

РЕГУЛЯТОРНАЯ ФУНКЦИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛЕТЧИКОВ

М.Е. Зеленова, А.А. Лекалов, В.С. Лим, Е.В. Костенко

Работа выполнена в рамках Государственного задания ФАНО РФ
№ 0159-2018-0001

Аннотация. Целью проведенной работы является анализ внутренних ресурсов субъекта труда, регулирующих поведение и деятельность в ситуациях стресса. Эмпирическую выборку составили военные летчики. Оценка конструктивности поведения определялась с помощью методики С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS).

Ключевые слова: регуляция стресса, внутренние ресурсы, копинг-стратегии, профессиональное здоровье

REGULATORY FUNCTION OF COPING-STRATEGIES IN TIGHTS

M.E. Zelenova, A.A. Lekalov, V.S. Lim, E.V. Kostenko

Annotation. The purpose of the work is to analyze the internal resources of the subject of labor, regulating behavior and activities in situations of stress. The empirical sample consisted of military pilots. Assessment of the constructive behavior was determined using the technique of S. Hobfoll «Strategies to overcome stressful situations» (SACS).

Keywords: stress regulation, internal resources, coping strategies, occupational health.

Изучение регуляции поведения и деятельности является одной из фундаментальных проблем общей психологии и психологии труда. Основу научно-понятийного аппарата, используемого в данной области, составляют такие понятия как «индивидуальный стиль саморегуляции поведения и деятельности» (В.И. Моросанова), «личностно-ориентированная регуляция психических состояний» (А.О. Прохоров), «интеллектуальный ресурс», «когнитивно-стилевая регуляция деятельности» (М.А. Холодная), «интеллектуально-личностный потенциал регуляции поведения и деятельности» (Т.В. Корнилова) и др.

Традиционно выделяется и исследуется роль когнитивных, эмоциональных и личностных ресурсов субъекта в регуляции поведения в разных условиях деятельности (Бодров В.А., 2006; Корнилова Т.В., 2016; Моросанова В.И., Аронова Е.А., 2007; и др.).

Самостоятельным направлением в решении данной проблемы выступает изучение стратегий и способов преодоления последствий воздействия на индивида стресс-факторов разной интенсивности и этиологии. В данном случае исследователи оперируют такими понятиями как «совладание», «совладающее поведение», «копинг-поведение», которые являются базовыми и обозначают особый вид социального поведения, позволяющего человеку справляться с трудными и экстремальными ситуациями посредством актуализации определенных регуляторных механизмов и приемов (Совладающее поведение ..., 2008). Особую актуальность проблема «копинг-поведения» имеет в психологии труда в связи с решением практических задач, предполагающих отбор и подготовку специалистов для работы в экстремальных и социально-ответственных сферах деятельности, где уровень стресса высок, а успешность выполнения трудовых задач определяется не только наличием профессиональных знаний, но и регуляторными способностями специалиста, его индивидуальной стресс-резистентностью и умением сохранять работоспособность несмотря на воздействие неблагоприятных факторов (Баканов А.С., Зеленова М.Е., 2015; Зеленова М.Е., 2013; Зеленова М.Е., 2014; Леонова А.Б., Кузнецова А.С., 2009; и др.).

Целью данного исследования явилось изучение особенностей копинг-поведения у военных летчиков, деятельность которых осуществляется в условиях повышенной стрессогенности рабочей среды (Зеленова М.Е., Лекалов А.А, Костенко Е.В., 2016). Предполагалось, что конструктивность копинг-стратегий является важным индикатором сохранения профессионального здоровья летных специалистов, выполняющих задания в экстремальных условиях полета.

Психологическое исследование проходило в рамках медицинского осмотра и осуществлялось на базе Филиала №1 ФГКУ «ГВКГ им. акад. Н.Н. Бурденко» МО РФ (центральный военный клинический

авиационный госпиталь МО РФ). Были обследованы летные специалисты ($n=76$ человек, средний возраст – $33\pm 8,64$ года), направленные в госпиталь для прохождения клинико-медицинской экспертизы.

Для измерения уровня стресса и психической напряженности применялись: 1) «Шкала определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (SRRS) Т.Х. Холмса, Р.Х. Раге; 2) «Шкала психологического стресса» (PSM-25) Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона; 3) опросник «Степень хронического утомления» (СХУ) А.Б. Леоновой, И.В. Шишкиной; 4) опросник «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС) А.Б. Леоновой, С.Б. Величковой.

Диагностика особенностей регулятивного поведения определялась при помощи методики С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), содержащей следующие шкалы: 1) «ассертивные действия»; 2) «вступление в социальный контакт»; 3) «поиск социальной поддержки»; 4) «осторожные действия»; 5) «импульсивные действия»; 6) «избегание»; 7) «непрямые действия»; 8) «асоциальные действия»; 9) «агрессивные действия». При обработке данных подсчитывался «общий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения» (КСПП) и были выделены группы с «высокой», «средней» и «низкой» степенью конструктивности регулирующего поведения.

В ходе статистической обработки данных подсчитывался коэффициент корреляции Спирмена и применялись методы сравнительного анализа. Учитывался уровень достоверности $P \leq 0,05$.

В таблице 1 представлены результаты распределения летных специалистов в зависимости от уровня психической напряженности.

Как показал анализ результатов обработки данных, в основном летчикам присущ «низкий» уровень стресса (индекс ППН PSM-25) и «отдельные признаки» хронического утомления (суммарный индекс СХУ). Стресс и утомление на рабочем месте (индексы ДОРС) также характеризуются как «умеренные» и наблюдаются соответственно у 46,3 % и 43,48 % летчиков.

Таблица 1 – Показатели уровня психической напряженности у летчиков

Показатели	Уровень выраженности признака		
	низкий	средний	высокий
Уровень стресса (ППН PSM-25)	95,8 %	4,2 %	0
Уровень стресса на рабочем месте (ДОРС)	низкий 53,7 %	умеренный 46,3 %	выраженный 0
Уровень утомления на рабочем месте (ДОРС)	низкий 56,52 %	умеренный 43,48 %	выраженный 0
Уровень хронического утомления (СХУ)	отдельные признаки	начальная степень	выраженная степень
	94,2 %	2,9 %	2,9 %

Обработка данных опросника SRRS, выявляющего общий уровень стрессогенности жизни летчиков, показала, что вероятность развития заболеваний в данной профессиональной группе у 43,42 % находится в диапазоне от 30 до 50 %, 15,78 % летчиков имеют вероятность развития заболеваний 80 %. Среди эмоционально значимых событий, способных привести к нарушению психологического равновесия человека, в 33,62 % случаев летчики отметили перемены и конфликты на работе. Такие высоко стрессогенные жизненные события, такие как «развод» и «конфликты в семье», наблюдались в 5,25 % и 7,89 % случаев, «травмы и заболевания» в течение года получали 14,47 % респондентов.

Обработка методики SACS и распределение летчиков в соответствии с тестовыми нормами показало, что в группу с «высокой» степенью конструктивности копинг-стратегий попадают 88,24 % летчиков, «средней» – 8,82 %, группу с «низкой степенью конструктивности» составили 2,94 % респондентов.

В таблице 2 представлены корреляции индекса конструктивности КСПП с показателями психической напряженности.

Анализ коэффициентов интеркорреляций показывает, что индексы стресса и утомления находятся в обратной взаимосвязи с конструктивностью копинг-стратегий, т.е., чем больше КСПП, тем меньше уровень психической напряженности. Выявлено также, что чем меньше хронических заболеваний и соответствующих медицинских диагнозов, приемлемых, согласно медицинским документам, для допуска к полетам, тем выше индекс КСПП SACS ($k = -0,3$, $p < 0,05$).

Таблица 2 – Корреляции копинг-стратегий с показателями

психической напряженности

Показатели	Шкалы SACS									
	КСПП	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Индекс ППН PSM-25	-,35**	-,24*	-,25*	-,32**	-0,08	0,07	,52**	,31*	0,22	,47**
Индекс СХУ (ИХРУ)	-,33**	-,51**	-0,11	-0,08	0,04	0,03	,36**	,25*	0,13	0,23
Индекс ДОРС «утомление»	-0,21	-,31*	-0,16	-0,2	0,13	0,11	,31*	,24*	0,18	,26*
Индекс ДОРС «стресс»	-0,20	-0,16	-0,08	-,25*	0,2	0,18	,27*	0,20	0,20	0,1

Примечание: 1) ассертивные действия; 2) вступление в социальный контакт; 3) поиск социальной поддержки; 4) осторожные действия; 5) импульсивные действия; 6) избегание; 7) непрямые действия; 8) асоциальные действия; 9) агрессивные действия

Применение методов сравнительного анализа подтвердило достоверность полученных корреляционных взаимозависимостей. При сравнении летчиков с разным уровнем конструктивности преодолевающего поведения было получено, что в группе с высокой степенью индекса КСПП ниже уровень стресса по тесту PSM-25, а также признаки хронического утомления СХУ, такие как «нарушение эмоционально-аффективной сферы» и «снижение мотивации и нарушения в сфере социального общения» и показатели «утомление» и «монотония» ДОРС ($p \leq 0,01$).

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что уровень регуляции поведения и успешность преодоления негативных последствий воздействия бытовых и рабочих стрессоров тесно взаимосвязаны с показателями психического напряжения и медицинского статуса летных специалистов. Ассертивный стиль поведения, а также опора в трудных ситуациях на блок копинг-стратегий, предполагающих активное социальное взаимодействие и обращение за поддержкой к окружающим (шкалы SACS «ассертивные действия», «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт»), согласно полученным эмпирическим результатам, способствуют лучшему преодолению стресса и сохранению профессионального здоровья летчиков. Преобладание в структуре поведения менее эффективных способов регуляции стресса –

избегающих копинг-стратегий, а также копинг-стратегий, предполагающих агрессию или асоциальные поступки (шкалы SACS «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия»), связано с регистрацией более высокого уровня психической напряженности у субъекта трудовой деятельности.

Полученные результаты имеют практическое применение в процедуре клинико-психологического обследования профессионального здоровья военных летчиков.

Библиографический список

1. Баканов А.С., Зеленова М.Е. Когнитивно-стилевые детерминанты успешности профессиональной деятельности // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6. № 2. С. 61 – 75.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Зеленова М.Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности // Социальная психология и общество. 2013. № 1. С. 69 – 82.
4. Зеленова М.Е. Социально-психологические факторы регуляции профессионального здоровья летчиков // Социальная психология и общество. 2014. №1. С. 54 – 74.
5. Зеленова М.Е., Лекалов А.А., Костенко Е.В. Диагностика психологического здоровья летчиков в практике врачебно-лётной экспертизы // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2016. № 3 (51). С. 114 – 121.
6. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб.: Нестор-История, 2016.
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. 2-е изд. М.: Смысл, 2009. – 311 с.
8. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 215 с.
9. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474с