

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2008. – 512с.

М.В. Синцова, Е.П. Ивутина
Киров, Вятский государственный
гуманитарный университет

КОПИНГ – СТРАТЕГИИ СОТРУДНИКОВ ПОЖАРНОЙ ЧАСТИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Профессиональная деятельность специалистов экстремального профиля (сотрудников специальных подразделений МВД РФ, спасателей МЧС России, подводников, космонавтов, летчиков, пожарников, военнослужащих – участников боевых действий) характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости, обеспечивающей эффективность деятельности в экстремальных условиях (Самонов, А.П., 1982).

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг». В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний.

Результаты исследований копинг – поведения отечественных и зарубежных авторов позволили отметить неразрывную связь копинг – поведения и стресса, наличие содержательных компонентов копинг – поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля.

Изучением проблемы копинг - поведения занимались Вонг П., Нартова-Бочавер С. К., Крюкова Т.Л., Сизова И. Г., Филипченкова С.И., Анцыферова Л.И., а также Лазарус Р. и Фолкман С., которые определили его как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека (Водопьянова Н.Е., 2009).

Среди ученых, занимавшихся проблемой стресса и стрессоустойчивости можно выделить таких, как Селье Г., Бодров В.А., Китаев-Смык Л.А., Леонова А.Б., Водопьянова Н.Е., а также Фридман М., который выделяет три типа поведения, каждому из которых соответствует определенный уровень стрессоустойчивости (Водопьянова Н.Е., 2009).

Эмпирическое исследование сотрудников пожарных частей г. Кирова проводилось в период с 20 сентября по 11 октября 2009 года, в котором приняли участие 77 человек.

Цель исследования: выявить связь копинг – стратегий и уровня стрессоустойчивости у сотрудников пожарной части.

Для диагностики копинг – стратегий применялся опросник «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса. Для определения общего уровня стресса использовалась «Шкала психологического стресса PSM – 25» в адаптации Н. Водопьяновой. Для диагностики уровня стрессоустойчивости использовался опросник «Шкала организационного стресса» в русскоязычной адаптации Н. Водопьяновой.

В ходе обработки и анализа результатов нами были полученные следующие данные.

Высокий уровень копинг – стратегии «конфронтация» имеют 9% сотрудников пожарной части. Это говорит о том, что для борьбы со стрессом они предпочитают использовать агрессивные усилия, имеют определенную степень враждебности и готовность к риску.

Для 13% респондентов характерен высокий уровень выраженности стратегии «дистанцирование». Такие сотрудники для борьбы со стрессом предпочитают использовать когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости.

У 14,3% сотрудников выявлен высокий уровень копинг – стратегии «саморегуляция». Для борьбы со стрессом они предпочитают использовать усилия, направленные на регулирование своих чувств и эмоций.

Для 20,7% выборки характерен высокий уровень копинг – стратегии «поиск социальной поддержки». Для борьбы со стрессом они предпочитают использовать усилия, направленные на поиск эмоциональной, информационной и действенной поддержки со стороны окружающих.

У 14,3% сотрудников выявлен высокий уровень выраженности копинг – стратегии «принятие ответственности». В большинстве случаев для борьбы со стрессом предпочитают использовать данную стратегию, признают свою роль в возникновении проблемы.

Для 11,7% выборки характерен высокий уровень стратегии «бегство». Такие сотрудники при столкновении с трудной ситуацией предпочитают использовать мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

У 18,2% сотрудников выявлен высокий уровень выраженности стратегии «планирование решения проблемы». В стрессовой ситуации предпочитают прилагать произвольные, проблемно – сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы.

Высокий уровень выраженности копинг – стратегии «положительная переоценка» характерен для 11,7% данной выборки. Такие сотрудники для борьбы со стрессом предпочитают использовать стратегию «положительная переоценка», т.е. прилагают усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности.

У 93,5% сотрудников пожарной части низкий уровень стресса. Это свидетельствует об их состоянии адаптированности к рабочим нагрузкам и отсутствию психического дискомфорта. Для 6,5% данной выборки характерен средний уровень стресса. Респонденты с высоким уровнем психологического стресса в ходе данного исследования не выявлены.

Для 27,3% сотрудников пожарной части характерна высокая устойчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «В» - иммунному типу поведения. Для 55,8% данной выборки характерна средняя стресс – толерантность и предрасположенность к поведению типа «АБ» (промежуточный тип поведения). У 16,9% респондентов был выявлен низкий уровень устойчивости к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А».

Кроме того, мы выявили корреляционные зависимости у сотрудников пожарной части с низким уровнем стрессоустойчивости с помощью статистической программы SPSS (версия 12.0).

Копинг – стратегия «дистанцирование» и уровень стресса у сотрудников пожарной части с низким уровнем стрессоустойчивости имеют значительную прямую корреляцию ($r= 0,563$; $p\leq 0,05$). Это значит, что если человек предпринимает когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости, то он испытывает высокий уровень стресса.

В ходе исследования были выявлены корреляционные зависимости у сотрудников пожарной части с высоким уровнем стрессоустойчивости с помощью статистической программы SPSS (версия 12.0).

Стратегия «конфронтация» и уровень стрессоустойчивости у сотрудников пожарной части с высоким уровнем стрессоустойчивости имеют значительную прямую корреляцию ($r= 0,594$ $p\leq 0,01$). Значит, лица, имеющие определенную степень враждебности и готовность к риску, обладают высоким уровнем стрессоустойчивости.

Такая копинг – стратегия как «принятие ответственности» и уровень стрессоустойчивости у сотрудников пожарной части с высоким уровнем стрессоустойчивости имеют умеренную прямую корреляционную связь ($r= 0,495$ $p\leq 0,05$). Таким образом, сотрудники, признающие свою роль в возникновении проблемы, имеют высокий уровень стрессоустойчивости.

Копинг – стратегия «планирование решения проблемы» и уровень стрессоустойчивости у сотрудников пожарной части с высоким уровнем стрессоустойчивости имеют умеренную прямую корреляцию ($r= 0,436$

$p \leq 0,05$). Следовательно, лица, прилагающие проблемно – фокусированные усилия по изменению ситуации, имеют высокий уровень стрессоустойчивости.

Таким образом, сотрудники пожарной части с высоким уровнем стрессоустойчивости для борьбы со стрессом предпочитают использовать такие копинг – стратегии как «конфронтация», «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы», а лица с низким уровнем стрессоустойчивости используют стратегию «дистанцирование».

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2006.
2. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. – М.: Стройиздат, 1982.

М.Н. Титова, Д.Е. Щипанова
Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРЕВОГИ СТУДЕНТОВ

В отечественной литературе изучением проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревоги занимались такие авторы, как В.К. Вилюнас (1973), Б.И. Додонов (1987), П.В. Симонов (1996), Л.И. Куликов (1997), Е.П. Ильин (2001) и др [1, 4, 6].

В зарубежной психологии данная проблема рассматривалась в работах З. Фрейда, П. Фресса (1975), К. Изарда (2000), Д. Гоулмана