

УДК 159.92

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ
С КРИЗИСНЫМИ СИТУАЦИЯМИ СОТРУДНИКОВ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

А. Г. Портнова, А. Е. Холодцева

**PSYCHOLOGICAL DEFENSES AND COPING-STRATEGIES EMPLOYEES, WHOSE PROFESSIONAL
ACTIVITIES RELATED TO CRISES AND EMERGENCIES**

A. G. Portnova, A. E. Kholodtseva

В статье представлены результаты исследования особенностей психологических защит и стратегий совладания личности сотрудников МЧС. Описаны качественные и количественные характеристики механизмов адаптации профессионалов, чья профессиональная деятельность связана с кризисными и чрезвычайными ситуациями. Авторами осуществлена попытка соотнести исследуемые параметры со служебным статусом сотрудников.

Article presents the results of the study of psychological defenses and coping-strategies employees of the Ministry of emergency situations. Describes the qualitative and quantitative characteristics of adaptation of professionals whose professional activities related to crises and emergencies. The authors attempt to relate the researched options with Service staff status.

Ключевые слова: личность, механизмы адаптации, психологические защиты, стратегии совладающего поведения, экстремальная профессиональная деятельность.

Keywords: person, mechanisms of adaptation, psychological protection, coping-strategy, extreme professional activities.

На сегодняшний день обращение психологов к проблеме оценки психологических механизмов адаптации в практике психологической помощи обусловлено задачами учета приспособительных возможностей индивида, личности, дифференциации устойчивых нарушений адаптации и преходящих дезадаптивных состояний в профессиональной деятельности. По мнению А. М. Богомолова, корректные представления о природе нарушений адаптации, границах и свойствах адаптационного потенциала определяются исследователями в качестве важных предпосылок эффективности коррекционно-реабилитационных мероприятий и реадaptации личности [4]. Помимо этого, на наш взгляд, подобное направление исследований может служить основой вероятностного прогноза развития адаптационного процесса профессионалов и динамики адаптационного статуса личности, чья профессиональная деятельность связана с кризисными и экстремальными ситуациями.

Профессия пожарного, безусловно, одна из самых опасных. Она подразумевает работу в экстремальных условиях, риск для жизни и огромную ответственность за других людей. В настоящее время служба в пожарной охране характеризуется резким возрастанием информационных и эмоциональных нагрузок, усложнением межличностных отношений, повышением требований к сотрудникам. Анализ решения служебных задач в экстремальных условиях специалистами различного профиля свидетельствует о том, что им приходится выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки. Их деятельность имеет большую общественную значимость и связана с осознанной персональной ответственностью за результаты выполне-

ния профессиональных задач (несопоставимой с ответственностью специалистов в обычных условиях), высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья.

Особенности экстремальной деятельности специалистов проявляются в ходе выполнения поставленных задач, в зоне локальных конфликтов, где жизнь, здоровье, успех, благополучие сотрудников всецело зависят не только от личной и групповой профессиональной экстремально-психологической подготовленности, но прежде всего от профессионального мастерства и профессиональной экстремально-психологической подготовленности руководителей. В экстремальной ситуации сотруднику необходимо быстро оценить ситуацию, принять правильное решение и предпринять адекватные действия.

Актуальность психологического изучения сотрудников МЧС обусловлена, в первую очередь, необходимостью совершенствования системы профессионального отбора личного состава с опорой на их уровень адаптации к экстремальным условиям, профессионально важные качества. Степень подготовки претендентов, а также необходимость планирования и проведения мероприятий по поддержанию боевой готовности, рационализации режимов и условий их труда, обоснования перевода с одной должности на другую, проектирования новых видов труда в соответствии с тенденциями научно-технического прогресса.

Для решения исследовательских задач по выявлению психологических защит и стратегий совладания с кризисными и экстремальными ситуациями сотрудников МЧС была сформирована и обследована выборка испытуемых. В состав группы вошли

пожарные, начальники караулов, водители. Выборка испытуемых, работающих в структуре МЧС, представлена взрослыми людьми в возрасте от 20 до 46 лет (средний возраст 34 года). Всего в исследовании принимали участие 84 человека, из них 61 человек – пожарные и руководители подразделений и отрядов (44 и 17 соответственно), 23 человека – водители.

Имея в наличии базу данных с результатами обследования сотрудников МЧС, мы получили возможность максимально точно определить степень выраженности психологических защит, уровень адаптационного потенциала личности работающих, применяемые копинг-стратегии совладания с экстремальными и кризисными ситуациями.

Для изучения адаптационных возможностей индивида с помощью оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик личности, которые отражают интегративные особенности психического и социального развития, нами использовался многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) [6]. Он используется для решения задач профессионального психологического отбора и психологического сопровождения профессиональной деятельности в экстремальных условиях, а также для прогнозирования последствий воздействия, оказываемого психотравмирующими факторами экстремальных ситуаций на психическое и соматическое здоровье людей.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) состоит из 165 вопросов и имеет 4 структурных уровня, что позволяет получить информацию различного объема и характера. Достоверность, поведенческая регуляция (ПР), коммуникативный потенциал (КП), моральная нормативность (МН).

Для изучения психологических защит нами был использован опросник Келлермана-Плутчика «Психологические защиты» [6]. Данная методика позволяет выявить степень выраженности психологических защит по шкалам: «реактивное образование», «отрицание», «замещение», «регрессия», «компенсация», «проекция», «вытеснение», «рационализация».

Изучение Стратегий преодоления стрессовых ситуаций решено было исследовать с помощью опросника SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл, 1994). Данный опросник разработан на основе многоосевой модели «поведения преодоления» (Hobfoll, 1994) и позволяет рассматривать преодолевающее поведение как стратегии, а не отдельные типы поведения [5].

Тест Акцентуаций свойств темперамента (ТАСТ) предназначен для диагностики акцентуаций свойств темперамента и типов акцентуаций свойств темперамента. Результаты тестирования можно использовать для оценки личностных факторов риска различных заболеваний, при профориентации, профотборе, рациональной расстановке кадров, при оценке индивидуальных эффектов действия на работников факторов условий труда, профилактике профессиональных заболеваний и т. д. [10].

В этой методике, согласно задачам исследования, нас интересовал биполярный фактор гипертимной активности – дистимной пассивности. На одном полюсе фактора размещались гипертимные личности с повышенным настроением, высоким жизненным тонусом, жаждой деятельности, оптимизмом, словоохотливостью, повышенной активностью, идеомоторной, моторной активацией. На противоположном полюсе – личности с дистимной пассивностью: они безрадостны, застенчивы, всегда серьезны, замкнуты, пассивны, сосредоточены на мрачных, печальных сторонах жизни, социально малоактивны, с идеомоторной и моторной замедленностью.

Как показало исследование, по методике многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО), у испытуемых в количестве 84 человека, личностный адаптационный потенциал (ЛАП) в среднем составляет $(7,25 \pm 2,07)$ стенов, что соответствует высокому значению. Психологический адаптационный потенциал – важнейшая интегративная характеристика психического развития, высокие значения характеризуют успешность адаптации – это хорошо сбалансированное соотношение между эгоцентрическими потребностями человека и требованиями социальной среды. Абсолютно уравновешенная, гармоничная личность отличается полной сбалансированностью умеренно выраженной тенденции к самореализации с хорошим самоконтролем. Ю. А. Александровский утверждает, что система психической адаптации постоянно находится в состоянии готовности к выполнению присущих ей функций; адекватно отреагировав на воздействующий на нее фактор внешней среды, система возвращается к исходному состоянию оперативного покоя. Адаптированная психическая деятельность является важнейшим фактором, обеспечивающим человеку состояние здоровья. В том случае, когда эти «способности» соответствуют уровню, необходимому для активной жизнедеятельности, или превышают его, можно говорить об адаптированной, «нормальной» психической деятельности человека [1].

Основные элементы поведенческой регуляции находятся в границе средних значений $(5,84 \pm 2,01)$. Поэтому, как система регуляции поведения индивида, она обеспечивает устойчивость процесса социализации и адаптации. Коммуникативный потенциал $(4,91 \pm 1,74)$ соответствует среднему значению. Можно предположить, что данные значения показателя характеризуют умение сотрудников выстраивать отношения с другими людьми, иметь взаимопонимание с окружающими. Шкала «морально-нравственная нормативность» составляет $4,42 \pm 1,26$ стенов, что соответствует среднему значению. Как сторона процесса адаптации, данная шкала характеризует способность индивида адекватно воспринимать предлагаемую для него определенную социальную роль. Это компоненты социализации – восприятие морально-нравственных норм поведения и отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

В настоящее время психологической защитой считаются любые реакции, которым человек научился и прибегает к их использованию неосознанно, для того чтобы защитить свои внутренние психические структуры, свое «Я» от чувств тревоги, стыда, вины, гнева, а также от конфликта, фрустрации и других ситуаций, переживаемых как опасные. Данные, полученные по опроснику Келлермана–Плутчика (психологические защиты) свидетельствуют, что наиболее ярко выражены и получили высокие значения такие защиты, как отрицание ($1,03 \pm 0,2$ баллов), рационализация ($1,03 \pm 0,10$ баллов), компенсация ($0,97 \pm 0,22$), вытеснение ($0,97 \pm 0,23$), реактивное образование ($0,97 \pm 0,22$), компенсация ($0,95 \pm 0,28$), замещение ($0,74 \pm 0,45$).

В границах средних значений находится психологическая защита по типу «регрессия» ($0,98 \pm 0,26$). Если представить психический процесс как движение или развитие, то регрессией называется возврат от уже достигнутой точки к одной из предыдущих. Регрессировать – это значит идти вспять, возвращаться назад, что можно представить себе как в логическом и пространственном, так и во временном смысле; обычно это означает возврат к предыдущим, более инфантильным формам отношений со значимыми объектами желаний и формам поведения (мышления, чувствования, действий). В целом регрессия – это переход к менее сложным, менее структурно упорядоченным и к менее расчлененным способам реагирования, которые были характерны в детстве. Регрессия – это более примитивный способ справляться с тревогой, поскольку, уменьшая напряжение, она не имеет дела с его источниками. Как утверждает К. Холл: «Даже здоровые, хорошо приспособленные люди позволяют себе время от времени регрессии. Чтобы уменьшить тревожность – они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о

таинственном, ходят в кино, нарушают законы, лепечут по-детски, портят вещи, мастурбируют, занимаются необычным сексом, жуют резинку или табак; одеваются, как дети; ведут машину быстро и рискованно, верят в «злых и добрых духов», любят вздремнуть среди дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, ищут «козла отпущения», восстают против авторитета и подчиняются авторитету, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют под внушением импульса и делают тысячи других «детских» вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности же все они – формы регрессии, используемые взрослыми» [8].

Между уровнем психологической защиты «регрессия» и адаптационным потенциалом личности работающих специалистов существуют достоверные корреляционные связи ($r = -0,31$ при $p \leq 0,05$), которые можно интерпретировать следующим образом: чем выше личностный адаптационный потенциал, поведенческое регулирование ($r = -0,28$ при $p \leq 0,05$), морально-нравственная нормативность ($r = -0,33$ при $p \leq 0,05$), социальная активность ($r = -0,22$ при $p \leq 0,05$), ориентация на профессиональную деятельность ($r = -0,32$ при $p \leq 0,05$), тем реже проявление психологической защиты по типу «регрессия».

По опроснику SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (по методике С. Хобфолла, 1994), у испытуемых наиболее выражена просоциальная копинг-стратегия и модель поведения/действия – поиск социальной поддержки ($24,76 \pm 4,15$) баллов. Остальные копинг-стратегии проявляются в средних значениях. Результаты ранжирования по степени выраженности копинг-стратегий и моделей поведения/действий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты ранжирования по степени выраженности копинг-стратегий и моделей поведения/действий сотрудников

<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Модели поведения/действия</i>	<i>Степень выраженности стратегии</i>	<i>Ранг</i>
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	24,76	1
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	24,66	2
Пассивная	Осторожные действия	22,82	3
Активная	Ассертивные действия	21,00	4
Непрямая	Манипулятивные действия	19,25	5
Прямая	Импульсивные действия	17,62	6
Пассивная	Избегание	16,69	7
Асоциальная	Асоциальные действия	16,48	8
Асоциальная	Агрессивные действия	16,48	9

Как видно из таблицы 1, наиболее приемлемые копинг-стратегии относятся к стратегиям одобряемым в обществе (просоциальные), иногда используются и модель поведения/действия: активная копинг-стратегия в виде ассертивных действий, непрямая – манипулятивные действия, прямая – импульсивные действия. Реже используются копинг-стратегии и модель поведения/действия: пассивная – избегание, асоциальная – агрессивные действия, асоциальная – асоциальные действия.

По методике «ТАСТ» использованы только интегральные шкалы, характеризующие социальную активность и предметную активность личности сотрудников МЧС. Значения по данным шкалам относятся к средним и соответствуют «социальная активность» ($5,1 \pm 2,34$) стенов. Такие значения по шкале характерны для спокойных, решительных, смелых, уверенных в себе, жизнерадостных людей, с адекватной самооценкой, склонных к риску, адекватно реагирующих на ситуацию общения, при необходимости вступающих в конфликтные ситуации и умеющих отстаивать свои интересы. Такие люди быстро принимают решения, незамедлительно их осуществляют, не умеют терпеливо ждать. В коллективе держатся свободно, независимо.

Значения по шкале «предметная активность» направленность на профессиональную деятельность составляет ($5,4 \pm 2,27$) стенов и находится в границах средних значений. Данная категория испытуемых иногда может ощущать слабость, недостаток энергии, пассивность. Сотрудники бывают безынициативны, инертны, вялы, несобранны, безвольны, не склонны к мобилизации усилий, предпочитают работать с прохладцей, без особого напряжения, не стараются брать на себя лишней ответственности. Умеренно уклоняются от выполнения дополнительных обязанностей. Потребность в планировании и программировании поведения у них недостаточно развита, цели деятельности подвержены смене и редко бывают достигнутыми, планирование мало-

реалистично. Из-за недостаточной сформированности процессов моделирования поведения они могут не всегда адекватно оценивать внутренние условия и внешние обстоятельства деятельности, не всегда замечают изменения ситуации, с трудом определяют цели и адекватные текущей ситуации программы действий. Такие люди иногда предпочитают действовать импульсивно, сотрудники могут сталкиваться с неадекватностью полученных результатов деятельности, действуют путем проб и ошибок.

Высокие значения по данной шкале могут соответствовать: повышенному фону настроения, оптимизму, жизнерадостности, силы, здоровья, выносливости, бодрости, хорошей работоспособности, склонности к интенсивной волевой мобилизации психофизиологических ресурсов, стремлению к умственному и физическому труду, тяге к напряженной ответственной деятельности [10].

Далее, используя процедуру корреляционного анализа с применением коэффициента корреляции Пирсона (r), нами произведена оценка уровня связей между исследуемыми переменными. В результате корреляционного анализа эмпирических показателей, полученных в исследовании, были выделены множественные корреляционные связи показателей личностного адаптационного потенциала с разными видами психологических защит и копинг-стратегиями поведения в экстремальных и кризисных ситуациях. Результаты представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, между психологическими защитами и адаптационным потенциалом личности работающих специалистов существуют достоверные корреляционные связи при $p \leq 0,05$, которые можно интерпретировать следующим образом: чем выше уровень адаптационного потенциала личности сотрудников, тем реже проявляется механизм замещения и регрессии. Как было описано выше, данные механизмы относятся к неконструктивным и свидетельствуют о невротической реакции на экстремальные и кризисные ситуации.

Таблица 2

Значимые корреляционные связи механизмов психологической защиты с показателями адаптационного потенциала личности сотрудников в экстремальных видах профессиональной деятельности

Показатели	Коэффициент корреляции (r)				Уровень значимости (p)
Психологические защиты					
	ЛАП	ПР	КП	МН	
Замещение	-0,33	-0,32	-0,34	-0,36	p≤0,05
Регрессия	-0,31	-0,28	-0,29	-0,33	p≤0,05
Компенсация	-	-0,11	-	-	
Копинг-стратегии и модели поведения/действия					
	ЛАП	ПР	КП	МН	
Поиск социальной поддержки	0,29	0,22	0,31	-	p≤0,05
Вступление в социальный контакт	-	0,17	-	-	p≤0,05
Осторожные действия	-	0,23	-	-	p≤0,05
Манипулятивные действия	-	-	-0,24	-	p≤0,05
Импульсивные действия	-0,35	0,28	-0,31	-	p≤0,05
Избегание	-0,48	0,35	-	-0,46	p≤0,05

Асоциальные действия	-0,20	0,20	-	-0,26	$p \leq 0,05$
Агрессивные действия	-0,48	0,44	-0,38	-0,37	$p \leq 0,05$

Личностный адаптационный потенциал (ЛАП) определяет копинг-стратегию «поиск социальной поддержки» ($r = -0,29$ при $p \leq 0,05$), чем он выше, тем больше стремление сотрудников МЧС прибегнуть к данной стратегии. Как утверждает К. В. Бесчастный: «Широкий круг копинг-стратегий и преобладание их конструктивных вариантов (к которым можно отнести просоциальные стратегии) увеличивает адаптированность сотрудников и является залогом сохранения психического здоровья» [6]. Низкий уровень адаптационного потенциала личности (ЛАП), включающий поведенческие реакции – ПР, коммуникативный потенциал – КП, моральную нормативность – МН, проявляется в совладающих стратегиях по типу: «импульсивные действия» ($r = -0,35$ при $p \leq 0,05$), «избегание» ($r = -0,48$ при $p \leq 0,05$), «ассоциальные действия» ($r = -0,20$ при $p \leq 0,05$), «агрессивные действия» ($r = -0,48$ при $p \leq 0,05$).

Показатели поведенческого регулирования, которые проявляются в высоком уровне нервно-психической устойчивости, адекватной самооценке, адекватном восприятии действительности влияют на защитные механизмы: «замещение» ($r = -0,32$ при $p \leq 0,05$), «регресс» ($r = -0,28$ при $p \leq 0,05$), «компенсации» ($r = -0,11$ при $p \leq 0,05$). Чем поведенческая регуляция выше, тем данные защитные механизмы проявляются в меньшей степени.

Коммуникативный потенциал сотрудников (КП), выраженный в способностях легко устанавливать контакты с окружающими и их неконфликтность позволяют снизить проявление регрессивного, невротического механизма защит ($r = -0,29$ при $p \leq 0,05$).

Показатель «моральная нормативность» (МН) влияет на проявление «замещение» ($r = -0,32$), «регресс» ($r = -0,36$), при $p \leq 0,05$. Чем выше моральная нормативность, тем в меньшей степени проявлены данные защитные механизмы. Моральная нормативность может купировать копинг-стратегии совладания с экстремальными и кризисными ситуациями: «избегание» ($r = -0,46$), «антисоциальные действия» ($r = -0,26$) и «агрессивные действия» ($r = -0,37$), при $p \leq 0,05$. Таким образом, высокий уровень социализации, адекватная оценка своей роли в обществе и коллективе, ориентация на соблюдение общепринятых норм поведения предотвращает неконструктивные стратегии совладания с кризисными ситуациями сотрудников в экстремальных видах профессиональной деятельности.

Как показывает теоретический анализ и подтверждает исследование, на проявление некоторых защитных механизмов сотрудников МЧС влияет показатель «возраст». Чем он меньше, тем более выражены защиты: «отрицание» ($r = -0,13$ при $p \leq 0,05$), «замещение» ($r = -0,23$ при $p \leq 0,05$), «регресс» ($r = -0,17$ при $p \leq 0,05$), «проекция» ($r = -0,16$ при $p \leq 0,05$), «вытеснение» ($r = -0,17$ при $p \leq 0,05$). Данный порядок

проявления копинг-стратегий можно отнести к неконструктивным, интерпретируя данный факт, можно утверждать, что молодые сотрудники склонны демонстрировать незрелые стратегии совладания с кризисными и экстремальными ситуациями в деятельности. Уровень связи достаточно мал, поэтому можно говорить о неустойчивости, подвижности взаимовлияния признака «возраст» на данные психологические механизмы, однако влияние все-таки есть. Это подтверждает общепринятое мнение о том, что с увеличением возраста индивид становится устойчивым к влиянию среды благодаря жизненному и профессиональному опыту.

Стаж в профессии испытуемых также влияет на выраженность отдельных защитных механизмов: чем больше стаж, тем реже проявляются защиты «отрицание» ($r = -0,14$ при $p \leq 0,05$), «замещение» ($r = -0,13$ при $p \leq 0,05$), «вытеснение» ($r = -0,29$ при $p \leq 0,05$). Как показывают исследования ряда авторов (А. М. Ксенофонтов, А. Н. Аминов, А. М. Жуков, К. В. Бесчастный (2008г.) и др.), «после служебной командировки увеличивается число адаптивных вариантов поведенческих копинг-стратегий».

Показатели социальной (СА) и предметной (ПА) (профессиональной) активности также определенным образом влияют на проявление психологических защит и копинг-стратегий совладания. Чем выше (СА), тем реже проявляется защита «реактивное образование» ($r = -0,10$), «отрицание» ($r = -0,13$), «регрессия» ($r = -0,22$), «вытеснение» ($r = -0,17$), при $p \leq 0,05$. Как утверждают В. М. Львов, С. А. Багрецов (2008 г.), «основной признак адаптивности – социальная активность». Соответственно, высокие показатели по признаку «социальная активность» (СА) характеризует сотрудников МЧС как адаптированных к кризисным и к экстремальным ситуациям. Чем выше уровень предметной активности, тем реже проявляется защита «замещение» ($r = -0,28$), проявляется защита «регресс» ($r = -0,32$), при $p \leq 0,05$. Таким образом, высокий уровень социальной и предметной активности может не только свидетельствовать о зрелости совладающих копинг-стратегий, но и высоком адаптационном потенциале личности сотрудников СА ($r = 0,12$), ПА ($r = 0,20$), при $p \leq 0,05$.

В этой части анализа полученных данных подтверждается наше предположение о том, что существуют взаимосвязи между особенностью механизмов адаптации к кризисным ситуациям и активностью личности (социальной и/или предметной) сотрудников с экстремальными видами профессиональной деятельности на примере сотрудников МЧС.

Как показывает анализ результатов исследования, сотрудники МЧС (пожарные, командиры отделений, водители) в целом проявляют адекватные профессиональным ситуациям психологические защиты, отмечена гибкость и зрелость защитных механизмов и используемых копинг-стратегий совла-

дающего поведения. Психологические защиты и совладающие стратегии сотрудников МЧС обладают признаками гибкости и зрелости.

Кризисные и экстремальные ситуации у сотрудников вырабатывают состояние стабильной психологической безопасности, т. е. устойчивости личности к внутренним и внешним воздействиям, устойчивость к психотравме. Это прослеживается в высоком уровне социализации личности сотрудников (направленность на моральную нормативность и поведенческую регуляцию), выбор в первостепенных стратегиях просоциальной ориентации (выраженной в поиске социальной поддержки и вступления в социальный контакт).

Анализируя результаты исследования по группам сотрудников МЧС с разными служебными обязанностями, нами были получены следующие данные.

Проведенное исследование позволило выявить некоторые различия в показателях, характеризующих уровень личностного адаптационного потенциала, психологических защит, стратегий совладения с кризисными и экстремальными ситуациями сотрудников МЧС, выполняющих различные служебные функции. Результаты исследования по группам сотрудников МЧС представлены в таблицах 3, 4, 5, 6.

Для анализа группы были разделены по принципу принадлежности к деятельности. Выделены группы: руководители 17 человек (командиры отрядов, подразделений), пожарные 44 человека (пожарные, спасатели), водители 23 человека. Средний возраст испытуемых в группе руководителей составляет 32 года ($32,5 \pm 3$), пожарных 32 года ($32,18 \pm 5,94$), водителей 36 лет ($35,73 \pm 5,23$).

Современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагают оценку следующих характеристик:

- адекватность защиты: человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать ее;
- гибкость защиты: человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определенной, типичной для него ситуации угрозы, т. е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко;
- зрелость защиты: относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции [7].

Таблица 3

Анализ проявления психологических защит по группам

<i>Руководители</i>	<i>Пожарные</i>	<i>Водители</i>	<i>Ранг</i>
Регрессия	Отрицание	Рационализация	1
Рационализация	Рационализация	Отрицание	2
Отрицание			
Вытеснение	Регрессия	Компенсация	3
Реактивное образование	Компенсация	Вытеснение	4
Проекция	Вытеснение	Проекция	5
Компенсация	Реактивное образование	Реактивное образование	6
Замещение	Проекция	Регрессия	7
	Замещение	Замещение	8

Как видно из таблицы 3, наблюдаются различия в преобладании той или иной стратегии при совладании с экстремальными и кризисными ситуациями у представителей различных групп, однако уровень проявления признака находится в границах средних значений у всех групп испытуемых. Так, например, командиры отрядов чаще проявляют защиту по типу «регрессия» (упрощенные стратегии защит), что, возможно, связано с более высоким уровнем ответственности и большим напряжением по сравнению с членами команды.

Регрессия – это более примитивный способ справляться с тревогой, поскольку уменьшается напряжение. К. Холл допускает, что в некоторых ситуациях регрессивный способ поведения, даже для здоровых людей, это хороший способ уменьшить тревожность или, как говорится, «спустить пар».

Одновременно с руководителями, представители другой группы сотрудников, которые призваны

по своим должностным обязанностям приступить к локализации экстремального фактора среды (пожара), проявляют психологическую защиту по типу «отрицание». Как утверждает А. Фрейд, «отрицание» это защита, которая реализуется посредством фантазирования, идеализации, идентификации с агрессором, она представляет простейший вид психологической защиты. Проективное (само) отождествление, отказ от психической реальности, по мнению М. Кляйн, демонстрирует претензию на всевластие над объектами [8].

Следующая группа – «водители», в первый момент борьбы с опасным фактором (пожар), проявляет защитную стратегию по типу «рационализация», данная стратегия является формой защиты, которая позволяет как-то реагировать на ситуацию. Рационализация – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой соб-

ственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Суть рационализации – в отыскании места для испытываемого побуждения или совершенного поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей, без разрушения этой системы. Этот вид защиты чаще используется людьми с сильным самоконтролем. У них за счет рационализации происходит частичное снятие возникшего напряжения. При рационализации процесс моделирования мира создает хорошую имитацию внешней ситуации, но в ней слабо отражена собственная позиция.

На втором месте, по рангу проявления, – командиры демонстрируют психологические защиты по типу «рационализация» и «отрицание». Как было описано ранее, рационализация не требует избегать аффектов, но приписывает им, скорее, «вероятностные», нежели истинные побуждения. Отрицание – проективное (само) отождествление, претензия на всевластие над объектами. Можно отметить, что вторая группа проявленных психологических защит практически полностью совпадает у всех участников групп, выполняющих различные профессиональные функции. Пожарные проявляют признаки рационализации ситуации, а водители используют психологическую защиту по типу «отрицание». Защиту по типу «отрицание», что, возможно, связано с отказом признавать травмирующую реальность, как прием самосохранения, выстраивающий психологический барьер на пути разрушительного проникновения трагедии во внутренний мир человека, в его ценностно-смысловую систему. Оно позволяет человеку перерабатывать трагические ситуации постепенно, поэтапно.

Как видно из таблицы 3, наблюдаются особенности проявлений психологических защит на всех уровнях совладания с экстремальной и кризисной ситуацией. В соответствии с должностными обязан-

ностями, как показывает анализ, данные способы защит являются «адекватными» ситуации. Прослеживаются особенности проявления защитных механизмов сотрудников МЧС, обусловленные различными служебными функциями.

В целом по группам можно говорить о гибкости защитных механизмов. Например, человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определенной, типичной для него ситуации угрозы, т. е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко. Это подтверждает корреляционный анализ, где обнаружено большое количество связей признаков с психологическими защитами.

Стратегии совладания могут быть различны, но они всегда осознанны, рациональны и направлены на источник тревоги (например: студент, тревожащийся по поводу конкретного экзамена, может выбирать различные стратегии для подготовки к нему и успешного его прохождения). Защитные же стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение в виде, например, забывания времени экзамена, потери конспектов или зачетки; возникновения психологической зависимости от кого-нибудь человека; импульсивного злоупотребления алкоголем, курением; переедания и даже серьезных соматических заболеваний [8].

Анализ стратегий совладающего поведения по группам испытуемых представлен в таблице 4.

Как показывает таблица 4, первые уровни проявления совладающего поведения у сотрудников МЧС (1–2 ранг) идентичны – это ориентация на просоциальные копинг-стратегии, поведение одобряемое обществом. Чаще оно выражено в высоком уровне социализации и демонстрации социальных стереотипов поведения, ориентированного на поиск социальной поддержки и вступления в социальный контакт.

Таблица 4

**Анализ копинг-стратегий и моделей поведения совладания
с экстремальными и кризисными ситуациями в группах**

<i>Руководители</i>	<i>Пожарные</i>	<i>Водители</i>	<i>Ранг</i>
Просоциальная/ поиск социальной поддержки	Просоциальная/ поиск социальной поддержки	Просоциальная/ поиск социальной поддержки	1
Просоциальная/ вступление в социальный контакт	Просоциальная/ вступление в социальный контакт	Просоциальная/ вступление в социальный контакт	2
Активная/ ассертивные действия; Пассивная/ осторожные действия	Пассивная/ осторожные действия	Пассивная/ осторожные действия	3
Прямая/ импульсивные действия	Активная/ ассертивные действия	Непрямая/ манипулятивные действия	4
Непрямая/ манипулятивные действия	Непрямая/ манипулятивные действия	Активная/ ассертивные действия	5
Асоциальная/ асоциальные действия	Прямая/ импульсивные действия	Прямая/ импульсивные действия	6
Асоциальная/ агрессивные действия	Пассивная/ избегание	Пассивная/ избегание	7
Пассивная/ избегание	Асоциальная/ асоциальные	Асоциальная/ асоциальные	8

	действия	действия	
	Асоциальная/ агрессивные действия	Асоциальная/ агрессивные действия	9

Далее, как видно из таблицы 4, командиры отделений чаще, чем остальные группы сотрудников, применяют стратегии прямого и активного характера. Даже асоциальные стратегии в виде агрессии и бунтарства можно интерпретировать, опираясь на мнение Л. Колберга, как положительное проявление. Оно может выражаться в стремлении отстаивать права и интересы членов руководимого коллектива или спасаемых людей, они могут выступать «за справедливость» наперекор социальным установкам или стереотипам. Тогда как пожарные и водители на следующем уровне (3 ранг) демонстрируют пассив-

ные копинги совладания с кризисными и экстремальными ситуациями в виде осторожных действий.

Менее приемлемыми и сформированными стратегиями совладания сотрудниками всех групп являются копинги асоциальных и агрессивных действий. Для командиров неприемлемы стратегии избегания, что подтверждает уровень их проявления (8 ранг).

Анализируя данные, полученные по методике «Адаптивность», мы имеем следующие результаты, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Результаты проявления признака «адаптивность» в группах

<i>Руководители</i>		<i>Уровень проявления</i>	<i>Пожарные</i>		<i>Уровень проявления</i>	<i>Водители</i>		<i>Уровень проявления</i>	<i>Признак</i>
<i>среднее</i>	<i>стандартное отклонение</i>		<i>среднее</i>	<i>стандартное отклонение</i>		<i>среднее</i>	<i>стандартное отклонение</i>		
6,94	2,56	средний	7,20	2,07	высокий	7,60	1,94	высокий	ЛАП
5,70	2,61	средний	5,84	2,01	средний	6,34	1,77	высокий	ПР
4,47	1,41	средний	4,91	1,74	средний	5,21	1,80	средний	КР
4,35	1,86	средний	4,42	1,26	средний	4,82	1,23	средний	МН

В представленной таблице 5 описаны признаки адаптивности представителей групп сотрудников МЧС. Достоверные различия по группам обнаружены только в уровне проявления признака. У командиров (руководителей) он проявлен в границах средних значений, у водителей наблюдаются высокие показатели, характеризующие высокий уровень

адаптационного потенциала личности. Таким образом, психотравмирующий фактор кризисных и экстремальных ситуаций будет для «водителей» менее опасен, чем для групп «командиров» и «пожарных». По роду профессиональных обязанностей водители меньше, чем пожарные и командиры отрядов, сталкиваются с данным фактором.

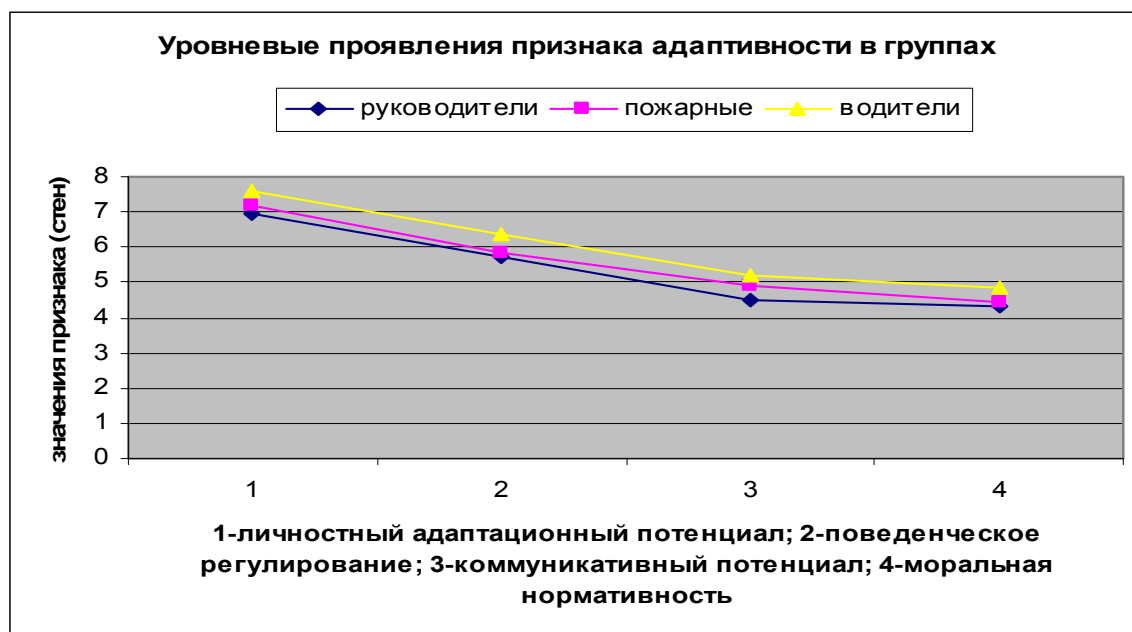


Рис. 1. Профили групп по признаку адаптивности

Таким образом, психологические защиты и стратегии совладания с кризисными и экстремальными ситуациями у специалистов МЧС характеризуются спецификой, обусловленной различными служебными функциями (или обязанностями).

Анализ результатов исследования по характеристикам социальной и предметной активности представлен в таблице 6. Описание социально пассивного типа, согласно методике. Для мужчин данного типа характерны низкая потребность в общении и ограничение социальных контактов, сдержанность в процессе социальных взаимодействий, необщительность, замедленность речедвигательных актов, трудность переключения в процессе общения от одного человека к другому, недоверчивость к окружающим, ограниченность коммуникативных программ, сниженный фон настроения, пессимистичность, предпочтение компаниям уединения, пассив-

ность, серьезность, ответственность, обидчивость, застревание на негативных переживаниях, замедленность ассоциативных процессов, снижение инициативы, двигательная замедленность. Им свойственна неспособность адекватно реагировать на изменения ситуации, быстро и своевременно изменять поведение, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию, стремление планировать все свои поступки. От этого возникает сложность переключения с одних способов деятельности на другие. В новой обстановке возникает неуверенность, подозрительное отношение и трудность привыкания ко всему новому, а как следствие, – консерватизм, упрямство, аккуратность и педантичность, приверженность к порядкам и правилам, предпочтение устоявшихся способов деятельности.

Таблица 6

Анализ направленности активности в группах

Руководители		Пожарные		Водители		Признак
среднее	стандартное отклонение	среднее	стандартное отклонение	среднее	стандартное отклонение	
5,70	2,66	5,10	2,34	4,60	2,33	Социальная активность (СА)
5,35	2,57	5,40	2,27	5,50	2,04	Предметная активность (ПА)

Как видно из таблицы 6, к социально пассивному типу направленности активности более склонны представители группы водителей, хотя у них наблюдаются более высокие значения предметной активности (ПА), которая зависит от ряда признаков (семь корреляционных связей): «моральная нормативность» ($r=0,60$), «коммуникативный потенциал» ($r=0,50$), «личностный адаптационный потенциал»

($r=0,57$), копинг-стратегия по типу «просоциальная ориентация/ поиск социальной поддержки» при $p \leq 0,05$. Чем выше уровень проявления данных признаков, тем более проявляется у водителей направленность на трудовую активность (ПА). Чем меньше проявление агрессивного поведения ($r=-0,51$), психологических защит по типу «регресс» ($r=-0,57$) при $p \leq 0,05$, тем выше у водителей направленность активности на предметную деятельность. На рисунке 2

видна представленность направлений активности в группах сотрудников МЧС.

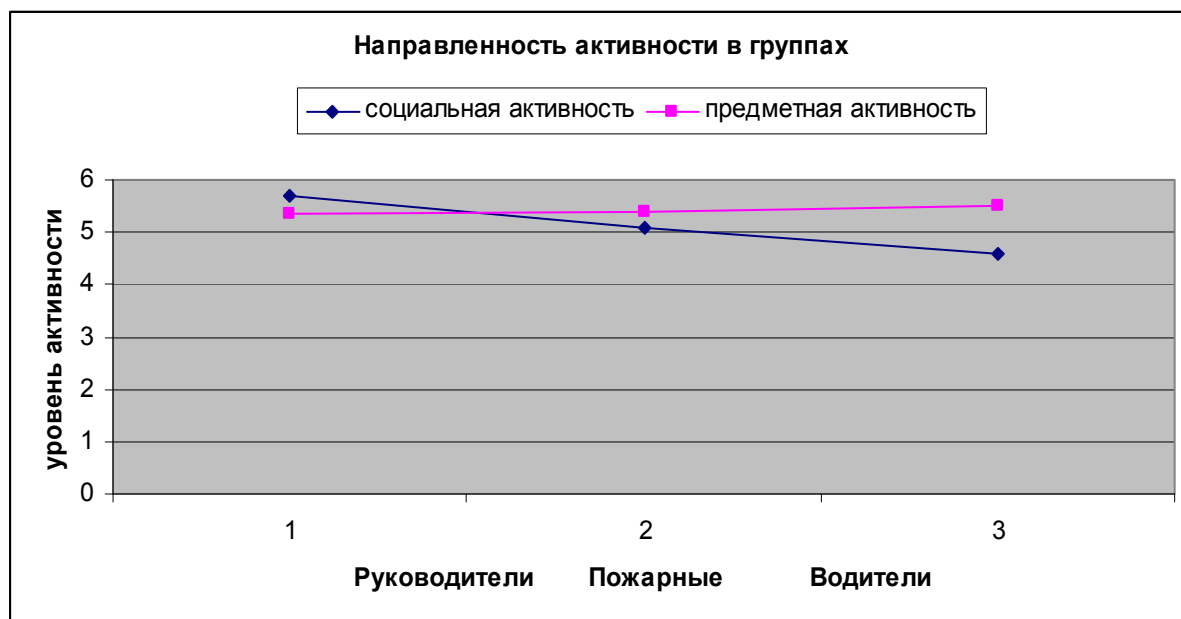


Рис. 2. Уровень активности сотрудников МЧС в группах

При этом представители групп «руководители» и «пожарные» проявляют большую предметную направленность в том случае, если у них достаточно развиты коммуникативные способности ($r=0,29$) и отсутствует защитный механизм «регресс» ($r=-0,28$) при $p \leq 0,05$.

Направленность на социальную активность (СА) в их группах связана с реализацией копинга «социальная поддержка» ($r=0,27$) при $p \leq 0,05$. Тогда как у водителей она связана с моральной нормативностью (МН) ($r=0,42$) и активной копинг-стратегией совладания с кризисными и экстремальными ситуациями при $p \leq 0,05$. Чем меньше проявляется защитный механизм «регресс» в группе водителей, тем большая направленность активности на социальные явления (СА).

Таким образом, эмпирически доказано существование взаимосвязи механизмов адаптации к кризисным, экстремальным ситуациям и направленности активности личности (социальной и предметной).

Резюмируя результаты исследования, следует заключить, что человек, пребывая в экстремальных условиях жизни и трудовой деятельности, может находиться в состоянии дезадаптации. Поэтому экстремальные условия – это условия, лежащие за пределами относительного оптимума, в котором человек комфортно себя чувствует и нормально может функционировать [9]. Адаптированная психическая деятельность обеспечивается гибкостью и зрелостью защитных механизмов, высоким уровнем коммуникативного потенциала, моральной нормативности.

Таким образом, взрослым индивидам с развитой системой психологических защит свойственна не

только их адекватность, гибкость и зрелость, но и высокий уровень личностного адаптационного потенциала. Развитый личностный потенциал – это один из возможных вариантов личностной адаптации, отражающий самораскрытие личности через стремление к личностному росту. Зрелая, взрослая личность, преодолевая границы собственного Я, достигает соответствия общечеловеческим ценностям, ориентируясь на активность через саморегуляцию личности.

Данные характеристики относятся к критериям психического здоровья. Здесь можно выделить: степень интегрированности, гармоничности, консолидированности, уравновешенности личности; направленность на духовность, саморазвитие, приоритеты гуманистических ценностей (доброта, справедливость и др.) [7]. К зрелым механизмам психологических защит относят проявление: альтруизма, юмора, подавление импульсов, сублимацию или возвышенное замещение [3, с. 171].

В отечественной психологической науке общая теория психологической защиты представляет собой совокупность отдельных положений, гипотез, эмпирических исследований, не сформированных в системную концепцию бессознательной адаптационной активности. Ее построение и эмпирическая проверка остаются актуальными задачами как психологической практики, так и теоретических разделов психологии.

Анализ механизмов адаптации личности в экстремальной профессиональной деятельности, соотношения внутренних и внешних ресурсов адаптации, возможно, является ключом к корректному и надежному прогнозированию адаптационного процесса, выделению кризисных этапов индивидуаль-

ной биографии, оказанию индивидуализированной психологической помощи сотрудникам МЧС. Понимание связей между текущим наличным состоянием регуляционно-приспособительных систем, статусом субъекта профессиональной деятельности и ресурсами (актуализированными и латентными) является фактором, повышающим эффективность программ психологического сопровождения процессов адаптации.

Анализ результатов исследования позволил более глубоко понять механизмы проявления стратегий совладания различных групп сотрудников МЧС. Нами обнаружены интересные закономерности, влияющие на направленность активности личности сотрудников МЧС и определяющие уровень адапционного потенциала личности.

Полученные данные могут быть использованы в практике психологического сопровождения для разработки эффективных программ профилактической и психокоррекционной работы для повышения нервно-психологической устойчивости, для улучшения работоспособности в подразделениях.

Литература

- 1 Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства [Текст]: руководство для врачей / Ю. А. Александровский. – М.: Медицина, 1993. – 41 с.
- 2 Лекции по общей психологии [Текст] / А. Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2007. – 320 с.
- 3 Львов, В. М. Проблема обеспечения безопасности личности в коллективе с негативными формами отношений [Текст] / В. И. Львов, С. А. Баг-рецов // Журнал практического психолога. – 2008. – № 4. – С. 138–154. – ISSN 1990-9349.
- 4 Портнова, А. Г. Психологическая защита в контексте социально-психологической адаптации и развития личности: монография [Текст] / А. Г. Портнова, А. М. Богомолов; ГОУ ВПО «Кемеровский госуниверситет». – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. – 188 с.
- 5 Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [Текст] / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – 380 с.
- 6 Прилепин, В. П. Применение психодиагностических методик в практической деятельности военного психолога: учебно-методическое пособие [Текст] / В. П. Прилепин, Ю. А. Фомин. – Минск: Харвест, 1994. – 312 с.
- 7 Психология: учебник [Текст] / под ред. А. А. Крылова. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 752 с.
- 8 Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479 с.
- 9 Столяренко Л. Д. Психология: учебник для вузов [Текст] / Л. Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2007. – 592 с.
- 10 Тонких, Ф. П. Как вы управляете? Психологические аспекты повседневной управленческой деятельности офицера [Текст] / Ф. П. Тонких, Ю. Г. Фокин. – М.: Воениздат, 1984. – 190 с.