

Взаимосвязь саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС России

О. И. Пахмутова¹, И. А. Курапова¹

¹ Марийский государственный университет
424002, Россия, г. Йошкар-Ола, ул. Кремлёвская, д. 44

Сведения об авторах:

Ольга Игоревна Пахмутова
e-mail: paxmutovao@mail.ru

Ирина Александровна Курапова
e-mail: kurapova.psy@mail.ru
SPIN-код РИНЦ: 5925-9088
Scopus AuthorID: 36711782200
ResearcherID: F-1490-2014
ORCID: 0000-0002-3168-0294

© Авторы (2021).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье отражены результаты исследования взаимосвязи саморегуляции и совладающего поведения сотрудников МЧС России. Авторы предположили, что стилевые особенности осознанной саморегуляции выступают фактором выбора копинг-стратегий в преодолении стрессовых ситуаций в деятельности сотрудников МЧС. Показано, что изучение взаимосвязи саморегуляции и совладающего поведения проводилось на выборке подростков (Н. В. Нижегородцева, С. С. Тарасова), российских и зарубежных студентов (Т. Н. Банщикова, М. Л. Соколовский), сотрудников правоохранительных органов (В. А. Рогачев, И. Н. Коноплева) и редко у сотрудников МЧС России, несмотря на то, что саморегуляция и конструктивное совладание с трудностями являются профессионально важными качествами у представителей экстремальных видов труда. В проведенном исследовании были использованы опросники: «Стиль саморегуляции поведения – 98» (под редакцией В. И. Моросановой), «Способы совладающего поведения» (ССП) Р. Лазаруса

(в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой). В исследовании приняли участие сотрудники ФГКУ «4-й Отряд Федеральной противопожарной службы по Кировской области Пожарная часть № 52» в количестве 30 человек в возрасте от 21 года до 59 лет со стажем работы от 11 месяцев до 37 лет. Результаты эмпирического исследования показали, что у сотрудников МЧС слабо выражены «Гибкость» и «Самостоятельность», что говорит о неуверенности в быстро меняющейся ситуации и зависимости от оценок и мнения окружающих. При исследовании совладающего поведения не выявлено предпочтений отдельных копинг-стратегий. При этом обнаружены взаимосвязи саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС: прямая взаимосвязь между регуляторным процессом «Планирование» и копинг-стратегиями «Конфронтация», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка» и обратная взаимосвязь между регуляторным процессом «Моделирование» и копинг-стратегией «Дистанцирование». Это свидетельствует о том, что чем выше показатели способности сотрудников МЧС выдвигать цели, формировать осознанно планирование деятельности, тем выше активное противостояние трудностям и стрессогенному воздействию, преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, а проблемная ситуация рассматривается как стимул личностного роста, а чем выше способность выделять значимые условия для достижения целей, тем ниже склонность преодолевать трудности за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Ключевые слова: экстремальные виды труда, психическая саморегуляция, стиль саморегуляции личности, регуляторные процессы, регуляторно-личностные свойства, стратегии совладающего поведения, сотрудники МЧС России.

Self-regulation style and associated coping behaviour among the employees of the EMERCOM of Russia

O. I. Pakhmutova¹, I. A. Kurapova¹

¹Mari State University
44 Kremlevskaya Str., Yoshkar-Ola 424002, Russia

Authors:

Olga I. Pakhmutova

e-mail: paxmutovao@mail.ru

Irina A. Kurapova

e-mail: kurapova.psy@mail.ru

SPIN: 5925-9088

Scopus AuthorID: 36711782200

ResearcherID: F-1490-2014

ORCID: 0000-0002-3168-0294

Copyright:

© The Authors (2021).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article presents the results of a study into the relationship between self-regulation style and coping behaviour among the employees of the EMERCOM of Russia. We assumed that conscious self-regulation style of EMERCOM employees influences their choice of coping strategies. In previous studies, the relationship between self-regulation and coping behaviour was investigated on a sample of adolescents (N. V. Nizhegorodtseva, S. S. Tarasov), Russian and foreign students (T. N. Banshchikova, M. L. Sokolovsky), and law enforcement officers (V. A. Rogachev, I. N. Konopleva). However, there has been little research into this relationship in EMERCOM employees, despite the fact that effective self-regulation and constructive coping strategies are a prerequisite for such a high-stress job. The following questionnaires were used in the study: Self-Regulation Style-98 (edited by V. I. Morosanova), Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus (adapted by T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak and M. S. Zamyshlyeva). The study involved 30 employees of

the Federal State Budgetary Institution 4th Detachment of the Federal Fire Service in the Kirov Region Fire Station No. 52 aged 21 to 59 years, with work experience ranging from 11 months to 37 years. The respondents were found to rank low in Flexibility and Independence factors, indicating their discomfort in a rapidly changing situation and dependence on the assessments and opinions of others. No single preferred coping strategy was identified. At the same time, several correlations between individuals' self-regulation styles and their coping behaviour were found: the Planning self-regulation style is associated with the Confrontation, Solution Planning and Positive Reassessment coping strategies, while the Analytical self-regulation style and the Distancing coping strategy are inversely related. Evidently, the more EMERCOM employees are able to set goals and plan their activities, the better they can actively combat stress and other difficulties through purposeful analysis of their situation and their potential responses, seeing pressure as an opportunity for personal growth. Moreover, the better they identify key steps for achieving their goals, the lower is their tendency to cope through devaluating the situation and lowering their emotional involvement in it.

Keywords: extreme types of work, mental self-regulation, personal self-regulation style, regulatory processes, regulatory and personal properties, coping behaviour strategies, employees of the EMERCOM of Russia.

Введение

Для удовлетворения социально-экономических потребностей человек создает все более сложные технические системы, различные объекты химической, нефте- и газодобывающей, биотехнической, атомной энергетики и т.п. Очевидно, что увеличение числа данных объектов сопровождается ростом вероятности возникновения масштабных катастроф, аварий (В. В. Попов, В. А. Владимиров, Я. Д. Вишнякова).

На конец 2019 года в России произошло более 260 чрезвычайных ситуаций, подразделения МЧС потушили почти 460 тыс. техногенных пожаров, более 3,4 тыс. раз реагировали на происшествия на водных объектах, 100 тыс. раз выезжали на ликвидацию последствий ДТП. Всего сотрудниками МЧС спасено более 250 тыс. человек (МЧС России 2020).

Данные обстоятельства определяют высокие требования к эмоциональной устойчивости сотрудников МЧС, что предполагает способность к саморегуляции и совладанию с трудностями. Стратегии совладающего поведения, используемые сотрудниками МЧС в стандартных и нестандартных ситуациях, определяют успешность их профессиональной деятельности (К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, Р. М. Грановская, И. М. Никольская, Н. А. Русина, М. В. Сапоровская, Т. Л. Крюкова).

Для понимания детерминации психической жизни человека значима проблема саморегуляции, которая в зарубежной психологии рассматривается через понятия личности и личностной саморегуляции (К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Бандура). А. Бандурой были две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции – внешние (Крюкова, Куфтяк 2007) и внутренние, включающие самонаблюдение, процесс вынесения суждений и эмоциональную реакцию на себя (Бандура 2000).

В отечественной психологии существует несколько подходов к саморегуляции. В данном исследовании саморегуляция рассматривается в рамках структурно-функционального подхода (А. О. Конопкин, В. И. Моросанова), согласно которому

«стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных её видах» (Моросанова 1991, 123).

В стрессовых ситуациях человек прибегает к совладающему поведению, которое представляет собой психические поведение и процессы, которые направлены на переживание и преодоление ситуаций стресса, в особенности психосоциального характера (Мещеряков, Зинченко 2009). Т. Л. Крюкова и Е. В. Куфтяк понимают под совладающим поведением многоплановый, системный феномен, представляющий собой целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий.

Так, особенности саморегуляции сотрудников МЧС были изучены Л. Н. Молчановой и А. А. Кузнецовой как средство преодоления состояния психического выгорания. У респондентов был выявлен средний уровень саморегуляции, планирования, моделирования программирования, оценивания результатов, гибкости, при этом низкий уровень развития самостоятельности. То есть сотрудники МЧС не всегда адекватно оценивают результаты деятельности, испытывают незначительные трудности в планировании, моделировании и программировании своей деятельности. Исследователи отмечают преобладание преимущественно среднего уровня выраженности всех показателей, отсутствие высокого уровня выраженности саморегуляции пожарных (Соловьева 2009).

А. А. Земскова и Н. А. Кравцова, исследовав стратегии совладающего поведения у сотрудников МЧС России и курсантов Дальневосточной пожарно-спасательной академии МЧС России, отметили наиболее популярную во всех группах выборки стратегию «планирование решения пробле-

мы», которая определяет адаптивное поведение специалистов экстремального профиля и способствует конструктивному решению трудностей. В равной степени как у спасателей, так и у курсантов, проявляются стратегии «самоконтроля», «поиска социальной поддержки», «принятие ответственности» и «дистанцирования», которые предполагают преодоление стрессовых ситуаций за счет субъективного снижения их значимости, подавления и сдерживания эмоций, привлечения внешних ресурсов, поиска поддержки (Земскова 2015).

Вышеизложенные положения определили выбор темы исследования – «Взаимосвязь саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС». Объектом исследования выступил феномен саморегуляции, предметом – взаимосвязь саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС. Цель исследования – изучение психологических особенностей саморегуляции, взаимосвязи с совладающим поведением у сотрудников МЧС. Мы предположили, что стилевые особенности осознанной саморегуляции выступают фактором выбора копинг-стратегий в преодолении стрессовых ситуаций в деятельности сотрудников МЧС.

Материалы и методы

В эмпирическом исследовании приняли участие сотрудники ФГКУ «4-й Отряд Федеральной противопожарной службы по Кировской области Пожарная часть №52» в количестве 30 человек в возрасте от 21 года до 59 лет со стажем работы от 11 месяцев до 37 лет.

Для изучения саморегуляции респондентов (в том числе показателей регуляторных процессов планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показателей развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности) использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» (под редакцией В. И. Моросановой).

Для изучения совладающего поведения сотрудников МЧС использован опросник «Способы совладающего поведения» (ССП) Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой).

Для обработки эмпирических данных использовалась ранговая корреляция Спирмена.

Результаты и их обсуждение

В результате исследования саморегуляции сотрудников МЧС с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения – 98» не выявлено преобладающих регуляторных процессов или регуляторно-личностных свойств. Показатели «Планирования», «Моделирования», «Программирования» и «Оценки результатов» выражены в равной степени (см. рис. 1).

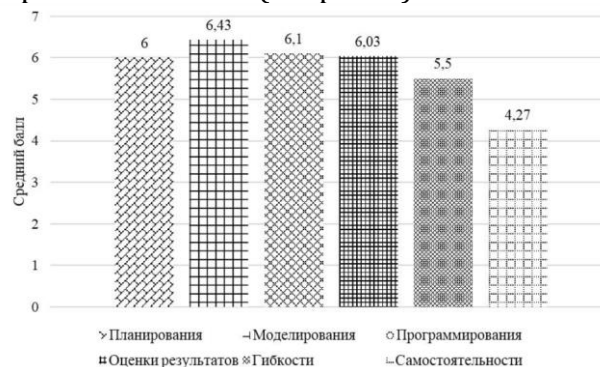


Рисунок 1. Показатели саморегуляции сотрудников МЧС (средний балл)

Из рисунка видно, что у сотрудников МЧС показатели «Гибкости» и «Самостоятельности» выражены в меньшей степени. Стоит отметить, что показатели всех шкал соответствуют среднему уровню выраженности.

Из всех показателей наиболее низкий средний балл получен по показателю «Самостоятельность» (4,27 б.). В целом, у сотрудников есть способность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, но, тем не менее, они часто прислушиваются или обращаются за помощью к посторонним людям. Возможно, это связано с тем, что в профессиональной деятельности сотрудники МЧС находятся в подчинении и выполняют приказы начальства.

В ходе анализа общего уровня саморегуляции было выявлено, что в данной выборке отмечается преобладание высокого (37%) и среднего (53%) уровней саморегуляции (см. рис. 2).

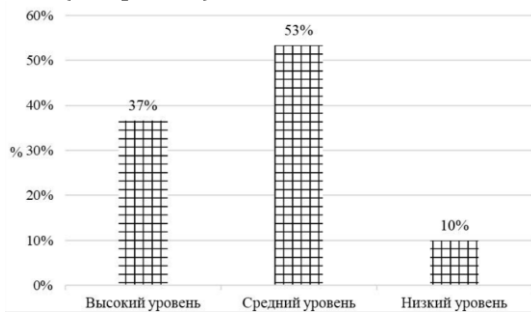


Рисунок 2. Уровень саморегуляции сотрудников МЧС (%)

При этом общий уровень саморегуляции в выборке соответствует среднему уровню выраженности (29,9 б.): сотрудники МЧС управляют собственным поведением, так как придерживаются в деятельности определенной последовательности действий, все делают планомерно, вовремя, опираются на детальный план работы. Но, тем не менее, в их деятельности нередко возможны ошибки и просчеты.

Для исследования взаимосвязи компонентов саморегуляции сотрудников МЧС был проведен корреляционный анализ, показывающий, что чем выше способность адекватно реагировать на быстрое изменение событий, тем выше способность находить причины, связанные с рассогласованием полученных результатов с целью деятельности, выбирать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей и выделять значимые условия достижения целей. В свою очередь, чем выше способность адекватно оценивать результаты своей деятельности, тем выше способность выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем; сформированность осознанного планирования деятельности.

Для изучения совладающего поведения был использован опросник «Способы со-

владающего поведения», который предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Анализ результатов исследования показал, что спектр используемых сотрудниками МЧС копингов широк, не выявлено предпочтение отдельных копинг-стратегий (см. рис. 3).

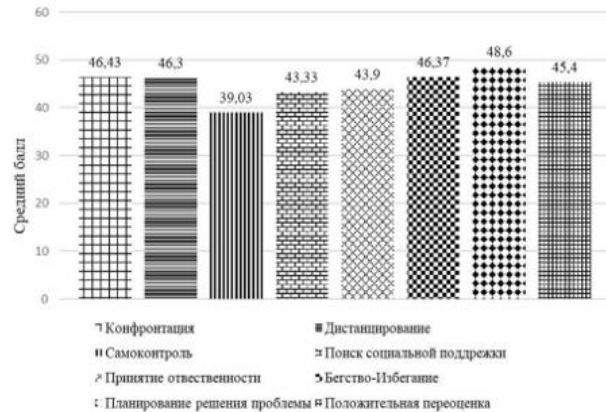


Рисунок 3. Копинг-стратегии сотрудников МЧС (средний балл)

Это свидетельствует о гибкости сотрудников МЧС, их способности в разных стрессовых ситуациях использовать различные стратегии поведения, а не придерживаться какой-то одной, наиболее предпочтительной. Сотрудники МЧС обладают способностью к анализу стрессовой ситуации, выбору варианта поведения, адекватного данной ситуации и выработке стратегий разрешения проблемы.

Из всех показателей совладающего поведения меньший балл получен по шкале «Самоконтроль», что говорит о меньшей склонности у сотрудников МЧС к контролю своего поведения и самообладания. Однако сотрудники способны преодолевать негативные переживания за счет подавления и сдерживания эмоций.

Для изучения взаимосвязи стилевых особенностей саморегуляции с копинг-стратегиями у сотрудников МЧС был проведен корреляционный анализ (ранговая корреляция Спирмена). Результаты представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. Корреляционная плеяда взаимосвязи саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС

Между регуляторным процессом «Моделирование» и копинг-стратегией «Дистанцирование» выявлена обратная взаимосвязь ($r_s = -0,42$, $p \leq 0,05$): чем ниже способность выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем (регуляторный процесс «Моделирование»), тем выше использование неадаптивной стратегии «Дистанцирование» для преодоления стрессовых ситуаций.

Выявлена прямая взаимосвязь между регуляторным процессом «Планирование» и копинг-стратегиями: «Конфронтация» ($r_s = 0,41$, $p \leq 0,05$), «Планирование решения проблемы» ($r_s = 0,576$, $p \leq 0,01$), «Положительная переоценка» ($r_s = 0,48$, $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что чем выше показатели способности сотрудников МЧС выдвигать цели, формировать осознанно планирование деятельности, тем выше активное противостояние трудностям и стрессогенному воздействию, преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, а проблемная ситуация рассматривается как стимул личностного роста.

Выводы

Важность саморегуляции в деятельности сотрудников МЧС обусловлена постоянным повышенным уровнем эмоциональной напряженности и угрозой для жизни и здоровья. Сформированность стратегий совладающего поведения и их применение сотрудниками МЧС в стандартных и нестандартных ситуациях определяют успешность профессиональной де-

ятельности специалистов экстремального профиля.

В данном исследовании под саморегуляцией понимается способность человека, компенсировать влияние внешнего воздействия, обеспечивать сохранение внутренней стабильности на определенном, относительно постоянном уровне. Необходимость справляться со стрессовыми условиями жизнедеятельности обуславливает использование человеком совладающего поведения, предполагающего целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Т. Л. Крюкова, Е.В. Куфтык).

Для проверки предположения о том, что стилевые особенности осознанной саморегуляции выступают фактором выбора копинг-стратегий в деятельности сотрудников МЧС, было проведено эмпирическое исследование. Результаты исследования показали, что сотрудники МЧС испытывают некоторые трудности в быстром реагировании на изменяющиеся условия и самостоятельной организации своей деятельности, но в то же время способны планировать и моделировать свою деятельность, продумывать способы действий, адекватно оценивать результаты деятельности. Их саморегуляция отличается определенной последовательностью действий, в деятельности они все делают вовремя, опираются на план работы, что не исключает ошибки.

Совладающее поведение сотрудников МЧС отличается отсутствием предпочтений копинг-стратегий в деятельности, что говорит о гибкости их поведения. В меньшей степени респонденты демонстрируют самообладание и контроль своего поведения.

Стилевые особенностями саморегуляции сотрудников МЧС тесно связаны с копинг-стратегиями. Развитие способности осознанного планирования деятельности ведет к возможности активного противостояния трудностям и стрессогенному воз-

действию, целенаправленного и планового разрешения проблемной ситуации и положительного переосмысления проблемной ситуации.

Литература

- Бандура, А. (2000) *Теория социального научения*. СПб.: Евразия, 320 с.
- Земскова, А. А. (2015) Стратегии совладающего поведения у сотрудников МЧС России и у курсантов Дальневосточной пожарно-спасательной академии МЧС России. *Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России*, № 2, с. 173–179.
- Крюкова, Т. Л., Куфтяк, Е. В. (2007) Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, № 3, с. 93–112.
- Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. (ред.), (2009) *Большой психологический словарь*. М.: АСТ, 811 с.
- Моросанова, В. И. (1991) Стилевые особенности саморегуляции личности. *Вопросы психологии*, № 1, с. 121–127.
- О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2019 г.: государственный доклад (2020)*. М.: МЧС России; ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 259 с.
- Олпорт, Г. (2002) *Становление личности*. М.: Смысл, 464 с.
- Соловьева, Е. В. (2009) Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека. *Гуманизация образования*, № 6, с. 97–102.
- Хьелл, Л., Зиглер, Д. (2003) *Теории личности: основные положения, исследования и применение*. СПб.: Питер, 606 с.

References

- Allport, G. (2002) *Stanovlenie lichnosti [Formation of personality]*. Moscow: Smysl Publ., 464 p. (In Russian)
- Bandura, A. (2000) *Teoriya sotsial'nogo naucheniya [Social Learning Theory]*. Saint Petersburg: Evraziya Publ., 320 p. (In Russian)
- Hjelle, L., Ziegler, D. (2003) *Teorii lichnosti: osnovnye polozheniya, issledovaniya i primeneniye [Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 606 p. (In Russian)
- Kryukova, T. L., Kuftyak, E. V. (2007) Opornik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Coping questionnaire (adaptation of WCQ)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, no. 3, pp. 93–112. (In Russian)
- Meshcheryakov, B. G., Zinchenko, V. P. (eds.), (2009) *Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Large psychological dictionary]*. Moscow: AST Publ., 811 p. (In Russian)
- Morosanova, V. I. (1991) Stilevye osobennosti samoregulyatsii lichnosti. *Voprosy psikhologii*, no. 1, pp. 121–127. (In Russian)
- O sostoyanii zashchity naseleniya i territorii Rossiiskoi Federatsii ot chrezvychainykh situatsii prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2019 g.: gosudarstvennyi doklad (2020)*. Moscow: MChS Rossii Publ.; FGBU VNII GOChS (FTs), 259 p. (In Russian)
- Solov'eva, E. V. (2009) Sovremennyye issledovaniya problemy samoregulyatsii lichnosti cheloveka [Modern studies of the problem of self-regulation of human personality]. *Gumanizatsiya obrazovaniya*, no. 6, p. 97–102. (In Russian)
- Zemskova, A. A. (2015) Strategii sovladayushchego povedeniya u sotrudnikov MChS Rossii i u kursantov Dal'nevostochnoi pozharno-spatatel'noi akademii MChS Rossii [Coping Behavior Strategies for EMERCOM of Russia employees and courses of the Far Eastern Fire and Rescue Academy of EMERCOM of Russia]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Gosudarstvennoi protivopozharnoi sluzhby MChS Rossii*, no. 2, pp. 173–179. (In Russian)