

Копинг-стратегии в стрессовой ситуации у курсантов Академии МЧС

Научный руководитель – Ракитина Ольга Вячеславовна

Неклюдова Татьяна Андреевна

Студент (бакалавр)

Академия социального управления, Москва, Россия

E-mail: tanyanekl@yandex.ru

Сегодняшняя жизнь человека сопровождается большим количеством стрессовых ситуаций. И с каждым днём влияние негативных факторов на личность усиливается. Несомненно, на каждое жизненное событие человек реагирует индивидуально. Но в результате воздействия экстремальных факторов привычный для человека аппарат реагирования, который уже сформирован, нарушается. То, как человек справляется со стрессом, и стало объектом изучения психологов. Например, активно исследуются копинг-стратегии больных психическими заболеваниями (В.А. Ананьев, А.Н. Николаев) [1], [4], а также направленность поведения детей и подростков. В меньшей степени изучены копинг-стратегии у тех людей, чьи профессии связаны со стрессом. А ещё меньше - на этапе обучения таким видам деятельности. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС напрямую относится к нахождению в экстремальных условиях (ликвидация пожаров, оказание помощи людям при наводнениях, землетрясениях, стихийных бедствиях, и авариях) [7]. Их будущая профессия требует повышенного уровня стрессоустойчивости и определённых психологических качеств личности. Изучение психологических особенностей копинг-поведения курсантов академии МЧС России, выявление их ведущих копинг-стратегий и стало основной целью нашего исследования.

Целью исследования было изучить психологические особенности копинг-поведения курсантов академии МЧС России, выявить их ведущие копинг-стратегии. **Гипотеза исследования:** специфика копинг-стратегий в стрессовых ситуациях у курсантов академии МЧС заключается в преобладании эмоциональных поведенческих реакций над рациональным решением задачи.

Выборку исследования составили: подвыборка курсантов 2-го курса Академии ГПС МЧС России факультета пожарной безопасности (г. Москва) - 25 человек; подвыборка сотрудников Пожарной части № 2 ФГКУ 8-офпс по Московской области (г. Воскресенск) - 25 человек. Общее количество участников исследования - 50 человек.

Нами **использовались следующие методики:** «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой); Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой).

Результаты и их обсуждение. Для более полного понимания специфики копинг-стратегий в стрессовой ситуации у обучающихся нами был проведен сравнительный анализ двух подвыборок: курсанты академии МЧС и служащие пожарной части. Нами был использован непараметрический критерий Манна-Уитни для двух независимых выборок с целью сравнения по уровню какого-либо признака. Определяющим стало для нас наличие опыта работы в сфере МЧС и его отсутствие у курсантов академии МЧС. Нами было выявлено, что курсанты академии МЧС характеризуются преобладанием таких копинг-стратегий как «решение задач» и «бегство». В меньшей степени выражена копинг-стратегия, ориентированная на эмоции. Далее было отмечено, что сотрудники МЧС характеризуются преобладанием таких копинг-стратегий как «решение задач» и «планирование», а менее выраженной оказалась ориентация на эмоции, но среднее значение по

данной шкале значительно ниже, чем у курсантов академии МЧС. Сравнимые группы значимо различаются по таким показателям как: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, социальная поддержка, ответственность, бегство, эмоции, избегание. Значения всех перечисленных копинг-стратегий оказались выше у курсантов академии МЧС. Таким образом, можно сделать следующий вывод: гипотеза о том, что специфика курсантов академии МЧС заключается в преобладании эмоционально-ориентированного поведения в стрессовой ситуации над рациональным планированием решения задачи, частично подтвердилась, так как высокие значения были выявлены по шкале «избегание». Полученные нами результаты могут позволить спрогнозировать формирование изучаемого феномена на более высоких ступенях профессионального становления будущих спасателей.

Источники и литература

- 1) 1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев // Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
- 2) 2. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал, – 2006. – №2. – С. 113–123.
- 3) 3. Крюкова, Т.Л., Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112. 4. Николаев, А.Н. Стресс: его преодоление и профилактика [Текст] / А. Н. Николаев. -СПб.: Знание, 2005. – 36 с.
- 4) 4. Николаев, А.Н. Стресс: его преодоление и профилактика [Текст] / А. Н. Николаев. -СПб.: Знание, 2005. – 36 с.
- 5) 5. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Институт психотерапии, – 2002. – С.442-444.
- 6) 6. Хачатурова, М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор исследований [Текст] / М.Р. Хачатурова // Психология, журнал Высшей школы, – 2013. – № 3. – С. 160–169.
- 7) 7. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru>, свободный.