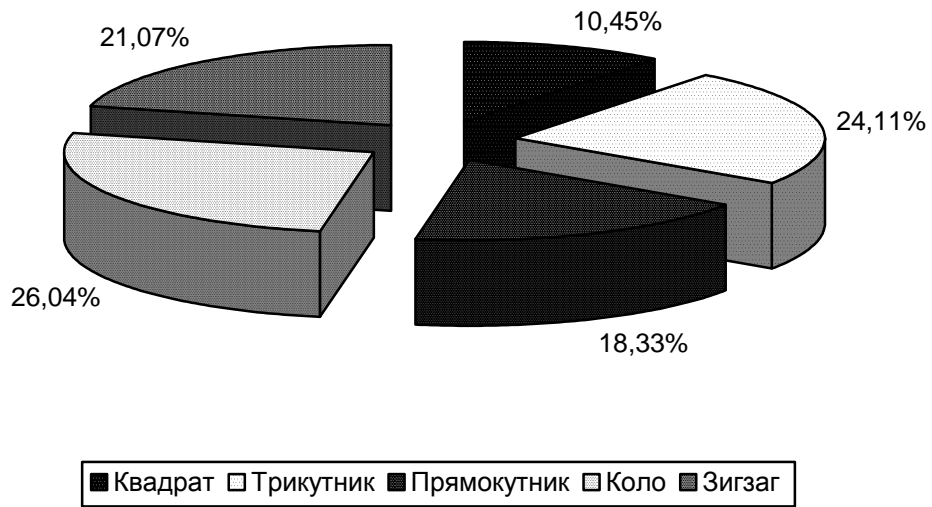
Для реалізації цього завдання ми використали «Психометричний тест С. Деллінгера (адаптація О.О. Олексієвої, Л.О. Громової). Статистичну обробку результатів було проведено за допомогою  $\phi$  – критерію Фішера. Отримані дані представлено у таблиці 3.13 та на рис. 3.11 – 3.13.

Отримані дані дозволили знайти певні розходження поміж групами досліджуваних. Перший ряд достовірних розходжень було відмічено стосовно частоти обирання такої «форми особистості» як *квадрат*. Найрідше таку форму обирають фахівці-пожежні 1-ої групи у порівнянні з фахівцями 2-ої та 3-ої груп (10,45% проти 15,91% та 32,28% відповідно). Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ .

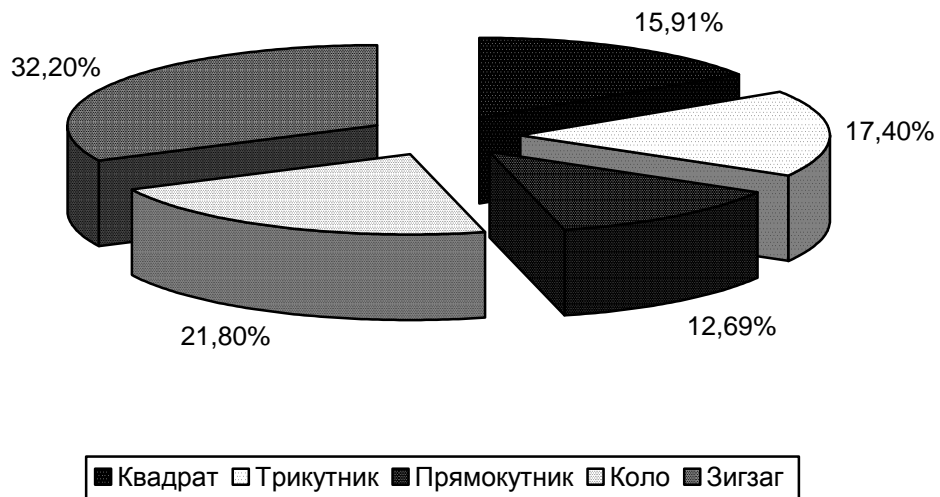
Наступні достовірні відмінності було зафіксовано у частоті обирання такої форми як *трикутник*.

**Таблиця 3.13 - Виразність типової поведінки фахівців-пожежних з різними моделями копінг-поведінки**

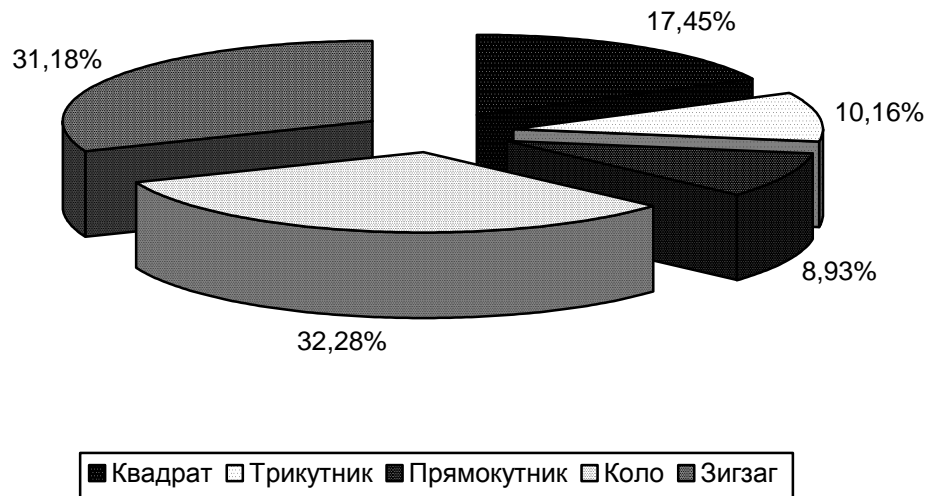
№	Геометрична фігура	1-ша група (%)	2-га група (%)	3-тя група (%)	$\phi$ (1, 2)	$\phi$ (1,3)	$\phi$ (2,3)
1.	Квадрат	10,45	15,91	32,28	2,16*	2,45*	0,76
2.	Трикутник	26,04	17,40	10,16	2,82*	3,39**	2,60
3.	Прямокутник	18,33	12,69	8,93	1,62	3,04*	1,91
4.	Коло	24,11	21,80	17,45	0,74	2,34*	1,83
5.	Зигзаг	21,07	32,20	31,18	2,40*	2,63*	0,04
* $p \leq 0,05$							
** $p \leq 0,01$							



**Рис. 3.11 - Виразність проєктивних, неусвідомлених символів типової поведінки фахівців пожежно-рятувальних підрозділів з адаптивним типом копіngu**



**Рис. 3.12 - Виразність проєктивних, неусвідомлених символів типової поведінки фахівців пожежно-рятувальних підрозділів з псевдоадаптивним типом копіngu**



**Рис. 3.13 - Виразність проєктивних, неусвідомлених символів типової поведінки фахівців пожежно-рятувальних підрозділів з дезадаптивним типом копінгу**

Трикутник найчастіше, у порівнянні з фахівцями 2-ої та 3-ої груп, обирають пожежні з адаптивним типом копінгу (26,04% проти 17,40% у порівнянні з 2-ою групою; результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ ; та 26,04% проти 10,16%, у порівнянні з 3-ою групою, результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$ ).

Також було відмічено, що найменша кількість пожежних з дезадаптивним типом копінг-поведінки (8,93%) у порівнянні з фахівцями, які демонструють адаптивну модель подолання (18,33%), обирають «свою форму» *прямокутник*. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ .

Слід зазначити, що «особистість - прямокутник» характеризується чітко вираженим почуттям незадоволеності своїм теперішнім станом, може виявляти заплутаність та невпевненість. Така форма не є постійною для особистості та може характеризуватись як тимчасова та перехідна. «Прямокутники» відрізняються заниженою самооцінкою, яку намагаються підняти за рахунок чисельних спроб показати себе в різноманітних видах діяльності та захопленнях. Окрім цього, для «прямокутників» є характерними сміливість, зацікавленість до всього нового. Поряд з цим, такі особистості легко піддаються впливу та маніпуляціям оточуючих.

Подібна тенденція щодо відмінностей в отриманих результатах між 1-ою та 3-ою групами спостерігається відносно ідентифікації себе з такою геометричною фігурою як *коло* (24,11% в 1-ій групі проти 17,45% в 3-ій групі. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ ). Фахівці, що обрали для себе поміж інших геометричних фігур *коло*, характеризуються, перш за все, гармонійними міжособистісними стосунками. Для них дуже важливо підтримувати позитивні та міцні взаємовідносини з оточуючими. «Кола» є

емпатійними, доброзичливими, емоційними. Також необхідно відмітити, що таких людей цінують колеги, адже вони, у свою чергу, завжди ладні допомогти або підтримати своїх товаришів. Проте, осіб, що належать до типу «коло», не можна вважати гарними керівниками та лідерами, адже вони не мають твердості та іноді занадто бажають догодити кожному. Спираючись на це, можна припустити, що в конфліктних ситуаціях саме такі особистості воліють не сперечатись та поступаються першими.

Також зазначимо, що особистості, які підсвідомо ідентифікують себе з «колом», відрізняються загостреним почуттям справедливості.

Наступні достовірні розходження було відмічено стосовно обрання як головної фігури *зигзагу*. Так було відмічено, що найнижчий показник виборів цього геометричного символу було зареєстровано в 1-ій групі фахівців (21,07% проти 32,20% в 2 групі та 31,18% в 3-ій групі. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ ).

Розгляд отриманих результатів дозволив відмітити загальногрупові тенденції щодо обрання конкретної геометричної фігури, яка є втіленням ряду психологічних характеристик. Так, було відмічено, що ***фахівці, які відрізняються адаптивним типом копінг-поведінки, віддають перевагу геометричній фігурі трикутник (26,04%); працівники пожежно-рятувальних підрозділів з псевдоадаптивним типом подолання стресу схильні виділяти серед інших фігур зигзаг (32,20%); третя група фахівців-пожежних – з дезадаптивною моделлю стрес-долаючої поведінки – переважно обирає квадрат (32,28%).***

Такі результати дали можливість скласти індивідуально-психологічний портрет фахівців пожежно-рятувального підрозділу МНС України з різними моделями стрес-долаючої поведінки залежно від обраної ними геометричної фігури.

### **Індивідуально-психологічна характеристика фахівця-пожежного з дезадаптивним типом копінг-поведінки**

Переважна кількість працівників пожежно-рятувальних підрозділів, що демонструють дезадаптивну модель копіngu, ідентифікує себе з *квадратом*. Психологічні особливості таких фахівців-пожежних полягають в наступному. Так, «квадрати» віддають перевагу консервативності як у зовнішньому вигляді, так і стосовно свого образу в цілому. Фахівці, що обрали таку геометричну форму, відрізняються організованістю та акуратністю. Слід відмітити, що для «квадратів» характерно звертатись до традицій, соціальних норм та активно їх підтримувати.

Стосовно комунікативних якостей відмітимо, що такі особистості легко та впевнено володіють своїм мовленням, можуть чітко та конкретно висловлюватись, проте не мають необхідних якостей для зацікавлення своїми виступами великої аудиторії слухачів. В окремих випадках може спостерігатися страх перед великими аудиторіями. Отже, можна сказати, що пожежні з дезадаптивним типом копінг-поведінки (3-тя група) не схильні до керування групою.

«Квадрати» відрізняються логічністю та послідовністю мислення, а також уважністю до деталей. Зазначені якості є дуже важливими у професійній діяльності фахівців пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, адже безпосередньо визначають особливості поведінки фахівців у непередбачуваних ситуаціях та впливають на якість їх професійної діяльності. Проте у стресових ситуаціях «квадрати» схильні проявляти скутість, безпристрасність, демонструючи так звану «сталю завісу». Іноді може здатися, що такі фахівці діють за чітко відпрацьованою схемою, за шаблоном. Проте такі обставини не завжди сприятимуть виконанню функціональних обов'язків, адже неприйняття інновацій провокує появу помилок при роботі в нестандартних та незвичних ситуаціях. Зазначені особливості не є бажаними у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів. Безумовно, існує безліч професійних ситуацій, схожих між собою та таких, що відносяться до одного типу. Проте під час вирішення пожежними професійного завдання існує висока вірогідність виникнення непередбачуваних обставин, робота в яких потребує нестандартного підходу.

### **Індивідуально-психологічна характеристика фахівця-пожежного з псевдоадаптивним типом копінг-поведінки**

Більше третини пожежних з 2-ої групи обрали «свою геометричною фігурою» *зигзаг*. «Зигзаги» відрізняються від інших своїх колег високим рівнем креативності, розвинутою інтуїцією та нестандартністю у вирішенні проблем. Дещо дивним здається обрання такими фахівцями псевдоадаптивного типу копінг-поведінки, оскільки для них не завжди є характерними акуратність та сплановане уникання неприємних ситуацій. Проте саме акуратні дії, уникання та маніпулятивні дії схильні використовувати «зигзаги» у складних та кризових ситуаціях.

Також для «зигзагів» характерно демонструвати низький рівень концентрації та стійкості уваги, вони не можуть достатньо тривалий час займатись одним видом діяльності. Їх індивідуальні особливості припускають швидке захоплення новим та ігнорування деталей що, у свою чергу, може призвести до низького рівня успішності у вирішенні проблем та поверхового ставлення до виконання своїх обов'язків. Окрім цього, такі особистості відрізняються високим рівнем збуджуваності, нестриманості та експресивності.

При виконанні складних професійних завдань «зигзаги» схильні виявляти синтетичність мислення. Вони аналізують і комбінують всю інформацію, яка до них надходить, та часто у відповідь застосовують незвичні способи вирішення поставлених завдань.

У конфліктах фахівці, що «ідентифікують» себе з зигзагом, як правило, загострюють ситуацію, намагаються відстояти свою точку зору різними способами. Вони також не можуть дотримуватись встановлених правил та чітко регламентованих інструкцій, тому в добре структурованих ситуаціях їх працездатність знижується. Можна припустити, що для підвищення рівня

професіоналізму таких фахівців необхідною є постійна стимуляція та різноманіття професійних завдань. Проте слід відмітити що, маючи нестандартний підхід до всього, фахівець, який «ідентифікує» себе з зигзагом, може успішно вирішувати складні для інших фахівців завдання.

### **Індивідуально-психологічна характеристика фахівця-пожежного з адаптивним типом копінг-поведінки**

Практично кожен четвертий працівник пожежно-рятувального підрозділу МНС України, який відрізняється адаптивним типом стрес-долаючої поведінки, ідентифікує себе з такою геометричною фігурою як *трикутник*. Такі фахівці будь-яким чином прагнуть успіху та перемог. Вони спрямовують всі свої сили та можливості на реалізацію завдань. Їх відрізняє впевненість в собі, прагнення до домінування, рішучість, орієнтація на вирішення проблеми, енергійність, іноді імпульсивність та нестриманість. «Трикутники» є гарними керівниками або лідерами у групах. Вони без вагань приймають на себе відповідальність, можуть з легкістю переконати інших у правоті своїх поглядів.

Слід відмітити, що у професійній діяльності головною спрямованістю «трикутників» є спрямованість до мети. Вони схильні глибоко аналізувати складні ситуації, зосереджуватись на ядрі проблем, швидко знаходити шляхи їх вирішення. Отже, можна припустити, що працівники пожежно-рятувальних підрозділів, що «ідентифікують» себе з трикутником, є потенційно успішними та надійними фахівцями.

У сфері міжособистісних відносин «трикутники» не завжди демонструють тактовність та ввічливість, адже для них дуже важливим є відстоювання своїх інтересів.

У конфліктних ситуаціях воліють бути переможцями, не люблять визнавати своїх помилок та поступатися принципами і переконаннями. Такі особистості з осудженням ставляться до тих, хто не любить ризикувати та є нерішучим.

Необхідно відзначити, що вище приведена характеристика «фахівця-трикутника» знову ж таки не зовсім співпадає з обраною ним адаптивною моделлю копінг-поведінки, яка припускає пошук соціальної підтримки, асертивні дії та встановлення соціальних контактів. Проте якщо брати до уваги домінуючу потребу «трикутника» бути завжди і у всьому першим, можна припустити, що на шляху до успіху такого фахівця майже не турбують способи його досягнення.

Надалі, з метою більш детального вивчення особливостей поведінки фахівців-пожежних з різними моделями копінгу, ми провели порівняльний аналіз даних у групах фахівців залежно від стажу їх служби в пожежно-рятувальних підрозділах МНС України. Отримані результати виявили певні достовірні відмінності в особливостях обрання фахівцями-пожежними геометричних фігур як проєктивних символів своєї поведінки в типових для них ситуаціях (див. табл. 3.14).



**Таблиця 3.14 - Виразність типової поведінки фахівців-пожежних з різним стажем служби в МНС України (у %)**

Геометрична фігура	1-ша група (стаж служби <5 років)	2-га група (стаж служби 5-10 років)	3-тя група (стаж служби >10 років)	φ (1, 2)	φ	φ
<i>Адаптивний тип копіngu</i>						
Квадрат	13,01	23,14	29,07	2,14*	2,35*	0,78
Трикутник	24,38	16,09	17,30	1,93	1,80	0,07
Прямокутник	23,58	19,65	15,08	1,51	1,74	1,06
Коло	18,43	19,14	26,35	0,72	1,22	1,35
Зигзаг	20,60	21,98	12,20	0,60	1,70	2,04*
<i>Псевдоадаптивний тип копіngu</i>						
Квадрат	18,14	14,92	23,46	0,75	1,24	2,02*
Трикутник	17,79	19,09	24,12	0,45	1,57	1,60
Прямокутник	31,04	20,03	14,10	3,04**	3,63**	1,59
Коло	20,35	28,84	20,52	1,66	0,03	1,48
Зигзаг	12,68	17,12	17,80	1,47	1,51	0,09
<i>Деадаптивний тип копіngu</i>						
Квадрат	24,14	30,18	23,36	1,42	0,35	1,51
Трикутник	11,00	15,89	16,18	1,25	1,38	0,29
Прямокутник	21,92	19,42	24,10	1,73	1,66	1,80
Коло	10,80	17,30	17,91	1,90	1,92	0,27
Зигзаг	32,14	17,21	18,45	2,93*	2,90*	0,34
*p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01						

Було встановлено, що молодосвідчені фахівці, яким притаманна адаптивна модель копіng-поведінки, достовірно рідше, ніж більш досвідчені колеги, віддають перевагу такій геометричній фігурі як квадрат (13,01% проти 23,14% 2-га група, при  $p \leq 0,05$ ; та 13,01% проти 29,07% 3-тя група, при  $p \leq 0,05$ ). Також відмічено, що найдосвідченіші працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з адаптивним типом стрес-долаючої поведінки (3-тя група) достовірно рідше, у порівнянні з фахівцями 2-ої групи обирали фігуру зигзаг (12,20% проти 21,98%, при  $p \leq 0,05$ ).

У групі з псевдоадаптивною моделлю копіngу було виявлено наступні достовірні розходження. Було встановлено, що фахівці з досвідом служби більше 10 років частіше, ніж пожежні, досвід яких не перевищує 10 років, обирають як проєктивний символ поведінки квадрат (23,46% проти 14,92%, при  $p \leq 0,05$ ). Окрім цього, було відмічено, що таку фігуру як прямокутник «ідентифікують» з собою 31,04% молодосвідчених фахівців. При цьому такої позиції дотримуються 20,03% пожежних зі стажем служби від 5 до 10 років та лише 14,10% фахівців зі стажем більше 10 років. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,01$ .

Серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів, для яких характерною є дезадаптивна модель поведінки в ситуації стресу, було відмічено, що фахівці з найменшим стажем роботи, на відміну від своїх досвідченіших колег, достовірно частіше обирають зигзаг як символ поведінки в типових або звичних ситуаціях.

Наступним кроком нашого дослідження було встановлення взаємозв'язку між особливостями стрес-долаючої поведінки, стажем роботи працівників пожежно-рятувальних підрозділів та типом поведінки фахівців-пожежних у типових ситуаціях.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити середній за силою позитивний кореляційний зв'язок між моделлю копінг-поведінки працівника пожежно-рятувального підрозділу та типом його поведінки в типових ситуаціях ( $r = 0,61$ , при  $p \leq 0,01$ ). Окрім цього, ми виявили прямий кореляційний зв'язок між показником стажу служби фахівця-пожежного та типом його поведінки в типових ситуаціях ( $r = 0,39$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, можна припустити, що на формування стрес-долаючої поведінки, окрім інших факторів, можуть впливати індивідуальні особливості поведінки фахівця-пожежного у звичних або типових для нього ситуаціях, які у свою чергу певним чином залежать від стажу служби пожежного в підрозділі.

### **3.8 Індивідуально-психологічні особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним типом стрес-долаючої поведінки**

Кожен фахівець, незалежно від загальнообраних типів копінг-поведінки, має суто особисті психологічні властивості, риси характеру, тип темпераменту, набір здібностей тощо. Наше завдання, на даному етапі дослідження, полягало у виявленні загальних психологічних особливостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів залежно від стажу їх професійної діяльності та обраної ними копінг-поведінки. У такий спосіб ми планували отримати дані щодо визначення певних індивідуально-психологічних властивостей фахівців-пожежних, які обумовлюють у них домінування певного типу копінгу. Це, у майбутньому, як ми вважаємо, надасть можливість розробити спеціальні тренінгові програми щодо навчання пожежного необхідному типу копінг-поведінки, враховуючи його психологічні особливості, і таким чином опосередковано дозволить впливати на рівень ефективності його професійної діяльності.

Для реалізації даного завдання ми використали 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма А).

Отримані дані дозволили нам розглянути особливості виразності, розвитку індивідуально-психологічних якостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України залежно від стажу їх професійної діяльності та властивої їм копінг-поведінки. При аналізі отриманих даних, що є показниками особистісних факторів, ми отримали наступні результати,

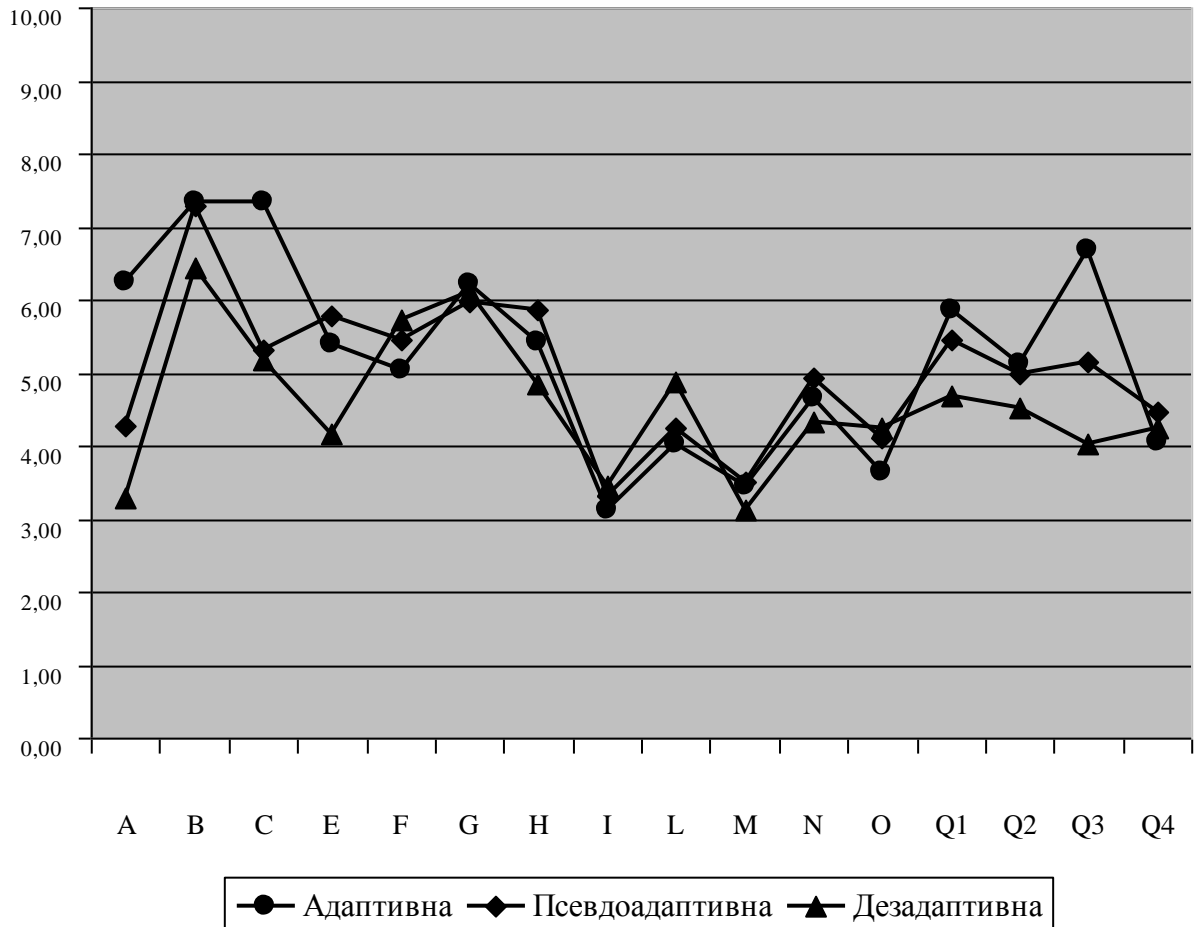
які представлено в таблиці 3.15 та на рисунку 3.14.

При аналізі отриманих за факторами даних було зафіксовано ряд достовірних розходжень між групами досліджуваних.

Було відзначено, що фактор А, який характеризує рівень спрямованості особистості на спілкування та на взаємодію з іншими, достовірно нижчий у групі фахівців-пожежних, яким властива дезадаптивна форма копінг-поведінки, ніж фахівцям з адаптивною та псевдоадаптивною формами копінг-поведінки ( $t = 2,01$  та  $t = 2,19$  відповідно, при  $p \leq 0,05$ ). Можна припустити, що саме комунікабельність, природність, налаштованість на співпрацю та взаємодію можуть визначати адаптивність поведінки в ситуації стресу. Нагадаємо, що саме до адаптивної моделі копіngu належать такі типи стрес-долаючої поведінки як асертивні дії, встановлення соціальних контактів та пошук соціальної підтримки. Також зауважимо, що, на відміну від своїх колег, пожежні, що демонструють дезадаптивну копінг-поведінку, більш схильні до індивідуальної та самостійної роботи – а це, у свою чергу, може негативно позначитись на рівні успішності професійної діяльності.

**Таблиця 3.15 - Показники виразності основних особистісних факторів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним типом копінг-поведінки**

Фактор	Стратегії копінг-поведінки			t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	1-ша група адаптивна (M ±m)	2-га група псевдоадаптивна (M ±m)	3-тя група дезадаптивна (M ±m)			
<b>A</b>	6,25±0,27	4,82±0,21	3,28±0,17	2,01*	2,19*	1,52
<b>B</b>	7,34±0,33	7,28±0,15	6,45±0,18	0,57	1,55	1,48
<b>C</b>	7,35±0,34	5,32±0,21	5,17±0,23	2,84*	2,59*	0,77
<b>E</b>	5,39±0,12	5,78±0,14	4,16±0,17	0,61	1,72	1,39
<b>F</b>	5,03±0,16	5,46±0,26	5,73±0,32	0,59	0,98	0,49
<b>G</b>	6,23±0,24	5,96±0,33	6,10±0,38	1,05	0,34	1,08
<b>H</b>	5,42±0,29	5,86±0,31	4,85±0,34	1,02	2,11*	2,02*
<b>I</b>	3,12±0,25	3,31±0,13	3,45±0,24	1,44	1,64	1,30
<b>L</b>	4,02±0,18	4,25±0,22	4,89±0,26	0,18	0,73	0,51
<b>M</b>	3,45±0,25	3,52±0,35	3,12±0,32	0,16	1,01	0,86
<b>N</b>	4,67±0,25	4,94±0,39	4,33±0,42	0,57	0,68	0,39
<b>O</b>	3,64±0,15	4,12±0,23	4,25±0,34	2,06*	2,12*	0,94
<b>Q1</b>	5,85±0,19	5,44±0,36	4,69±25	0,79	2,84*	2,89*
<b>Q2</b>	5,12±0,27	5,00±0,29	4,53±0,31	0,62	2,03*	1,94
<b>Q3</b>	6,68±0,39	5,14±0,33	4,02±0,22	2,18*	3,01**	1,95
<b>Q4</b>	4,05±0,26	4,47±0,24	4,26±0,28	1,03	1,15	0,31
$\leq$ $\leq 0,01$						



**Рис. 3.14 - Профілі особистості працівників пожежно-рятувальних підрозділів з різними моделями копінг-поведінки**

Наступні достовірні розходження було виявлено у виразності фактора С, який відображає емоційну стійкість та стабільність особистості. Встановлено, що працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з адаптивною формою копінг-поведінки, на відміну від своїх колег, демонструють високу оцінку рівня емоційної стабільності ( $p \leq 0,05$ ). Фахівців з 2-ої та 3-ої груп можна охарактеризувати як емоційно нестійких, імпульсивних. Вони відрізняються нестійкістю інтересів, дратівливістю, підвищеною стомлюваністю. Дуже часто такі особистості демонструють стурбованість своїм здоров'ям, відрізняються слабкою волею. Пожежні з адаптивним типом копінгу навпаки, емоційно зрілими, спокійними, працездатними. Для них характерні більш високі моральні якості.

Також було встановлено, що у працівників пожежно-рятувальних підрозділів, які відносяться до осіб з дезадаптивним типом копінгу, достовірно менш виразним, у порівнянні з 1-ою групою ( $t = 2,11$ ,  $p \leq 0,05$ ) та з 2-ою групою досліджуваних ( $t = 2,02$ ,  $p \leq 0,05$ ), є фактор Н. Цих фахівців можна охарактеризувати як дуже чутливих до потенційної загрози, несміливих, нерішучих, обережних. Їм більш імпонує вузьке коло

спілкування, вони більш комфортно почуваються, виконуючи діяльність самостійно та індивідуально, дуже важко приймають відповідальні рішення.

Наступне достовірне розходження відмічено стосовно виразності фактора О – «спокій - тривожність». Встановлено, що фахівці-пожежні з адаптивним типом копінг-поведінки, у порівнянні з пожежними з псевдоадаптивним ( $t = 2,06, p \leq 0,05$ ) та дезадаптивним копінгом ( $t = 2,12, p \leq 0,05$ ), частіше демонструють впевненість у собі, своїх силах, рівноваженість, відсутність почуття провини. Такі особистості без труднощів долають конфліктні ситуації, можуть «керувати» своїми невдачами.

Подібну тенденцію виявлено стосовно виразності фактора Q3, який характеризує рівень самоконтролю особистості. Таким чином, можна стверджувати, що фахівці з 1-ої групи є більш цілеспрямованими, впевненими, принциповими, ніж досліджувані з 2-ої та 3-ої груп.

Окрім вказаних відмінностей, було зафіксовано, що у фахівців з дезадаптивним типом копінг-поведінки достовірно частіше, ніж у пожежних з адаптивним ( $t=2,84, p \leq 0,05$ ) та псевдоадаптивним типом стрес-долаючої поведінки ( $t=2,89, p \leq 0,05$ ), відмічається підвищення такої якості як консерватизм.

Також було встановлено, що пожежні з 1-ої групи, у порівнянні з досліджуваними з 3-ої групи мають достовірно вищі оцінки за фактором Q2 «конформізм - нонконформізм» ( $t=2,03, p \leq 0,05$ ). Іншими словами, для пожежних з адаптивним типом подолання стресу характерні незалежність, вміння приймати на себе відповідальність, одночасно бути самостійним та ефективно співпрацювати у групі.

Узагальнюючи отримані дані, відмітимо, що у фахівців-пожежних, які характеризуються адаптивним типом копінг-поведінки, спостерігається виразність ряду індивідуально-психологічних якостей, які, у свою чергу, можуть безпосередньо впливати на формування саме такого типу стрес-долаючої поведінки.

Наступним кроком нашого дослідження було визначення психологічних особливостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різним типом копінгу залежно від категорії стажу.

При вивченні індивідуально-психологічних особливостей найменш досвідчених фахівців з різними типами копінг-поведінки було отримано результати, що представлені в таблиці 3.16 та на рисунку 3.15.

Методом порівняння даних щодо виразності особистісних факторів у кожній з груп опитаних було виділено ряд достовірних розходжень.

Аналіз даних показав, що особистісний фактор А, який характеризує інтенсивність виразності почуттів особистості, тобто є проекцією афективно-емоційної складової особистості, має найбільшу виразність у групі фахівців-пожежних з адаптивним типом копінг-поведінки.

В 2-ій та 3-ій групах ці показники відповідають низьким оцінкам за даним фактором ( $t(1,2) = 2,15; t(1,3) = 2,74$ , при  $p \leq 0,05$ ).

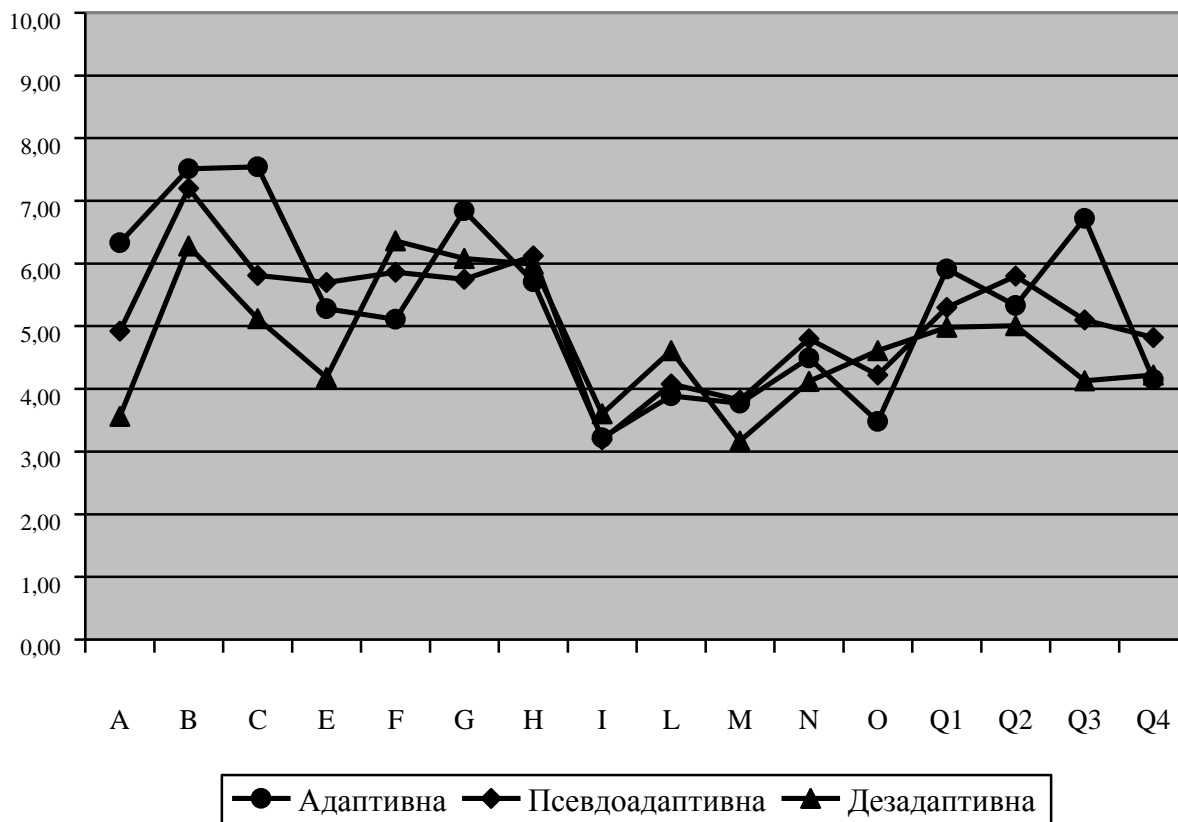
Отже, працівників пожежно-рятувальних підрозділів, яким властиво демонструвати адаптивну поведінку у відповідь на дію стресорів, можна охарактеризувати як відкритих, природних, розкутих у спілкуванні, готових до співробітництва. Окрім цього, такі особистості демонструють активність у ліквідації конфліктних ситуацій у групі, легкість у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів.

Фахівців з псевдоадаптивним та дезадаптивним типом копінгу відрізняє потайність, недовірливість, критичність до оточуючих, надмірна суворість до них. Також необхідно відмітити, що такі особистості найкращі результати у своїй діяльності демонструють при індивідуальній та самостійній роботі.

Наступні достовірні розходження було відмічено у виразності особистісного фактора С, що виражає рівень емоційної стійкості та врівноваженості особистості.

**Таблиця 3.16 - Індивідуально-психологічні особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів (стаж служби в МНС до 5 років) з різними моделями копінг-поведінки**

Фактор	Стратегії копінг-поведінки			t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	1-ша група адаптивна (M ±m)	2-га група псевдоадаптивна (M ±m)	3-тя група дезадаптивна (M ±m)			
<b>A</b>	6,33±1,04	4,92±0,21	3,56±1,03	2,15*	2,74*	1,83
<b>B</b>	7,51±1,74	7,20±0,49	6,28±0,32	0,08	0,63	0,70
<b>C</b>	7,54±0,71	5,81±0,55	5,12±0,39	2,05*	2,11*	0,19
<b>E</b>	5,28±0,83	5,70±0,70	4,18±0,47	0,33	1,08	1,12
<b>F</b>	5,11±0,43	5,86±0,16	6,36±0,22	0,64	1,23	0,51
<b>G</b>	6,84±0,81	5,75±0,94	6,08±0,40	1,31	0,30	1,02
<b>H</b>	5,71±0,53	6,12±0,27	5,99±0,28	1,49	0,17	1,47
<b>I</b>	3,22±1,46	3,19±0,32	3,60±1,34	0,28	0,34	0,20
<b>L</b>	3,89±0,50	4,08±0,53	4,61±0,47	1,02	1,05	0,18
<b>M</b>	3,77±0,31	3,82±0,66	3,17±0,43	0,63	0,37	0,16
<b>N</b>	4,49±0,19	4,80±1,05	4,12± 0,48	0,38	0,49	0,15
<b>O</b>	3,48±0,27	4,22±0,71	4,61±1,04	1,46	1,58	0,88
<b>Q1</b>	5,91±0,65	5,30±0,21	4,98±0,30	0,77	1,89	1,71
<b>Q2</b>	5,33±0,81	5,80±0,39	5,01±0,95	0,82	1,45	1,22
<b>Q3</b>	6,72±0,44	5,10±0,51	4,13±0,67	1,84	2,08*	1,21
<b>Q4</b>	4,15±0,52	4,82±0,59	4,22±0,19	0,30	0,25	0,81
≤						



**Рис. 3.15 - Профілі особистості працівників пожежно-рятувальних підрозділів (стаж професійної діяльності до 5 років) з різними моделями копінг-поведінки**

Найвищі бали за даним фактором відмічено в 1-ій групі пожежних, у порівнянні з 2-ою та 3-ою групами (результати є значущими на рівні  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, працівників пожежних підрозділів з адаптивним типом стрес-долаючої поведінки відрізняє стриманість, емоційна зрілість та стійкість. Ці фахівці, як правило, є врівноваженими, виявляють постійність у своїх поглядах і життєвих позиціях. Вони працелюбні, орієнтовані на реальну сутність речей, шанобливо ставляться до існуючих норм та правил.

Для працівників пожежно-рятувальних підрозділів, схильних демонструвати псевдоадаптивний та дезадаптивний тип копіngu, характерні імпульсивність, дратівливість, стомлюваність, нестійкість в інтересах та принципах. Отже, спираючись на отримані дані, можна припустити, що досліджувані з 2-ої та 3-ої груп у професійній діяльності будуть менш ефективними та успішними.

Останні достовірні розходження серед фахівців зі стажем професійної діяльності до 5 років було відмічено стосовно виразності особистісного фактора Q3. Було встановлено, що він є менш виразним у працівників з дезадаптивним типом копінг-поведінки, у порівнянні з фахівцями-пожежними, яким більш властива адаптивна модель копінг-поведінки ( $t=2,08$ , при  $p \leq 0,05$ ). Отже, для пожежних з 3-ої групи характерний низький рівень

самоконтролю та дисциплінованості, вони часто залежать від свого настрою, потребують навчання навичкам саморегуляції психічного стану та поведінки. При виконанні професійного завдання можуть проявляти імпульсивність, некоректність та непослідовність поведінки.

Далі ми проаналізували показники виразності особистісних факторів у групі працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різними моделями копінг-поведінки, стаж професійної діяльності яких становить від 5 до 10 років. Отримані результати наведено в таблиці 3.17 та на рисунку 3.16.

При розгляді результатів було встановлено, що у пожежних, які у стресових ситуаціях найчастіше демонструють дезадаптивну модель копінгу, у порівнянні з фахівцями, яким властива адаптивна та псевдоадаптивна копінг-поведінка, достовірно більш виразним є особистісний фактор А, що характеризує особливості міжособистісних взаємодій людини. Так, було відмічено, що фахівцям-пожежним 3-ої групи властиві потайність, відчуженість, закритість, схильність критично ставитись до оточуючих. Такі особистості зазвичай зазнають труднощів при встановленні та підтриманні міжособистісних контактів.

Для фахівців з 1-ї групи, на відміну від колег з дезадаптивним копінгом, є характерними відкритість, готовність до спілкування, до нових контактів, активність при усуненні непорозумінь ( $p \leq 0,01$ ). Пожежні, яким більш властива псевдоадаптивна модель копінгу, також легше, ніж пожежні з 1-ї групи ( $p \leq 0,05$ ) зав'язують знайомства, орієнтовані на співробітництво та частіше демонструють готовність до взаємодії з оточуючими.

Також, між 1-ю та 3-ю групами фахівців-пожежних було відмічено достовірне розходження у виразності особистісного фактора В, який характеризує загальний рівень інтелектуального розвитку особистості. У фахівців 1-ї групи цей показник дорівнює 5,45 балів, а у пожежних, що відрізняються адаптивним типом копінг-поведінки, - 7,5 балів. Результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ .

Наступні достовірні розходження всередині груп пожежних, стаж професійної діяльності яких становить від 5 до 10 років, було зафіксовано у виразності рівня емоційної стабільності особистості. Було відмічено, що фактор С є найбільш виразним у 1-ій групі пожежних, у порівнянні з пожежними 2-ї та 3-ї груп ( $t=3,40$ , при  $p \leq 0,01$  та  $t=3,81$ , при  $p \leq 0,01$  відповідно).

Отже, можна припустити, що працівники пожежно-рятувальних підрозділів, для яких характерною є адаптивна модель стрес-долаючої поведінки, є більш емоційно стійкими, витриманими, виявляють постійність у своїх поглядах. Таких особистостей відрізняє сильна нервова система, якщо говорити словами І.П. Павлова.

Окрім цього, ці фахівці є більш стресостійкими та здатними регулювати свій психічний стан та свою поведінку.

Подальший розгляд результатів дозволив виділити достовірні розходження у виразності особистісного фактора І «жорстокість – м'якість». Відмічено, що цей фактор є найбільш виразним (у порівнянні з 1-ю та 2-ю

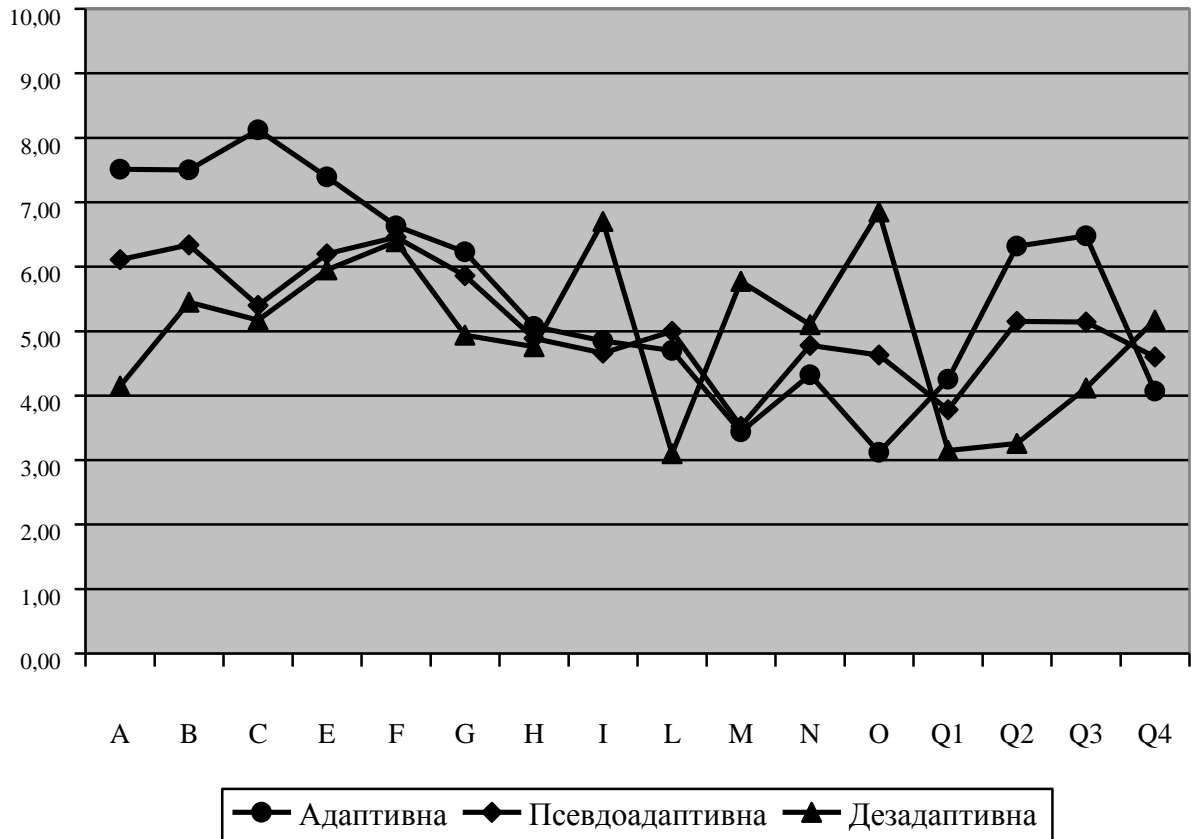


групами пожежних) у фахівців, схильних у стресових ситуаціях демонструвати дезадаптивну копінг-поведінку ( $p \leq 0,05$ ). Таким пожежним властиві чутливість, художнє сприйняття світу, схильність до емпатії та співчуття, емоційність. З одного боку ці якості є вкрай важливими для вогнеборця, адже вся його професійна діяльність спрямована саме на надання допомоги людям. Проте вказані якості є зворотно пропорційними показнику емоційної та психічної стійкості фахівця-пожежного, а отже провокують низьку опірність стресу.

Необхідно також відмітити, що особистісний фактор О, який певною мірою співвідноситься з вищезгаданим фактором І, є також більш виразним у 3-ій групі пожежних ( $p \leq 0,01$ ). Високий бал за цим фактором свідчить про те, що для таких особистостей характерні стурбованість, невпевненість в собі, своїх силах, схильність до аналізу свого внутрішнього світу.

**Таблиця 3.17 - Індивідуально-психологічні особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів (стаж служби в МНС від 5 до 10 років) з різними моделями копінг-поведінки**

Фактор	Стратегії копінг-поведінки			t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	1-ша група адаптивна (M ± m)	2-га група псевдоадаптивна (M ± m)	3-тя група дезадаптивна (M ± m)			
<b>A</b>	7,51±0,42	6,11±0,38	4,15±0,25	1,12	3,81**	2,94*
<b>B</b>	7,5±0,37	6,34±0,33	5,45±0,29	1,38	2,82*	1,35
<b>C</b>	8,12±0,46	5,4±0,40	5,17±0,28	3,40**	3,81**	0,19
<b>E</b>	7,39±0,45	6,2±0,36	5,95±0,29	1,72	1,97	1,60
<b>F</b>	6,63±0,43	6,46±0,44	6,39±0,27	0,52	0,28	0,33
<b>G</b>	6,23±0,39	5,86±0,38	4,94±0,28	1,28	1,97	1,12
<b>H</b>	5,07±0,26	4,89±0,47	4,76±0,28	1,34	1,26	0,38
<b>I</b>	4,85±0,31	4,66±0,41	6,70±0,22	0,21	2,13*	2,05*
<b>L</b>	4,70±0,43	5,00±0,38	3,1±0,27	0,22	1,42	1,94
<b>M</b>	3,44±0,46	3,52±0,36	5,77±0,28	0,18	1,82	1,90
<b>N</b>	4,32±0,41	4,78±0,36	5,1±0,26	0,47	1,29	1,33
<b>O</b>	3,12±0,35	4,63±0,37	6,85±0,25	1,81	3,18**	3,04**
<b>Q1</b>	4,25±0,33	3,78±0,44	3,15±0,31	1,32	1,34	0,45
<b>Q2</b>	6,32±0,44	5,15±0,44	3,26±0,26	1,25	2,70*	2,14*
<b>Q3</b>	6,48±0,57	5,14±0,47	4,12±0,28	1,82	1,99	1,29
<b>Q4</b>	4,07±0,46	4,60±0,39	5,17±0,31	0,84	1,43	1,51
$\leq$ $\leq 0,01$						



**Рис. 3.16 - Профілі особистості працівників пожежно-рятувальних підрозділів (стаж професійної діяльності від 5 до 10 років) з різними моделями копінг-поведінки**

У таких особистостей переважає негативний настрій, часто спостерігається загальний депресивний фон, фахівці можуть демонструвати невротичні стани. Ці особливості, безумовно, не можуть не впливати на характер поведінки фахівця-пожежного у стресовій ситуації.

Останні значущі розходження в отриманих результатах 3-х груп відмічено у виразності особистісного фактора Q2 «конформізм - нонконформізм». Найнижчий показник за цим фактором спостерігається також в 3-ій групі фахівців-пожежних ( $p \leq 0,05$ ). Отже, цим пожежним властиві залежність від групи, безпринципність. Для таких особистостей дуже важливою, ніж для їх колег з інших двох груп, є оцінка та схвалення з боку оточуючих. Ці фахівці прагнуть орієнтуватись на групу, іноді цілком «розчиняючись» в ній.

Аналіз результатів виразності особистісних факторів у групі фахівців зі стажем професійної діяльності більше 10 років дозволив отримати наступні достовірні розходження (див. табл. 3.18 та рис. 3.17).

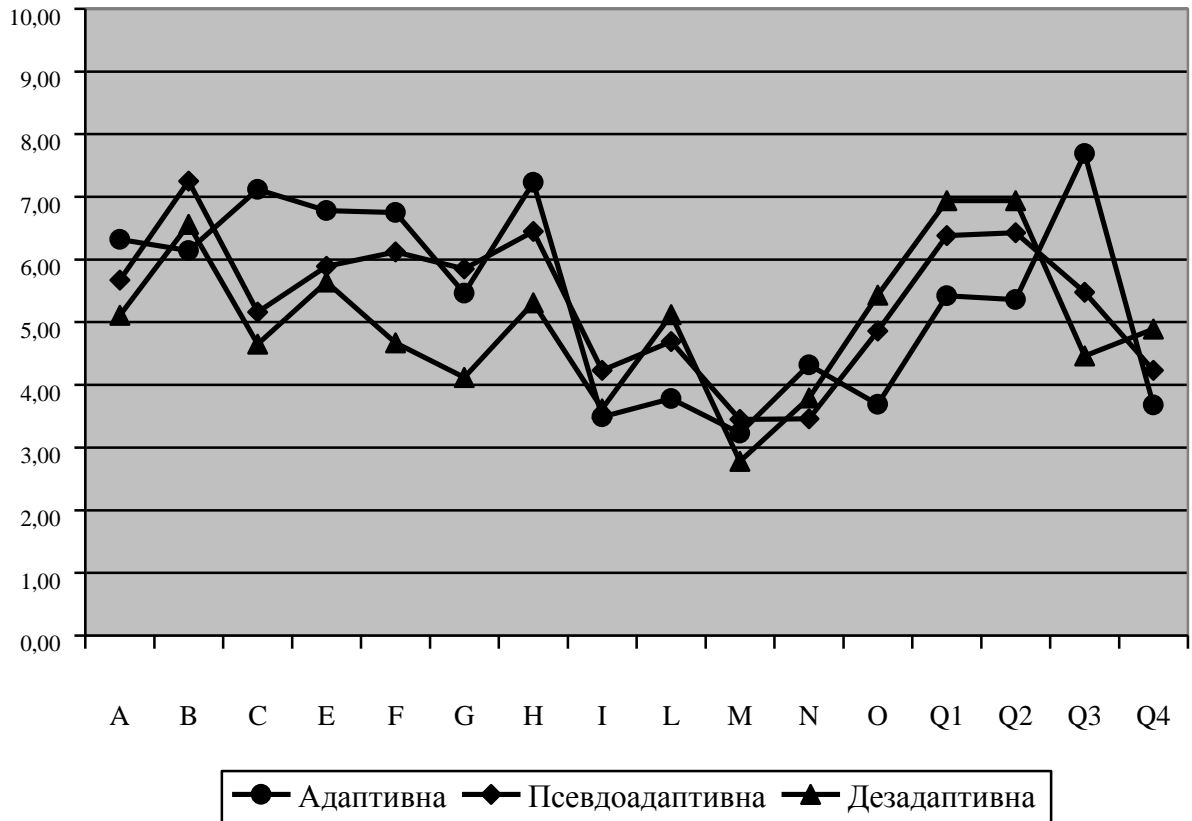
Було встановлено, що працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, для яких є характерною адаптивна модель поведінки у

стресовій ситуації, мають достовірно більшу виразність фактора С, у порівнянні з пожежними 2-ої та 3-ої груп ( $t=2,17$ , при  $p \leq 0,05$  та  $t=2,60$ , при  $p \leq 0,05$  відповідно).

Згаданий фактор визначає рівень емоційної стабільності особистості. Отримані дані свідчать про те, що фахівці 1-ої групи відрізняються високим рівнем сформованості даної якості (7,12 балів). Це свідчить про те, що пожежні з адаптивним типом копінг-поведінки частіше, ніж колеги з псевдоадаптивним та дезадаптивним типом копінгу, демонструють емоційну та психічну стійкість, емоційну зрілість та врівноваженість. Окрім цього, слід відмітити, що для цих фахівців характерні стійкість ціннісно-сміслової сфери, адекватне сприйняття реальності, високий рівень нормативності поведінки, працездатність, а саме – чіткі професійні установки.

**Таблиця 3.18 - Індивідуально-психологічні особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів (стаж служби в МНС більше 10 років) з різними моделями копінг-поведінки**

Фактор	Стратегії копінг-поведінки			t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	1-ша група адаптивна (M ±m)	2-га група псевдоадаптивна (M ±m)	3-тя група дезадаптивна (M ±m)			
<b>A</b>	6,32±0,15	5,67±0,21	5,11±0,26	1,29	1,37	0,32
<b>B</b>	6,14±0,13	7,25±0,24	6,56±0,32	1,48	0,34	1,55
<b>C</b>	7,12±0,14	5,16±0,23	4,65±0,22	2,17*	2,60*	1,22
<b>E</b>	6,78±0,14	5,89±0,22	5,64±0,31	1,47	1,39	0,41
<b>F</b>	6,75±0,16	6,12±0,26	4,67±0,34	0,18	2,43*	2,51*
<b>G</b>	5,46±0,17	5,85±0,24	4,12±0,28	0,21	1,20	1,39
<b>H</b>	7,23±0,15	6,45±0,31	5,31±0,24	1,52	2,15*	1,22
<b>I</b>	3,49±0,19	4,23±0,23	3,62±0,36	1,41	0,80	1,47
<b>L</b>	3,78±0,18	4,69±0,16	5,12±0,27	1,12	1,93	1,27
<b>M</b>	3,23±0,15	3,45±0,24	2,78±0,38	0,14	1,55	1,40
<b>N</b>	4,32±0,13	3,46±0,33	3,79±0,25	1,70	1,62	0,48
<b>O</b>	3,69±0,15	4,86±0,27	5,43±0,33	1,37	1,84	1,39
<b>Q1</b>	5,42±0,19	6,38±0,25	3,52±0,26	1,31	2,38*	2,49*
<b>Q2</b>	5,36±0,16	6,43±0,32	6,94±0,28	1,41	1,53	0,82
<b>Q3</b>	7,69±0,21	5,48±0,26	4,46±0,37	2,16*	2,79*	1,06
<b>Q4</b>	3,68±0,16	4,23±0,31	4,89±0,39	1,82	1,74	0,15
≤						



**Рис. 3.17 - Профілі особистості працівників пожежно-рятувальних підрозділів (стаж професійної діяльності більше 10 років) з різними моделями копінг-поведінки**

Подібну тенденцію було виявлено стосовно виразності особистісного фактора Q3 – рівня самоконтролю особистості. Такі результати є логічним продовженням отриманих розходжень стосовно особистісного фактора С, що означає емоційну стійкість особистості. Отже, було встановлено, що фахівці з 1-ої групи, у порівнянні зі своїми колегами з 2-ої та 3-ої груп, відрізняються цілеспрямованістю, вмінням контролювати свої емоційні прояви та поведінку. Їх можна охарактеризувати як схильних до організаторської діяльності, до додержання існуючих норм та правил поведінки тощо. Також ці фахівці-пожежні відрізняються рішучістю та розвиненою волею.

Подальший аналіз результатів дозволив отримати достовірні розходження у виразності особистісного фактора F, що також певною мірою відбиває особливості емоційної стійкості особистості. Було встановлено, що в 3-ій групі фахівці-пожежні, для яких є характерною дезадаптивна модель стрес-долаючої поведінки, у порівнянні зі своїми колегами з 1-ої та 2-ої груп, є більш стриманими та обережними ( $t=2,43$ , при  $p \leq 0,05$  та  $t=2,51$ , при  $p \leq 0,05$  відповідно). Вони відрізняються надмірною стурбованістю, надто піклуються про своє майбутнє, проявляють песимістичні погляди при сприйнятті будь-якої ситуації. Фахівці-пожежні з 1-ої та 2-ої груп, навпаки, більш

експресивні, вони воліють надавати емоційності процесу спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Окрім цього, аналогічна тенденція спостерігається у виразності особистісного фактора Q1 - «консерватизм-радикалізм». Працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, які демонструють переважно дезадаптивний копінг, достовірно частіше, ніж їх колеги з 1-ої та 2-ої груп, схильні до проявів консерватизму ( $t=2,38$ , при  $p \leq 0,05$  та  $t=2,49$ , при  $p \leq 0,05$  відповідно). Ці фахівці з обережністю ставляться до всього нового, негативно сприймають будь-які зміни, висловлюють сумніви щодо новітніх розробок. У них спостерігається схильність до моралізації, до надання порад. Слід зазначити, що такі особистісні особливості можуть провокувати труднощі у процесі навчання новим формам копінг-поведінки, що, у свою чергу, може мати негативні наслідки при виконанні цими фахівцями своїх професійних обов'язків в умовах надзвичайної ситуації.

Також було зафіксовано достовірне розходження у виразності особистісного фактора Н (ступінь активності особистості в соціальних контактах) між 1-ою та 3-ою групами досліджуваних ( $t=2,15$ , при  $p \leq 0,05$ ). Відмічено, що для пожежних з адаптивним типом стрес-долаючої поведінки, на відміну від фахівців-пожежних, яким властива дезадаптивна модель копінг-поведінки, є характерними активність, сміливість, готовність до ризику. Дуже важливим є те, що ці фахівці відрізняються готовністю до діяльності в незнайомих обставинах, вони здатні до самостійного прийняття рішень, дуже часто є лідерами.

Працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, для яких характерним є дезадаптивний тип поведінки в умовах стресу, відрізняються скованістю у встановленні соціальних контактів та низьким рівнем соціабельності. Окрім цього, вони дуже часто стикаються з труднощами у прийнятті рішень.

*Узагальнюючи отримані дані, можна зауважити, що фахівці-пожежні, яким властива адаптивна модель копінг-поведінки в ситуації стресу, відрізняються найвищими серед всіх груп досліджуваних показниками виразності якостей і комунікативного, і емоційно-вольового, і інтелектуального блоків. Друге місце за виразністю таких якостей посідають пожежні з псевдоадаптивним типом подолання стресу, а третє місце, відповідно, – вогнеборці з дезадаптивною моделлю копінг-поведінки.*

Виходячи з вищесказаного, можна відзначити, що серед основних індивідуально-психологічних якостей, що обумовлюють ефективність копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, провідні місця займають емоційно-вольові, комунікативні якості та загальний рівень інтелектуального розвитку особистості.

### **3.9 Структура індивідуально-психологічних особливостей працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з різними типами стрес-долаючої поведінки**

З метою вивчення місця та ролі індивідуально-психологічних якостей особистості у забезпеченні процесу обрання фахівцем-пожежним того чи іншого типу стрес-долаючої поведінки, ми провели кореляційний аналіз за  $r$ -критерієм Пірсона. За допомогою проведеної процедури ми отримали структури компонентів, що обумовлюють особливості поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у стресових ситуаціях.

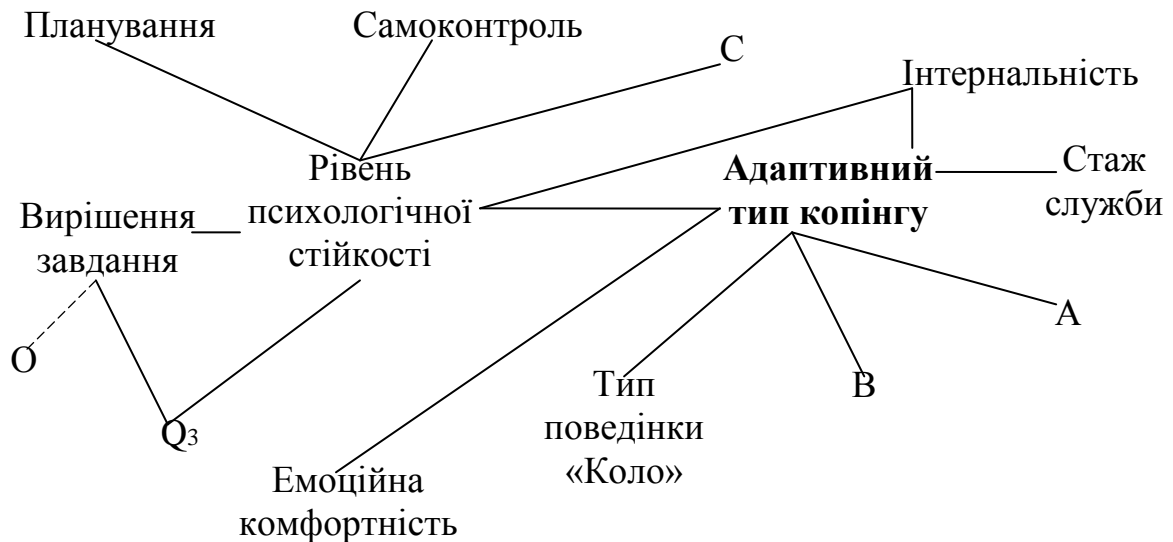
#### **3.9.1 Структура індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних, що обирають адаптивну модель поведінки у стресовій ситуації**

Проведення кореляційного аналізу дозволило встановити, що особливості адаптивної копінг-поведінки фахівців-пожежних під впливом стрес-чинників певною мірою визначають рівень інтернальності особистості (див. рис. 3.18). Між цими показниками було відмічено позитивний кореляційний взаємозв'язок ( $r = 0,29$ , при  $p \leq 0,05$ ). Інтернальність особистості припускає здатність людини приймати складні рішення та брати на себе за це відповідальність. Інтернали більш схильні до самоаналізу, їх відрізняє адекватність самооцінки та самосприйняття. Ці особистості не вважають за слабкість звертатись за допомогою до інших, якщо самі не можуть впоратись із завданням. Головне для них – висока результативність роботи. Їх можна назвати більш психологічно зрілими, ніж особистостей з екстернальним локусом.

Рівень інтернальності, у свою чергу, пов'язаний з рівнем психологічної стійкості особистості. Між цими показниками виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,44$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Адаптивність стрес-долаючої поведінки також визначають стаж служби вогнеборців в МНС ( $r = 0,49$ , при  $p \leq 0,05$ ), емоційна комфортність особистості ( $r = 0,42$ , при  $p \leq 0,05$ ), рівень інтелекту й конкретність мислення – «В» ( $r = 0,58$ , при  $p \leq 0,05$ ) та особистісний фактор «А», що представляє собою здатність людини виражати свої емоції та почуття, проявляти інтерес до оточуючих ( $r = 0,62$ , при  $p \leq 0,05$ ). Вказані особливості у групі фахівців-вогнеборців з адаптивною моделлю копінг-поведінки виражені на достатньо високому рівні.

Отже, можна припустити, що вони є одними з провідних якостей, що допомагають пожежним в умовах підвищеної складності діяти відповідно до ситуації та забезпечувати високі показники ефективності у професійній діяльності. Окрім цього, можна припустити, що відмічені особливості позитивно впливатимуть на профілактику виникнення у пожежних негативних психічних станів.



*Примітка:*

————— – пряма кореляція

----- – зворотна кореляція

**Рис. 3.18 - Структура індивідуально-психологічних особливостей адаптивної моделі поведінки фахівців-пожежних у стресових ситуаціях**

Необхідно додати, що було знайдено помірний за силою кореляційний взаємозв'язок між моделлю копінг-поведінки та особливостями поведінки особистості в типових для неї умовах. Було встановлено, що особливості поведінки фахівців-пожежних у звичних для них ситуаціях, які були охарактеризовані в роботі, як поведінка за типом «Коло», пов'язані з обранням особистістю адаптивної моделі подолання стресу ( $r=0,47$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Окрім цього, встановлено середній за силою позитивний кореляційний зв'язок між показниками адаптивної моделі копінг-поведінки та рівнем психологічної стійкості особистості ( $r=0,59$ , при  $p \leq 0,05$ ). Психологічна стійкість особистості, у свою чергу, пов'язана зі здатністю особистості до вміння контролювати свої емоційні прояви «С» - середній за силою позитивний взаємозв'язок ( $r = 0,61$ , при  $p \leq 0,05$ ), а також із вмінням фахівця-пожежного планувати виконання майбутнього завдання чи вирішення будь-якої ситуації ( $r = 0,32$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Наступний ряд кореляційних зв'язків утворили показник рівня психологічної стійкості фахівця-пожежного та його здатність до самоконтролю «Q3» ( $r=0,35$ , при  $p \leq 0,05$ ) – помірний позитивний взаємозв'язок, а також спрямованість особистості на вирішення завдання ( $r=0,70$ , при  $p \leq 0,01$ ) – тісний взаємозв'язок. Між спрямованістю на вирішення завдання та особистісним фактором «Q3» зафіксовано існування слабого за силою позитивного взаємозв'язку ( $r = 0,24$ , при  $p \leq 0,05$ ).





Окрім цього, було відмічено зворотний кореляційний зв'язок між показниками сформованості псевдоадаптивної моделі стрес-долаючої поведінки та здатністю особистості приймати на себе відповідальність ( $r=-0,36$ , при  $p\leq 0,05$ ), схильністю фахівця до відторгнення новітніх методів та засобів вирішення професійних завдань – «Q1» - ( $r = - 0,61$ , при  $p\leq 0,01$ ), а також схильністю особистості до підозрливості та недовірливості «L»- ( $r=-0,53$ , при  $p\leq 0,05$ ).

Також псевдоадаптивна модель копінг-поведінки пов'язана з потребою пожежного в саморегуляції свого психічного стану та поведінки ( $r = 0,38$ , при  $p\leq 0,05$ ) – помірний позитивний взаємозв'язок. Потреба в саморегуляції, у свою чергу, пов'язана з вищезгаданими особистісним фактором «Q4», що відображає ступінь емоційної напруженості вогнеборця – ( $r=0,69$ , при  $p\leq 0,01$ ), та орієнтацією особистості на уникнення ( $r=0,27$ ,  $p\leq 0,05$ ) – помірний позитивний взаємозв'язок.

Останній ряд кореляційних зв'язків утворили показник виразності потреби особистості в саморегуляції свого психічного стану та поведінки, рівень інтернальності фахівця-пожежного ( $r = - 0,18$ , при  $p\leq 0,05$ ) – слабкий зворотний взаємозв'язок та показник сформованості особистісного фактора «С», що представляє собою рівень емоційної стабільності фахівців-пожежних ( $r = - 0,42$ , при  $p\leq 0,05$ ).

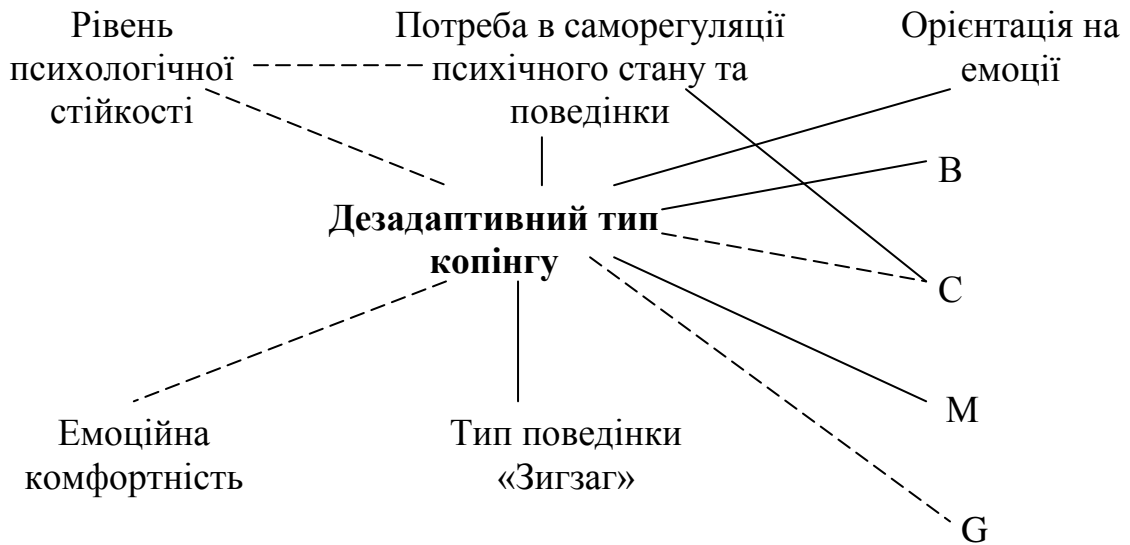
На наш погляд, більшість зафіксованих взаємозв'язків і обумовлює обрання пожежними з відміченими якостями саме псевдоадаптивної моделі копінг-поведінки.

### **3.9.3 Структура індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних, що обирають дезадаптивну модель поведінки в стресовій ситуації**

Вивчення структури індивідуально-психологічних особливостей особистості, які обумовлюють обрання пожежними дезадаптивної моделі стрес-долаючої поведінки, дозволило отримати декілька кореляційних плеяд (див. рис. 3.20).

Перший ряд взаємозв'язків утворено між показниками дезадаптивної моделі копінг-поведінки та рівнем психологічної стійкості фахівця-пожежного ( $r=-0,61$ , при  $p\leq 0,05$ ) – зворотний, середній за силою кореляційний зв'язок, емоційною комфортністю особистості ( $r=-0,30$ , при  $p\leq 0,05$ ) – зворотний помірний взаємозв'язок, особистісним фактором «G», виказує на рівень нормативності поведінки вогнеборця ( $r=-0,24$ ,  $p\leq 0,05$ ) – зворотний слабкий зв'язок та емоційною стабільністю фахівця-пожежного ( $r=-0,18$ ,  $p\leq 0,05$ ). Судячи з представлених даних, можна припустити, що одне з провідних місць у забезпеченні ефективності протистояння особистості дії стрес-чинників займає емоційно-вольовий компонент. Відмічені особливості свідчать, що слабкість вольових процесів особистості викликає пошук неадекватних, а тому дуже часто – неефективних шляхів боротьби

працівника пожежно-рятувального підрозділу із впливом професійних стрес-факторів.



*Примітка:*

————— – пряма кореляція

----- – зворотна кореляція

**Рис. 3.20 - Структура індивідуально-психологічних особливостей деадаптивної моделі поведінки фахівців-пожежних в стресових ситуаціях**

Слід також відмітити, що виявлено взаємозв'язок деадаптивного типу стрес-долаючої поведінки зі спрямованістю пожежного на свої переживання та емоційні прояви ( $r=0,32$ ,  $p\leq 0,05$ ) – помірний за силою, позитивний кореляційний зв'язок, із особистісним фактором «М», який характеризує рівень особистості ( $r=0,60$ , при  $p\leq 0,01$ ) – середній за силою, прямий взаємозв'язок з конкретністю мислення – фактор «В» ( $r=0,62$ , при  $p\leq 0,01$ ), та з особливостями поведінки у звичних ситуаціях за типом «Зигзаг» ( $r=0,48$ ,  $p\leq 0,05$ ) – прямий помірний взаємозв'язок.

Зазначені особливості не зовсім співвідносяться з обранням особистістю неефективного типу подолання стресу. Проте, враховуючи також зв'язки, зазначені вище, можна припустити, що їх тісна взаємодія може викликати схильність пожежних у ситуації стресу до агресивних та імпульсивних дій.

Останню групу кореляційних зв'язків було утворено за допомогою деадаптивного типу копінг-поведінки і потреби особистості в саморегуляції свого психічного стану та поведінки ( $r=0,74$ ,  $p\leq 0,01$ ) – тісний позитивний взаємозв'язок. У свою чергу, потреба особистості в саморегуляції пов'язана з емоційною стабільністю «С» ( $r=-0,39$ ,  $p\leq 0,05$ ), а також з рівнем психологічної стійкості особистості ( $r=-0,45$ ,  $p\leq 0,05$ ) – зворотні кореляційні зв'язки.

Отже, можна припустити, що від того, наскільки розвиненим є у пожежного емоційно-вольовий компонент, залежить ефективність подолання ним професійного стресу.

### 3.9.4 Факторна структура індивідуально-психологічних особливостей ефективної копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України

З метою визначення ролі та ваги або внеску кожного особистісного компонента в забезпечення ефективності поведінки фахівця-пожежного в ситуації стресу, ми провели факторний аналіз методом головних компонентів з Varimax raw обертанням. Як критерій значущості результатів виступила факторна вага 0,40 (див. Додаток А).

Різноманітні параметри стрес-долаючої поведінки вогнеборців об'єдналися у два фактори, які ми вважаємо найбільш інформативними.

*Перший фактор* склали наступні змінні компоненти: рівень психологічної стійкості особистості (0,59), спрямованість на вирішення завдання (0,71), прийняття відповідальності (0,60), рівень інтернальності (0,57), а також особистісні фактори «С» (0,82) – емоційна стабільність; «F» (-0,53) – виразність таких рис як стриманість, спокій, розважливості особистості; «M» (-0,75) – практичність, погодження з загальноприйнятими нормами, зайва уважність до дріб'язків; «Q<sub>3</sub>» (0,66) – рівень самоконтролю фахівця-пожежного. Цей фактор можна назвати **«СИЛОЮ ВОЛІ»**.

*Другий фактор* утворили наступні компоненти: пошук соціальної підтримки (0,70), поведінка за типом «Коло» (0,49), рівень адаптивних здібностей пожежного (0,81), прийняття інших (0,87), емоційна комфортність особистості (0,69) та особистісні фактори «А» (0,55) – рівень товариськості особистості; «В» (0,76) – рівень інтелекту працівника пожежно-рятувального підрозділу й фактор «G» (0,88), який характеризує нормативність поведінки фахівця. Даний фактор компонентів, що визначають ефективність стрес-долаючої поведінки, можна назвати **«СОЦІАЛЬНИМ ІНТЕЛЕКТОМ»**.

Узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що провідну роль у забезпеченні ефективності копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України відіграють емоційно-вольові якості особистості. Окрім цього, дуже важливими є комунікативні навички особистості, зокрема – вміння фахівця ефективно працювати в команді.

## ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

1. Серед професійних стресових факторів, що справляють негативний вплив на фахівців-пожежних, найбільш травмуючими, на думку вогнеборців, є «неможливість урятувати постраждалих», «загибель (поранення) дітей» та «загибель (поранення) колег». Ці стрес-фактори є найбільш важкими для всіх фахівців, незалежно від показника професійного досвіду.

2. Стосовно самооцінки рівня психологічної стійкості та здатності протистояти стресу у групі найбільш досвідчених фахівців пожежні відмічають у себе середній рівень розвиненості зазначених якостей. Проте працівники з меншим досвідом роботи свідчать про більш високий рівень сформованості цієї якості у себе.

3. Фахівці-пожежні, стаж професійної діяльності яких становить менше 5 років, як неусвідомлену модель подолання стресу найчастіше обирають *проекцію* (23,81%) та *компенсацію* (20,07%).

Їх колеги з досвідом служби в МНС від 5 до 10 років як психологічні механізми захисту найчастіше демонструють компенсацію (26,04%) та раціоналізацію (23,01%). Найдосвідченіші працівники пожежно-рятувальних підрозділів також віддають перевагу таким захисним механізмам як *раціоналізація* (27,96%) та *компенсація* (25,68%).

Таким чином, працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, незалежно від їх професійного досвіду, найчастіше в якості психологічних механізмів захисту обирають *компенсацію*.

4. Вивчення особливостей копінг-поведінки фахівців-пожежних дозволило встановити, що найменш досвідчені працівники пожежно-рятувальних підрозділів МНС України та фахівці-пожежні з досвідом від 5 до 10 років в умовах стресової ситуації частіше, ніж їх більш досвідчені колеги, обирають такий вид копінгу як *орієнтація на емоції*. Також ці фахівці відрізняються такою поведінкою в умовах стресу як *дистанціювання*. У групі вогнеборців, що є найдосвідченішими, відмічено превалювання такого типу копінг-поведінки як *вирішення завдання*. Також ці фахівці найчастіше демонструють *конфронтаційний копінг*.

5. Встановлено, що більшість працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України з досвідом професійної діяльності до 5 років та від 5 до 10 років в екстремальній ситуації схильні демонструвати імпульсивні та асертивні дії. На відміну від них, фахівці-пожежні, досвід служби яких становить більше 10 років, найчастіше використовують вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Така модель подолання стресу є найбільш ефективною та раціональною.

Спираючись на ці дані, зауважимо, що найменш досвідченим фахівцям є більш притаманною асоціальна стратегія подолання стресу, для пожежних з 2-ої групи характерно використовувати пасивну непрямую копінг-стратегію, в той час як вогнеборці з досвідом більше 10 років найчастіше демонструють просоціальну стратегію стрес-долаючої поведінки.

Доведено, що адаптивним типом копінг-поведінки відрізняється більшість досвідчених працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України (досліджувані 2-ої та 3-ої груп). Для фахівців з 1-ої групи (професійний досвід менше 5 років) є характерною псевдоадаптивна модель стрес-долаючої поведінки. Ґрунтуючись на отриманих результатах, проведено перерозподіл досліджуваних по групах залежно від властивої їм моделі копінг-поведінки.

6. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей фахівців-пожежних з різними моделями копінг-поведінки дозволив встановити, що у пожежних з *адаптивним* та *псевдоадаптивним типом копінг-поведінки* спостерігається високий рівень інтернальності, емоційної комфортності та прагнення до домінування. У групі вогнеборців з *дезадаптивним типом копінгу* відмічено високу виразність ескапізму, прагнення до домінування та прийняття інших.

Окрім цього, встановлено, що у звичних ситуаціях життєдіяльності пожежні з адаптивним типом копінгу характеризуються спрямованістю на досягнення мети, рішучістю, енергійністю, впевненістю в собі та у своїх діях. Вони є гарними керівниками, без вагань приймають на себе відповідальність, можуть з легкістю переконати інших у правоті своїх поглядів.

Вогнеборці, для яких характерні є *псевдоадаптивний тип копінгу*, відрізняються високим рівнем креативності, розвиненою інтуїцією та нестандартністю вирішення проблем. Для них характерно демонструвати низький рівень концентрації та стійкості уваги, вони не можуть достатньо тривалий час займатись одним видом діяльності.

Пожежні з дезадаптивним типом копінгу характеризуються організованістю та акуратністю. У стресових ситуаціях вони схильні демонструвати скутість, безпристрасність. Іноді може здатися, що такі фахівці діють за чітко відпрацьованою схемою, за шаблоном.

Узагальнюючи отримані дані, можна відмітити, що провідну роль в забезпеченні ефективності копінг-поведінки у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України відіграють високо розвинені емоційно-вольові та когнітивні якості особистості.



## ВИСНОВКИ

---

*1. Загальнотеоретичний та методологічний рівні розгляду даної проблеми дозволяють сформулювати ряд положень, що сприятимуть більш повному розумінню цього питання у сфері психологічних досліджень:*

1. Копінг-поведінка в сучасній психологічній науці визначається як поведінка, що спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість.

На сьогоднішній день виділяються три основних підходи до розуміння визначення «копінг»:

- відповідно до еґо-орієнтованого підходу, що бере свій початок у психоаналітичній теорії З. Фрейда й роботах з аналізу механізмів захисту Анни Фрейд, копінг-процес розглядається як специфічний еґо-механізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості у скрутних ситуаціях, до якого людина вдається з метою порятунку від внутрішнього напруження;

- відповідно до другого підходу, копінг-поведінка обумовлюється відносно стійкими особистісними передумовами, що визначають реакцію людини на той або інший стресовий фактор. Відповідно до цієї теорії, саме стійкі передумови особистості (її риси) є основним чинником, що визначає вибір людиною того або іншого способу поведінки у стресовій ситуації;

- відповідно до когнітивно-феноменологічної теорії Р. Лазаруса і С. Фолкмана, що відноситься до третього напрямку і є на сьогоднішній день найпоширенішою теорією, копінг виступає динамічним процесом, який залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення зі стресовим фактором, так і від когнітивної оцінки стресора самою людиною.

2. Для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку необхідно розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

**Копінг-стратегії** - це способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу. **Копінг-ресурси** - відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання.

На сьогоднішній день виділяють три види копінгу:

- **копінг, націлений на оцінку** - розглядають як подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії - логічний аналіз, когнітивну переоцінку й т. ін.;

- **копінг, націлений на проблему** - розглядають як подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу;

- **копінг, націлений на емоції** - визначають як подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційне напруження.

3. У професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України існують **4 основні типи стресових ситуацій**:

- перший тип ситуацій пов'язаний з постійною повсякденною діяльністю пожежних й характеризується умовами діяльності, до яких працівник звик, тобто він знає як, коли й що треба робити, у нього існує набір звичних способів поведінки в даних ситуаціях. Ці ситуації не являють загрозу для пожежного-рятувальника, у всякому разі вони так оцінюються ним самим;
- ситуації другого типу характеризуються порушенням параметрів звичності, стандартності поведінки в цілому або в якійсь конкретній дії. Ці ситуації, як і перші, не несуть у собі загрози для життя й здоров'я працівника;
- ситуації третього типу відрізняються від ситуацій першого типу наявністю елементів небезпеки й ризику, разом з тим діяльність в умовах цих ситуацій здійснюється за відомими працівнику канонами і стандартами;
- ситуації четвертого типу виникають в умовах небезпеки й ризику, а також повної або майже повної невідомості щодо алгоритмів своєї діяльності для досягнення поставленої мети.

У відповідь на вплив ситуації будь-якого типу поведінка працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України може бути:

- **адаптивною** (тобто адекватною ситуації й націленою на вирішення проблем, викликаних цією ситуацією);
- **псевдоадаптивною** (є імітація діяльності, але немає досягнення мети або є тільки часткове досягнення);
- **деадаптивною** (ухиляння від вирішення проблеми).

Серед професійних стресових факторів, що справляють негативний вплив на фахівців-пожежних, найбільш травмуючими є: «неможливість урятувати постраждалих», «загибель (поранення) дітей» та «загибель (поранення) колег». Ці стрес-фактори є найбільш важкими для всіх пожежних-рятувальників, незалежно від показника їх професійного досвіду.

4. При вивченні особливостей копінг-поведінки фахівців-пожежних з різним професійним досвідом існує прямий помірний за силою кореляційний зв'язок між категорією стажу та ефективною формою копінг-поведінки. Встановлено, що найменш досвідчені пожежні (стаж роботи 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. Для найбільш досвідчених фахівців є характерним використання в умовах надзвичайної ситуації просоціальної та активної копінг-стратегій.

5. Встановлено взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та рядом індивідуально-психологічних особливостей пожежних. Відмічено, що адаптивну форму копінгу здебільшого визначають стаж служби фахівця, інтелектуальний рівень особистості та вольові особливості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Окрім цього, вирішальну роль у забезпеченні ефективності подолання стресу відводиться

комунікативній складовій особистості, до якої відноситься вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо.

***II. Проекція загальнотеоретичних та методологічних положень і висновків, зроблених у процесі дослідження, дозволила одержати ряд результатів, що повніше розкривають особливості певного типу копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України:***

а) адаптивна модель поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у стресових ситуаціях характеризується:

- переважанням достатньо високого рівня професійної мотивації, але дещо обтяженої проблемами побутової невлаштованості. Працівники цієї групи, як правило, рідко йдуть з МНС за небажанням служити у зв'язку з професійними труднощами. Їм властива готовність до активного протистояння середовищу й усвідомлена спрямованість копінг-поведінки на джерело стресу;

- збалансованістю когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки і розвиненістю її когнітивно-оцінних механізмів;

- домінуванням у стресовій ситуації свідомих компонентів реагування над несвідомими, повною раціональною керованістю поведінки в небезпечних і нестандартних ситуаціях, використанням відповідних копінг-стратегій з переважанням активних проблем – розв'язуючих і направлених на пошук соціальної підтримки стратегій;

- особистісно-середовищними копінг-ресурсами, що забезпечують психологічний фон подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій (позитивна Я-концепція, розвиненість сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія, аффіліація, наявність ефективної соціальної підтримки з боку середовища та ін.);

- при виникненні стресових ситуацій працівники даної групи більшою мірою використовують для оцінки верхні семантичні рівні свідомості, в меншій мірі пристосування до ситуації має імпульсний, емоційний і несвідомий характер;

- професійне спілкування цих працівників, як правило, є коректним, стриманим, скоріше раціональним, ніж ірраціональним.

б) псевдоадаптивна модель поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у стресових ситуаціях характеризується:

- зсувом акценту в професійній мотивації у бік «пошуку винуватого» у професійних невдачах;

- переважною спрямованістю копінг-поведінки не на стресор, а на реакцію виникаючого психоемоційного напруження, залежністю від середовища і псевдокомпенсаторним характером поведінкової активності;

- комплексним використанням як пасивних, так і активних базисних копінг-стратегій;



- використанням базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, незбалансованістю функціонування когнітивної, поведінкової та емоційної складових копінг-поведінки;
- різким збільшенням домінування у психіці несвідомої складової зі зростанням дії стресора;
- дефіцитом навиків активного використання копінг-стратегії вирішення проблем і заміною її на копінг-стратегію уникання;
- низькою ефективністю блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів як в цілому, так і окремих компонентів його структури (нестійка, негативна Я-концепція, низький рівень суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, нестійкий, низький рівень суб'єктивного інтернального локусу контролю над середовищем, відносно високий розвиток емпатії та аффіліації, відсутність розбіжності між реальним та ідеальним компонентами самооцінки).

в) дезадаптивна модель поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у стресових ситуаціях характеризується:

- переважанням пасивних копінг-стратегій над активними, незбалансованістю функціонування когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки, нерозвиненістю її когнітивно-оцінних механізмів, дефіцитом соціальних навиків вирішення проблем;
- переважанням у стресовій ситуації несвідомих механізмів регулювання поведінки над свідомим контролем;
- використанням базисної копінг-стратегії уникання як провідної в копінг-поведінці, разом з уживанням ситуаційно-специфічних копінг-стратегій, направлених на відхід від проблеми;
- змінами у професійній мотивації, відсутністю готовності до активної протидії середовищу; негативним ставленням до проблеми та оцінкою її як загрозливої, псевдокомпенсаторним, захисним характером поведінкової активності, низьким функціональним рівнем копінг-поведінки;
- низьким рівнем рефлексії свідомості у стресових ситуаціях, відсутністю спрямованості процесу усвідомлення стресових впливів на сам стресор, високим рівнем психоемоційного напруження, низьким рівнем моральної відповідальності за свою поведінку, несформованістю навіть простих навиків професійного спілкування;
- низькою ефективністю функціонування блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів (погано сформованою Я-концепцією, нерозвиненістю сприйняття соціальної підтримки, емпатії, аффіліації, інтернального локусу контролю над середовищем, відсутністю ефективної соціальної підтримки навколишнього середовища тощо).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. Абрамов Ю.О., Грінченко Є.М., Кірючкін О.Ю., Коротинський П.А., Миронець С.М. та ін. Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник. - Харків.: Вид-во АЦЗУ, 2005. – 530 с.
3. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. – М.: ВЮЗШ МВД СССР, 1988. – 48 с.
4. Алексеев Е.М., Прохоров А.О. Психология психических состояний: Сборник статей //Под. ред. проф. А.О. Прохорова. - Казань: Изд-во "Центр инновационных технологий", 2002. – Вып. 4. - С. 131-144.
5. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональной системы //Принципы системной организации функций. - М.: Наука, 1973. - 256 с.
6. Бандурка О.М., Венедіктов В.С., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС. – Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2005. – 371 с.
7. Бассин Ф.В. Бурлакова М.К. Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. - 1988. - № 3. - С. 30-41.
8. Бернштейн А.Д. К механизму утомления. Роль истощения и торможения в механизме утомления. – Алма-Ата, 1955. – С.123-137.
9. Берштейн Н.А. Физиология активности //Философские вопросы высшей нервной деятельности и психологии. - М., 1963. - С. 64-72.
10. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки: Дис... канд. психол. наук: 20.02.02. - К., 1999. - 227 с.
11. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов //Под ред. канд. мед. наук С.Н. Бокова. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 1995. – 640 с.
12. Бовин Б.Г., Рябов С.А. Профессиональный отбор сотрудников, работающих в условиях хронической экстремальности (психологический аспект) //Проблемы профилактики дезадаптации и профессиональной деформации у сотрудников органов внутренних дел: Сборник научных трудов. – М.: НИИ МВД России, - 1993. - С. 38- 44.
13. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
14. Бодров В.А. К обоснованию концепции информационного стресса человека – оператора //Труды Института психологии РАН. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 1997. – Вып.2.– С.160-168.
15. Бодров В.А. Психофизиологические основы профессионального отбора военных специалистов: Дис. ...д-ра. мед. наук: 19.00.02. - Л., 1969. – 316 с.

16. Бодров В.А., Медведев В.И. Психофизиологический отбор военных специалистов: Мет. пособие. - М.: 1973. - 205 с.
17. Богданов С., Гофштейн А., Рыбников О. Психологический статус спасателей МЧС // Гражданская защита. – 2001. - №2. - С. 55.
18. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. Эмоциональное «выгорание»: взгляд на себя и на других. М.: Информац. издат. дом «Филин», 1996. – 472 с.
19. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
20. Бут В.П., Вареник В.В. Методичні рекомендації по особливостях професійного відбору до Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України. – К.: МНС України, 2004. – 133 с.
21. Вареник В.В. Инженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03. – К., 2001. – 16 с.
22. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - С. 32.
23. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживаний и методы психологической помощи // Вопросы психологи. - 1988. - № 5. - С. 27-37.
24. Василькевич Я.И. Чрезвычайные ситуации: определение и сущность //Проблемы безопасности. - 1991. - № 9. - С. 113-123
25. Вахов В.П., Калмыков Г.Б., Козюля В.Г. Психическая дезадаптация у сотрудников органов внутренних дел и методы ее коррекции //Проблемы профилактики дезадаптации и профессиональной деформации у сотрудников органов внутренних дел: Сборник научных трудов. – М.: НИИ МВД России, 1993. – С. 38-44.
26. Водолазский В.Ф., Гутерман М.П. Конфликты и стрессы в деятельности работников органов внутренних дел. – Омск: ОВШМ МВД СССР, 1976. – 35 с.
27. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - Изд-во: Питер, 2005. – 336 с.
28. Грановская Р.М., Никольская ИМ. Защита личности: психологические механизмы. - СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
29. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб.: Питер, 2002. - 240 с.
30. Григорьев В. О психологической подготовке работников органов внутренних дел к действиям в сложной оперативной обстановке //Информационный бюллетень МВД Казахской ССР. – 1977. – №67. – С. 3-9.
31. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. -М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
32. Гринберг Д. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
33. Деметр Р. Саморегуляция эмоционального предстартового состояния изменением ритма дыхания и воздействием на функцию анализаторов //Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. - М., 1969. - С. 86-89.

34. Державний класифікатор надзвичайних ситуацій ДК 019-2001. - К.: Держстандарт України, 2002. - 16 с.
35. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. - М.: Узд-во РАГС, 1998. - 223 с.
36. Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях. - М.: Наука, 1985. - С.63-89.
37. Дикая Л.Г. Проблемы современной психологии труда // Психологический журнал. - 1992. - № 3. - С. 24-41.
38. Дикая Л.Г., Суходоев В.В., Шапкин С.А. Исследование психологических механизмов регуляции надежности человека-оператора в экстремальных условиях трудовой деятельности. // Материалы XVI Научных Гагаринских чтений по космонавтике и авиации. - М.: Ин-т медико-биологических проблем МЗ СССР, Ин-т психологии АН СССР, 1991. - С. 21-35.
39. Дикая Л.Г. Становление нервной системы психических регуляций в экстремальных условиях деятельности // Принципы системности в психологических исследованиях. - М., 1990. - С. 145-154.
40. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників МНС України 07.10.04 Наказ № 100. - К.: МНС України. - 96 с.
41. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України. - К., 2000. - 19 с.
42. ДСТУ 3891-99. Безпека у надзвичайних ситуаціях. Терміни та визначення основних понять. - К.: Держстандарт України, 1999. - 21 с.
43. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників МНС України. Додаток до наказу МНС України від 07.10.2004 №100 // МНС України, Мінпраці. - К., 2004. - С. 94-95.
44. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. - Минск: Изд-во Университетское, 1985. - 206 с.
45. Дьяченко М.И. Адаптация к экстремальной ситуации // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. - Тбилиси: Мецниереба, 1971. - С.85-85.
46. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. - 1990. - №4. - С. 14-23.
47. Зазыкин В.Г. Деятельность специалистов в особых условиях: психолого-акмеологические основы. - М.: РАГС, 1994. - 57 с.
48. Закон України "Про аварійно-рятувальні служби" в редакції від 21.12.2000 р. № 2117 - III.
49. Закон України "Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру" в редакції від 08.06.2000 р. №1809-III.
50. Закон України "Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру" від 08.06.2000 №1809-III //

Голос України. - №131-132 від 25.07.2000.

51. Закон України "Про правовий режим надзвичайного стану" від 16.03.2000. // Офіційний вісник України. - 2000. – №15. – С.588.

52. Закон України "Про службу безпеки України" від 25.03.92 р. //Відомості Верховної Ради України. – 1992. - №27. – С. 382.

53. Иванов-Смоленский А.Г. Общие функциональные нарушения высшей нервной деятельности. – М.: Труды института ВНД. - Т.1. - 1955. – С. 124-218.

54. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. – М.: Изд-во Московского университета, 1980. – С. 440.

55. Ильин Е.П. Обеспечение надежности деятельности в связи с учетом типологических особенностей свойств нервной системы //Проблемы инженерной психологии. - Ярославль: ЯрГУ - ИП АН СССР, 1976. - С. 103-121.

56. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния //Теория функциональных систем в физиологии и психологии. - М., 1992. - С.325-346.

57. Карпухина А.М. Контроль и регуляция состояний человека как фактора повышения эффективности трудовой деятельности. – К.: Знание, 1985. - 20с.

58. Карпухина А.М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. – К.: РДЭНТП, 1990. – 19 с.

59. Катастрофы и человек: Книга 1. Российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям //Ю.Л. Воробьев, Н.И. Локтионов, М.И. Фалеев и др. – М.: АСТ – ЛТД, 1997. – 256 с.

60. Кирьякова Е.Н. Проявление риска в деятельности специалистов опасных профессий: Дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.03. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 242 с.

61. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Изд-во "Наука", 1983. - С. 44-49.

62. Ключ П.П., Палюх В.Г., Росоха В.О. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони: Підручник. - Харків: Основа, 2002.- 228 с.

63. Козяр М.М., Білінський Б.О., Ступницький Н.В. Психологічні аспекти травматизму та підготовка особового складу пожежно-рятувальної служби МНС України // Пожежна безпека. - 2004. - №4. - С. 45-49.

64. Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению производственного стресса // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы. - М.: Радикс. - 1995. – С. 156-182.

65. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

66. Корольчук М.С. Психофизиологические основы нервно-психических расстройств //Материалы научно-практической конференции

Ленинградской военно-медицинской академии, 1985. - С. 16.

67. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

68. Корольчук М.С., Карпенко Т.В., Миронець С.М. Актуальні проблеми психологічного відбору в професійній підготовці //Матеріали Всеукраїнської науково-пошукової конференції. У 2-х ч. / За ред. І.Г. Єрмакова, С.В. Рудаківської. - К.: КиМУ, 2005. - Частина друга.– 392 с.

69. Корнейчук Ю.Ю. К вопросу об организации психологического обеспечения специалистов войск гражданской обороны в зоне чрезвычайных ситуаций // Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - 1998. - № 6. - С.17.

70. Корнейчук Ю.Ю. Особенности определения приоритетных мероприятий по повышению уровня работоспособности спасателей //Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - 1998. - №3. -С. 73-81.

71. Котик М.А. Психология защищенности человека от опасности в профессиональной деятельности: Автореф. дис... д. психол. н. -Л.: ЛГУ, 1985. – 26 с.

72. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр, 2007. – 432с.

73. Кремень В.Г., Костицький М.В., Максименко С.Д., Сафін О.Д. Психологія професійної діяльності офіцера: Підручник. – Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. – 464 с.

74. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс - Л., 1970.- С. 127-208.

75. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Политиздат, 1989. – 304 с.

76. Лебедев В.И. Экстремальная психология. - М.: ЮНИТИ, 2001. - 431с.

77. Левитов Н.Д. Классификация психических состояний. - М., 1964. - С. 24-27.

78. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции //Психологический журнал. - 2004. - №2. - С.75 - 85.

79. Лысенко В.И., Тимченко А.В., Яковенко С.И. Посттравматические стрессовые расстройства. - К.: "Чернобыльинтеринформ", 1988. – 31 с.

80. Лисенко В.І. Сучасні технології реабілітації осіб, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій: Методичні рекомендації. - К.: Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1998. – 28 с.

81. Майдынов А.С. Проблемы подготовки личного состава ОВД в экстремальных условиях //Проблемы социально-правовой защищенности сотрудников ОВД в современных условиях. – М.: Домодедово, 1994. – 236 с.

82. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки

у складних ситуаціях: Навчально – методичний посібник. – К.: ВГІ НАОУ, 2000. – С. 77-78.

83. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.09. – СПб., 1996. – 393 с.

84. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960 с.

85. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Хилов Г.Н. К вопросу об устойчивости некоторых психологических и психомоторных функций в экстремальных условиях // Надежность комплексных систем «Человек – техника», ч. I. - Л. - 1969. – С. 30-32.

86. Марищук В.Л., Евдокимова В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: ИД "Сентябрь", 2001. - С. 96-101; 116-121.

87. Марьин М.И., Соболев Е.С. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных // Психологический журнал. – 1990. – № 1. – С. 102-108.

88. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов. - Л.: Медицина, 1982. - 102 с.

89. Медведев В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія. – Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. – 192 с.

90. Миронець С.М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах (на прикладі катастрофи військового літака Су-27 на аеродромі Скнилів, м. Львів, 27 серпня 2002 року) // Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. - К.: КиМУ, 2005. – Випуск 6. - С. 84-89.

91. Миронець С.М. Комплексний підхід до вирішення завдань психологічного забезпечення професійної діяльності пожежно-рятувальних підрозділів МНС України // Матеріали VI Всеукраїнської конференції рятувальників. МНС України. – К., 2004. - С. 5-6.

92. Миронець С.М. Організаційно-методичні заходи підвищення стресостійкості рятувальників в екстремальних умовах праці // Матеріали VII Всеукраїнської конференції рятувальників МНС України. – К., 2005. - С. 28-29.

93. Миронець С.М. Структура професійно важливих якостей рятувальників МНС України // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2003. - Т.V. - Ч.2. – С.151.

94. Наенко Н.И. О некоторых вопросах изучения психической напряженности // В сб. Психологические исследования. /Под ред. А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Е.Д. Хомской. – М., 1973. - Вып.4. – С. 28-34.

95. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М., 1976. -112 с.

96. Наенко Н.И. Психологический анализ состояний психической

- напряженности: Автореф. дис... канд. психол. н.: 19.00.01. – М., 1970. – 24 с.
97. Наказ МНС України від 23.02.2004 №89 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб».
98. Наказ МНС України від 23.11.2004 №187 «Про затвердження Концепції психологічного забезпечення службової діяльності працівників апаратів та підрозділів Міністерства з питань надзвичайних ситуацій».
99. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. - 1997.- Т.18. - №5.- С. 20-30.
100. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1983. – 167 с.
101. Никифоров Н.С. Самоконтроль человека. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. - 192 с.
102. Оніщенко Н.В., Склень О.І. Гендерний аспект копінг-поведінки // Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. – Харків: УЦЗУ, 2007. – С. 141-142.
103. Онтогенетические и генетико-эволюционные аспекты нейроэндокринной регуляции стресса /Науменко Е.В., Вигаш М, Поленов А.Л. и др. – Новосибирск: Наука, 1990. – 230 с.
104. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедев Д.В., Миронець С.М., Назаров О.О. , Перелигіна Л.А., Садковий В.П., Склень О.І., Тімченко О.В. , Христенко В.Є. , Шевченко І.О.. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
105. Орел В.Е. Исследование обвинительной установки как феномена профессиональной деформации // Психология и практика: Ежегодник Российского психологического общества. - Ярославль, 1998. - Т. 4. - Вып. 1. – С. 123-137.
106. Орел В.Е. Исследование феномена психического «выгорания» в отечественной и зарубежной психологии //Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
107. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. -Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 315 с.
108. Основи організації медичного забезпечення населення за умов надзвичайних ситуацій. //За заг. ред. В.В. Дурдинця, В.О. Волошина - К.: "Медекол" МНЦ БЮ - ЕКОС, 1999. - Вип. 2. - С. 38-44.
109. Осьодло В.І. Психодіагностика та корекція функціональних станів операторів в умовах професійної діяльності: Автореф. Дис... канд. психол. н.: 19.00.03. - К., 2001. - 19 с.
110. Панкратом В.Н. Саморегуляція психического здоровья: Практическое руководство. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. - С. 111-112.
111. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: Учеб. пособие. – Мн.: Высш. шк., 2004. – 239 с.



112. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум – Мн.: Ильин В.П., 1996. – С. 23-79.
113. Платонов К.К. Профессиональное утомление // Вопросы психологии труда. - М.: Медицина, 1970. – 168 с.
114. Плиско В.И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности. - Киев: Ред-изд. отдел МВД Украины РИО, 1991.- 128 с.
115. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. //Марищук В.Л., Евдокимов В.И. — СПб.: Издательский дом "Сентябрь", 2001. - 260 с.
116. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 травня 1994 р. №299 "Про затвердження Положення про Цивільну оборону України".
117. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 серпня 2000 р. №1313 "Про затвердження Програми запобігання та реагування на надзвичайні ситуації техногенного і природного характеру на 2000-2005 роки".
118. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. - Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б.Хмельницького, 2004. – 323 с.
119. Порфирьев Б.Н. Организация управления в чрезвычайных ситуациях // Наука и техника управления. - 1989. - №1. - С. 20.
120. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях // Обзорная информация. - 1998. - Вып. 6,10. – 240 с.
121. Проблемы профилактики дезадаптации и профессиональной деформации у сотрудников органов внутренних дел: Сборник научных трудов. – М.: НИИ МВД России, 1993. – 104 с.
122. Прохоров А.О. Феноменология регуляции психических состояний //Психология психических состояний: Сб-к статей. /Под ред. А.О. Прохорова. - Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. - Вып.4. - С.263-274.
123. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: Пособие /Марьин М.И., Ефанова И.Н., Поляков М.Н. и др. — М.: ВНИИПО, 1998. - 114 с.
124. Психологічна діагностика посттравматичних стресових станів: Навчально – методичний посібник. - Харків, 1988. – 67 с.
125. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: «ІНКОС», 2002. – 272 с.
126. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах. Мет. посібник / Шевченко В.Є., Кравченко Б.В., Галкін С.А. та ін. - К.: в/ч А0515. - 175 с.
127. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Под ред. Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1985. – С. 9.
128. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. — Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. - 480 с.

129. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М.: Академический Проект, 2000. – С.179
130. Ромек В.Г., Контракович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
131. Розов В.И. К проблеме адаптивных возможностей человека в экстремальных условиях, их оценка и развитие //Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших. – Тез. докл. международной конференции. – Минск, 1992. - С. 59-61.
132. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 720с.
133. Рыбников В.Ю., Никифоров А.М., Вавилов В.М. Психологическая совместимость специалистов экстремального профиля. - СПб.: Ун-т внутренних дел, 2001. – С.67.
134. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. - М.: Ассоциация авторов и издателей "ТАНДЕМ". Издательство ЭКСМОС, 2000. - 288 с.
135. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медицина, 1960. – 254 с.
136. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 253 с.
137. Симонов В.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно – эмоциональный аспект.- М.: Наука, 1975.- 175с.
138. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М.: Наука, 1981. – 220 с.
139. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С.476 – 486.
140. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – С. 276-282.
141. Склень О.І. Індивідуальні поведінкові моделі подолання стресових ситуацій працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України // Актуальні проблеми психології. - Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. - Випуск 7. /За заг. ред. Максименка С.Д. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – С. 248-257.
142. Склень О.І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації //Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія /За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. – Том 10. - Вип. 1. – С. 111-114.
143. Склень О.І. Порівняльна характеристика працівників МНС України з різними моделями копінг-поведінки //Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні психолого-педагогічні тенденції розвитку освіти у вищих навчальних закладах України». – Хмельницький:

Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2007. – С. 122-123.

144. Склень О.І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах ліквідації крупно масштабної надзвичайної ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип.1. – С. 282-290.

145. Склень О.І. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів персоналу МНС України // Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. – Харків: УЦЗУ, 2006. – С.162-164.

146. Склень О.І. Стрес-фактори професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: «Логос», 2006. - Т.7. - Вип.9. - С.331-338.

147. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте: Международный сб. / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

148. Стадник В.А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності): Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 // Київський національний університет ім. Т. Г. Шевченка. - К., 1999. – 19 с.

149. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів - десантників // Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 // НАОУ - К., 1999. - 17 с.

150. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.

151. Сучасні технології реабілітації осіб, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій: Метод. реком.- К., 1998.- 29 с.

152. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001. – 272 с.

153. Тарабрина Н.В. Черная дыра травмы: стресс и защита от него // Наука в России – 1996. - № 2. – С. 46 – 48.

154. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. - Харьков, 1997. - 184 с.

155. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.06. – Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. – 427 с.

156. Тімченко О.В. Оцінка напруженості праці та фізіологічна "вартість" основних видів діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ України // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України./ За ред. С.Д. Максименка – К., 2001. – Т. III. - Ч. 7. – С. 222 – 229.

157. Фрейд З. Психологія. – Д.: Сталкер, 1999. – 432 с.

158. Фролов В. Психологическая готовность к опасности // Гражданская

защита. – 1999. - №1, 3. – С. 32-35.

159. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.

160. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя //Вопросы психологии. - 1994. - № 6. - С. 57-64.

161. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. Второе издание. - М.: Издательский центр "Академия", 1997.- 96 с.

162. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. – Москва: МЧС РФ, 1995. – 33 с.

163. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации. //Психологический журнал. - 1996. - №1. - С. 19 - 34.

164. Эмоциональный стресс (Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса). – Л.: Наука, 1970. – 327 с.

165. Яковенко С.І. Лисенко В.І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах: Монографія. – К.: Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1999. - 226 с.

166. Яковенко С.І., Яковенко Т.М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. – К.: Вид-во КВГІ, 1997. – 65 с.

167. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. – Л.: Наука, 1990. – 238 с.

168. Aldwin CM. & Revenson T.A. Does coping help? Reexamination of the relation between coping and mental health //Journal of Personality and Social Psychology. - 1987. - Vol.53. - P. 337 - 348.

169. Anderson R.A. Stress power: How to turn tension into energy. - N.Y.: Human Sciences Press, 1978. – P. 12-29.

170. Antonovsky A. Health, stress and coping. - San-Francisco: Jossey - Bass, 1979. – P. 21-56.

171. Appley M.H., Trumbull R. Psychological stress. - N.Y.: Appleton - Century - Crofts, 1967. – P. 56-98.

172. Aspinwall L.G., Taylor S.E. A stitch in time self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin. - 1997. - Vol. 121, (3). - P.417 - 436.

173. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression //Journal of Personality and Social Psychology. - 1984. - Vol.46, (4). - P. 877-891.

174. Bresler S.A., Pieper W.A. Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes // Journal of Applied Research in Coaching and Athletics.-1993. – P. 651-689.

175. Breznitz S. Anticipatory stress and denial. (In S. Breznitz (Ed.)) // The denial of stress. - New York: International University Press, 1983. - P. 225 -255.

176. Carrere S., Evans G.W., Palsane M.N., Rivas M. Job strain and

occupational stress among urban transit operators. // *Journal of Occupational Psychology*. - 1991. - Vol.64. - P. 305 - 316.

177. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal Personality and Social Psychology*. - 1989. - Vol. 56. - P. 267-283.

178. Cox T. *Stress*. - L.: Macmillan, 1978. – P. 54-89.

179. Cox T. *People, work and stress. Prevention in mental health*. - L.: MIND Publications, 1980. – P. 98-121.

180. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping. In I.L.Kutash, L.B.Schlesinger and Associates (Eds.) // *Handbook on Stress and Anxiety: contemporary knowledge, theory, and treatment*. - San-Francisco: Jossey-Bass, 1980. - P. 144 - 158.

181. Curlette W.L., Aycok D.W., Matheny K.B., Pugh J.L., Taylor H.F. *Coping resources inventory for stress. Manual*. - Health PRISMS, Inc. -Atlanta, GA, 1988. – P. 32-38.

182. Curlette W.L., Matheny K.B., Makhnach A. An agenda for stress coping research // Paper presented to the Georgia Educational Research Association. - Atlanta, October 19, 2000. - P. 167-183.

183. Curlette, W. L., Matheny, K. B., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C A., Thompson, D., & Hamarat, E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students // *International Journal of Stress Management*. - 2002. – P. 67-134.

184. Felton B., Revenson T. Coping with chronic illness: A study of illness controllability and the influence of coping strategies on psychological adjustment // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. - 1984. - Vol.54. - P. 43-153.

185. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1985. - Vol.48. - P. 105 -127.

186. Freedy J.R., Saladin M.E., Kilpatrick D.G., Resnick H.S., Saunders B.E. Understanding acute psychological distress following natural disaster // *Journal of Traumatic Stress*. - 1994. - Vol.7. - P. 257 - 273.

187. French J.R.P., Caplan R.D. & Harrison R.V. *The mechanisms of job stress and strain*. - London, 1982. – P. 145-197.

188. Gross G.R., Larson S.J., Urban G.D., Zupan L.L. Gender differences in occupational stress among correctional officers. Special Issue: Personnel issues in criminal justice II *American J. of Criminal Justice*. - 1994. - V. 18 (2). - P. 219-234.

189. Haan N. *Coping and defending*. - N.Y.: 1977. - P. 45-87.

190. Hillhouse J.J. Adier C.M., Investigation stress effect patterns in hospital staff nurses: Results of a cluster analysis // *Social Science and Medicine*. 1997. - V. 45 (12). - P. 1781-1788.

191. Hodge G.M., Jupp J.J., Taylor A.J. Work stress, de-stress and burnout in music and mathematics teachers II *British J. and Educational Psychology*. 1994. - V. 64 (1). - P. 65:76.

192. Hobfoll S.E. The ecology of stress. - Washington, DC: Hemisphere, 1988. - P. 145-234.
193. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress //American Psychologist. - 1989. - Vol.44. - P.513-523.
194. Holahan C.J., Moos R.H. Personal and contextual determinants of coping strategies //Journal of Personality and Social Psychology. - 1987. - Vol.52. -P. 946-955.
195. Holahan C.J., Moos R.H. Life stressors, resistance factors and psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm //Journal of Personality and Social Psychology. - 1990. - Vol.58. - P. 909-917.
196. Holahan C.J., Moos R.H. Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model //Journal of Abnormal Psychology. - 1991. - Vol.100. - P.31 - 38.
197. Holahan C.J., Moos R.H. Life stressors and mental health: Advances in conceptualizing stress resistance (In W.R. Avison & I.H. Gotlib (Eds.)) //Stress and Mental Health: Contemporary Issues and prospects for the Future. - N.Y.: Plenum, 1994. - P. 213 - 238.
198. Holahan C.J., Moos R.H., Holahan C.K., Brennan P.L. Social context, coping strategies, and depressive symptoms an expanded model with cardiac patients // Journal of Personality and Social Psychology. - 1997. - Vol.72, (4). - P. 918-928.
199. Holahan C.J., Moos R.H., Holahan C.K., Cronkite R.C. Resource loss, resource gain, and depressive symptoms A 10-year model //Journal of Personality and Social Psychology. - 1999. - Vol.77, (3). - P. 620 - 629.
200. Holt P., Fine M.J., Tollefson N. Mediating stress: Survival of the hardy //Psychology in the Schools. - 1987. - Vol.24, (1). - P. 51-58.
201. Jayaratne S., Vinokur K.D., Chess WA. The importance of personal control: A comprarision of social workers in private practice and public agency settings II J. of Applied Social Sciences. - 1995. - V. 19 (1). - P. 47-59.
202. Job stress & burnout: Research, Theory & Intervention perspectives I Ed. W. S.Pain.Beverly Hills, London, New Delhi- 1982 - P. 41-60.
203. Kessler R.C., Price R.H., Wortman C.B. Social factors in psychopathology: Stress, social support and coping processes. //Annual Review of Psychology. - 1985. - Vol.36. - P. 31 - 57.
204. King L.A., King D.W., Fairbank J.A., Keane T.M., Adams G.A. Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events //Journal of Personality and Social Psychology. - 1998. - Vol.74. - P. 420 - 434.
205. Kobasa S.C. Commitment and coping in stress resistance among lowers. //Journal of Personality and Social Psychology. - 1982. - Vol.42. - P. 707-717.
206. Koplík E.K.,et al. The relationship of Mother-Child coping styles and mothers presence of children's response to dental stress //Journal of psychology. - 1992. - Vol.126, (1). - P. 79 - 92.
207. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.:

McGraw-Hill, 1966. - P. 345-371.

208. Lazarus R.S. Patterns of adjustment. - N.Y.: McGraw - Hill, 1976. - P. 176-234.

209. Lazarus R.S., Kanner A.D., Folkman S. Emotions: A Cognitive-phenomenological analysis. (In R.Plutchik, H.Kellerman (Eds.)) // Emotion: Theory, Research, and Experience. - N.Y.: Academic Press, 1980. - P. 189-217.

210. Lazarus R.S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. (In L.A.Pervin, M.Lewis (Eds.)) // Perspectives in Interactional psychology. - N.Y.: Plenum Press, 1978. - P. 87 - 227.

211. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. - N.Y., 1984. - P. 167-169.

212. Levy-Shiff R. Father's cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood // Journal of Family Psychology. - 1990. - Vol.13, (4). - P. 554 - 567.

213. Maslach C, Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition). Palo Alto, California, 1996. - P. 23-51.

214. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. - P. 59-61.

215. Matheny K.B., Aycock D.W., Pugh J.L., Curlette W.L., Silva Cannella K.A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment // The Counseling Psychologist. - 1986. - Vol.14, (4).-P. 49-83.

216. Matheny K. B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The coping resources inventory for stress: A measure of perceived resourcefulness // Journal of Clinical Psychology. - 1993. - Vol.49, (6). - P. 815 - 830.

217. Matheny K.B., Curlette W.L., Aysan F., Herrington A., Coleman A.G., Thompson D., Hamarat E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction // International Journal of Stress Management. - 2002. - P. 876-891.

218. McGrath A., Reid N., Boore J. Occupational stress in nursing // International Journal of Nursing Studies. - 1989. - Vol.26, (4). - P. 343 -358.

219. McGrath J.E. Social and psychological factors in stress. - N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1970. - P. 34-123.

220. McLean A. Occupational stress. - Springfield: C.C.Thomas & Co., 1974. - P. 291- 314.

221. McGrath A., Reid N., Boore J. Occupational stress in nursing II International J. of Nursing Studies. - 1989. - V.26 (4). - P. 343-358.

222. Melchior M.E.W., Van den Berge A.A., Hal/ens R., Abu-Saad H.H. Burnout and the work environment of nurses in psychiatric long-stay care settings // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. - 1997. - Vol.32, (3). - P. 158-164.

223. Menaghan E.G. Individual coping efforts: Moderators of the relationship between life stress and mental health outcomes (In H.B.Kaplan (Ed.)) // Psychological Stress: Trends in Theory and Research. - N.Y.: Academic Press, 1983. - P. 157 - 187.

224. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual

framework // American Journal of Community Psychology. — 1984. - Vol.12. - P. 5-25.

225. Moos R.H., Brennan P.L., Fondacaro M.R., Moos B.S. Approach and avoidance coping responses among older problem drinkers // Psychology and Aging. - 1990. - Vol.5. - P. 31 - 40.

226. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // Journal Clinical Psychology. — 1991. — Vol.47, №3. — P. 346-350.

227. Nowack K.M. Type A, hardiness, and psychological distress of behavioral Medicine. 1986. V. 9 (6). P. 537-548.

228. Ogus E.D., Grenglass E.R., Burke RJ. Gender-role differences, work stress and depersonalization II J. of Social Behavior and Personality. 1990. V. 5 (5). P. 387-398.

229. Parkes K.R. Locus - of - control, cognitive appraisal, and coping in stressful situations // Journal Personality and Social Psychology. - 1984. — Vol.46.-P. 655-668.

230. Petrosky M.J., Birkimer J. C. The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting // Journal Clinical Psychology. - 1991. - Vol.47, №3. - P. 336 - 345.

231. Rizvi N.H. A critique of model to study stress // Journal Social Science and Human. - 1985. - Vol.1, (2). - P. 103-123.

232. SelyeH. Stress. -Montreal: Acta, 1950. – P. 87-91.

233. Selye H. The Stress of life. - N.Y.: Signet, 1956. – P. 123-131.

234. Shinn M., Rosario M., Morch H., Chestnut D. Coping with job stress and bumout in the human services // Journal of Personality and Social Psychology. - 1984. - Vol.46. - P. 864 - 876.

235. Thoits PA. Stress, coping, and social support processes: Where are we? (What next?) // Journal of Health and Social Behavior. - 1995. -Vol.36.-P. 53-79.

236. Vitaliano P.P., D. De Wolff, R. Maiuro, J. Russo, W. Katon. Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work and family problems // Health Psychology. - 1990. - Vol.9, (3). - P. 348 - 376.

237. Welford A.T. Stress and performance // Ergonomics. - 1973. -Vol.16.- P. 567-580.

238. Wise M.G. Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe// Drug Ter. - 1983. - March. - P. 62-168.

239. Wheaton B. Stress, personal coping resources and psychiatric symptoms: A investigation of interactive models // Journal of Health and Social Behavior. - 1983. - Vol.24. - P. 208 - 229.

240. Wolff K.G. Stress and disease. - Springfield: C.C.Thomas & Co., 1953. – P. 53-62.

241. Zeidner M., Hammer A. Life events and coping resources as predictors of stress symptom in adolescents // Personality Individual Differences. - 1990. - Vol.11, (7). - P. 13 - 32.



**ДОДАТКИ**

**ФАКТОРНА СТРУКТУРА**  
**індивідуально-психологічних особливостей ефективної копінг-**  
**поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України**

<b>Rotated Component Matrix(a)</b>										
	Component									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень психологічної стійкості	,591		,245					,124		,398
Потреба в саморегуляції			,075		,101				,130	,295
Вирішення завдання	,710		-,135				-,496		-,140	
Орієнтація на емоції		,078			,254		,138			
Орієнтація на уникнення		,056					-,880			
Відволікання	,119			-,206		-,192				
Соціальне відволікання					,937	-,120				
Конфронтаційний копінг		,102				,256				
Дистанціювання	,108			,254						
Самоконтроль			-,892					,051		
Пошук соціальної підтримки		,709		-,298			,160			
Прийняття відповідальності	,604								,434	
Уникнення			,284	-,034				,255		
Планування		-,203				-,723				,344
Позитивна переоцінка		,251			,368					
Асертивні дії	,702						-,155	,923		,180
Імпульсивні дії	-,798			-,206		-,220		-,094		
Агресивні дії				,267		,733	-,058			
Обережні дії		,198			,669			,847		
Асоціальні дії					,867			-,668		-,550
Пошук соціальної підтримки	,340			-,107	,201		-,112			-,285
Маніпулятивні дії			,467	,287		-,775				
Вступ в соціальний контакт			,124	-,833	,111	,785				
Уникання	-,200				,589		-,339			
Адаптивність		,811		,587						

Самосприйняття	,318						,899		-,497	
Прийняття інших		,873		,375	-,299					
Емоційна комфортність		,695			,330	-,371				
Інтернальність	,574			,153				,199		
Прагнення до домінування		,056			,894	-,445				
Ескапізм			-,563	,889			,610	-,525		
Квадрат		-,564			,882					
Трикутник						-,774	,056			
Прямокутник				,044		,229				
Круг		,494						-,184	,200	
Зигзаг						,934				,486
<b>A</b>		,554	-,162				,202			
<b>B</b>		,761			,301	,663				
<b>C</b>	,822			,229				,045		
<b>E</b>	,104		,442							,668
<b>F</b>	-,530						,330	-,078		
<b>G</b>		,882			,101	,089				
<b>H</b>			,088				,752			
<b>I</b>				-,604	,391				,394	
<b>L</b>			-,902			,759				
<b>M</b>	-,752	,039						,505	-,490	
<b>N</b>				,893		,028				
<b>O</b>	,234			,377					-,892	
<b>Q1</b>					,893					,002
<b>Q2</b>			,378	,177			,578			
<b>Q3</b>	,661				,470	,067				
<b>Q4</b>			,331				,045	-,778		
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Raw										

## **ДЕЯКІ ПІДХОДИ ЩОДО ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО- РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МНС УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ЇХ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ**

Одержані і проаналізовані вище дані дозволяють обґрунтувати підхід до організації і проведення психопрофілактики стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України на основі особливостей їх копінг-поведінки.

Виходячи з результатів даного дослідження, а також на основі вже розроблених в нашій країні підходів до психопрофілактики стресових розладів, ми вважаємо за доцільне профілактичну роботу з формування стресостійкості здійснювати з урахуванням наступних позицій.

**По-перше**, профілактична модель повинна базуватися на положенні трансакціональної когнітивної теорії стресостійкості (копінг-поведінці) і враховувати всі складові елементи цієї системи (копінг-стратегії, Я-концепцію, тощо). Основною відмінністю копінг-профілактики від існуючих підходів формування стресостійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України (наприклад, психологічної підтримки) є її поетапність, а також можливість проводити відповідне копінг-навчання у звичайних умовах життєдіяльності людей та лише згодом переходити до умов екстремальних.

**По-друге**, копінг-поведінка – це перш за все конфлікт між різними семантичними рівнями свідомості й емоційним процесом (між свідомістю і несвідомим). При цьому сама когнітивна оцінка стресової ситуації здійснюється на декількох рівнях свідомості і несвідомого. Нижчі рівні когнітивної оцінки (з точки зору принципу науковості), будучи витісненими зі свідомості, можуть бути усвідомленими у сновидіннях. Звідси важливим елементом психопрофілактики стресу є робота зі сновидіннями (запам'ятовування, дешифрування, використання у поведінці).

**По-третє**, оскільки існують три основні групи працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України (з погляду їх стресостійкості):

- 1) ті, у кого сформована адаптивна копінг-поведінка у стресовій ситуації;
- 2) фахівці, в яких сформована псевдоадаптивна поведінка;
- 3) працівники з дезадаптивною поведінкою.

Всі три групи працівників, опинившись у стресових ситуаціях, проявляють деякі специфічні особливості поведінки.

*Зважаючи на результати, отримані у ході нашого дослідження, можна виділити три принципові стратегічні типи копінг-поведінки працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: перший тип – адаптивний або сформований; другий – псевдоадаптивний або частково сформований; третій – дезадаптивний або несформований.*

**З урахуванням основних стратегічних типів копінг-поведінки психопрофілактичні заходи можуть, на наш погляд, розподілятися на наступні три групи.**

**Первинна копінг-профілактика** - проводиться з тими, хто щойно вступив до служби в МНС.

Копінг-профілактика вирішує наступні задачі:

✓ звертає увагу працівників на наявність проблеми формування власної стресостійкості, навчає ефективному використанню когнітивної оцінки стресора, використанню активних копінг-стратегій;

✓ збільшення потенціалу особистісних і середовищних копінг-ресурсів (формування, розвиток позитивної стійкої Я-концепції, розвиток емпатії, аффіліації, інтернального локусу контролю, сприйняття соціальної підтримки та інших копінг-ресурсів).

Основними способами реалізації задач копінг-профілактики є навчання соціальним навичкам і вмінням подолання стресу, керування ним, а також надання працівникам пожежно-рятувальних підрозділів МНС України соціальної підтримки.

**Вторинна копінг-профілактика** (або спеціальна) проводиться з урахуванням специфіки виконуваних задач тими або іншими групами працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у стресовій ситуації.

Досягнення мети спеціальної копінг-профілактики вимагає виконання наступних задач:

✓ оволодіння навичками практичного вживання активної копінг-стратегії вирішення проблем, вдосконалення використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, психологічна корекція варіантів використання пасивної копінг-стратегії уникання;

✓ підвищення потенціалу блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів (корекція негативної Я-концепції і суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, збільшення рівня інтернального контролю, розвиток емпатії та аффіліації, зміна спрямованості отримання соціальної підтримки).

Реалізація задач спеціальної копінг-профілактики може здійснюватись шляхом навчання ефективним соціальним навичкам і вмінням подолання стресу, керування ним (навчання активним копінг-стратегіям).

Навчання ефективним навичкам подолання стресу і надання підтримки може здійснюватись у формі різних видів психологічного тренінгу (тренінг вирішення проблем, пошуку, сприйняття і надання соціальної підтримки, тренінг когнітивно-оцінної складової копінг-поведінки, комунікаційних навиків за допомогою розвитку емпатії, аффіліації, занять з психологом задля підвищення самооцінки і корекції неадекватної Я-концепції, вироблення мотиваційних навиків на досягнення успіху та інші форми).

**Третинна, або особлива копінг-профілактика** проводиться з працівниками, що страждають різними хронічними захворюваннями, і в цьому значенні вже власне профілактикою не є.

Виходячи з цього, третинна копінг-профілактика психосоціальних розладів у працівників є переважно медичною, індивідуальною і направленою на попередження переходу сформованого захворювання у більш важку стадію, попередження загострень, скорочення термінів тимчасової непрацездатності, соціальної дезадаптації унаслідок захворювання. Вона здійснюється шляхом навчання хворих активним ефективним стратегіям подолання стресу, надання соціальної підтримки, проведення лікування спеціально підготовленими психотерапевтами, психологами тощо.

Особливістю третинної копінг-профілактики є необхідність навчання хворого не тільки базовим активним копінг-стратегіям, але і специфічним копінг-стратегіям, що з'являються на нозологічному етапі, спрямованим, наприклад, на подолання спокуси вживання алкоголю, на дотримання дієти, зняття больових відчуттів тощо. Недостатність активних копінг-механізмів у боротьбі з хворобою змушує використовувати для цих цілей і пасивні копінг-стратегії, що сприяє адаптації індивіда, хоча й короткочасній, і на більш низькому функціональному рівні.



## МЕТОДИКА «SACS»

**Призначення методу.** Особистісний опитувальник «SACS» призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки) як типів реакцій особистості людини у подоланні стресових ситуацій. Опитувальник містить у собі 54 твердження, кожне з яких обстежуваний оцінює за 5-бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожним рядом. Сума балів відбиває ступінь переваги тієї або іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей копінг-поведінки: асертивні дії; вступ до соціального контакту; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникання; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії; агресивні дії.

**Інструкція.** Вам пропонуються 54 твердження відносно поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, що Ви зазвичай робите (як Ви зазвичай поводитесь) в таких випадках.

Для цього на листі відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільш відповідає Вашим діям. Якщо твердження цілком описує Ваші дії або почуття (переживання), то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «Так, цілком згоден»). Якщо твердження зовсім не підходить, тоді поставте 1 (відповідь – «Ні, це зовсім не так»).

1. ні, це зовсім не так;
2. скоріше ні, ніж так;
3. важко сказати;
4. скоріше так, ніж ні;
5. так, цілком згоден.

1	0	9	8	7	6
2	1	0	9	8	7
3	2	1	0	9	8
4	3	2	1	0	9
5	4	3	2	1	0
6	5	4	3	2	1
7	6	5	4	3	2
8	7	6	5	4	3
9	8	7	6	5	4

### Тестовий матеріал<sup>1</sup>.

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить,

<sup>1</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).



прежде чем отрезать».

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы - крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».

34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.

44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость

(выводят вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средство.

54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

### Обробка й інтерпретація результатів

За ключем підсумовуються бали за кожним рядком, що відображає ступінь обрання тієї чи іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

#### «КЛЮЧ»

Субшкала	Номери тверджень
Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ в соціальний контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникання	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

**Примітка:** \* - підраховується у зворотному порядку.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваних (професійній, віковій й ін.) групі. У результаті порівняння індивідуальних і середньогрупових показників робиться висновок про подібність або розходження у копінг-поведінці даного індивіда щодо

досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей переборюючої поведінки дані конкретного реципієнта можуть зіставлятись з даними, представленими в таблиці 1.

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей копінг-поведінки. Для цього (для наочності) може бути побудована кругова діаграма, що відображає ступінь виразності (переважання) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи. За її індивідуальними даними розраховується частка (у %) кожної з моделей поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:  $Mn (\%) = (Nn \times 100) : S$ , де  $Nn$  - число значення, отримане за кожною із субшкал ( $n=1...9$ ),  $S$  - сума показників всіх 9 субшкал.

**Таблиця 1 - Показники стратегій копінг-поведінки**

№ з/п	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь виразності копінг-моделей		
			Низька	Середня	Висока
1	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2-3	Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
		Пошук соціальної підтримки	6-20	21-24	25-30
4-5	Пасивна пряма	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
		Імпульсивні дії	6-17	16-19	20-30
6-7	Пасивна непряма	Уникання	6-13	14-17	18-30
		Маніпулятивні дії	6-16	18-23	24-30
8-9	Асоціальна	Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
		Агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Відповідно до концепції Хобфолла, дані моделі характеризують три пересічені координатні осі (напрямки й індивідуальну активність) копінг-поведінки особистості.

Стратегічний напрямок копінг-поведінки у змістовному плані повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: вісь просоціальної-

асоціальної стратегії, вісь активності-пасивності, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка.

Залежно від ступеня конструктивності, стратегії й моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів.

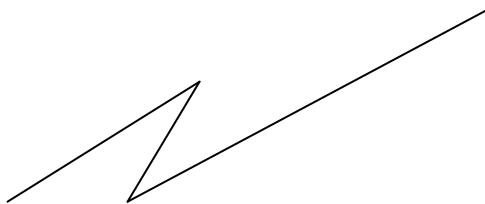
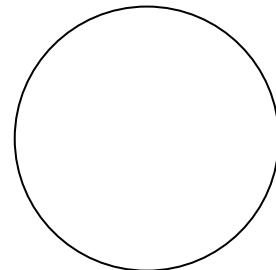
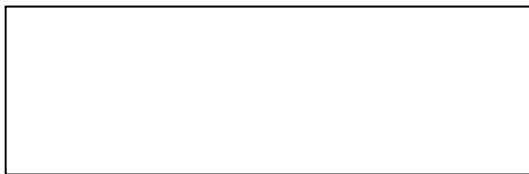
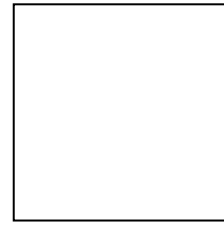
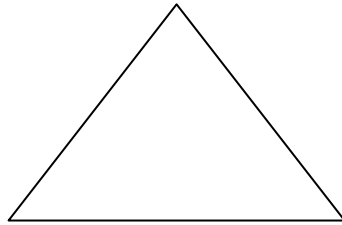


## ПСИХОГЕОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ (С. Деллінгер)

**Призначення методу.** Психогеометрія як система склалась в США , її автор Сьюзен Деллінгер – фахівець з соціально-психологічної підготовки кадрів. Психогеометрія - це унікальна практична система аналізу особистості, яка дозволяє:

- √ миттєво визначити форму або тип особистості конкретної людини;
- √ отримати детальну характеристику особистісних якостей та особливостей поведінки будь-якої людини;
- √ скласти сценарій поведінки для кожної форми особистості в типових ситуаціях.

**Інструкція.** Подивіться на п'ять фігур (квадрат, трикутник, коло, прямокутник та зигзаг), що зображені нижче.



Оберіть з них фігуру, по відношенню до якої ви можете сказати: «Це – Я!», постарайтеся відчути свою форму. Якщо ви відчуваєте сильне утруднення, оберіть з фігур ту, що першою привернула Вашу увагу і запишіть її назву під №1. Тепер проранжуйте останні чотири фігури в порядку переважання.

### Обробка та аналіз результатів

№ 1 – це ваша основна або суб'єктивна форма. Вона надає можливість визначити домінуючі риси характеру та особливості поведінки.

№ 2, 3, 4 – це своєрідні модулятори, які доповнюють домінуючу лінію вашої поведінки.

Остання фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою буде найбільш складною.

## **Загальна психологічна характеристика фігур**

### **Квадрат**

Якщо Вашою основною формою виявився Квадрат, то ви - невтомний трудівник! Працьовитість, ретельність, що дозволяє домагатися завершення роботи, - от чим, насамперед, знамениті справжні Квадрати. Витривалість, терпіння й методичність зазвичай роблять Квадрата висококласним фахівцем у своїй галузі. Цьому сприяє велика потреба в інформації. Квадрати - колекціонери всіляких даних. Всі відомості систематизовані, розкладені по полицках. Тому Квадрати заслужено вважаються ерудитами, принаймні, у своїй області. Розумовий аналіз - сильна сторона Квадрата. Якщо ви твердо вибрали для себе Квадрат - фігуру лінійну, то, найімовірніше, ви відноситеся до тих, хто переробляє дані, говорячи мовою інформатики, у послідовному форматі: а-б-в-г і т.д. Квадрати скоріше "обчислюють" результат, ніж догадуються про нього. Квадрати є надзвичайно уважними до деталей, подробиць. Квадрати люблять раз і назавжди заведений порядок. Ідеал Квадрата - розплановане, передбачуване життя, і йому не до душі "сюрпризи" і зміни звичного ходу подій. Він постійно "упорядковує", організовує людей і речі навколо себе. Всі ці якості сприяють тому, що Квадрати можуть стати (і стають!) відмінними адміністраторами, виконавцями, але, на жаль, рідко бувають гарними розпорядниками, менеджерами. Надмірна пристрасть до деталей, потреба в додатковій, уточнюючій інформації для ухвалення рішення позбавляє Квадрата оперативності. Акуратність, порядок, дотримання правил і норм можуть розвинути до паралізуючої крайності. І коли настає час приймати рішення, особливо пов'язане з ризиком, з можливою втратою статус-кво, Квадрати вільно або мимоволі затягують його прийняття. Крім того, раціональність, емоційна сухість і холодність заважають Квадратам швидко встановлювати контакти з різними особами. Квадрат неефективно діє в аморфній ситуації.

### **Трикутник**

Ця форма символізує лідерство, і багато Трикутників відчують у цьому своє призначення. Найбільш характерна риса справжнього Трикутника - здатність концентруватися на головній меті. Трикутники - енергійні, нестримні, сильні особистості, які ставлять ясні цілі й, як правило, досягають їх! Вони, як і їх родичі - Квадрати, відносяться до лінійних форм і в тенденції також здатні глибоко й швидко аналізувати ситуацію. Однак на противагу Квадратам, орієнтованим на деталі, Трикутники зосереджуються на головному, на суті проблеми. Їх сильна прагматична орієнтація направляє розумовий аналіз і обмежує його пошуком ефективного у даних умовах рішення проблеми. Трикутник – це дуже впевнена людина, що хоче бути правою у всьому! Сильна потреба бути правим і керувати станом справ, вирішувати не тільки за себе, але й, по змозі, за інших, робить Трикутника особистістю, що постійно суперничає, конкурує з іншими. Домінуюча установка в будь-якій справі - це установка на перемогу, виграш, успіх! Він часто ризикує, буває нетерплячим і нетерпимим до тих, хто коливається у прийнятті рішень. Трикутники дуже не люблять виявлятися неправими й

дуже важко визнають свої помилки. Можна сказати, що вони бачать те, що хочуть бачити, тому не люблять змінювати своїх рішень, часто бувають категоричними, не визнають заперечень і в більшості випадків діють по-своєму. Однак вони досить успішно вчаться тому, що відповідає їхній прагматичній орієнтації, сприяє досягненню головних цілей, і "усмоктують", як губка, корисну інформацію. Трикутники – честолюбні. Якщо справою честі для Квадрата є досягнення вищої якості його роботи, то Трикутник прагне досягти високого положення, набути високого статусу, інакше кажучи, – зробити кар'єру. Перш ніж узятися за справу або прийняти рішення, Трикутник свідомо або несвідомо ставить перед собою питання: "А що я буду із цього мати?". З Трикутників виходять чудові менеджери на самому "високому" рівні керування. Вони прекрасно вміють представити вищому керівництву значущість власної роботи й роботи своїх підлеглих, за версту відчують вигідну справу й у боротьбі за неї можуть "зіштовхнути чолами" своїх супротивників. Головна негативна якість "трикутної" форми: сильний егоцентризм, спрямованість на себе. Трикутники на шляху до вершин влади не проявляють особливої педантичності відносно моральних норм і можуть іти до своєї мети "по головах інших". Трикутники змушують все й усіх "обертатися" навколо себе, без них життя втратило б гостроту.

### **Прямокутник**

Символізує стан переходу й зміни. Це тимчасова форма особистості, яку можуть "носити" інші чотири порівняно стійкі фігури в певні періоди життя. Це - люди, не вдоволені тим способом життя, який вони ведуть зараз, і тому зайняті пошуком кращого положення. Причини прямокутного стану можуть бути всілякими, але поєднує їх одне - значущість змін для певної людини. Основним психічним станом Прямокутника є більш-менш усвідомлюваний стан замішання, заплутаності у проблемах і невизначеності у ставленні до себе на даний момент часу. Найбільш характерні риси Прямокутників - непослідовність і непередбачуваність учинків протягом перехідного періоду. Прямокутники можуть сильно мінятися день у день і навіть у межах одного дня! Вони мають, як правило, низьку самооцінку, прагнуть стати краще в чомусь, шукають нові методи роботи, стилю життя. Якщо уважно придивитися до поведінки Прямокутника, то можна помітити, що він носить протягом усього періоду одяг інших форм: "трикутний", "коловий" і т.д. Прямокутники зазвичай бентежать і насторожують інших людей, вони можуть свідомо ухилятися від контактів з "людиною без стрижня". Для прямокутників спілкування з іншими людьми просто необхідне, і в цьому полягає ще одна складність перехідного періоду. Проте, як і у всіх людей, у Прямокутників виявляються позитивні якості, що прихиляють до них оточуючих. Це, насамперед, - допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, й сміливість! Прямокутники намагаються робити те, що ніколи раніше не робили. У даний період вони є відкритими для нових ідей, цінностей, способів мислення й життя, легко засвоюють все нове. Правда, зворотним боком цього є надмірна довірливість, сугестивність,

наївність. Тому Прямокутниками легко маніпулювати. "Прямокутність" - усього лише стадія. Вона мине!

### **Коло**

Це міфологічний символ гармонії. Той, хто впевнено вибирає його, щиро зацікавлений у гарних міжособистісних відносинах. Вища цінність для Кола – люди, їхнє благополуччя. Коло - найбільш доброзичлива з п'яти форм. Вона найчастіше служить тим "клеєм", що скріплює й робочий колектив, і сім'ю, тобто стабілізує групу. Коло – найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед, тому, що вони є кращими слухачами, мають високу чутливість, здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукатися на переживання іншої людини. Коло відчуває чужу радість і чужий біль як свій власний. Коло "хворіють" за свій колектив і є дуже популярними серед колег по роботі. Однак вони, як правило, є слабкими менеджерами й керівниками у сфері бізнесу. По-перше, Коло, у силу їхньої спрямованості скоріше на людей, ніж на справу, занадто намагаються догодити кожному. Вони намагаються зберегти мир і заради цього іноді уникають займати "чітку" позицію й приймати непопулярні рішення. Для Кола немає нічого більше важкого, ніж вступати в міжособистісний конфлікт. Коло щасливе тоді, коли всі ладять один з одним. Тому, коли в Коло виникає з кимсь конфлікт, найбільш імовірно, що Коло поступиться першим. По-друге, Коло не відрізняються рішучістю, є слабкими в "політичних іграх" і часто не можуть подати себе й свою "команду" належним чином. Все це веде до того, що над Коломи часто беруть верх більш сильні особистості, наприклад, Трикутники. Однак в одному Коло проявляють завидну стійкість – якщо справа стосується питань моралі або порушення справедливості. Коло – це нелінійна форма, і ті, хто впевнено ідентифікує себе з Колом, скоріше відносяться до "правопівкульних" мислителів. Їх мислення – більш образне, інтуїтивне, скоріше інтегративне. Тому переробка інформації в Кіл здійснюється не в послідовному форматі, а скоріше мозаїчно, проривами, із пропусканням окремих ланок. Це не означає, що Коло не ладять з логікою, просто формалізми в них не є пріоритетними в рішенні життєвих проблем. Головні риси їхнього стилю мислення – орієнтація на суб'єктивні фактори проблеми (цінності, оцінки, почуття й т.д.) і прагнення знайти загальне навіть у протилежних точках зору. Можна сказати, що Коло – природжений психолог. Однак, щоб стати на чолі серйозного, великого бізнесу, Колу не вистачає "лівопівкульних" організаційних навичок своїх "лінійних братів" - Трикутника й Квадрата.

### **Зигзаг**

Ця фігура символізує креативність, творчість, хоча б тому, що вона є найбільш унікальною з п'яти фігур та єдиною розімкнутою фігурою. Якщо Ви твердо вибрали Зигзаг як основну форму, то Ви, швидше за все, щирий "правопівкульний" мислитель, інакомислячий, оскільки лінійні форми перевершують Вас чисельністю. Отже, як і вашому найближчому родичеві - Колу, тільки ще більшою мірою, Вам є властивою освіченість, інтуїтивність, інтегративність, мозаїчність. Чітка послідовна дедукція – це не Ваш стиль.



Думка Зигзага "робить стрибки": від а... до... я! Тому багатьом лінійним, "лівопівкульним" важко зрозуміти Зигзагів. "Правопівкульне" мислення не фіксується на деталях, тому воно, спрощуючи в чомусь картину світу, дозволяє будувати цілісні, гармонійні концепції й образи, бачити красу. Зигзаги звичайно мають розвинене естетичне почуття. Домінуючим стилем мислення Зигзага найчастіше є синтетичний стиль. Комбінування абсолютно різних, несхожих ідей і створення на цій основі чогось нового, оригінального – от що подобається Зигзагам. На відміну від Кіл, Зигзаги зовсім не зацікавлені в консенсусі й домагаються синтезу не шляхом поступок, а навпаки - загостренням конфлікту ідей і побудови нової концепції, в якій цей конфлікт одержує свій дозвіл, "знімається". Причому, використовуючи свою природну дотепність, вони можуть бути досить уїдливіми, "відкриваючи очі іншим" на можливість нового рішення. Зигзаги схильні бачити світ постійно мінливим. Із цієї причини немає нічого більш нудного для них, ніж постійні незмінні речі, рутинна, шаблон, правила й інструкції, статус-кво або люди, що завжди погоджуються або роблять вид, що погоджуються. Зигзаги просто не можуть продуктивно працювати в добре структурованих ситуаціях. Їх дратують чіткі вертикальні й горизонтальні зв'язки, чітко фіксовані обов'язки й постійні способи роботи. Їм необхідно мати велику розмаїтість і високий рівень стимуляції на робочому місці. Вони також хочуть бути незалежними від інших у своїй роботі. Тоді Зигзаг оживає й починає виконувати своє основне призначення – генерувати нові ідеї й методи роботи. Зигзаги ніколи не задовольняються способами, за допомогою яких речі робляться в цей момент або робилися в минулому. Зигзаги спрямовані в майбутнє й більше цікавляться можливістю, ніж дійсністю. Чималу частину життя вони проводять у ідеальному світі, звідси й беруть початок такі риси, як непрактичність, нереалістичність і наївність. Зигзаг – найзахопленіший, найбільш збудливий з усіх п'яти фігур. Коли в нього з'являється нова й цікава думка, він готовий повідати її усьому світу! Зигзаги – невтомні проповідники своїх ідей і здатні мотивувати всіх навколо себе. Однак їм не вистачає політичності: вони є нестриманими, дуже експресивними ("ріжуть правду в очі"), що поряд з їхньою ексцентричністю, часто заважає їм впроваджувати свої ідеї в життя. До того ж, вони є сильними в пророблянні конкретних деталей (без чого матеріалізація ідеї є не можливою) і не занадто наполегливими в доведенні справи до кінця (тому що із втратою новизни губиться й інтерес до ідеї).



## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ДОМІНУЮЧОЇ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СПІЛКУВАННІ (В.В. Бойко)

**Призначення методу.** Даний метод використовується для діагностики провідної стратегії психологічного захисту в спілкуванні. Результати цієї методики можна використовувати для прогнозування особливостей поведінки особистості у стресових ситуаціях (конфлікт, протистояння тощо).

**Інструкція.** Оберіть той варіант відповіді, який підходить вам найбільше.

### Тестовий матеріал<sup>2</sup>

1. Зная себя, вы можете сказать:

- а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;
- б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
- в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.

2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:

- а) ищите способ примирения;
- б) обдумываете способ не иметь с ним дел;
- в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.

3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:

- а) будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
- б) постараетесь свернуть с ним общение;
- в) будете горячиться, обижаться или злиться.

4. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:

- а) пойдете на значительные уступки;
- б) отступите от своих притязаний;
- в) будете отстаивать свои интересы.

5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унижить, вы скорее всего:

- а) постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;
- б) дипломатичным образом уйдете от контактов;
- в) дадите достойный отпор.

6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:

- а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;
- б) постараетесь как можно меньше контактировать с ним;
- в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.

7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:

<sup>2</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.)

- а) пойдете ему навстречу;
- б) уйдете от конкретного решения;
- с) решите вопрос не в пользу партнера.

8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:

- а) не станете придавать этому особого значения;
- б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;
- с) всякий раз дадите достойный отпор.

9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:

- а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
- б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
- с) поставить его на свое место или прервать.

10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:

- а) тактично выслушаете все до конца;
- б) пропустите мимо ушей;
- с) прервете рассказ на полуслове.

11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:

- а) пойдете на уступку ради мира;
- б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;
- с) однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.

12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу “урвать побольше”, вы:

- а) терпеливо добиваетесь своих целей;
- б) предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;
- с) решительно ставите такого партнера на место.

13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:

- а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;
- б) сводите общение до минимума;
- с) действуете теми же методами.

14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:

- а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;
- б) уходите от общения;
- с) осаждаете его или отвечаете тем же.

15. Когда вам задают неприятные, подковыривающие вопросы, вы чаще всего:

- а) спокойно отвечаете на них;
- б) уходите от прямых ответов;
- с) “заводите”, теряете самообладание.

16. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:

- а)заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;
- б)побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;
- с)активизирует желание доказать свою правоту.

17. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:

- а)поздравить его с победой;
- б)сделать вид, что ничего особенного не происходит;
- с)“сражаться до последнего патрона”.

18. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:

- а)“мир любой ценой” - признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;
- б)“пас в сторону” - ограничить контакты, уйти от спора;
- с)“расставить точки над “и” - выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.

19. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удается его выиграть:

- а)благодаря дипломатии и гибкости ума;
- б)за счет выдержки и терпения;
- с)за счет темперамента и эмоций.

20. Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы:

- а)мягко и конкретно сделаете ему замечание;
- б)не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;
- с)дадите достойный отпор.

21. Когда близкие критикуют вас, то вы:

- а)принимаете их замечания с благодарностью;
- б)стараетесь не обращать на критику внимания;
- с)раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.

22. Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете:

- а)спокойно и тактично добиваться истины;
- б)сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;
- с)решительно вывести лгуна на «чистую воду».

23. Когда вы раздражены, нервничаете, то чаще всего:

- а)ищете сочувствия, понимания;
- б)уединяетесь, чтобы не проявить своё состояние на партнёрах;
- с)на ком-нибудь отыгрываетесь, ищете «козла отпущения».

24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный, чем вы, получает поощрение начальства, вы:

- а)радуетесь за коллегу;
- б)не придаёте особого значения факту;
- с)расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

### Обробка та інтерпретація результатів

Для визначення домінуючої стратегії психологічного захисту особистості в спілкуванні треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

- Варіант “а” - *миролюбство*,
- Варіант “b” - *уникання*,
- Варіант “с” - *агресія*.

Чим більше відповідей того або іншого типу, тим більш чітко вираженою є відповідна стратегія; якщо їхня кількість приблизно є однаковою, значить у контакті з партнерами досліджуваний активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

**Миροлюбство** - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. *Інтелект* "гасить" або нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає загроза для Я-особистості.

Миροлюбство припускає *партнерство* й *співробітництво*, уміння йти на компроміси, робити поступки й бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного – збереження гідності. У ряді випадків миροлюбство означає пристосування, прагнення уступати напору партнера, не загострювати відносин й не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє Я.

Однак, одного інтелекту часто не достатньо, щоб миролюбство стало домінуючою стратегією захисту. Важливо ще мати відповідний *характер* - м'який, урівноважений, комунікабельний. Інтелект у поєднанні з “гарним” характером створюють психогенну передумову для миролюбства.

Безумовно, буває й так, що людина з непростим характером також змушена проявляти миролюбство. Швидше за все її “обламало життя”, і вона зробила мудрий висновок: треба жити у злагоді й спокої. У такому випадку її стратегія захисту обумовлюється досвідом і обставинами, тобто вона є *соціогенною*. Зрештою не так вже й важливо, що "рухає" людиною - природа або досвід, або й те, й інше разом, - головне результат: чи виступає миролюбство провідною стратегією психологічного захисту або проявляється лише епізодично, поряд з іншими стратегіями.

Не слід думати, що миролюбство - бездоганна стратегія захисту Я, придатна для всіх випадків. Суцільне миролюбство – доказ безхребетності й безвольності, втрати почуття власної гідності, що саме й повинен оберігати психологічний захист. Переможець не повинен ставати "трофеєм". Найкраще, коли миролюбство домінує й поєднується з іншими стратегіями (м'якими їхніми формами).

**Уникання** - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності, що базується на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напруження, коли його Я піддається атакам. При цьому він відкрито не розтрачує енергію емоцій і мінімально напружує інтелект.

Уникання носить *психогенний характер*, якщо воно обумовлене природними особливостями індивіда, у якого слабка вроджена енергія: бідні, ригідні емоції, посередній розум, млявий темперамент.

Можливий інший варіант: людина володіє від народження *потужним інтелектом*, щоб уникати напружених контактів, не зв'язуватися з тими, хто досаждає їй. Правда, спостереження показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникання не достатньо. Розумні люди часто активно утягуються в захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на варті наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля.

Нарешті можливий і такий варіант, коли людина змушує себе обходити гострі кути у спілкуванні й конфліктні ситуації. Для цього треба мати *міцну нервову систему*, керуватись волею й, безсумнівно, життєвим досвідом, який у потрібний момент нагадає: “не тягни на себе ковдру”, “не плюй проти вітру”, “не сідай не у свій тролейбус”, “зроби пас убік”.

Стратегія миролюбства будується на основі гарного інтелекту й поступливого характеру – достатньо високі вимоги до особистості. Уникання нібито простіше, не вимагає особливих розумових і емоційних витрат, але й воно обумовлене підвищеними вимогами до нервової системи й волі.

**Агресія** – психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. *Інстинкт агресії* - один з “великої четвірки” інстинктів, властивих всім тваринам, – голод, секс, страх і агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить із “репертуару” емоційного реагування. Достатньо осягнути подумки типові ситуації спілкування, щоб переконатися, як легко вона відтворюється і є звичною у твердих або м'яких формах. Її потужна енергетика захищає Я-особистості на вулиці в міській юрбі, у суспільному транспорті, у черзі, на виробництві, у будинку, у взаєминах зі сторонніми й дуже близькими людьми, із друзями й коханцями.

Зі збільшенням загрози для суб'єктивної реальності особистості її агресія зростає. Особистість та інстинкт агресії, виявляється, є цілком сумісними, а інтелект виконує при цьому роль “передатної ланки” - з його допомогою агресія “нагнітається”, “розкручується на повну катушку”. *Інтелект* працює в режимі трансформатора, підсилюючи агресію за рахунок змісту, що їй надається.



## ОПИТУВАЛЬНИК НА ВИЗНАЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ (Плутчик - Келлерман - Конте)

**Призначення методу.** Дана методика спрямована на визначення домінуючого захисного механізму, що починає діяти у складній, непередбачуваній ситуації та є найбільш характерним для особистості. Багато авторів захисні психологічні механізми вважають засобами боротьби зі стресом та з негативним впливом стрес-чинників. Деякі з вчених стверджують, що захисні механізми є псевдоадаптивним типом копінг-поведінки особистості, адже не сприяють реальному вирішенню проблеми.

Мета психологічного захисту:

- звільнення індивіда від неузгоджених поштовхів до дій та амбівалентних почуттів;
- запобігання усвідомленню небажаних та хворобливих змістів;
- скасування тривоги та напруження або пом'якшення незадоволення.

Психологічні захисти регулюють переживання, експресію та поведінку.

**Інструкція.** Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що характеризують почуття, поведінку та реакції людей в окремих життєвих ситуаціях. Якщо вони мають до вас відношення, позначте відповідний номер у бланку відповідей знаком «+» .

1		24		47		70	
2		25		48		71	
3		26		49		72	
4		27		50		73	
5		28		51		74	
6		29		52		75	
7		30		53		76	
8		31		54		77	
9		32		55		78	
10		33		56		79	
11		34		57		80	
12		35		58		81	
13		36		59		82	
14		37		60		83	
15		38		61		74	
16		39		62		85	
17		40		63		86	
18		41		64		87	
19		42		65		88	
20		43		66		89	
21		44		67		90	
22		45		68		91	
23		46		69		92	

**Тестовий матеріал<sup>3</sup>.**

1. Со мной очень легко ладить.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств — это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если в толпе меня кто-нибудь толкнет, я "готов его убить".
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня часто раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю "не в своей тарелке".
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать по дому без одежды.
18. Мне говорят, что я хвостун.
19. Если кто-то меня отвергает, у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивен.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.

---

<sup>3</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).



35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я не ставлю его в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов выслушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я с трудом могу усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше все спокойно обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, добивающиеся своих целей скандалом, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я никогда не теряю оптимизма.
48. Отправляясь в поездку, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне хотілось бы, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный мне вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я, тем не менее, часто сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я иду в толпе, то у меня часто возникает желание задеть кого-то плечом.
59. Многие люди выводят меня из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я стараюсь избегать проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с непонятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я часто говорю неправду.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.

70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.

71. Больше всего не люблю лицемерных, неискренних людей.

72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.

73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.

74. Прикасаюсь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.

75. Когда у меня хорошее настроение, я могу вести себя как ребенок.

76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.

77. У меня не вызывают никаких чувств покойники.

78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.

79. Многие люди вызывают у меня раздражение.

80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.

81. Я с трудом произношу непристойные слова.

82. Меня раздражает, если нельзя доверять другим.

83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.

84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.

86. Мои моральные правила выше, чем у большинства моих знакомых.

87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.

88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.

89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.

90. Я часто влюбляюсь.

91. Другие считают, что я излишне объективен.

92. Я остаюсь спокойным при виде человеческой крови.

### **Обробка й інтерпретація результатів**

Вісім его-захисних процесів формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з кількості позитивних відповідей на твердження, розділені на число тверджень за кожною шкалою. Виразність психологічних захистів підраховується за формулою (кількість «+»/N) × 100%.

**Регресія.** Людина "зісковзує" до попередніх навичок та способів поведінки, характерних для більш ранніх стадій розвитку. Це повернення до знайомого способу дій після досягнення нового рівня компетентності. Для того щоб визначити цей процес як захисний, він має бути несвідомим.

**Витискання** – уникнення, намагання людини забути, позбавитись неприємних, травмуючих спогадів.

**Заперечення** — відмова визнати факт існування неприємностей. До заперечення належать мрії та фантазії, які несуть людині позитивні емоції. У мріях формується ілюзорний світ, в якому суб'єкт з усіма своїми недоліками є безумовним позитивним героєм, що дозволяє йому примиритися з собою та соціальним світом.

**Ключ**

<b>Назва шкали</b>	<b>Номер твердження</b>	<b>N</b>
Витискання	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70,	17
Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
Реактивне утворення	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

*Примітка:* N – кількість тверджень за шкалою.

Особистість, для якої заперечення є фундаментальним захистом, завжди стоїть на тому, що "усе добре і все на краще". Такі люди налаштовані оптимістично та доброзичливо, але знижена самокритичність та схильність до завищеної самооцінки породжують зовнішні та внутрішні конфлікти.

**Проекція** — захисний механізм, завдяки якому внутрішні імпульси та почуття, не прийнятні в цілому для особистості, приписуються зовнішньому об'єкту і тоді проникають у свідомість як змінене сприйняття зовнішнього світу.

У зрілих та сприятливих формах проекція є основою емпатії. Проекція у згубних формах несе небезпечне нерозуміння та завдає значної шкоди міжособистісним відносинам.

**Реактивне утворення**

Цей механізм захисту торкається сфери мотивації, визначаючи зміну потреб. Реактивне утворення перетворює неможливі для реалізації імпульси в такі, що набувають форми потреб протилежного знаку.

Типовим є те, що якийсь некерований афект може прориватися крізь захист, і стороння людина побачить щось фальшиве.

**Компенсація.** Механізми компенсації функціонують для корекції певних недоліків та негативних властивостей особистості, які виникають у ході соціалізації та формують почуття неповноцінності.

Компенсація — це інтенсивні спроби виправити чи якось заповнити власну реальну чи уявну фізичну чи психічну неповноцінність.

**Заміщення** — переадресування (переспрямування) драйву, емоції, поведінки з первісного (початкового) об'єкта на інший, тому що первинна спрямованість чомусь приховується.

**Раціоналізація** проявляється у спробах довести з метою самоствердження, що поведінка є раціональною та виправданою, а тому соціально схваленою та гідною наслідування.

## ДІАГНОСТИКА СТРАТЕГІЙ ІМПУНІТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

**Призначення методу.** Однією з найважливіших складових в подоланні конфліктів є їх внутрішнє психологічне вирішення. Від цього безпосередньо залежить наше переживання конфлікту, його вплив на психіку та на реальну поведінку. Початком внутрішнього подолання конфлікту є переоцінка самого конфлікту та обрання форм вирішуючої поведінки (розрешаючого поведінки). Даний тест призначений для діагностики виразності стратегій стрес-долаючої поведінки або форм вирішуючої поведінки, серед яких: розрядка, раціональні дії, пошук допомоги, наполегливість, відсторонення, фаталізм, вираження почуттів, позитивне мислення, відволікання, фантазія, заперечення, самозвинувачення, поетапні дії, порівняння, заспокоєння, контроль емоцій, обережність, накопичення сил, відхід, самозмінення, подолання поза реальністю, утримання, гумор, нерішучість, оцінка вини, віра.

**Існує два основних типи вирішення внутрішнього конфлікту – адаптивний та паліативний.**

*Адаптивна поведінка* спрямована на активну зміну конфліктних відносин, реальну ліквідацію конфліктної ситуації. Її характеризують, наприклад, такі форми долаючої поведінки як пошук інформації, поетапне вирішення, переосмислення, пошук допомоги і т.д.

*Паліативна поведінка* характеризується внутрішнім психологічним пристосуванням до конфлікту, з метою зменшення нервових, емоційних та інших проявів за допомогою таких поведінкових форм, як пряме вираження почуттів, розрядка, сублімація, фантазування, гумор, утримання та т. ін. Використання такої поведінки є найбільш раціональним у випадках конфліктів, які дуже складно або навіть неможливо вирішити. При вирішенні конфлікту можливе використання обох представлених типів долаючої поведінки.

**Інструкція.** Вивчення вирішуючої поведінки відбувається за матеріалами узагальнених ситуацій, що пов'язані з довгими або інтенсивними конфліктами:

- Втрата (смерть, розлука, сварка, втрата роботи, здоров'я, життєвих цінностей і т.п.);
- Загроза (для цінностей, вказаних вище, або інших);
- Нові можливості (нове знайомство, переїзд в інший будинок або місто, перехід на нову роботу, початок відповідальної справи, можливість досягнення особистого успіху й т.п.).

Згадайте по одній ситуації втрати, загрози або нових можливостей, що сталися з вами за останній рік (якщо ви оберете більш давні ситуації, то ви повинні їх добре пам'ятати). Оберіть з наведеного списку фрази, що відповідають вашим думкам, почуттям і діям в цих ситуаціях, та випишіть номери фраз для трьох ситуацій (самі ситуації не треба описувати).

**Тестовий матеріал.<sup>4</sup>**

Используйте следующие варианты ответов для анализа своих трех конфликтных ситуаций.

**В ситуации потери, угрозы, новой возможности вы:**

1. Искали профессиональную помощь.
2. Не выражали свои чувства.
3. Мечтали о лучших временах.
4. Выросли как личность.
5. Получили толчок для творчества.
6. Упорно стояли на своем.
7. Пытались отдохнуть.
8. Старались забытья.
9. Шутили по поводу ситуации.
10. Больше спали.
11. Отказывались верить.
12. Обвиняли себя.
13. Во всем винили других.
14. Надеялись на чудо.
15. «Сорвали чувство» на другом человеке.
16. Чувствовали, что должны просто подождать.
17. Положились на судьбу.
18. Старались больше узнать о ситуации.
19. Попытались найти что-то хорошее в ситуации.
20. Сосредоточились на хорошем.
21. Разговаривали с кем-то другим, прося помощи.
22. Дали выход чувствам.
23. Фантазировали, что будет, когда все это кончится.
24. Вышли из этого лучшим, чем были до этого.
25. Изменились.
26. Продолжали еще более усердные попытки.
27. Слишком много ели, пили или использовали лекарства.
28. Не позволяли себе столкнуться с проблемой вплотную.
29. Относились к ситуации несерьезно.
30. Были озабочены сохранением сил и энергии.
31. Не изменили точку зрения.
32. Критиковали себя.
33. Пытались не быть опрометчивым.
34. Желали бы изменить прошлое.
35. Стали раздражительным.
36. Выжидали, что будет.
37. Успокаивали себя тем, что у других дела не лучше.
38. Составили и выполняли план.
39. Сказали себе, что будет лучше.

<sup>4</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

40. Просили совета.
41. Говорили о своих чувствах.
42. Думали о нереальном.
43. Нашли новую веру.
44. Научились чему-то новому.
45. Сохраняли тот же образ действий.
46. Использовали способы самоуспокоения.
47. Старались изгнать ситуацию из мыслей.
48. Видели оборотную сторону.
49. Откладывали и медлили.
50. Отказывались считать проблемой.
51. Приняли основную тяжесть на себя.
52. Пытались приспособливаться.
53. Желали, чтобы ситуация исчезла.
54. Что-то разбили, разрушили.
55. Ничего нельзя было сделать.
56. Приняли как неизбежное.
57. Анализировали ситуацию.
58. Искали поддержки.
59. Контролировали чувства.
60. Пересмотрели свои ценности.
61. Появилось новое понимание себя.
62. Действовали так, будто ничего не произошло.
63. Обратились к другой деятельности.
64. Концентрировались на следующем этапе ситуации.
65. Не давали другим узнать, в чем суть дела.
66. Отнеслись так, как будто это случилось не с вами, а с кем-то другим.
67. Чувствовали себя виноватым.
68. Пересмотрели поспешно принятые решения.
69. Желали, чтобы все скорее окончилось.
70. Предприняли прямые действия, связанные с ситуацией.
71. Уверовали в высшую силу.
72. Непосредственно выражали чувства.
73. Проводили время в мечтах.
74. У вас не было эмоциональной реакции.
75. Думали о другом.
76. Осуществляли действия поэтапно.
77. Отдалились от других.
78. Думали и не принимали решения.
79. Сравнивали свои заботы с чужими.
80. Искали удовлетворение где-то еще.
81. Избегали поиска причин.
82. Выискивали, кого бы обвинить.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

З'ясуйте за ключем, які стратегії стрес-долаючої поведінки ви використовуєте найчастіше.

Форми стрес-долаючої поведінки:

1. Розрядка - 15, 35, 54.
2. Раціональні дії - 18, 38, 57, 70.
3. Пошук допомоги - 1, 21, 40, 58.
4. Наполегливість - 6, 26, 45.
5. Відсторонення - 62, 66, 74.
6. Фаталізм - 16, 17, 36, 55, 56.
7. Вираження почуттів - 22, 41, 72.
8. Позитивне мислення - 19, 20, 39.
9. Відволікання - 63, 75, 80.
10. Фантазія - 3, 23, 42, 73.
11. Заперечення - 11, 31, 50.
12. Самозвинувачення - 12, 32, 51, 67.
13. Поетапні дії - 64, 76.
14. Порівняння - 37, 79.
15. Заспокоєння - 7, 10, 27, 46.
16. Контроль емоцій - 2, 59.
17. Обережність - 33, 52, 68.
18. Накопичення сили - 4, 5, 24.
19. Відхід - 65, 77.
20. Самозміна - 25, 44, 60, 61.
21. Подолання поза реальністю - 14, 34, 53, 69.
22. Стимування - 8, 28, 47, 81.
23. Гумор - 9, 29, 48.
24. Нерішучість - 30, 49, 78.
25. Оцінка провини - 13, 82.
26. Віра - 43, 71.

Стрес-долаюча поведінка може виявитися як ефективною, так і неефективною з погляду вирішення конфлікту або досягнення психічного благополуччя. Не існує універсально ефективних форм подолання. Наприклад, спроба відкласти рішення проблеми "у довгий ящик" і постаратися на час забути про неї в одних випадках лише збільшить труднощі, а в інших – дозволить згодом подивитися на проблему більш спокійно, що допоможе успішно її вирішити. Зняття напруження за допомогою заспокійливих засобів (ліків або алкоголю) може бути необхідним в одних випадках і шкідливим в інших. Розглянемо деякі механізми емоційно-орієнтованого подолання, які показали свою ефективність.

**Вираження почуттів**, якими б інтенсивними вони не були, є бажаним, якщо воно є доречним й не створює труднощів у соціальній взаємодії. Це

можуть бути сльози, лемент, "полегшення душі" у відвертій розмові, щоденникові записи, листи й багато чого іншого – залежно від ситуації.

**Діяльність, що заміщає**, є тим самим, що й психоаналітичне поняття сублімації, тільки трохи ширше. У ній можуть знайти вихід прагнення, безпосередня реалізація яких є неможливою. Так, ті, хто позбавлений сімейного тепла, часто заводять тварин для задоволення потреби любові й теплі; ті, хто не зміг реалізуватись професійно, присвячують себе конкретному хобі або ведуть активну суспільну діяльність.

**Розрядка у вузькому розумінні** (більш м'який варіант психологічного захисту виміщення) – це перенос негативних емоцій на предмети, які можна зламати, розбити або зіпсувати. Подібні дії звичайно засуджуються оточуючими, однак, якщо осуду можна уникнути (залишитися одному), а матеріальний збиток не великий, то подібний спосіб "упоратися з почуттями" іноді є доцільним.

**Розрядкою в широкому розумінні** слова є будь-які інтенсивні фізичні навантаження (заняття спортом, далекі прогулянки, пробіжки, важка домашня робота), в яких знаходить вихід енергія, пов'язана з негативними емоціями.

**Фантазія** (подолання поза реальністю) дозволяє досягти бажаного хоча б в уяві, а виникаючі при цьому позитивні емоції дають сили для існування у важких життєвих ситуаціях.

Ефективність **творчості** як подолаючої поведінки, базується на дії декількох або навіть усіх з указаних вище форм подолання. Вона дозволяє виразити почуття (наприклад, на папері або в акторській грі), служить соціально схвалюваним варіантом діяльності, що заміщає, дає розрядку й дозволяє втілити фантазії у створеному добутку.

**Стримування** (аналог психологічного захисту витиснення) – це свідоме або напівсвідоме уникання неприємних думок, справ або проблем. Часто сполучається з **відволіканням** на інші заняття й думки.

**Відсторонення** – це сприйняття ситуації без емоційної реакції (емоції мовби "виключені") або з відчуттям нереальності того, що відбувається (все відбувається" ніби не насправді" або "мовби не зі мною").

**Гумор** – це переосмислення проблеми з підкресленням її смішних сторін.

Нарешті, один з найбільш важливих механізмів долаючої поведінки – **переоцінка цінностей і самозміна**. Ситуація подолання конфлікту й кризи оцінюється як джерело особистісного росту, набуття цінного життєвого досвіду й зміни на краще. Самосприйняття змінюється у бік уявлення про себе як про більш сильну, упевнену й зрілу людину. Криза згодом стає основою для зміни системи цінностей, долучення до нових філософських або релігійних поглядів. Тому будь-який, навіть важкий, невдалий або трагічний досвід буде мати позитивний аспект, якщо послужить основою для позитивної самозміни.



**КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**  
**(Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.**  
**– адаптований варіант Т.А. Крюкової)**

**Призначення методу.** Адаптований варіант копінг-поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації й націлений на визначення домінуючих копінг-поведінкових стратегій.

**Інструкція.** Нижче приводяться можливі реакції людини на різні важкі або стресові ситуації. Обведіть, будь ласка, колом одну із цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожний з наступних пунктів. Укажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у важкій стресовій ситуації.

№ з/п	Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше за все	Дуже часто
.	1	2	3	4	5
.	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5

**Тестовий матеріал.<sup>5</sup>**

*Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях*

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.

<sup>5</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать.
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде, чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблем.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Для копінгу, орієнтованого на рішення завдання, підсумовуються результати наступних 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються результати наступних 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються результати наступних 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що відносяться до уникання: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з наступних 5 пунктів, що відносяться до уникання: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникання 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання й соціального відволікання).



**КОПІНГ-ТЕСТ (Р. Лазарус)**

**Призначення методу.** Дана методика спрямована на визначення домінуючих стратегій стрес-долаючої поведінки особистості у складних ситуаціях.

**Інструкція.** Дайте одну з відповідей на подані нижче твердження.

**Тестовий матеріал.<sup>6</sup>**

**ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я.....** Никогда Редко  
Иногда Часто

- 1 ...сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше – на следующем шаге 0 1 2 3
- 2 ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь 0 1 2 3
- 3 ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение 0 1 2 3
- 4 ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации 0 1 2 3
- 5 ... критиковал и укорял себя 0 1 2 3
- 6 ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть 0 1 2 3
- 7 ...надеялся на чудо 0 1 2 3
- 8 ...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет 0 1 2 3
- 9 ...вел себя, как будто ничего не произошло 0 1 2 3
- 10 ...старался не показывать своих чувств 0 1 2 3
- 11 ...пытался увидеть в ситуации что-то положительное 0 1 2 3
- 12 ...спал больше обычного 0 1 2 3
- 13 ...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы 0 1 2 3
- 14 ...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь 0 1 2 3
- 15 ...во мне возникала потребность выразить себя творчески 0 1 2 3
- 16 ...пытался забыть все это 0 1 2 3
- 17 ...обращался за помощью к специалистам 0 1 2 3
- 18 ...менялся или рос как личность в положительную сторону 0 1 2 3
- 19 ...извинялся или старался все загладить 0 1 2 3
- 20 ...составлял план действий 0 1 2 3
- 21 ...старался дать какой-то выход своим чувствам 0 1 2 3
- 22 ...понимал, что сам вызвал эту проблему 0 1 2 3
- 23 ...набирался опыта в этой ситуации 0 1 2 3
- 24 ...говорил с кем-либо, кто мог бы конкретно помочь в этой ситуации 0 1 2 3
- 25 ...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами 0 1 2 3
- 26 ...рисковал напропалую 0 1 2 3

<sup>6</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

- 27 ...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву  
0 1 2 3
- 28 ...находил новую веру во что-то 0 1 2 3
- 29 ...вновь открывал для себя что-то важное 0 1 2 3
- 30 ...что-то менял, что все улаживалось 0 1 2 3
- 31 ...в целом избегал общения с людьми 0 1 2 3
- 32 ...не брал бы близко к сердцу, стараясь об этом особенно не задумываться 0 1 2 3
- 33 ...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал 0 1 2 3
- 34 ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела 0 1 2 3
- 35 ...отказывался воспринимать это слишком серьезно 0 1 2 3
- 36 ...говорил о том, что я чувствую 0 1 2 3
- 37 ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел 0 1 2 3
- 38 ...вымещал это на других людях 0 1 2 3
- 39 ...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации 0 1 2 3
- 40 ...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить 0 1 2 3
- 41 ...отказывался верить, что это действительно произошло 0 1 2 3
- 42 ...я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому 0 1 2 3
- 43 ...находил пару других способов решения проблемы 0 1 2 3
- 44 ...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах  
0 1 2 3
- 45 ...что-то менял в себе 0 1 2 3
- 46 ...хотел, чтобы это все скорее как-то образовалось или кончилось 0 1 2 3
- 47 ...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться 0 1 2 3
- 48 ...молился 0 1 2 3
- 49 ...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать 0 1 2 3
- 50 ...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему 0 1 2 3

### **Обробка й інтерпретація результатів**

1. Проводиться загальний підрахунок балів:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. Номери опитувальника працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтаційний копінг» - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. За всіма 8 шкалами рівномірності оцінок від 0 до 3, тобто мінімальна кількість балів – 0, максимальна - 18 балів.

3. Далі підраховуємо оцінку кожної шкали за формулою (1):

$$\text{Заг. бал} = \max - 100 / \text{реально набраний бал} \quad (1)$$

## 4. Переведення у «процентилі» (2):

$$Pr = \text{сума сирих балів} / \text{max за кожною шкалою} \quad (2)$$

**Опис шкал:**

1. Конфронтаційний копінг  
Агресивні зусилля зі змінювання ситуації. Припускає певний ступінь ворожості й готовності до ризику.  
Пункти: 2,3,13,21,26,37.
2. Дистанціювання  
Когнітивні зусилля відділитися від ситуації й зменшити її значущість.  
Пункти: 8,9,11,16,32,35.
3. Самоконтроль  
Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.  
Пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
4. Пошук соціальної підтримки  
Зусилля в пошуку інформаційної, діючої й емоційної підтримки.  
Пункти: 4,14,17,24,33,36.
5. Прийняття відповідальності  
Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.  
Пункти: 5,19,22,42.
6. Уникання  
Уявне прагнення й поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникання проблеми.  
Пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
7. Планування рішення проблеми  
Довільні проблемно-фокусовані зусилля зі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.  
Пункти: 1,20,30,39,40,43.
8. Позитивна переоцінка  
Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на рості власної особистості. Включає також релігійний вимір.  
Пункти: 15,18,23,28,29,45,48.



**БАГАТОРІВНЕВИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК**  
**«АДАПТИВНІСТЬ» (МЛО-АМ)**  
**(А.Г. Маклаков та С.В. Чермянин)**

**Призначення.** Використовується для діагностики адаптивності особистості за наступними параметрами: нервово-психічна стійкість, комунікативні особливості та моральна нормативність. Надає можливості проаналізувати певні аспекти емоційно-вольової сфери особистості, визначити її психологічну зрілість та деякі показники соціального інтелекту людини.

**Інструкція до тесту:** Дайте відповідь «Так» чи «Ні» на наступні твердження.

**Тестовий матеріал<sup>7</sup>.**

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

<sup>7</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.



50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например, в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.

82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей - это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины, у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не действовать по указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее мне кажется безнадёжным.
156. Люди довольно легко могут изменить моё мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов в затруднительных положениях.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что думают обо мне другие.

#### **Ключ до тесту:**

Після проведення тесту проводиться підрахунок балів за наступними шкалами:

#### **Достовірність (Д)**

- «Ні»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

#### **Адаптивні здібності (АЗ)**

- «Так»: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99,

102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165

- «Ні»: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

#### **Нервово-психічна стійкість (НПС)**

- «Так»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153v 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

- «Ні»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

#### **Комунікативні особливості (КО)**

- «Так»: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

- «Ні»: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

#### **Моральна нормативність (МН)**

- «Так»: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

- «Ні»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

#### **Обробка результатів тесту**

Обробка результатів тесту складається з підрахунку кількості збігів відповідей досліджуваних з ключем за кожною шкалою. Починати обробку варто зі шкали достовірності, з метою оцінки прагнення досліджуваного представити себе в більш соціально бажаному образі. У випадку, коли досліджуваний за шкалою достовірності набирає більше 10 балів, результати тестування не можна вважати достовірними.

### **Таблиця переведення сирих балів у стени**

<b>Найменування шкал та кількість відповідей, що співпали з ключем</b>				<b>Стени</b>
<b>АЗ</b>	<b>НПС</b>	<b>КС</b>	<b>МН</b>	
62->	46->	27-31	18->	<b>1</b>
51-16	38-45	22-26	15-17	<b>2</b>
40-50	30-37	17-21	12-14	<b>3</b>
33-39	22-29	13-16	10-11	<b>4</b>
28-32	16-21	10-12	7-9	<b>5</b>
22-27	13-15	7-9	5-6	<b>6</b>
16-21	9-12	5-6	3-4	<b>7</b>
11-15	6-8	3-4	2	<b>8</b>
6-10	4-5	1-2	1	<b>9</b>
1-5	0-3	0	0	<b>10</b>

### Інтерпретація основних шкал методики

Найменування шкали	Рівень розвиненості якостей	
	Нижче середнього (1-3 стени)	Вище середнього (7-10 стенив)
<b>НПС</b>	Низький рівень регуляції поведінки, схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки та реального сприйняття дійсності.	Високий рівень нервово-психічної стійкості та регуляції поведінки, висока адекватна самооцінка та реальне сприйняття дійсності.
<b>КО</b>	Низький рівень розвитку комунікативних навичок, труднощі у встановленні соціальних контактів, прояви агресивності, підвищена конфліктність.	Високий рівень розвитку комунікативних навичок, легко встановлює соціальні контакти. Неконфліктний.
<b>МН</b>	Не може адекватно оцінити своє місце та роль у групі, відсутність прагнення дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки.	Реально оцінює свою роль у групі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

На наступному етапі обробки вираховується оцінка за загальною шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП) шляхом сумування сирих балів за трьома шкалами (див. формулу 1).

$$\text{ОАП} = \text{НПС} + \text{КО} + \text{МН} \quad (1)$$

Результати інтерпретуються за наступною таблицею:

Рівень адаптивних здібностей (стени)	Інтерпретація
<b>5-10</b>	<b>Групи високої та нормальної адаптації.</b> Такі особистості досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко звикають до нового оточення, групи, колективу. Легко та адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегії своєї поведінки. Зазвичай неконфліктні, для них характерний високий рівень емоційної стійкості.

3-4	<p><b>Група задовільної адаптації.</b> Більшість осіб цієї групи характеризуються ознаками різноманітних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані та можуть проявлятися за зміни діяльності. Саме тому успішність адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особистості, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Можливі асоціальні зриви, прояви агресії та конфліктності. Такі особистості потребують індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів.</p>
1-2	<p><b>Група низької адаптації.</b> Особистості цієї групи характеризуються ознаками явних акцентуацій характеру та деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати як пограничний. Можливі нервово-психічні зриви. Такі особистості мають низьку нервово-психічну стійкість, є конфліктними, здатні до асоціальних вчинків. Потребують спостереження психолога, психіатра та невропатолога.</p>



## ПЕРЦЕПТИВНА ОЦІНКА ТИПУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

**Призначення методу.** Дана методика націлена на визначення особливостей протистояння особистості впливу стрес-чинників та на встановлення типу стресостійкості людини.

**Інструкція.** На кожне питання тесту можливі три варіанти відповіді: «так», «ні», «не знаю». Не зловживайте відповіддю «не знаю». Використовуйте її тільки в тому випадку, якщо вам дійсно складно надати однозначну відповідь - «так» або «ні».

### Тестовий матеріал.<sup>8</sup>

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

<sup>8</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).



**Обробка й інтерпретація результатів.** На кожне питання відповіді «так» приписується 2 бали, відповіді «ні» - 0 балів; відповіді «не знаю» - 1 «бал». Підрахуйте загальну кількість балів, набраних вами в тесті.

- Якщо ви набрали *від 0 до 10 балів*, то ви належите до типу Б. Люди такого типу чітко визначають мету своєї діяльності й обирають оптимальні шляхи її досягнення. Вони прагнуть упоратися із труднощами самі, складнощі і причини їх виникнення піддають аналізу, роблять правильні висновки. Можуть довгий час працювати з високим напруженням сил. Уміють і прагнуть раціонально розподіляти час. Несподіванки, як правило, не вибивають їх з колії. Люди типу Б є стресостійкими.

- Якщо ви набрали *від 10 до 20 балів*, то у вас проявляється схильність до типу Б, але помірно виражена. Часто проявляєте стресостійкість, але не завжди.

- Якщо ви набрали *від 30 до 40 балів*, то ви належите до типу А. Люди такого типу характеризуються прагненням до конкуренції, досягнення цілей, зазвичай бувають не задоволеними собою й обставинами та починають прагнути до нової мети. Часто вони проявляють агресивність, нетерплячість, гіперактивність, у них швидке мовлення, постійно напружується мускулатура обличчя.

- Якщо ви набрали *від 20 до 30 балів*, то у вас проявляється схильність до типу А, але помірно виражена. Нестійкість до стресів проявляється нерідко.



## МЕТОДИКА «ПРОГНОЗ»

**Призначення методу.** Методику розроблено у ЛВМА ім. С.М.Кірова й призначено для первинного виділення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі передхворобливі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їхнього розвитку та прояву в поведінці людини.

Необхідно протягом 30 хвилин відповісти на 84 запитання «Так» або «Ні». Аналіз відповідей може уточнити окремі біографічні дані, особливості поведінки й стану психічної діяльності в різноманітних ситуаціях.

**Інструкція.** Вам пропонується тест із 84 питань, на кожне з яких Вам необхідно відповісти «Так» або «Ні». Пропоновані питання стосуються Вашого самопочуття, поведінки або характеру. «Правильних» або «неправильних» відповідей тут немає, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати - відповідайте, виходячи з того, що більше відповідає Вашому стану або уявленням про самого себе. Якщо Ваша відповідь є позитивною, то зафарбуйте прямокутник з відповіддю «Так» над номером відповідного питання; якщо відповідь є негативною, то зафарбуйте прямокутник з відповіддю «Ні». Якщо Ви вагаєтеся з відповіддю, то зафарбуйте обидва прямокутники. На виконання завдання приділяється 30 хвилин.

### Тестовий матеріал.<sup>9</sup>

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).

<sup>9</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учёбы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Моё мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокоительные средства.
82. У меня есть судимые родственники.
83. В юности я имел приводы в милицию.
84. Случалось, что мне грозили в школе оставить на второй год.

### Обробка та інтерпретація результатів

#### Ключ до тесту

Шкала ширості	Шкала нервово-психічної стійкості	
	<i>Hi (-)</i>	<i>Tak (+)</i>
1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показник за шкалою НПС одержують шляхом простого підсумовування позитивних і негативних відповідей, що збігаються з «ключем».

#### Характеристика рівнів НПС за даними анкети «Прогноз»

*29 і більше* - висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідно додаткове медобстеження психіатра, невропатолога.

*14-28* - нервово-психічні зриви ймовірні, особливо в екстремальних умовах. Необхідно враховувати цей факт при винесенні висновку про придатність.

*13 і менше* - нервово-психічні зриви є малоймовірними. За наявності інших позитивних даних можна рекомендувати на спеціальності, що вимагають підвищеної НПС.

#### Методика визначення НПС

Оцінка за 10-бальною шкалою	Сума відповідей за шкалою НПС	Група НПС	Прогноз	
10	5 і менше	висока НПС	Сприятливий	
9	6			
8	7-8	гарна НПС		
7	9-10			
6	11-13			
5	14-17	задовільна НПС		
4	18-22			
3	23-28			
2	29-32	не задовільна НПС		Несприятливий
1	33 і більше			

## САМООЦІНКА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ (М.В. Секач, В.Ф. Перевалов, Л.Г. Лаптев)

**Призначення методу.** Дана методика націлена на визначення можливості керівника проявляти психічну стійкість в екстремальних умовах за чотирма психологічними компонентами: інтелект, воля, емоції, особистісно-професійні якості. Саме вони інтегруються в системне психічне утворення та складають основу психічної стійкості керівника. Цей метод дозволяє виявити динаміку рівнів психічної стійкості.

**Інструкція.** Пропонуємо Вам відповісти на запитання відверто й однозначно та зафіксувати свої відповіді у бланку опитувальника. При відповіді на кожне запитання необхідно вказувати певне ставлення до проблеми, що відбивається в питанні, або згодою – «Так», або незгодою – «Ні».

### Тестовий матеріал.<sup>10</sup>

1. Я отдаю распоряжения всем подчиненным в одинаковой форме.
2. Я уверен, что поощрение - более сильный стимул для сотрудника, чем боязнь наказания.
3. Моя позиция лидера соответствует реальному статусу.
4. Когда необходимо, я могу заставить людей работать столько, сколько нужно для дела.
5. Я стараюсь, чтобы каждый сотрудник максимально проявлял свои способности.
6. Мне не нравится, когда меня хвалят.
7. Я редко ошибаюсь, давая целостную квалификационную характеристику сотрудникам.
8. То, что моим подчиненным кажется везением или удачей, на самом деле плод моих долгих размышлений и действий.
9. Мои служебные и личные интересы в целом совпадают.
10. В периоды учебы (школа, вуз) я всегда был среди лучших.
11. Я предпочитаю такую работу, при которой можно самостоятельно определять, что и как делать.
12. Мне удастся вести за собой людей, даже если они независимы от меня.
13. Я думаю, что самое главное в жизни - быть мастером своего дела.
14. По утрам я обычно чувствую себя отдохнувшим и бодрым.
15. У меня нет ощущения, что жизнь меня утомляет.
16. Я никогда не вздрагиваю перед неожиданным вызовом к руководству.
17. Меня не смущает присутствие большого количества незнакомых людей.

<sup>10</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

18. Я не отмечал, чтобы у меня пропадал или изменялся голос во время спора.
19. В прохладную погоду я никогда не потею.
20. Мне нравится постоянно находиться среди людей.
21. В экстремальных ситуациях у меня не было ощущения удушья.
22. Мое настроение не бывает связано с изменением погоды.
23. Меня не беспокоят кошмарные сновидения.
24. Я отстаиваю только то, в чем искренне убежден.
25. Моя профессия удовлетворяет меня.
26. Я думаю, что мои привычки хороши и желательны.
27. Я считаю, что любая неприятность закончится, но ждать этого не следует.
28. Принимая решение в сложных ситуациях, я рассчитываю только на свой опыт и знания.
29. Я полностью отдаю себя своей профессии.
30. Я удовлетворен результатами самореализации в выбранном виде деятельности.
31. Я не думаю о болезнях, пусть все идет своим чередом.
32. Я всегда смотрю собеседнику прямо в глаза.
33. Я не верю в случайности, совпадения, суеверия.
34. Меня интересует все новое.
35. Я могу заставить себя работать столько, сколько необходимо для дела.
36. Я никогда не передаю слухи.
37. У меня широкий круг интересов.
38. Я лучше себя чувствую, когда работаю, чем когда бездельничаю.
39. Я всегда убежден, что делаю нужное и полезное дело.
40. Чаще всего я могу предугадать решение начальника.
41. Я могу решать деловые вопросы с людьми, которых не выношу.
42. Рутинная работа быстро вызывает у меня раздражение.
43. Я люблю работать с людьми опытными и умными.
44. Я уважаю людей, которые достигли успеха без посторонней помощи.
45. Свои решения я всегда стараюсь научно обосновывать.
46. Я всегда такой, каким кажусь.
47. Я работаю в основном из-за желания победить, выиграть.
48. Не обязательно, чтобы мои решения одобрялись подчиненными.
49. Я считаю, что знающий проблему руководитель всегда легко доведет ее до любого исполнителя.
50. Я постоянно чувствую свою ответственность на работе.
51. Я не волнуюсь из-за пустяков.
52. Я не обращаю внимания на то, о чем говорят у меня за спиной.
53. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.
54. Возраст собеседника не мешает мне установить деловой контакт.

55. Мне не трудно освоиться в новом качестве и в новом коллективе.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

1. Якщо досліджуваний дає позитивну відповідь більш ніж на половину запитань під номерами 6, 16, 26, 36, 45, 46, то результати тестування за шкалою неправди (брехні) визнаються недійсними. У протилежному випадку результати тестування вказують на один з рівнів психічної стійкості керівника.

2. Підрахувати кількість позитивних відповідей, крім тих, які віднесено до шкали брехні.

3. Визначити процентний рівень позитивних відповідей. Для цього їх кількість ділять на  $const = 49$  та помножують на 100.

### **Аналіз отриманих даних**

Характеристика рівнів психічної стійкості:

- *Високий рівень* (більше 70% позитивних відповідей) характеризує здатність керівника виконувати свої професійні обов'язки у будь-яких реальних умовах без великого психічного та фізичного напруження.

- *Стабільний рівень* (більше 50% позитивних відповідей) дозволяє керівнику здійснювати функції керування без негативних наслідків для психічного здоров'я.

- *Задовільний рівень* (більше 30% позитивних відповідей) забезпечується, якщо керівник досягає високих результатів у своїй діяльності за допомогою мобілізації свого творчого потенціалу.

- У випадку, якщо керівник не відповідає представленим критеріям психічної стійкості настільки, що не здатний успішно виконувати свої професійні обов'язки, то його психічну стійкість можна вважати *недостатньою* (25% позитивних відповідей).

Зауважимо, недостатній рівень психічної стійкості не є тотожним нестійкій психіці. Це лише рівень виміру психічної та професіональної спроможності керівника з відповідним стажем роботи на посаді.





**ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ  
У ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА  
(Ладанов І.Д., Уразаєва В.О.)**

**Призначення методу.** Даний тест дозволяє на прикладі стресогенних факторів визначити, в якій мірі особистість адаптована до певної ситуації (складної, стресової) та як проявляються її здатності діяти в такій ситуації. Окрім цього, за результатами тесту можна визначити важкість психологічних навантажень, від яких потерпає особистість.

**Інструкція до тесту.** На кожне питання можлива одна з п'яти запропонованих відповідей:

- «ніколи» - 1 бал;
- «рідко» - 2 бали;
- «іноді» - 3 бали;
- «часто» - 4 бали;
- «завжди» - 5 балів.

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і проти номера питання поставте відповідну відповідь. Потім підсумуйте результати.

**Тестовий матеріал.**<sup>11</sup>

1. Работающие с вами люди не знают, чего можно от вас ожидать.
2. Вы убеждены, что делаете совсем не то, что нужно.
3. Вы чувствуете, что не в состоянии выполнить противоречивые требования вышестоящих руководителей.
4. Вы ощущаете сильную нагрузку.
5. Вам не хватает времени, чтобы качественно сделать работу.
6. Вы чувствуете, что работа оказывает давление на личную жизнь.
7. Часто вы не знаете, что вам предстоит сделать.
8. Вы чувствуете, что только власть поможет вам выполнить работу.
9. Вы чувствуете, что не можете справиться с необходимой информацией.
10. Вы не знаете, какую оценку дает вам начальник.
11. Вы не в состоянии предугадать реакцию вышестоящего начальника.
12. Ваши взгляды и взгляды начальника полностью противоположны.

**Обробка та інтерпретація результатів**

- Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на питання з 1 по 3 включно. Ви можете набрати від 3 до 15 балів. Результат *вище 12 балів* свідчить про підвищений рівень конфліктності в діяльності керівника.

<sup>11</sup> Подається мовою оригіналу (прим. автор.).

- Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на питання з 4 по 6 включно. Результат *вище 12 балів* свідчить про наявність психологічних перевантажень у керівника.
- Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на питання з 7 по 9 включно. Результат *вище 12 балів* говорить про те, що у сфері службової діяльності у керівника є проблеми.
- Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на питання з 10 по 12 включно. Результат *вище 12 балів* свідчить про психологічну напруженість у відносинах з вищим керівництвом.

