

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНО-СРЕДОВЫХ РЕСУРСОВ У СОТРУДНИКОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МЧС РОССИИ ПО ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES
AND PERSONAL AND ENVIRONMENTAL
RESOURCES OF EMPLOYEES OF FIRE
AND RESCUE UNITS OF THE MINISTRY
OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA
IN THE CHELYABINSK REGION

*O. Gerasimova
L. Semchenko
S. Batueva
Ya. Zhakupova*

Summary: The article is devoted to the study of the peculiarities of the choice of coping strategies in extreme situations by employees of the fire and rescue units of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the Chelyabinsk region. The features of interpersonal relationships and the relationship between coping strategies and personal and environmental resources are revealed. Four techniques were used. It is revealed that the most frequently used (dominant) the coping strategy is "problem solving planning" (18.0%. In 51.2% of the surveyed, styles of interpersonal interaction predominate, characterized by subordination and conformity (responsible-generous, cooperative - conventional, dependent-obedient, submissive-shy).

Keywords: coping strategies, personal and environmental resources, employees of fire and rescue units of the Ministry of Emergency Situations, resilience.

Герасимова Оксана Юрьевна

к.б.н., доцент, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский
государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ, Челябинск
oksana-5858@mail.ru

Семченко Любовь Николаевна

к.м.н., доцент, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский
государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ, Челябинск

Батуева Светлана Владимировна

к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский
государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ, Челябинск

Жакупова Янна Тураровна

к.псх.н., доцент, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский
государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ, Челябинск

Аннотация: Статья посвящена исследованию особенностей выбора копинг-стратегий в экстремальных ситуациях сотрудниками пожарно-спасательных подразделений МЧС России по Челябинской области. Выявлены особенности межличностных отношений и взаимосвязи между копинг-стратегиями и личностно-средовыми ресурсами. Использованы четыре методики. Выявлено, что наиболее часто используемой (доминирующей) копинг-стратегией является «планирование решения проблем» (18,0%. У 51,2% обследуемых преобладают стили межличностного взаимодействия, характеризующиеся подчиняемостью и конформностью (ответственно-великодушный, сотрудничающий – конвенциональный, зависимый-послушный, покорно-застенчивый).

Ключевые слова: копинг-стратегии, личностно - средовые ресурсы, сотрудники пожарно-спасательных подразделений МЧС, жизнестойкость.

Введение

Значимой задачей психологической науки и практики является изучение личности как субъекта профессиональной деятельности и эффективности его труда. Особого внимания в этой связи требуют специалисты экстремального профиля профессиональной деятельности: сотрудники МЧС, пожарные, спасатели и др.

Профессиональная деятельность сотрудников пожарно-спасательных подразделений, как правило, сопровождается интенсивным воздействием как объективных, так и субъективных факторов риска для здоровья и жизни. Особенностью является и то, что с од-

ной стороны, от сотрудников МЧС и пожарных требуется подчинение приказам, а с другой, в экстремальных условиях и кризисных ситуациях специалист часто вынужден действовать нестандартно, что требует принятия быстрого самостоятельного решения и эффективных стратегий поведения. В этих условиях большое значение имеют такие характеристики личности, как участие в социальном контакте, сотрудничество, стремление влиять на жизненные события и принятие риска в противовес безопасности. Успешность профессиональной деятельности сотрудников пожарно-спасательных подразделений в экстремальных условиях определяется сформированностью копинг-стратегий и адекватностью их применения[2].

В последние годы отмечено повышение научного интереса к проблеме совладающего поведения, однако, количество публикаций, посвящённых исследованию стресс-преодолевающего поведения (копинг поведения), личностным характеристикам и межличностным взаимоотношениям у специалистов как субъектов профессиональной деятельности, весьма ограничено. В психологии труда проведены единичные исследования особенностей формирования адаптивных копинг-стратегий профессионального поведения у сотрудников МЧС и пожарных, несмотря на то, что такая потребность несомненна, и особенно в отношении специалистов экстремальных профессий.

Целью исследования является изучение копинг-стратегий и личностно-средовых ресурсов в условиях профессиональной деятельности у сотрудников пожарно-спасательных подразделений МЧС России по Челябинской области

Задачи исследования

1. Определить копинг-стратегии сотрудников пожарно-спасательных формирований МЧС России по Челябинской области
2. Изучить особенности ведущих личностно-средовых ресурсов сотрудников пожарно-спасательных формирований МЧС России по Челябинской области
3. Выявить взаимосвязь между копинг-стратегиями и личностно-средовыми ресурсами сотрудников пожарно-спасательных формирований МЧС России по Челябинской области
4. Разработать рекомендации по формированию личностно-средовых ресурсов и копинг-поведения у сотрудников пожарных подразделений Главного управления МЧС России по Челябинской области

Характеристика выборки и методов исследования

В исследовании принял участие личный состав пожарно-спасательных формирований, Главного управления МЧС России по Челябинской области, состоящий из 48 мужчин в возрасте от 20 до 30 лет. Стаж работы в профессии от 0,8 до более 15 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методики: Копинг-тест Э. Хейм, в адаптации Л.И. Вассермана [1], тест-опросник субъективного контроля (УСК) (разработан на основе шкалы Дж. Роттера) [3], тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Лентьева, Е. И. Рассказовой) [6], метод диагностики межличностных отношений (ДМО) Л.Н. Собчик (модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири) [9].

Исследование проводилось на базе подразделений № 1, 2, 7 Главного управления МЧС России по Челябинской области. Надежность и достоверность данных, полученных при исследовании, обеспечивается репрезентативностью выборки и применением апробированных и валидных методик. Статистическая обработка полученных данных проведена методами непараметрической статистики. Взаимосвязь признаков определялась по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена. Критерием достоверности полученных результатов считали общепринятую величину $p < 0,05$

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы для проведения мероприятий по формированию личностно-средовых ресурсов и копинг-поведения у сотрудников пожарно-спасательных формирований МЧС России по Челябинской области.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования оценивались копинг-стратегии, используемые пожарными пожарно-спасательных формирований МЧС России по Челябинской области.

Следует отметить, что единой точки зрения на классификацию способов совладания со стрессом, в котором оказываются специалисты экстремального профиля профессиональной деятельности, нет. В большинстве случаев исследователи придерживаются следующей системы классификации копинг-стратегий: копинг-стратегии, направленные на переоценку ситуации, на снятие эмоционального напряжения, воздействие на ситуацию. Кроме того, выделяют конструктивные стратегии, которые приводят к преодолению стрессовой ситуации и неконструктивные стратегии, которые препятствуют преодолению трудной ситуации [10].

Следует отметить, что в кризисных условиях и трудных жизненных ситуациях человек, в зависимости от личностных особенностей и жизнестойкости, может использовать несколько стратегий поведения, каждую из которых можно оценить по вышеназванным критериям.

Следовательно, существует взаимосвязь между личностными особенностями, которые помогают субъекту сформировать своё отношение к трудной ситуации и выбором стратегии поведения в экстренной ситуации.

Анализ исследования копинг-стратегий по методике Э. Хейма показал, что в стрессовых ситуациях сотрудники пожарно-спасательных формирований МЧС используют пять основных стратегий копинг-поведения: «планирование решения проблем» «конфронтация», «положительная переоценка» «дистанцирование», «бег-

ство и избегание».

Наиболее часто используемой (доминирующей) копинг-стратегией является «планирование решения проблем» (18,0%). Наши данные подтверждают результаты других исследований [4].

Данная стратегия характеризует адаптивное поведение личности вследствие анализа ситуации, предполагает попытки преодоления проблемы, планируя свои действия с учетом объективных условий и имеющихся ресурсов.

Следующей по частоте использования была выбрана копинг-стратегия «положительная переоценка» (16,2%). Данная стратегия предполагает преодоление проблемы за счет ее положительного переосмысления. По данной копинг-стратегии наши результаты совпадают с результатами, полученными в исследовании В.А. Рогачевым, И.Н. Коноплевой [8].

В профессиональной деятельности специалистов, чья работа связана с риском для жизни и здоровья, данные стратегии поведения вполне оправданы, так как в экстремальной ситуации надо не только быстро действовать, но и проанализировать обстановку, спланировать свои действия и только после этого, по возможности быстро, принять решение.

У 14,8% обследованных специалистов ведущей стратегией поведения была копинг-стратегия «поиск социальной поддержки», которая предполагает разрешение возникшей проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, совета и соучастия.

Достаточно часто используется копинг- стратегия «конфронтация» (13,9%). Как отмечают [5] Данная копинг-стратегия характерна чаще для лиц с менее успешной адаптацией к экстремальным ситуациям. Данная стратегия рассматривается как неадаптивная. Вместе с тем, в некоторых случаях она может обеспечить специалисту способность сопротивляться трудностям и справляться с тревогой в экстремальных условиях.

Казалось бы, что специалисты, чья профессиональная деятельность связана с угрозой для жизни и здоровья, не должны быть склонны избегать трудных ситуаций и отрицать их наличие.

Наименее используемыми копинг-стратегиями в нашем исследовании являются стратегия «дистанцирование» (8,5%), которая предполагает попытки преодоления негативных переживаний, связанных с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, и копинг-стратегия «бегство - избегание» (8,5%). Данная стратегия

считается неадаптивной, поскольку для неё характерна невозможность решения создавшейся проблемы, неоправданные ожидания и накопление трудностей.

Следует отметить, что стремление предотвращать стрессовые ситуации либо их избегать может негативно сказаться на здоровье специалистов.

Эмоционально-ориентированную копинг-стратегию «принятие ответственности» используют 11,0% обследованных. Специалисты, использующие данную стратегию поведения, не игнорируют трудности, не отрицают их наличие и берут на себя ответственность за случившееся.

Особый интерес представляет копинг-стратегия «самоконтроль», которую используют 9,1% обследуемых. Поведение данных специалистов характеризуется повышением контроля за действиями и высказываниями, сдержанностью в экстремальных ситуациях, сохранением уверенности, продумыванием своих действий.

То, что эту стратегию поведения используют только 9,1% обследуемых, по-видимому, можно объяснить большим опытом работы в экстремальных условиях. Специалист, обученный быстро и адекватно реагировать на опасные ситуации, быстро и эффективно решает проблему, а не анализирует и контролирует свои эмоции.

Таким образом, в экстремальных и опасных ситуациях сотрудники пожарно-спасательных отрядов наиболее часто используют адаптивные копинг-стратегии «планомерное решение проблемы» и «положительная переоценка». Реже используются копинг-стратегии «бегство-избегание» и «дистанцирование».

В нашем исследовании достаточно часто использовалась неадаптивная копинг – стратегия «конфронтация».

В процессе взаимодействия с окружением личность проявляется в определенном стиле межличностного поведения.

Анализ результатов исследования межличностных отношений по методике Л.Н. Собчик (модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири) показал, что у 51,2% обследуемых преобладают стили межличностного взаимодействия, характеризующиеся подчиняемостью и конформностью (ответственно-великодушный, сотрудничающий - конвенциональный, зависимый-послушный, покорно-застенчивый). Для данной категории пожарных характерны положительные черты: склонность к сотрудничеству, компромисс, инициативность, стремление помогать, общительность.

21,8% обследуемых склонны к конфликтным отноше-

ниям (прямолинейный-агрессивный, недоверчиво-скептический стили межличностного поведения), а 27,0% обследованных отличаются независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (властно-лидирующий, независимо-доминирующий стили межличностного поведения).

Таким образом, около половины обследованных склонны к конфликтным отношениям, лидерству и отстаиванию собственной точки зрения.

Корреляционный анализ показал статистически значимые прямые связи между стилем межличностного поведения и копинг-стратегиями «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблем» (таб. 1)

Таблица 1.
Корреляционная связь со значимыми коэффициентами.

Копинг-стратегии	Стиль межличностного поведения	
	Независимо-доминирующий	Ответственно-великодушный
Поиск социальной поддержки	0,29	0,51
Планирование решения проблем	0,51	0,40

Нами выявлена статистически значимая прямая связь слабой силы между копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» и независимо-доминирующим стилем межличностного взаимодействия и прямая связь средней силы между стратегией «поиск социальной поддержки» и ответственно-великодушным стилем поведения, а также статистически значимая прямая связь средней силы стратегии «планирование решения проблем» и независимо-доминирующим и ответственно-великодушными стилями межличностного взаимодействия, при $p < 0,05$.

Таким образом, личностные ресурсы и стилевые особенности влияют на выбор копинг-стратегий в экстремальных ситуациях. Для определённых индивидуально-личностных особенностей характерны свои копинг-стратегии поведения.

Следует отметить, что копинг-стратегии являются динамичной системой, которая при должном подходе поддается коррекции.

Анализ результатов исследования по методике Дж. Роттера, показал, что в данной совокупности превалирует интернальный тип уровня субъективного контроля личности, то есть специалист с высоким уровнем субъективного контроля, решительный, с ощущением своей силы, ответственности за происходящее и интерпре-

тирующий значимые события как результат своей собственной деятельности.

Высокие показатели по шкале интернальности в области достижений выявлены у 17% сотрудников пожарно-спасательных отрядов. Такие специалисты считают, что сами добились всего того хорошего, что есть в их жизни. Остальные же склонны считать, что их успехи связаны с внешними обстоятельствами и помощью других людей.

У 16,0% обследованных высокие показатели по шкале интернальности в области производственных отношений, что согласуется с предыдущими показателями по шкале интернальности в области достижений. То есть специалисты считают, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д.

При выборе будущего как нового, неизвестного и непредсказуемого человек должен на что-то опираться, иметь некий ресурс. Одним из таких ресурсов является жизнестойкость. В опасных для жизни и здоровья условиях жизнестойкость помогает выстоять и сохранить физическое, психическое и психологическое здоровье [11].

В структуру жизнестойкости входят установки включения, то есть сотрудничества, контроля, то есть возможность влиять на события и вызова, то есть принятия риска и снижения напряжения [7].

В результате исследования компонентов жизнестойкости по опроснику жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева [6] выявлено, что наибольшее количество (42,0%) респондентов с высокими значениями компонентов жизнестойкости по шкале «вовлеченность». Это означает, что люди с развитым компонентом вовлеченности получают удовольствие от собственной деятельности, они уверены в себе и собственных силах, заинтересованы в несении службы, в расширении собственных знаний и умений, что помогает им справляться со сложными стрессовыми ситуациями.

У 38,0% испытуемых выявлен компонент жизнестойкости по шкале «контроль», который представляет собой убежденность в том, что человек в экстремальных ситуациях сам выбирает собственную деятельность, свой путь, влияет на события.

Наименьшее количество обследованных (20,0%) выявлено с компонентом жизнестойкости по шкале «принятие риска». Такие специалисты готовы действовать на свой страх и риск, даже не имея надежных гарантий успеха. Для них стремление к комфорту и безопасности видится как условия, обедняющие их жизнь.

Следовательно, даже в экстремальных ситуациях специалисты пожарно-спасательных формирований МЧС ориентируются на будущее, готовы идти на риск и действовать даже тогда, когда нет полной уверенности в успехе.

Выводы

1. У специалистов пожарно-спасательных отрядов МЧС как механизм успешной деятельности в экстремальных условиях доминируют адаптивные копинг-стратегии поведения «планирование решения проблем» и «положительная переоценка», менее значимы копинг-стратегии «социальная поддержка» и «конфронтация», значительно реже используются копинг-стратегии «дистанцирование» и «бегство - избегание», что может быть связано с различным опытом участия в экстремальных ситуациях.
2. Более чем у половины обследованных специалистов стили межличностного взаимодействия, характеризуются подчиняемостью и конформностью.
3. Личностные ресурсы и стилевые особенности влияют на выбор копинг-стратегий в стрессовых ситуациях и достоверно с ними связаны.
4. Наиболее высокие показатели выявлены по шка-

ле интернальности в области достижений и по шкале интернальности в области производственных отношений.

5. Сотрудники пожарно-спасательных отрядов МЧС имеют высокие значения компонентов жизнестойкости по шкале «вовлеченность» и по шкале «контроль», то есть они заинтересованы в несении службы, уверены в себе и получают удовольствие от собственной деятельности.

Рекомендации

Оценку и формирование копинг-стратегий сотрудников пожарно-спасательных отрядов целесообразно проводить с учетом их жизнестойкости, интернальности и межличностных стилей поведения. При психологическом отборе сотрудников пожарно-спасательных отрядов МЧС, целесообразно оценивать сформированность базисных копинг-стратегий и личностные копинг-ресурсы.

Целесообразно включить лекции и практические занятия на тему «Копинг поведение специалистов опасных профессий», «Экстренная психологическая регуляция с помощью психотехнологий аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи» в программу профессионально-психологической подготовки сотрудников пожарно-спасательных отрядов МЧС России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бехтерев В.М. Пособие для врачей и медицинских психологов. - СПб.: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2009. - 3-38 с.
2. Гемешлиев Ф.К. Психологические модели и технологии интегративной оценки копинг поведения специалистов экстремального профиля: дис. ... канд. психол. Наук. СПб.: С.-Петербург. Гос. ун-т ГПС. МЧС России, 2014. - 159 с.
3. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. - Минск.: Современ. Шк., 2007. - 496 с.
4. Земскова А.А., Кравцова С.А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различными уровнями креативности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. - 2015. Т 11, -№ 2. - С. 26-42.
5. Конашенкова М.А., Титов А.П. Копинг-стратегии как фактор успешной социально-психологической адаптации молодых сотрудников в силовых структурах //Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи: сборник трудов молодых ученых (Экспериментальная платформа 2018) / Под общ. ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, М.И. Розеновой, М.: ИП Сигитов С. 33- 36.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. - 63 с.
7. Maddi S.R. The story of hardiness:twenty years of theorizing, research and practice //Consulting psychology journal.- 2002.- №54.-Р. 173-185.
8. Рогачев В.А., Коноплева И.Н. Взаимосвязь копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов со стилевыми особенностями саморегуляции // Психология и право. 2015. Том 5. № 1. [Электронный ресурс]URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2015/n1/76161.shtml> (дата обращения: 14.06.2022).
9. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Методическое руководство. - М.: Консультационная фирма, 1990. - 12 с.
10. Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2006, Т. 5. №3. С. 112-121.
11. Шимченко Д.В. Влияние локус контроля сотрудников МЧС на оценку опасных ситуаций // Молодёжная наука: тенденции развития. 2018.- № 2.С. 435-51.

© Герасимова Оксана Юрьевна (oksana-5858@mail.ru), Семченко Любовь Николаевна, Батуева Светлана Владимировна, Жакупова Янна Тураровна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»