

2. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
3. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – К. : Наукова думка, 1988. – 144 с.
4. Головей Л. А. Дифференциально-психологические факторы профессионального самоопределения / Л. А. Головей // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1999. – С.76–83.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Климов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
6. Кудрявцев Т. В. Влияние характерологических особенностей личности на профессиональное самоопределение / Т. В. Кудрявцев, А. В. Сухарева // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С.86–93.
7. Кудрявцев Т. В. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т. В. Кудрявцев, В. Ю. Шегунова // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С.51–59.
8. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего // Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С.57–65.
9. Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения : учебно-методическое пособие / Н. С. Пряжников. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2002. – 400 с.
10. Темиров Т. В. Духовный смысл психологического обеспечения профессионального самоопределения / Т. В. Темиров // Мир психологии. – 2008. – №2. – С.211–221.
11. Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П. А. Шавир. – Тюмень : ТГУ, 1980. – 122 с.

УДК 159.99

Боснюк В. Ф., ад'юнкт кафедри прикладної психології НУЦЗУ

ВІДМІННОСТІ У ВИКОРИСТАННІ ЗАХИСНО-КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

Розглянуто ресурсний підхід до подолання стресу та охарактеризовано дімезіональний до вивчення емоційного компонента особистості. Показано відмінності у використанні захисно-копінгової поведінки в залежності від рівня емоційного ресурсу.

Ключові слова: емоційний ресурс, захисно-копінгова поведінка, рятувальник.

Рассмотрен ресурсный подход к преодолению стресса и охарактеризовано ди-мензиональный к изучению эмоционального компонента личности. Показаны отличия в использовании защитно-копингового поведения в зависимости от уровня эмо-ционального ресурса.

Ключевые слова: эмоциональный ресурс, защитно-копинговое поведение, спа-сатель.

Постановка проблеми. За великої кількості досліджень у сфері копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту експериментальних даних про роль афективних станів в їх функціонуванні вкрай мало. Хоча така необхідність існує через визнання провідної ролі емоцій в адаптаційному процесі [1] та постійне зростання впливу різноманітних стресогенних факторів на людину, що знижує її працездатність та порушує психологічне благополуччя. Особливо це актуально для рятувальників, праця яких відноситься до емоційно напружених видів діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ресурсний підхід до подолання стресу активно розробляється при розгляді копінг-поведінки як динамічного процесу в рамках трансактного та інтегративного підходу до формування стресу. Існують різноманітні точки зору відносно видів, критеріїв ефективності, характерних рис, варіантів визначення поняття «ресурс», аналіз яких дозволяє нам розглядати даний конструкт як всі ті психічні чинники, в залежності від яких задачі адаптації до стресової ситуації вирішуються легше або навпаки, складніше [2, 4]. Неоволодіння напруженою ситуацією в основному пов'язане з недостатньою кількістю й якістю ресурсів, які є досить константними.

На наш погляд, важливим ресурсом копінг-поведінки рятувальника є особливості його емоційної сфери. Як зазначає Т.Л. Крюкова, серед найбільш актуальних напрямів у вивченні психології оволодіваючої поведінки є проблеми, що зачіпають феноменологію переживання суб'єкта [3].

Ми виступаємо прихильниками дімезіонального підходу до вивчення емоційного компонента особистості, на відміну від дискретного, оскільки модальність емоцій є більш мінливою ніж їх якісні характеристики. Саме індивідуальними властивостями емоційного реагування на стресову подію можна пояснити різноманітність актуальних (ситуативних) емоцій, що проявляються в якості й інтенсивності переживань, які виникають у різних людей в одних і тих же ситуаціях, тобто в ситуаціях однакової емоціогенності.

Емоційний ресурс особистості, вєлід за О.О. Сергієнко, Г.А. Віленською, Ю.В. Ковальновою, І.І. Вєтровою [5], було операціоналізовано як сукупність емоційних властивостей індивіда. Від їх співвідношення залежить зрілість емоційних реакцій особистості на ситуації стресового характеру.

Виділяючи конкретні емоційні властивості людини, ми зупинились на поглядах Є.П. Ільїна, який виділив таких сім: емоційна збудженість, глибина переживання емоцій, емоційна стійкість, емоційна лабільність/ригідність, оптимізм/песимізм, емоційна чуйність і експресивність [1, с. 224]. Він дає наступне визначення емоційних властивостей особистості: це характеристики емоційного реагування, що постійно і чітко проявляються у людини [1, с. 224].

Метою даного дослідження є вивчення специфіки механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у рятувальників з різними показниками емоційних властивостей.

В дослідженні взяло участь 168 рятувальників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. Для діагностики складових захисно-копінгової поведінки використано «Копінг-тєст» Р. Лазаруса та «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика. Емоційний ресурс вивчався за допомогою методик: «Характери-

стики емоційності» Є.П. Ільїна, «Шкала емоційної стійкості-нестійкості» Г. Айзенка, «Оптимізм-песиміст» М.М. Обозова, «Діагностика рівня емпатії» І.М. Юсупова, «Опитувальник емоційної експресії» О.В. Богіної.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення завдання класифікації досліджуваних за рівнем виразності емоційного ресурсу було застосовано ієрархічний кластерний аналіз. Для стандартизації даних, переведення їх в одну шкалу застосовано Z-перетворення.

За дендрограмою кластеризації (рис. 1) та графіком поетапної зміни міжкластерної відстані було виділено три кластери, на які розділено рятувальників за допомогою методу k-середніх Мак-Кіна (рис. 2).

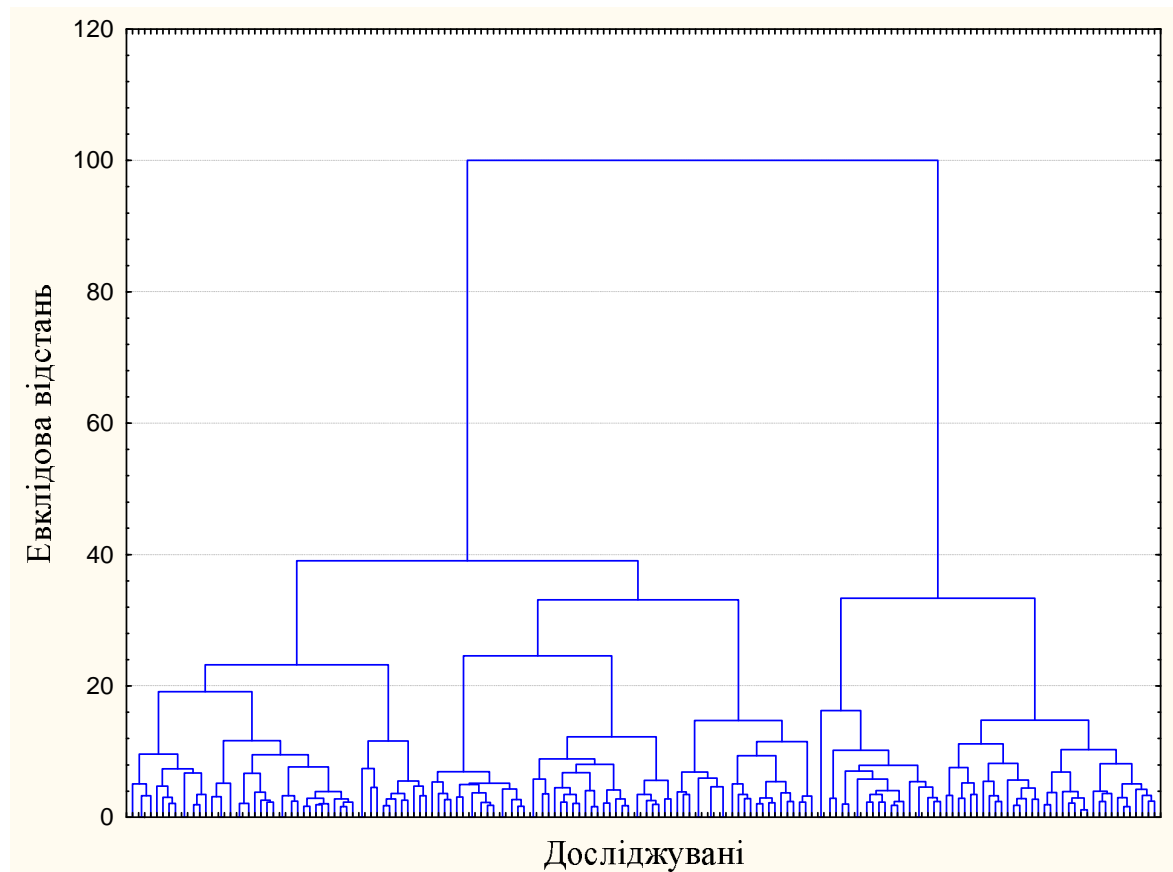


Рис. 1. Дендрограма кластеризації рятувальників за показниками емоційного компонента (метод Уорда)

Представлено вертикальну деревовидну дендрограму. Вертикальна вісь такого графіка є віссю міжкластерної відстані, а по горизонтальній осі відмічено досліджуваних, які взяли участь в аналізі. На діаграмі показано етапи об'єднання досліджуваних у класи за показниками емоційного ресурсу. Візуально та за допомогою графіка поетапної зміни міжкластерної відстані було прийнято рішення виділити три кластери досліджуваних. Після цього було використано ітераційний метод кластеризації. Серед таких найбільш популярним методом є метод k-середніх Мак-Кіна. На відміну від ієрархічних методів, сам експериментатор задає число кінцевих кластерів, яке зазвичай позначається як "k".

Встановлено, що представники першого кластеру (44 рятувальники) характеризуються низькими показниками емоційної збудженості і глибини переживання емоцій, емоційною стійкістю, емоційною лабільністю, оптимізмом, середньою емпатійністю та низькою експресивністю. Дану групу можна віднести до категорії з відносно високим показником емоційного ресурсу. Це проявляється в їх емоційній незворушності до звичайних повсякденних проблем. Їх можуть привести у стан деякого збудження тільки стресові умови, які досягають значної інтенсивності; при цьому спостерігається високий контроль зовнішнього вираження емоцій. Вони є емоційно стійкими, тобто, згідно В.Л. Маріщука, володіють здатністю долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності. Напевно через низьку глибину емоційних переживань рятувальники не зациклюються на певних емоціях, швидко реагують на зміну ситуації, вільно переходять з одного емоційного стану в інший, що й проявляється в емоційній лабільності. Хоча це й не призводить до високих показників емпатійних тенденцій, у даної групи рятувальників вона знаходиться на середньому рівні.

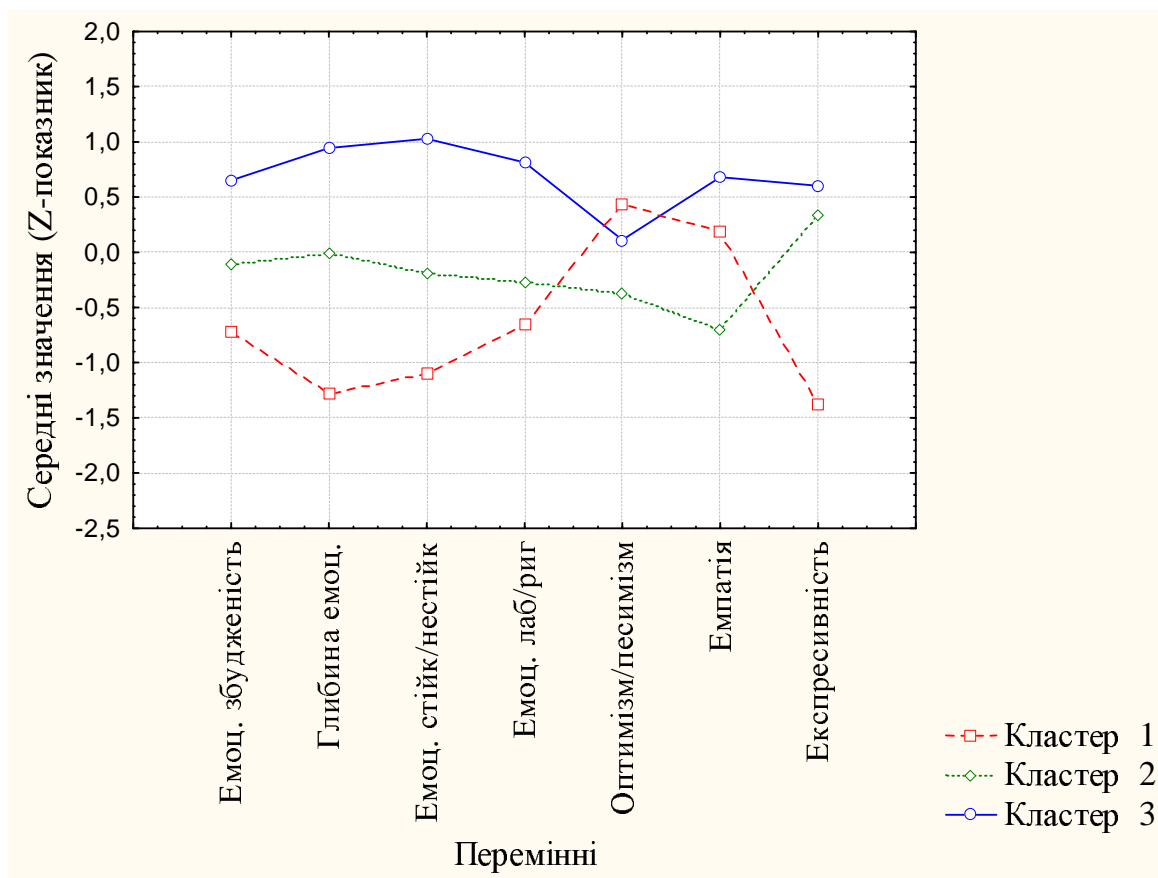


Рис. 2. Графік середніх значень емоційного ресурсу за трьома кластерами (метод k-середніх Мак-Кіна)

Кластер під номером два характеризується рятувальниками із середніми показниками емоційної збудженості, глибини переживання емоцій, емоційної стійкості/нестійкості, середньою емоційною лабільністю, песимізмом, низькою емпатією і вищесередньою експресивністю. Це група з відносно се-

реднім показником емоційного ресурсу (64 досліджуваних). Особливістю даного кластеру є песимістичні погляди досліджуваних: вони очікують неприємного результату події, навіть якщо в даний момент часу все йде відносно добре. Дані рятувальники проявляють низький рівень здатності до емпатії. Всі інші показники емоційних властивостей мають середні значення.

Рятувальники, які утворили третій кластер (60 досліджуваних), характеризуються високими показниками емоційної збудженості і глибини переживання емоцій, емоційною нестійкістю, емоційною ригідністю, середнім показником оптимізму/песимізму, високою емпатійністю й експресивністю. Вказана група досліджуваних має низький емоційний ресурс. Високі показники емоційної збудженості свідчать про їх низький «емоційним поріг», що може проявлятися в таких особливостях поведінки як агресивність, дратівливість. Даний емоційний стан посилюється й глибиною цих переживань та ригідністю, тобто інертністю зміни емоцій. Емоційна нестійкість багатьма авторами розглядається як основний фактор формування дезадаптивної поведінки. Вона призводить до проблем в ситуаціях, у яких відчувається психологічна напруженість. Таким рятувальникам складно контролювати свою експресивність, що проявляється в надмірній руховій активності, багатій міміці. При цьому, напевно, через свою емоційну чутливість рятувальники даної групи проявляють високі емпатійні тенденції, їх легше відчувати, зрозуміти емоційний стан, переживання інших. У них середній рівень оптимізму/песимізму.

Таким чином, було виділено три групи рятувальників з різним рівнем емоційного ресурсу: перша – із високим, друга – із середнім і третя – із низьким. Використання t-критерію Стьюдента дозволило виявити відмінності в частоті використання копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в залежності від емоційного ресурсу (табл. 1). Особливу цікавість викликають рятувальники, які увійшли до першої і третьої груп, які характеризуються протилежною сукупністю емоційних властивостей.

Як свідчать дані табл. 1, на статистично достовірному рівні значущості рятувальники з відносно високим рівнем емоційного ресурсу частіше використовують копінг-стратегію «самоконтроль», на відміну від осіб з низьким показником даного параметра ($t = 2,34, p \leq 0,05$). Психологічний зміст відмінностей полягає в тому, що досліджуваним з розвинутим емоційним ресурсом через свою стійкість, холоднокрівність і спокій навіть у найнесприятливіших ситуаціях вдається придушити імпульсивні потяги та регулювати власні почуття і дії. Рятувальникам з низьким емоційним ресурсом не так часто вдається у стресовій обстановці використовувати копінг-стратегію «самоконтроль» через залежність від настрою та ситуації.

Інша достовірна відмінність у використанні копінг-стратегій встановлена відносно «уникнення» ($t(1,3) = -3,65, p \leq 0,001$; $t(2,3) = -3,36, p \leq 0,001$). Виявляється, рятувальники з високим і середнім рівнем емоційного ресурсу, в порівнянні з низьким, значно рідше використовують дану форму поведінки. «Уникнення» відноситься до пасивної стратегії, що не дозволяє успішно пристосовуватися до середовища і вирішувати проблеми. Розвинений емоційний ресурс орієнтує особистість на проблему, а не від неї.

Тобто емоційний ресурс впливає на частоту використання копінг-

стратегій «уникнення» і «самоконтроль», які входять у блок емоційно-орієнтованих. Високий показник сприяє застосуванню «самоконтролю», а низький - «уникнення».

Таблиця 1

Результати порівняння груп рятувальників з різним рівнем емоційного ресурсу за показниками захисно-копінгової поведінки

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту	Емоційний ресурс			t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	Високий	Середній	Низький			
Конфронтаційний копінг	8,75	9,31	10,73	-0,49	-1,90	-1,38
Дистанціювання	9,00	9,00	10,09	0,00	-1,41	-1,00
Самоконтроль	14,36	12,92	10,13	1,57	2,34*	1,72
Пошук соціальної підтримки	10,63	10,38	11,36	0,19	-0,77	-0,89
Прийняття відповідальності	6,88	7,38	7,55	-0,55	-0,70	-0,18
Уникнення	8,63	9,08	12,55	-0,45	-3,65***	-3,36***
Планування вирішення проблеми	13,75	13,85	14,36	-0,07	-0,42	-0,54
Позитивна переоцінка	14,25	13,15	15,18	0,89	-0,91	-1,75
Заперечення	8,25	8,31	9,09	-0,06	-0,98	-0,84
Витіснення	3,38	3,08	3,00	0,46	0,41	0,11
Регресія	3,50	2,38	4,27	1,11	-0,68	-3,37***
Компенсація	4,25	4,31	5,82	-0,09	-2,78**	-2,72**
Проекція	7,12	9,31	8,82	-2,65**	-1,56	0,53
Заміщення	1,88	1,46	4,00	0,82	-2,88**	-3,84***
Інтелектуалізація	7,38	6,31	7,00	1,55	0,44	-0,97
Реактивне утворення	2,00	3,31	3,27	-1,90	-1,99	0,07

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

Більше достовірних відмінностей встановлено відносно механізмів психологічного захисту.

У використанні захисного механізму «регресія» було виявлено достовірне розходження між показниками емоційного ресурсу 2-ї та 3-ї груп ($t = -3,37$, $p \leq 0,001$). Отже, опираючись на отримані дані, можна відзначити, що фахівці з низькими показниками емоційного ресурсу, в порівнянні з рятувальниками із середнім рівнем, при переживанні стресової ситуації більш схильні використовувати для її вирішення поведінкові реакції, які вони застосовували на більш ранніх стадіях життя, коли відчували себе в безпеці. Цей вид психологічного захисту притаманний досліджуваним зі слабким вольовим контролем, він передбачає відхід від реальності. Низькі показники емоційного ресурсу знижують можливості рятувальника напряму протидіяти проблемі.

Результати дослідження дозволили констатувати, що на статистично достовірному рівні значущості рятувальники з відносно низьким рівнем емоційного ресурсу частіше використовують механізм психологічного захисту «компенсація», на відміну від осіб з високим та середнім його рівнем

($t(1,3) = -2,78, p \leq 0,01$; $t(2,3) = -2,72, p \leq 0,01$). Вона являє собою реакцію, за допомогою якої рятувальник прагне заповнити і пояснити собі слабкість і неуспішність у вирішенні одних проблем успіхами, досягненнями в подоланні інших ситуацій. Т.В. Тулуп'єва охарактеризувала осіб, у яких високі показники за механізмом психологічного захисту «компенсація», як емоційно невірноважених, тривожних, з підвищеною збудженістю і самоконтролем. Вони є конформними, сором'язливими, покірними, відрізняються високою чутливістю [6]. А це ніщо інше, як характеристика виділеної нами групи з низьким емоційним ресурсом.

У виразності такого типу реакції у стресовій ситуації як «проекція» найнижчі результати відмічено у групі рятувальників з високим емоційним ресурсом. Виявлено достовірну відмінність у використанні даного механізму психологічного захисту між групами досліджуваних з високим і середнім рівнем емоційного ресурсу ($t = -2,65, p \leq 0,01$). Психологічний зміст відмінностей полягає в тому, що рятувальники з високою стійкістю до емоціогенних ситуацій рідше на несвідомому рівні здійснюють перенесення неприємних власних почуттів, бажань і прагнень на інших.

Виявлено відмінності і у використанні захисту «заміщення». Це найменш використовуваний рятувальниками з високим і середнім рівнем емоційного ресурсу механізм поведінки у стресових ситуаціях. Значно частіше використовують його досліджувані з низьким емоційним ресурсом. Між ними й виявлено достовірні відмінності ($t(1,3) = -2,88, p \leq 0,01$; $t(2,3) = -3,84, p \leq 0,001$). Дія механізму психологічного захисту «заміщення» проявляється в розрядці придушених емоцій (як правило, ворожості, гніву) на об'єктах, що являють собою меншу небезпеку або є більш доступними, ніж ті, що викликали негативні емоції. З. Фрейд вважав заміщення одним із «базових способів функціонування несвідомого» [7]. Можна припустити, що його використовують у стресових ситуаціях соціально боязкі суб'єкти. Індивіди, що активно використовують заміщення, згідно Т.В. Тулуп'євої, емоційно нестійкі, збудливі, експресивні, імпульсивні, володіють низьким самоконтролем, замкнуті, обережні у спілкуванні, схильні до індивідуалізму [6]. Високий і середній рівень емоційного ресурсу виступає одним із факторів, що оберігає рятувальників від проявлення таких рис.

Таким чином, виявлено достовірні відмінності в частоті використання механізмів психологічного захисту «регресія», «компенсація», «проекція» та «заміщення» в залежності від рівня емоційного ресурсу. При цьому всі показники t-критерію Стьюдента є негативними, а це означає, що рятувальники з вищим показником емоційного ресурсу рідше використовують захисти, ніж їх колеги з меншим вираженням даного показника. Розвинений емоційний ресурс захищає особистість від частого застосування механізмів психологічного захисту.

Висновки. Рятувальники з розвинутим емоційним ресурсом частіше від інших застосовують копінг-стратегію «самоконтроль» та рідше □ «уникнення», які входять до комплексу емоційно-орієнтованих. Окрім того, він захищає особистість від надмірного використання механізмів психологічного захисту «регресія», «компенсація», «проекція» та «заміщення».

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
2. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : автореф. дисс ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е. Ю. Кожевникова. – Краснодар, 2006. – 25 с.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения : [монография] / Крюкова Т. Л. – Кострома : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.
4. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов / Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : Материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 40–42.
5. Сергиенко Е. А. Контроль поведения как субъективная регуляция: [монография] / Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. – М. : Ин-т психологии РАН, 2010. – 352 с.
6. Тулупьева Т. В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Тулупьева Татьяна Валентиновна. – СПб, 2001. – 173 с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного / Фрейд З. – М. : Просвещение, 2007. – 447 с.

УДК 159.9: 316.48

Васильев С.П., к. психол. н., начальник кафедры військової педагогіки та психології Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Андрущенко А.О., курсант 4-го курсу Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ КУРСАНТІВ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЇХ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Обговорюється проблема вивчення динаміки ціннісно-смыслових орієнтацій курсантів в контексті розвитку їх психічної саморегуляції. Розглядаються ціннісно-смыслові орієнтації як перспективний напрямок розвитку мультирегуляторного підходу. Пропонується методика вивчення смыслових пріоритетів.

Ключові слова: ціннісно-смыслові орієнтації, курсант, смысловий пріоритет.

Обсуждается проблема изучения динамики ценностно-смысловых ориентаций курсантов в контексте развития их психической саморегуляции. Рассматриваются ценностно-смысловые ориентации как перспективное направление развития мультирегуляторного подхода. Предлагается методика изучения смысловых приоритетов.

Ключевые слова: ценностно-смысловые ориентации, курсант, смысловой приоритет.

Постановка проблеми. Проблема вивчення динаміки ціннісно-