УДК 159.9:614.8

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ

Н.Ю. Власенко

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь

© Власенко Н.Ю., 2020

DOI: 10.46573/2409-1391-2020-4-60-66

Был исследован профиль предпочитаемых копинг-стратегий у пожарных-спасателей (в зависимости от стажа профессиональной деятельности). В обследовании участвовали 235 пожарных-спасателей мужского пола в возрасте от 25 до 45 лет, которые были распределены по трем группам (1–6, 7–15 и 16–22 года службы). С помощью личностного опросника SACS (S. Hobfoll) были изучены предпочтения в выборе копинг-стратегий. Было выявлено, что у большинства пожарных-спасателей в качестве приоритетных выступают просоциальные и активные стратегии. Было обнаружено возрастание с увеличением срока службы негативных явлений в преодолении стресса и доли лиц с пассивными паттернами поведения.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс-преодолевающее поведение, пожарные-спасатели, стаж, служба.

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологической науке проблеме стресса посвящено одно из ведущих направлений. Исследуются и разрабатываются варианты превентивных, коррекционных и реабилитационных подходов, технологий и методик. Среди этого психологического арсенала особое место занимают индивидуальные стратегии преодоления и совладания со стрессовой ситуацией. Традиционно к ним относят копинги и связанные с ними копинг-ресурсы личности. Понятие *coping* происходит от английского *cope* («преодолевать»). С середины 60-х годов XX в. в западной психологии «копинг» стал обозначать модель поведения в стрессовой ситуации [1; 2].

R.S. Lazarus, автор наиболее популярной концепции копинга, понимал копинг-поведение как средство психологической защиты от травмирующих событий. Акцентирующую и фокусную роль в характере такой защиты он приписывал когнитивной оценке ситуации [3]. Траектория такой оценки зависит от индивидуальных и личностных особенностей: силы, лабильности и сбалансированности нервных процессов, сенситивности, эмоциональности, уровня самообладания и контроля, обученности стратегиям поведения в стрессовых условиях. Совокупность таких свойств складывается в матрицу ресурсов, которая формирует индивидуальный профиль копинг-поведения в критических событиях.

При всем многообразии вариаций копинг-поведения R.S. Lazarus выделял два основных стиля. Первый (проблемно-ориентированный) обусловлен рационализацией ситуации, ее критическим анализом и поиском решения. Все это создает основу для продуктивного и эффективного поведения человека. Второй (эмоционально-ориентированный) стиль характеризуется отсутствием конкретных действий в проблемной ситуации, трансформацией ресурсов в субъективные переживания, поиском делинквентных форм поведения для редукации

эмоционального напряжения. Исследования К. Насано продемонстрировали, что активный проблемно-ориентированный стиль ведет к снижению симптомов напряжения, а эмоционально-ориентированный способствует их застою или росту [4].

V.J. Conway и D.J. Terry в своих работах показали, что индивидуальный профиль копинг-поведения не является жесткой и ригидной характеристикой. Одна и та же личность, в зависимости от специфики ситуации, возможности-невозможности ее контроля и преобразования, осуществляет выбор проблемно-ориентированных или эмоционально-ориентированных стратегий [5].

Не менее важны, помимо предлагаемых типологий стилей и паттернов поведения в критических ситуациях, исследования динамики развертывания процесса с выделением периодов и фаз. R.S. Lazarus предложил хронологическую модель копинг-поведения: в проблемной ситуации сначала возникает когнитивная оценка ситуации, а затем следует выбор копинга. При этом автор различает два вида когнитивной активности – первичную и вторичную. Первичная предполагает оценивание ситуации с позиции угрозы и вреда, вторичная – с позиции действия с учетом личностных установок, ценностей и целей. Далее следует самокопинг-поведение. К.Н. Wiedl и В. Schottner высказали похожую точку зрения. При этом они заметили важный феномен: когнитивная оценка выступает в качестве поляризующего фильтра. Он в одном случае, подобно контуру с отрицательной обратной связью, способен понизить значимость стрессирующего фактора, а в другом, наоборот, повысить по траектории положительной обратной связи. Поэтому становится очевидной роль субъективной оценки ситуации и процесса субъективизации в переоценке величины и роли стимулов [6].

A. Bandura придавал большое значение личностным свойствам в когнитивной оценке событий. Вера в себя, настойчивость, инициативность, рискованность или их отсутствие определяют диапазоны и континуумы как первичной, так и вторичной когнитивной оценки. Все это формирует ресурс самоэффективности, или матрицу ресурсов, как было сказано выше [7].

На данный момент копинг-поведение чаще всего описывается через биокibernетическую модель С. Шенпфлюга [8]. Пара «человек – среда», согласно этой модели, находится во взаимно динамических отношениях. В более ранних моделях среда представлялась инертным образованием с набором разных стимулов. Человек (в зависимости от типа стимула) регулировал свое поведение, вырабатывая стереотипные стили. В биокibernетической модели предполагается обоюдное влияние среды и личности с разнообразным интерфейсом. При этом трансформирующаяся среда под влиянием личности задает новые вызовы для формирования новых типов ее регуляции в постоянной эволюции. Таким образом, копинг-поведение перестает быть однотипным, ригидным стилем личности, обогащается новыми адаптивными паттернами. Таким образом, копинг-поведение – это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, осуществляемые в условиях физической, психологической, личностной и социальной угрозы и обеспечивающие успешную или менее успешную адаптацию.

В российской психологической науке проблема совладающего поведения разрабатывалась в трудах А.Л. Журавлева, Е.И. Рассказовой, Г.С. Корытова и др. [9–11].

Особый интерес представляет копинг-поведение людей, постоянно находящихся в условиях стресса, в частности профессионального. В исследованиях

А.Н. Крутолевич отмечают особенности совладающего поведения работников экстремальных профессий, в том числе пожарных-спасателей [12]. Копинг-стратегии, применяемые сотрудниками МЧС, могут формироваться еще до возникновения реальных стрессовых ситуаций, на которые они направлены, т. е., по сути, носить упреждающий характер. Формирование таких стратегий происходит в общем информационном поле профессиональной среды, созданной комплексом специальных норм и правил, кодексом профессиональной этики, специальными видами тренировок и занятий, результатами профессионального обучения.

Целью работы стало исследование копинг-поведения у пожарных-спасателей и определение особенностей профиля совладающих стратегий в зависимости от стажа профессиональной деятельности.

Гипотезой исследования послужило предположение, что у пожарных-спасателей с увеличением срока службы возрастает уровень навыков стресс-преодолевающего поведения, что отражается в формировании паттерна эффективного поведения в критических ситуациях.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование выполнено в пожарных частях № 2–4 Федеральной противопожарной службы МЧС по Тверской области. В обследовании приняли участие 235 пожарных-спасателей мужского пола в возрасте от 25 до 45 лет со стажем работы от 1 до 22 года.

Все обследуемые были распределены по трем группам (в зависимости от стажа). Первая группа была представлена пожарными-спасателями со стажем от 1 до 6 лет в возрасте 24–30 года ($n = 80$). Этот период соответствует адаптации и овладению профессией. Во вторую группу объединили пожарных-спасателей со стажем 7–15 лет в возрасте 31–38 лет ($n = 69$). Данный этап характеризуется сформированным профессионализмом, обеспечивающим максимальную эффективность, устойчивость и надежность в работе. Третья группа была представлена пожарными-спасателями со стажем 16–22 лет в возрасте 39–45 лет ($n = 86$). Это период возможного профессионального «выгорания» и деструкций, когда могут проявляться дезадаптивные процессы, связанные с истощением ресурсов организма и возрастными изменениями [13]. Режим службы пожарных составлял цикл из одних рабочих и трех суток отдыха. Обследование проводилось в начале смены с 8:30 до 10:00 часов утра.

Стратегии и модели копинг-поведения респондентов изучали с помощью личностного опросника Strategic Approach to Coping Scale (SACS) (автор – S. Hobfoll) в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [14]. Опросник состоит из 54 вопросов, предполагающих ответы, оцениваемые от 1 до 5 баллов, от полного несоответствия до полного соответствия поведению респондента. Методика содержит девять шкал копинг-стратегий. В соответствии с ключом подсчитывали сумму баллов по каждой стратегии. Диапазон шкал варьировался от 6 до 30 баллов и предполагал соответствующие градации для интерпретации: 6–17 – низкий уровень; 18–22 – средний; 23–30 баллов – высокий. В итоге по убывающему градиенту баллов каждой стратегии выявляется индивидуальный профиль поведения в стрессовой ситуации с определением ведущих паттернов.

При математической обработке данных с помощью программы SPSS версии 22.0 (IBM) использовали дескриптивный анализ с расчетом среднего арифметического и стандартной ошибки среднего (в тексте $M \pm m$). Проверка распределения вариационных рядов на нормальность с применением критерия

Колмогорова – Смирнова показала ее отсутствие. В силу этого межгрупповые различия изучали через сравнительный анализ, задействуя непараметрический критерий Краскела – Уоллиса с последующими апостериорными попарными сравнениями при помощи непараметрического критерия Манна – Уитни для независимых выборок с учетом поправки Бонферрони [15].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Модель стресс-преодолевающего поведения, согласно концепции S. Hobfoll, можно наложить на три оси поведения личности: просоциальное-асоциальное, активное-пассивное, прямое-непрямое поведение. Его методика содержит девять копинг-стратегий: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия. По мнению автора, именно такое ранжирование определяет переход от эффективных к непродуктивным моделям стресс-преодолевающего поведения. Каждую из перечисленных стратегий можно наложить на три оси поведения человека.

Результаты исследования показали, что преимущественный выбор выпал на первые три стратегии преодоления стресса во всех трех группах.

Наиболее предпочтительной оказалась стратегия «вступление в социальный контакт» ($25,7 \pm 3,5$; $24,2 \pm 3,5$ и $25,9 \pm 3,8$ балла в каждой группе, что соответствует диапазону высоких значений 22–30 баллов). Это просоциальная эффективная стратегия. На второй позиции оказался копинг «поиск социальной поддержки» ($25,3 \pm 3,8$; $24,5 \pm 3,5$ и $25,8 \pm 2,7$ балла по группам). Это также просоциальная стратегия. Копинг «асертивные действия», т. е. способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок и самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него, оказался на третьем месте по предпочтению. В первой группе он набрал наибольшее количество баллов – $23,8 \pm 2,9$, далее $22,6 \pm 3,1$ балла (во второй) и $21,4 \pm 2,5$ (в третьей). Это активная модель преодолевающего поведения.

Модели поведения, в зависимости от степени конструктивности стратегии, могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда. «Здоровое» преодоление является и активным, и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

По остальным стратегиям баллы распределились следующим образом: «осторожные действия» – по $21,5 \pm 1,5$ балла в группах; «импульсивные действия» – $17,3 \pm 2,1$; $18,7 \pm 1,9$ и $17,6 \pm 2,0$ балла; «избегание» – $11,9 \pm 1,1$; $15,7 \pm 1,8$ и $17,8 \pm 2,1$ балла; «манипулятивные (непрямые) действия» – $18,5 \pm 2,4$; $18,7 \pm 2,3$ и $19,6 \pm 2,5$ балла; «асоциальные действия» – $15,5 \pm 2,2$; $16,7 \pm 2,6$ и $16,5 \pm 2,8$ балла, «агрессивные действия» – $12,8 \pm 2,4$; $12,5 \pm 2,9$ и $13,7 \pm 2,0$ балла. При этом диапазон 14–21 балл является средним по шкале, меньше 14 – низким.

Сравнительный анализ выявил статистически значимые различия только по шкале «Избегание»: в первой группе вероятность использования этой пассивной асоциальной стратегии ниже, чем во второй и третьей группах ($p < 0,017$ с учетом поправки Бонферрони). По остальным шкалам выявлены лишь тренды к различиям.

Анализ индивидуальных показателей выявил, что в первой группе 41 % пожарных-спасателей (33 респондента) на первое место ставят стратегию

«Вступление в социальный контакт», 29 % (23 респондента) – ассертивное поведение, 27 % (22 респондента) – «поиск социальной поддержки». Причем все эти копинги являются приоритетным выбором респондентов, обеспечивают активность и просоциальность поведения. При этом 3 % пожарных-спасателей (2 респондента) в качестве лидирующего копинга выбрали «осторожные действия».

Во второй и третьей группах, как и в первой, ни один респондент на первое место не поставил ассертивное поведение. Его ставили на дальние по рейтингу позиции и предпочитали вступление в социальный контакт (58 % пожарных-спасателей (40 респондентов) во второй и 53 % (46 респондентов) в третьей группах), поиск социальной поддержки (29 % респондентов (20 человек) и 26 % (22 человека) соответственно). Эта модель является просоциальной, но не обеспечивает активность. Обнаружено, что 13 % (9 респондентов) и 21 % (16 респондентов) указанных групп предпочитают пассивные копинги.

Таким образом, исследование показало, что использование сравнительного анализа предпочтения копинг-стратегий по среднегрупповым показателям каждой группы с учетом стажа работы является малоинформативным. Лишь по одной из девяти стратегий обнаружены статистически значимые различия. Такая ситуация, вероятно, обусловлена однородностью выборки респондентов, проходящих процедуру жесткого профессионального отбора. В таком случае представляется целесообразным в будущих работах использование не количественных данных (в работе они представлены непараметрическими рядами), а качественных (причем не номинальных, а порядковых).

Наибольшую ценность представляет дескриптивный анализ индивидуальных предпочтений копинг-стратегий.

Обнаружен, вопреки гипотезе, негативный тренд: с увеличением стажа работы выбор просоциальных и активных стратегий уменьшается, происходит возрастание доли пожарных-спасателей с пассивными паттернами стресс-преодолевающего поведения. Вероятно, такое распределение предпочитаемых стратегий, исключающее активность и независимость в принятии решений у пожарных со стажем службы более 6 лет и до выслуги, обусловлены жесткой регламентированностью и иерархичностью системы силового ведомства МЧС, а также нарастающими деструктивными явлениями усталости и профессиональных деформаций.

Ни у одного из респондентов не обнаружено в качестве приоритетной стратегии «Ассертивные действия», являющейся наиболее эффективной, продуктивной. Она предполагает самостоятельность и автономность поведения в преодолении стрессовой ситуации. В условиях жесткой командной профессиональной деятельности, вероятно, это было бы негативным фактором, поэтому при использовании опросника S. Hobfoll требуется делать определенную поправку на конкретную ситуацию.

Выявлено, что во всех группах частота применения асоциальной копинг-стратегии «Манипулятивные действия» соответствовала среднему уровню, что было достаточно неожиданным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Групповое исследование такого психологического феномена, как копинг-поведение в стрессовой ситуации необходимо проводить с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Несмотря на психологический отбор, определяющий высокий уровень стрессоустойчивости в качестве условия профессиональной пригодности, у пожарных-спасателей с увеличением стажа работы нарастают негативные явления в стресс-преодолевающем поведении. Для понимания факторов, обуславливающих это явление, в дальнейшем требуется оценить вклад возраста и профессиональных деформаций в качестве критериев конфаундеров. Следует рекомендовать психологической службе регионального ведомства учитывать результаты проведенного исследования в профилактической и реабили-тационной работе.

Библиографический список

1. Murphy L. The widening world of childhood. New York: Basic Books, 1962.
2. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: Mc Grow-Hill, 1966. 173 p.
3. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present and future // Psychosomatic Medicine. 1993. № 55. P. 237–247.
4. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in Japanese samples // Journal of Clinical Psychology. 1991. Vol. 47. Iss. 3. P. 346–350.
5. Conway V.J., Terry D.J. Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: a test of the goodness of fit hypothesis // Austral. J. Psychol. 1992. Vol. 44. № 1. P. 1–7.
6. Wiedl K.H., Schottner B. Coping with symptoms related to schizophrenia // Schizophrenia Bull. 1991. V. 17. № 3. P. 525–538.
7. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191–215.
8. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб. пособие. Казань: КГМА, 2003. 83 с.
9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
10. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
11. Корытова Г.С., Еремина Е.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. Вып. 3 (156). С. 42–48.
12. Крутолевич А.Н. Функциональный уровень психического и физического здоровья работников экстремальных служб // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 72. С. 163–166.
13. Климов Е.А. Пути в профессионализм (психологический взгляд): учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: МПСИ; Флинта, 2003. 320 с.
14. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Речь, 2003. С. 311–321.
15. Гржибовский А.М. Сравнение количественных данных трех и более независимых выборок с использованием программного обеспечения Statistica и SPSS: параметрические и непараметрические критерии // Наука и здравоохранение. 2016. № 4. С. 5–37.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF FIREFIGHTERS-RESCUERS

WITH DIFFERENT WORK EXPERIENCE

N.Y. Vlasenko

Tver State Technical University, Tver

The profile of preferred coping strategies in firefighters and rescuers was studied (depending on the length of professional experience). The survey involved 235 male fire and rescue workers aged 25 to 45 years, who were divided into three groups (1–6, 7–15 and 16–22 years of service). Using the personal questionnaire SACS (S. Hobfoll), preferences in choosing coping strategies were studied. It was found that the majority of firefighters and rescuers have prosocial and active strategies as priorities. Negative phenomena in overcoming stress and the proportion of people with passive behavior patterns were found to increase with increasing service life.

Keywords: *coping strategies, stress coping behavior firefighters-rescuers, service, experience.*

Об авторе:

Власенко Наталья Юрьевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь, Россия. E-mail: natalya_vlasenko@mail.ru

Author information:

Vlasenko Natalya Yurievna – PhD in Biology, Associate Professor of Department of Psychology and Philosophy of Tver State Technical University, Tver, Russia. E-mail: natalya_vlasenko@mail.ru