

experience is carried out. The phenomenon of loneliness is considered as an emotional state, as a psychogenic factor, as adaptability to a social situation, as a quality of the state of consciousness. Based on the analysis of the conducted studies, several types of loneliness are distinguished, which have different modalities and features of manifestation. The constructive and destructive function of the phenomenon is emphasized. The destructive form of experiencing loneliness can become the foundation for the formation and development of a depressive state. Attention is focused on the need for preventive measures to overcome destructive forms of loneliness.

Key words: *phenomenon of loneliness, subjective experience, alienation, existence.*

Об авторе:

ГЕФЕЛЕ Ольга Фридриховна – кандидат философских наук, доцент педагогики и психологии, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь. E-mail: helga2003@mail.ru. SPIN-код: 7603-7900.

About the author:

GEFELE Olga Fridrikhovna – candidate of philosophical sciences, associate professor of pedagogy and psychology, associate professor of the department of psychology and philosophy of the Tver State Technical University, Tver. E-mail: helga2003@mail.ru. SPIN code: 7603-7900.

УДК 159:9

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС

Захарова О.В.

Тверской государственный технический университет, г. Тверь

© Захарова О.В., 2022

DOI 10.46573/2409-1391-2022-3-68-73

***Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию копинг-стратегий в профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Осуществлен теоретический анализ, в каких условиях формируются и развиваются копинг-стратегии в профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Было проведено психологическое исследование, направленное на изучение основных копинг-стратегий, используемых сотрудниками данного ведомства. В результате проведенного исследования были выявлены у респондентов уровни использования когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, а также продуктивных стратегий.*

***Ключевые слова:** профессиональная деятельность, стрессовые ситуации, психотравмирующие факторы, копинг-стратегии, психологическое обеспечение.*

Особенности профессиональной деятельности сотрудников МЧС России предъявляют высокие требования к представителям этой профессии. Это связано с тем,

что сотрудники данного ведомства в своей профессиональной деятельности постоянно подвергаются как эмоциональным, так и физическим нагрузкам. Специфика профессиональной деятельности сотрудника МЧС заключается в наличии стрессогенных, психотравмирующих факторов, которые накладывают своеобразный отпечаток на личность, деятельность и образ жизни сотрудника. В течение всего времени, а не только служебной деятельности, сотрудник МЧС находится в состоянии стресса.

Стресс – это реакция (или эффект), вызванная неблагоприятными физическими, психологическими или социальными факторами. Реакции могут включать физические, когнитивные, поведенческие и аффективные изменения в поведении людей. Стресс у сотрудников МЧС может быть вызван спецификой работы в силовом ведомстве, взаимоотношениями в коллективе и с руководством, личной жизнью, обстановкой в стране и в мире.

Изучением стресса начал заниматься канадский физиолог венгерского происхождения Ганс Селье (1907-1982). Он исследовал вопросы адаптации и приспособления организма к стрессу. Сам Селье признавал, что стресс воздействует на каждого человека по-разному, то, что один человек считает серьезной стрессовой ситуацией, другой человек может воспринимать как ситуацию лишь слегка тревожащую [7].

Адаптироваться к воздействию стресса можно и с помощью тренировок — регулярно испытывая стресс, организм человека приспосабливается к нему. Эта способность управлять реакцией на стресс особенно полезна для сотрудников МЧС, которые в силу своей профессии должны быть выносливыми к нагрузкам, чтобы их организм мог сопротивляться негативному воздействию стресса более длительный период времени [4].

Деятельность сотрудника МЧС осложняется ежедневным переживанием весьма специфичных стрессовых ситуаций. Особые условия профессиональной деятельности, такие как скорость принятия решения в условиях дефицита времени, принятие решений в условиях неопределенности и риска, просоциальные установки, когнитивная гибкость мышления, интеллектуальный ресурс, ответственность, рефлексивность, оказывают существенное психотравмирующее влияние на самочувствие сотрудника, приводя впоследствии к развитию психосоматических заболеваний и формированию различных проблем, снижающих эффективность профессиональной деятельности. Здесь необходимы адекватные механизмы защиты «Я» личности, которыми являются копинг-стратегии поведенческих реакций в стрессовых ситуациях [4].

Понятие копинг в психологию ввел американский психолог Абрахам Маслоу. Под копингом понимают определенные стратегии, способствующие совладанию со стрессовой ситуацией. Именно они детерминируют определенный уровень стрессоустойчивости человека [5]. Таким образом, копинг-поведение является механизмом, компенсирующим и устраняющим напряженную ситуацию, осознанным и рациональным принятием решения. Все это дает возможность поддерживать внутренне и внешне благополучие человека, сохраняя его психическое и физическое здоровье.

Важным событием в исследованиях совладания стало создание Робертом Фолкманом и Сьюзен Лазарус «способов совладания». Эта шкала была разработана для оценки степени использования одного из двух общих типов совладания: проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копинга [9]. Проблемно-ориентированный копинг направлен на решение проблем или принятие мер по изменению источника стресса. К ним относятся стратегии, предполагающие воздействие на окружающую среду (например, поиск поддержки у других для решения

проблемы) или на самого себя (например, когнитивная перестройка). Эмоционально-ориентированное преодоление, напротив, фокусируется на уменьшении или управлении эмоциональным стрессом, возникающим в результате кризиса. Оно включает в себя те стратегии, которые используются для регуляции стрессовых эмоций (например, использование веществ, эмоциональная вентиляция) [4]. Некоторые стратегии совладания, ориентированные на эмоции, включают принятие желаемого за действительное, дистанцирование, избегание и позитивную переоценку.

Эффективность любой конкретной стратегии совладания варьируется в зависимости от ситуации, и для сотрудников МЧС не существует единого общепринятого способа справиться со стрессом. Более того, большинство кризисных ситуаций требуют обоих типов преодоления. Проблемно-ориентированные стратегии обычно используются, когда можно предпринять конструктивные действия, тогда как эмоционально-ориентированные копинг-стратегии используются, когда люди чувствуют, что ситуация не может измениться и должна быть пережита. В целом, проблемно-ориентированные копинг-стратегии считаются более эффективными для управления со стрессом, чем эмоционально-ориентированные тактики. Люди, использующие активные стратегии совладания, обычно считают себя контролирующими, придерживаются позитивных взглядов на себя и принимают проактивный, оптимистичный и уверенный в себе подход к управлению жизненными стрессорами. Напротив, те, кто полагается на эмоционально-ориентированные стратегии совладания, включая самообвинение, избегание или даже употребление наркотиков или алкоголя, справляются менее хорошо, чем те, кто принимает активные стратегии, такие как поиск социальной поддержки. Скорее, эмоционально-ориентированные стратегии, такие как позитивная переоценка постоянного состояния или ситуации, связаны с улучшением психического здоровья [3].

Поведенческая копинг-стратегия – это способность действовать в своих долгосрочных интересах в соответствии с глубочайшими ценностями личности. Это то, что позволяет человеку чувствовать одно, но действовать по-другому. Теория саморегуляции просто описывает процесс и компоненты, участвующие, когда индивид решает, что думать, чувствовать, говорить и делать. Это особенно заметно в контексте здорового выбора, когда у человека есть сильное желание сделать противоположное.

Нами было проведено психологическое исследование, в котором приняли участие сотрудники Главного управления МЧС России по Тверской области в возрасте от 23 до 35 лет в количестве 30 человек (15 женщин и 15 мужчин).

Для эмпирического исследования использовалась методика Э. Хайм «Диагностика индивидуальных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях». Данная методика направлена на определение индивидуального стиля борьбы со стрессом. Результаты эмпирического исследования, представлены в виде диаграмм.

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Продуктивные копинг-стратегии помогают быстро и успешно совладать со стрессом. Относительно продуктивные копинг-стратегии могут помочь в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе. Непродуктивные стратегии не устраняют стрессовое состояние, напротив, способствуют его усилению.

Согласно дескриптивному анализу были получены данные о том, что из когнитивных копинг-стратегий сотрудники чаще выбирали такие стратегии как «относительность», «могло быть и хуже», «придача смысла», «религиозность» – то есть формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при

столкновении со сложными проблемами. По полученным результатам можно сделать вывод, что респонденты предпочитают использовать относительно продуктивные когнитивные стратегии совладания со стрессом (см. рис 1.)



Рис. 1. Результаты исследования когнитивных копинг-стратегий сотрудников МЧС

При исследовании эмоциональных копинг-стратегий выяснилось (см. рис. 2), что респонденты чаще всего выбирали продуктивные копинг-стратегии, такие как «протест» – эмоциональное состояние с активным возмущением по отношению к трудностям и «оптимизм» – уверенность в наличии выхода из сложных ситуаций. Однако, среди опрашиваемых сотрудников были и те, кто выбирал непродуктивные копинг-стратегии, такие как «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся сниженным эмоциональным фоном, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.



Рис. 2. Результаты исследования эмоциональных копинг-стратегий сотрудников МЧС

Анализ поведенческих копинг-стратегий показал (см. рис. 3), что респонденты женщины в одинаковой мере склонны использовать, как продуктивные, так и относительно продуктивные копинг-стратегии. В отличие от мужчин женщины чаще выбирали такое адаптивное поведение как «сотрудничество», «обращение за помощью», «альтруизм» – при котором они вступают в сотрудничество со значимыми

(более опытными) людьми, ищут поддержки в ближайшем социальном окружении или сами предлагают ее близким в преодолении трудностей.



Рис. 3. Результаты исследования поведенческих копинг-стратегий сотрудников МЧС

Мужчины же в основном выбирали поведенческие реакции с относительной продуктивностью и отдавали предпочтение непродуктивным стратегиям чаще, чем продуктивным. В стрессовых ситуациях для них характерно такое поведение, как «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Таким образом, в результате исследования нами были выявлены уровни применения когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий сотрудниками МЧС. Наиболее часто применяемыми среди опрошенных стали такие копинг-стратегии: в когнитивной сфере – «придача смысла», в эмоциональной сфере – «оптимизм», в поведенческой сфере – «отвлечение». Исследование показало, что использование относительно продуктивных стратегий респондентов количественно превосходит использование продуктивных и непродуктивных.

Полученные данные могут способствовать разработке эффективного психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о необходимости формирования соответствующего копинг-поведения в данной профессии, что позволит в критических ситуациях адекватно реагировать на стрессовое воздействие.

Библиографический список

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая// Вестник Московского университета. Серия14: Психология. 2011. №1. С. 100–111.
3. Ильин Е.П. Различия в копинг - стратегиях и в использовании защитных механизмов / Е.П. Ильин// Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2011. С.412-431.

4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. Ин-т психологии РАН. 2008. №2. С. 88–95.
5. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы/ Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М., Ин-т психологии РАН, 2008. 474с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
7. Хаан N. Coping and defending. Process of selfenvironment organization. N.Y.: Academic Press, 1977.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.

FEATURES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF COPING TRATEGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF EMERGENCY WORKERS

Zakharova O.V.

Tver State Technical University, Tver

***Abstract.** This article is devoted to the study of coping strategies in the professional activities of emergency workers. A theoretical analysis has been carried out in which conditions coping strategies are formed and developed in the professional activities of EMERCOM employees. A psychological study was conducted aimed at studying the main coping strategies used by employees of this department. As a result of the conducted research, the respondents revealed the levels of use of cognitive, emotional and behavioral coping strategies, as well as productive strategies.*

***Key words:** professional activity, stressful situations, traumatic factors, coping strategies, psychological support.*

Об авторе:

ЗАХАРОВА Ольга Викторовна – старший преподаватель кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственной технической университет», г. Тверь. E-mail: olga.zakharova.71@list.ru SPIN-код: 5894-8542

About the author:

ZAKHAROVA Olga Viktorovna - senior lecturer of the department of psychology and philosophy of the Tver State Technical University, Tver. E-mail: olga.zakharova.71@list.ru SPIN-код: 5894-8542