

УДК 159.9

## Исследование копинг-стратегий поведения курсантов Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России

### Coping strategies research of military students of the Siberian fire rescue academy of state fire service of EMERCOM of Russia

**Шкроб Н. В.**

канд. филос. наук, доц.

ФГБОУ ВО Сибирская  
пожарно-спасательная  
академия ГПС МЧС России

kafedra.iyaikr@mail.ru

**Shkrob N. V.**

Ph.D. of Philosophical Sciences,  
Docent

FSBEE HE Siberian Fire  
and Rescue Academy  
EMERCOM of Russia

**Рецензент:**

**Морозов В.В.**

канд. филос. наук, доц.

**Аннотация:**

В статье рассматриваются понятие стресса, совладания с ним, транзактная модель копинга. Цель исследования – выявление копинг-стратегий, которые используют курсанты пожарно-спасательной академии в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, а также выявление адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий. Показано, что курсанты преимущественно выбирают адаптивные копинг-стратегии.

**Ключевые слова:** стресс, копинг, адаптивные копинг-стратегии, неадаптивные копинг-стратегии; когнитивные, поведенческие и эмоциональные копинг-стратегии, курсанты пожарно-спасательной академии.

**Abstract:**

The article describes the concepts of stress, coping with it, transactional model of coping. The purpose is to find out the coping strategies that are used by military students of the Fire and Rescue Academy in the cognitive, emotional and behavioral areas as well as to identify the adaptive and non-adaptive coping strategies. It was defined that the military students mainly choose adaptive coping strategies.

**Key words:** stress, coping, adaptive coping strategies, non-adaptive coping strategies; cognitive, emotional and behavioral coping strategies.

Современный динамичный мир, который характеризуется изменениями во всех сферах жизни общества (социальной, экономической, политической, культурной), ускорением темпов развития, инновациями и в целом усложнением жизни общества, ставит перед людьми серьезные психологические задачи, связанные с адаптацией к новым условиям жизни, выживанием в них. В целом существование, развитие и деятельность современного человека происходят в условиях крайней неопределенности, информационной перенасыщенности. Востребованной становится активная и жизнестойкая личность, способная быстро и гибко реагировать на изменяющиеся условия и строить индивидуальную жизненную стратегию.

Помимо этого, в современном мире наблюдается тенденция к развитию экстремальности, поскольку увеличивается количество рисков, связанных с техногенными авариями и катастрофами, стихийными бедствиями,

социально-политическими и экономическими кризисами, бытовыми и транспортными экстремальными ситуациями, что ставит задачу обеспечения безопасности граждан каждой страны. Поэтому в обществе, в частности, в образовательных учреждениях, ведется работа по формированию культуры безопасного поведения современного человека, начиная с дошкольного возраста [1, 2]. Знание и понимание алгоритмов поведения, развитые навыки безопасного поведения в различных социально-бытовых экстремальных ситуациях позволяют человеку уверенно и грамотно действовать в экстремальной ситуации, что обеспечивает не только физическую, но и психологическую безопасность, поскольку уверенное поведение может способствовать применению адаптивных копинг-стратегий.

В связи с вышесказанным актуальной становится проблема выбора эффективных стратегий преодоления различных жизненных трудностей. Наиболее важной становится эта задача в юношеском возрасте, на этапе профессионального обучения, так как именно этот этап формирования личности связан с завершающим этапом самоопределения, развития мировоззрения, «Я-концепции» и началом самостоятельного жизненного пути и формирования профессиональной идентичности.

Решение сложных вопросов, возникающих практически ежедневно, происходит благодаря копингу (совладающему поведению), позволяющему человеку в трудной жизненной ситуации осознанно совершить выбор стратегий поведения, соответствующих личностным особенностям и актуальной ситуации, чтобы справиться с возникшими трудностями. Считается, что наиболее эффективным способом совладания с жизненными трудностями, стрессовыми ситуациями, является использование адаптивных (продуктивных) копинг-стратегий. Применение адаптивных копинг-стратегий особенно актуально для специалистов профессий экстремального профиля, в частности, пожарных и спасателей, поскольку от умения эффективно справляться с профессиональным стрессом зависит не только эффективность деятельности, но и профессиональное здоровье, и профессиональное долголетие специалистов. Наряду с профессионально-важными качествами, которые развиваются в процессе обучения, высоким уровнем сформированности профессиональных компетенций [3, 4], применение адаптивных копинг-стратегий может повысить конкурентоспособность курсантов высших учебных заведений системы МЧС России.

*Трудные жизненные ситуации* (комплекс внешних воздействий или внутренних изменений) нарушают адаптацию человека к жизни, в результате он не может удовлетворять основные жизненные потреб-

ности посредством ставших привычными моделей и способов поведения и деятельности, выработанных в предыдущие периоды жизни. Для того чтобы приспособиться к новым условиям жизни и деятельности, необходима серьезная работа во внешнем и/или внутреннем мире, что подчеркивает Н. Г. Осухова: «для всех трудных жизненных ситуаций характерно *нарушение устойчивости привычного образа жизни* (в том или ином пространстве бытия) и *возникновение необходимости изменений*» [5, С. 35.].

По степени объективной сложности (уровню опасности для психического и физического здоровья человека) различают *трудные жизненные ситуации* двух видов.

*Ситуации первого вида*: неприятности обыденной жизни, «микрострессоры»; трудные жизненные ситуации (стрессогенные ситуации) в обычном цикле человеческой жизни, в которых высока возможность восстановления привычного течения и образа жизни. В целом адаптация не нарушается, но человек действует неэффективно, возможно, в силу недостаточности ресурсов для совладания с изменениями (отклонениями).

*Ситуации второго вида (опасные)*: такие трудные ситуации, которые создают угрозу жизни человека, его психическому и физическому здоровью, приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис (кризисная, экстремальная ситуация) [5, С. 50.].

Причем именно повседневные неприятности (термин Лазаруса – Daily hassles), действующие часто или на протяжении длительного периода времени (регулярно и/или постоянно), накладываясь одна на другую, вносят наибольший вклад в накопление стресса [6, С. 4.]. Это приводит к формированию дистресса (хронического стресса, когда ухудшается протекание психофизиологических процессов), нарушению адаптационных механизмов и возникновению психосоматических заболеваний (гипертония, язвенная болезнь желудка, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, аллергические реакции, бронхиальная астма).

Понятие стресс (от англ. *stress* – напряжение, давление, нажим, напряжение) было использовано Гансом Селье в 1936 году для обозначения физиологического механизма приспособления в виде неспецифической реакции организма на любое предъявляемое ему требование. То есть реакция организма независимо от характера воздействия развивается по типовому генетически заложенному нейрогуморальному механизму. Этот комплекс реакций имеет адаптивное значение вследствие

*опережающего* запуска вегетативных и гормональных механизмов еще *до осознания* стрессора [7, С. 327.].

Позднее Ричард Лазарус в рамках когнитивно-поведенческого подхода разработал транзактную модель стресса как «определенной связи между человеком и средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие» [8, С. 18]. Исходя из такой трактовки стресса важно понимать посредством каких процессов люди оценивают свою среду как стрессовую. К пониманию стресса как *физиологической* реакции, обеспечивающей защитную энергетическую мобилизацию организма («общий адаптационный синдром по Г. Селье») добавляется понимание стресса как состояния чрезмерно сильного и длительного *психологического* напряжения, возникающего у человека при сильной эмоциональной и/или информационной перегрузке нервной системы. Таким образом, наряду с *физиологическим* стрессом стали выделять *психологический* стресс, это различие связано, в первую очередь, с разной природой воздействующих на человека стимулов. Следует отметить, что, во-первых, независимо от природы стрессора активируются одни и те же психофизиологические механизмы, влияющие и на когнитивные процессы; во-вторых, структуры мозга, участвующие в развитии реакции стресса (передние отделы коры, лимбические структуры), участвуют также и в возникновении эмоций [7, С. 333.]. До тех пор, пока человек продолжает перерабатывать информацию («навязчивые мысли») о стрессовом или психотравмирующем событии – а это связано со значимостью ситуации и информации о ней, он продолжает находиться (или периодически возвращаться) в состоянии стресса [9].

В транзактной модели копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман совладание рассматривается как *взаимодействие* между человеком и окружающей средой. В этом подходе копинг-поведение понимается как ряд процессов [10].

1. Среда предъявляет индивиду определенные требования (demands). Индивид производит «первичную оценку» и может определить стимул как нейтральный, угрозу, потерю, или вызов. В случае определения стимула как угрозы нарушается гомеостаз, изменяются когнитивные процессы и эмоциональное состояние (эмоции, связанные со стрессом – тревога, гнев, беспомощность, депрессия).

Следует отметить, что в экстремальной ситуации вегетативная нервная система срабатывает

практически мгновенно, менее чем за полсекунды человек осуществляет сенсомоторную реакцию, и только потом осознает признаки возбуждения (учащенное сердцебиение, изменение ритма дыхания, дрожание рук, сухость во рту) [7, С. 331.].

2. Индивид осуществляет «вторичную оценку» – оценивает имеющиеся у него ресурсы для преодоления стрессовой ситуации (личностные, средовые и пр.) и определяет *возможность* своего воздействия на угрожающие события.
3. После когнитивной переработки индивид реализует копинг-поведение – приступает к действиям, направленным на изменение либо текущей ситуации, либо своего отношения к ней.
4. В результате копинг-поведения ситуация изменяется, и индивид осуществляет новую оценку ситуации.

Выбор копинг-стратегий в каждой ситуации обусловлен как личностными и ситуационными факторами, так и значимостью ситуации. Р. Лазарус отмечал, что сущность копинга – совладания с жизненными трудностями – это постоянно изменяющиеся «когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями (и конфликта между ними), которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности» [10, С. 7]. Соответственно, задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами (копинга) состоит в том, чтобы: а) либо преодолеть трудности, б) либо уменьшить их отрицательные последствия, в) либо избежать этих трудностей, г) вытерпеть их (привыкнуть к ним).

Совладающее поведение в современной отечественной и зарубежной литературе понимается как индивидуальный способ взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, включающий осознаваемые когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для уменьшения стресса или тревоги [8, 11, 12].

Вопрос классификации копинг-стратегий остается дискуссионным, что отражается в методиках. Традиционное деление на проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг, предложенное в транзактной модели копинга, связано с тем, как человек оценивает степень контроля над ситуацией. Активные проблемно-ориентированные стратегии, направленные на решение проблемы (их цель – непосредственное изменение источника стресса), эффективны в контролируемых ситуациях. [13, С. 36]. В неконтролируемых

ситуациях (или недостаточно контролируемых) индивиды прибегают к эмоциональному или избегающему копингу. Также копинг-стратегии классифицируют исходя из основных функций копинга – эмоциональной регуляции, управления проблемами, стабилизации ситуации.

В работах Р. Лазарус и С. Фолкман считается, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии более адаптивны и эффективны, вследствие субъективной оценки и поскольку именно их связывают с большей эффективностью деятельности, а эмоционально-ориентированные усиливают стресс, поскольку не приводят к решению ситуации. Последующие исследования показали неоднозначность подобного вывода [12]. Исходя из критерия **эффективности** копинга в методике «Юношеская копинг-шкала» выявляют *продуктивные* стратегии (Решение проблемы; Работа, достижения; Духовность; Позитивный фокус); *непродуктивные* стратегии – Игнорирование, Уход в себя, Надежда на чудо, Разрядка, Самообвинение, Беспокойство, Несовладание, Отвлечение, Активный отдых; *промежуточные* стратегии – социальные (Социальная поддержка, Друзья, Принадлежность, Общественные действия, Профессиональная помощь) [13]. В методике Э. Хайма к *адаптивным* относят копинг-стратегии “проблемный анализ”, “установка собственной ценности”, “сохранение самообладания” (когнитивные); “протест”, “оптимизм” (эмоциональные); сотрудничество”, “обращение”, “альтруизм” (поведенческие); к *неадаптивным* – “смирение”, “растерянность”, “диссимуляция”, “игнорирование” (когнитивные); “подавление эмоций”, “покорность”, “самообвинение”, “агрессивность” (эмоциональные); “активное избегание”, “отступление” (поведенческие) – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы, подавленного эмоционального состояния, избегание мыслей о неприятностях. К копинг-стратегиям, эффективность которых зависит от степени значимости ситуации, т.е. *относительно адаптивным* относят – “относительность”, “придача смысла”, “религиозность” (когнитивные); “эмоциональная разрядка”, “пассивная кооперация” (эмоциональные); “компенсация”, “отвлечение”, “конструктивная активность” – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем.

Частое применение неадаптивных (непродуктивных, неконструктивных) копинг-стратегий, позволяющих минимизировать возникшее напряжение, но не решающих проблемную ситуацию, в конечном счете, может привести к различным проявлениям дезадаптации, негативным последствиям

накопленного профессионального стресса – эмоциональному выгоранию, личностной и профессиональной деформации и др.

В современных исследованиях отмечается, что одна и та же стратегия не может быть эффективной в разных ситуациях, причем в одинаковых ситуациях могут потребоваться различные стратегии, а в совершенно различных – одинаковые, что подчеркивает Л.И. Анцыферова: «совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их» [6, С. 16]. Одним из критериев эффективности считают разнообразие и частоту применения копинг-стратегий [12].

Целью проведенного эмпирического исследования являлось выявление адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий курсантов пожарно-спасательной академии. Диагностика копинг-стратегий проводилась по методике определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма (E. Heim), адаптированной в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева под руководством д.м.н. профессора Л. И. Вассермана [14, с. 282 – 286.]. В исследовании приняли участие 74 курсанта очной формы обучения.

На рисунке 1 представлено суммарное распределение выборов адаптивных, неадаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий курсантов пожарно-спасательной академии, в % от всей выборки.

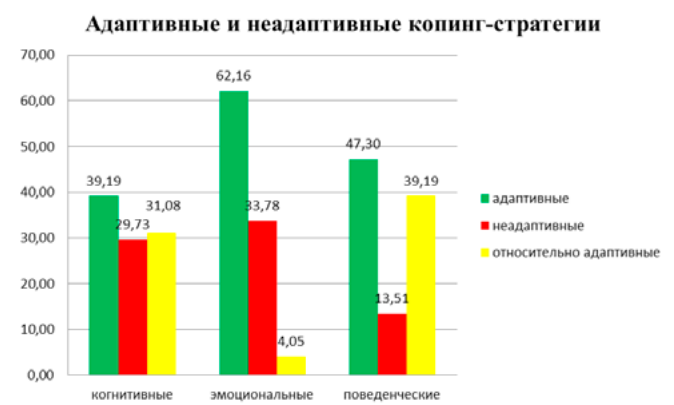


Рис. 1. Результаты исследования адаптивных, неадаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий курсантов по методике определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма

Преимущественно курсанты склонны выбирать адаптивные копинг-стратегии поведения, как в когнитивном, так и в поведенческом, и особенно в эмоциональном блоках. Неадаптивные поведенческие копинг-стратегии редко выбираются курсантами для совладания с трудными ситуациями

(менее 14 %), они в большинстве случаев вполне справляются с ситуациями за счет применения относительно продуктивных копинг-стратегий. Другая картина в выборе эмоциональных копинг-стратегий – если примерно 2/3 выборки (62 %) предпочитают продуктивную стратегию «оптимизм», то 1/3 выборки (33 %) склонны прибегать к непродуктивным копинг-стратегиям. Наибольший вклад в выбор непродуктивных эмоциональных стратегий вносит стратегия «подавление эмоций» – 23,4 % выборки (такое поведение в целом характерно для мужской модели поведения) и «самообвинение» – 7,3 % опрошенных. Возможно, эта стратегия выступает своеобразным проявлением ответственности личности, с интернальным локусом контроля, осознающей, какие именно действия привели к неблагоприятному результату, также вероятно, что это проявление неадекватной самооценки. Склонность молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях к выбору адаптивной эмоциональной стратегии «оптимизм» выявлена и в исследованиях других авторов (Т. Г. Бохан, Т. В. Ледовская, В. В. Пичурин) [11, 15, 16]. Причем, анализ субъективной оценки эффективности копинг-стратегий поведения, проведенный в исследовании Т. В. Ледовской и О. А. Резчиковой, показал, что наиболее эффективными в стрессовых ситуациях студенты считают эмоциональные стратегии [11]. На наш взгляд, субъективная оценка эффективности именно эмоциональных копинг-стратегий и высокий (1/4 выборки) показатель выбора стратегии «подавление эмоций» являются основанием необходимости целенаправленно работать над развитием эмоциональной компетентности курсантов – формированием умения отслеживать, понимать и регулировать свои эмоции (а не просто подавлять их).

Наиболее предпочтительной среди когнитивных копинг-стратегий (Рис. 2) оказалась относительно адаптивная стратегия «придание смысла» (изменение отношения к проблеме через новое видение ситуации, нахождение особого смысла в этих трудностях) – 22,52 % по всей выборке, что может свидетельствовать о том, что курсанты рассматривают трудную ситуацию как возможность личностного роста. Считающуюся наиболее адаптивной стратегией «проблемный анализ» выбрало меньшее количество испытуемых – 16,22 % по всей выборке. Большой вклад в выбор неадаптивных когнитивных копинг-стратегий вносят стратегии «смирение» и «диссимуляция» – это избегающие модели поведения, выбираемые в ситуациях, которые оцениваются человеком как не поддающиеся контролю. Для нашей выборки это можно объяснить выработкой

моделей поведения в так называемых «сильных ситуациях» (жестко заданных), в которых от курсантов требуется не просто проявление конформности, а безусловное подчинение (командир – личный состав), что оправдано особенностями профессиональной деятельности в «боевых» условиях, связанных с опасностью для жизни.



Рис. 2. Результаты распределение выборов когнитивных копинг-стратегий курсантов по методике определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма

Среди поведенческих копинг-стратегий (Рис. 3) наиболее предпочитаемыми стратегиями являются «сотрудничество» – 25,68 % и «отвлечение» – 23 %. Если адаптивные поведенческие копинг-стратегии связаны с активным социальным взаимодействием, то относительно продуктивные – это пассивные стратегии, по сути, связанные с избеганием травмирующих факторов ситуации. Если человек проинтерпретировал ситуацию как мало поддающуюся контролю, он склонен перестать о ней думать, поскольку это безрезультативно и повышает напряженность, и переключить свою активность на помощь нуждающимся (чувствуя при этом свою нужность и контроль над ситуацией других людей).



Рис. 3. Результаты распределение выборов поведенческих копинг-стратегий курсантов по методике определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма

Исследование показало, что курсанты склонны выбирать адаптивные копинг-стратегии поведения, это может свидетельствовать об их адаптивном потенциале. Особенности выбора копинг-стратегий курсантами связаны с профессиональной социализацией, высокой регламентированностью действий, строгой дисциплиной, необходимостью подчинения. Большинство курсантов оптимистично относятся к трудным ситуациям, понимая, что обязательно найдут удовлетворяющее их решение. Тем не менее, относительно высокий выбор неадаптивных эмоциональных копинг-стратегий (33 %) свидетельствует о недостаточной сформированности навыков определения эмоций и управлениями эмоциональными состояниями, поэтому очень важно целенаправленно формировать у курсантов навыки управления эмоциями.

#### Литература:

1. Мельник, О. Е. Научно-методическое обеспечение в области пропаганды и обучения пожарной безопасности. Результаты внедрения в 2015-2016 учебном году / Мельник О.Е. // Научно-аналитический журнал «Сибирский пожарно-спасательный вестник», 2016, № 1. – С. 55 – 63. – Режим доступа: <http://vestnik.sibpsa.ru/wp-content/uploads/2016/v1/7-13.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
2. Савин А. П., Чёрный С. П. Формирование культуры безопасного поведения учащихся в условиях современных рисков // Научно-аналитический журнал «Сибирский пожарно-спасательный вестник» 2016 1(1) [Электронный ресурс] — Железногорск.: ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2016. – URL:<http://vestnik.sibpsa.ru/wp-content/uploads/2016/v1/64-68.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. — Яз. рус., англ. (Дата обращения: 17.11.2017).
3. Никитина, С. А. Актуальные подходы в развитии профессионального образования в системе МЧС России / Никитина С.А., Животягина С.Н., Мочалова Т.А. // Научно-аналитический журнал «Сибирский пожарно-спасательный вестник», 2017, № 5. – С. 68 – 70. – Режим доступа: [http://vestnik.sibpsa.ru/wp-content/uploads/2017/v5/N5\\_68-70.pdf](http://vestnik.sibpsa.ru/wp-content/uploads/2017/v5/N5_68-70.pdf), свободный. – Загл. с экрана. — Яз. рус., англ.
4. Мартинович, Н. В. Комплексный подход оценки профессиональной деятельности руководителя пожарно-спасательного подразделения / Мартинович Н.В., Татаркин И.Н., Антонов А.В., Мельник А.А. // Научно-аналитический журнал «Сибирский пожарно-спасательный вестник», 2016, № 3. – С. 39 – 44. – Режим доступа: [http://vestnik.sibpsa.ru/wp-content/uploads/2016/v3/N3\\_9-12.pdf](http://vestnik.sibpsa.ru/wp-content/uploads/2016/v3/N3_9-12.pdf), свободный. – Загл. с экрана. — Яз. рус., англ.
5. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический Журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
7. Психофизиология: Учебник для вузов. 4-е изд. / под ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2015. – 464 с.
8. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
9. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие: Рекомендовано УМО / Ю. С. Шойгу, М. В. Павлова, Т. Ю. Кузнецова и др.; под ред. Ю. С. Шойгу. – 320 с. издательский центр «Академия», 2013.
10. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, – 2004. – 166 с.
11. Ледовская Т. В., Резчикова О. А. Динамика защитного и совладающего поведения студентов на разных курсах обучения / Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 4. – С. 194 – 200.
12. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 09.11.2017).
13. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома, 2010.
14. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. — (Серия «Практикум»).
15. Бохан Т. Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости // Сибирский психологический журнал. – 2002. – № 16 – 17. С. 66 – 72.
16. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 02. – С. 53 – 59.