

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА

УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЕТЧИКОВ¹

© 2019 г. М. Е. Зеленова*, А. А. Лекалов**,
В. С. Лим***, Е. В. Костенко****

* *Кандидат психологических наук, научный сотрудник;
Институт психологии РАН; г. Москва
E-mail: mzelenova@mail.ru*

** *Заведующий психофизиологической лабораторией, Филиал № 1 ФГКУ "ГВКГ
им. акад. Н. Н. Бурденко МО РФ, г. Москва
E-mail: lek150@yandex.ru*

*** *Кандидат медицинских наук, начальник Филиала № 1 ФГКУ "ГВКГ им.
акад. Н. Н. Бурденко МО РФ, г. Москва
E-mail: 7cvkag@mail.ru*

**** *Клинический психолог, психофизиологическая лаборатория Филиала № 1
ФГКУ "ГВКГ им. акад. Н. Н. Бурденко МО РФ, г. Москва
E-mail: costenko.lena@yandex.ru*

В статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению ресурсов сохранения профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях среды (на примере летчиков). В качестве внутренних ресурсов преодоления стресса рассматривались уровень профессионального мастерства и особенности копинг-стратегий. Состояние соматического здоровья определялось по результатам врачебно-лётной экспертизы. Для диагностики признаков негативных психических состояний (утомления, выгорания, стресса) применялись психологические тесты. Диагностика особенностей преодоления стресса осуществлялась с помощью методики С. Хобфолла

¹ Исследование выполнено по Гос. заданию Минобрнауки РФ, тема № 0159-2019-0001 "Психологические проблемы профессионального менталитета в условиях организационных и технологических инноваций"

«Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Результаты показали, что в преодолевающем поведении летчиков преобладают «активные» и «просоциальные» модели поведения - в ситуациях стресса респонденты опираются на социальную поддержку и помощь окружающих. Показано, что эффективность преодоления связана с уровнем профессионализма: высококлассные летчики в трудных ситуациях реже используют неконструктивные стратегии преодоления стресса, такие как «импульсивные», «манипулятивные» и «асоциальные» действия.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, стресс, выгорание, хроническое утомление, внутренние ресурсы совладания, конструктивность копинг-стратегий.

ВВЕДЕНИЕ

Регуляция поведения и деятельности по-прежнему относится к числу актуальных междисциплинарных проблем, активно изучаемых специалистами разных областей научного познания. Сохранение профессионального здоровья субъекта труда, осуществляющего трудовую деятельность в условиях высокого риска для жизни, под воздействием стресса и вредных факторов среды, является частью данной проблемы, решение которой во многом связано с эффективностью и качеством получаемых результатов.

В отечественной психологии различные аспекты психической регуляции функциональных состояний человека (психической напряженности, утомления, стресса, выгорания и т. д.) рассмотрены в работах В.А. Бодрова, М.А. Котика, Л.Г. Дикой и других ученых (Бодров, 2009; Дикая, 2003; Котик, 1974 и др.). Многочисленные эмпирические исследования направлены на выявление роли внутренних факторов в регуляции и саморегуляции поведения индивида в зависимости от условий и характера выполняемой деятельности (Алдашева, Зеленова, 2017; 2018; Баканов, Зеленова, 2015; Леонова, Кузнецова, 2009; Моросанова, 2012 и др.). Изучение механизмов и стратегий преодоления негативных психических

состояний, способов поддержания психологического равновесия и здоровья субъекта труда активно проводится в рамках отдельного психологического направления - «coping behavior» или психологии совладающего поведения (Рассказова, Гордеева, 2019).

Большинством авторов «совладающее поведение» определяется как особый вид социального поведения, позволяющего человеку справляться с трудными и экстремальными ситуациями посредством актуализации имеющихся социальных и субъективных ресурсов, индивидуальных регуляторных механизмов и приемов (Журавлев и др., 2008). Основу понятийного аппарата используемого при изучении вопросов преодоления стресса составляют такие понятия как «совладание», «совладающее поведение», «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «копинг-стили». Одни исследователей рассматривают совладающее поведение как сознательное и целенаправленное, другие включают в копинг-поведение неосознанные психологические механизмы (психологические защиты, автоматизмы), которые в известной мере влияют на выбор и применение сознательных копинг-стратегий (Абабков, 2004). Считается также, что реализация стилей и стратегий преодоления в значительной степени связана с личностными характеристиками индивида, а устойчивое поведение в ситуациях стресса («стрессоустойчивость») относится к числу важных психологических факторов обеспечения эффективного копинга (Бодров, 2006; Брайт, Джонс, 2003 и др.).

Среди ресурсов преодоления, определяющих сохранение здоровья и психологического благополучия в трудных ситуациях, выделяют материальные, социальные, физиологические, когнитивные, эмоциональные, личностные и другие виды ресурсов человека. Они рассматриваются как определенный энергетический, информационный, функциональный, поведенческий и т.д. потенциал субъекта деятельности, обеспечивающий сохранение активности профессионала и успешную

реализацию трудовых заданий (Бодров, 2009). Предпринимаются попытки выделить и описать функции внутренних ресурсов в разных жизненных ситуациях (Иванова и др., 2008). Исследуется опосредующая роль личностных ресурсов при обеспечении внутреннего равновесия и регуляции психических состояний (Зеленова, 2006; Крюкова, 2004; Прохоров, 2012; и др.). С позиций ресурсного подхода подчеркивается роль профессиональной компетентности и подготовки как адаптационного ресурса специалиста, необходимого для успешности деятельности в сложных и опасных условиях труда (Алдашева, 2012; Бодров, Орлов, 1998; Зеленова, Захаров, 2014; Постылякова, 2005 и др.)

Однако, несмотря на многолетнюю историю исследований, проблема эмпирического изучения вклада разных групп ресурсов в реализацию конкретной деятельности, их комплементарность, роль ресурсности в обеспечении личностного роста после психической травматизации, систематизация имеющихся эмпирических исследований, по мнению многих авторов, сохраняет свою актуальность и требует дальнейшего внимания ученых (Иванова, Леонтьев, Осин, Рассказова, Кошелева, 2019). Особую значимость изучение «копинг-поведения» имеет в психологии труда при решении задач, включающих отбор и подготовку кадров для работы в социально-ответственных сферах деятельности, предполагающих решение профессиональных задач в экстремальной среде на фоне непрерывного действия вредных физических и психических стрессоров. Успешность и эффективность деятельности в таких профессиях во многом зависит от индивидуальной стресс-резистентности индивида, его способности сохранять необходимый уровень работоспособности и показатели качества, несмотря на помехи и большие физические нагрузки (Бодров, 2009).

Летная деятельность относится к числу социально-ответственных профессий и занимает первые места в рейтингах наиболее стрессогенных видов труда. Рассматривая критерии профессиональной пригодности и

надежности в авиации, В.А. Пономаренко особо подчеркивает, что надежность летчика должна определяться, с одной стороны, квалификацией и личностными характеристиками пилотов («степенью развитости интеллекта, самостоятельности индивидуума, его характером, культурой»), с другой – должна базироваться на профессиональном здоровье летчика, которое служит «природной основой профилактики аварийности» (Пономаренко, 2014). Известно, что человеческий фактор в авиации является причиной почти 70% авиакатастроф и летных происшествий. Согласно статистике, 47% случаев из этого числа связаны с «ошибкой пилота» и включают как профессиональные ошибки пилотирования, так и проблемы, детерминированные нарушениями здоровья и хронической усталостью летчиков («отказы здоровья»). Совершенствование врачебно-летней экспертизы и дополнение процедуры ВЛК методами, позволяющими диагностировать психологические составляющие профессионального здоровья летных специалистов, является одним из важных направлений, активно разрабатываемых в настоящее время в психологии и медицине (Бодров и др., 2012; Зеленова и др., 2012; Разсолов, 2019 и др.).

Целью представленной эмпирической работы стало выявление связи между составляющими профессионального здоровья летчиков, особенностями преодоления стресса и квалификационным статусом летных специалистов. Конструктивность копинг-стратегий и профессионализм летчиков рассматривались в качестве внутренних ресурсов, способствующих сохранению здоровья и психологического благополучия в сложных условиях летной деятельности.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в соответствии с темой договора Института психологии РАН и Филиалом № 1 ФГКУ «ГВКГ им. акад. Н.Н. Бурденко» МО РФ» (Зеленова и др., 2018).

Участниками исследования выступили летчики военной авиации, направленные в госпиталь для прохождения плановой медицинской комиссии и диагностики степени профессиональной пригодности по состоянию здоровья. Выборку составили: $n = 76$ человек, средний возраст – $34,21 \pm 7,34$ года, летный стаж – $14,87 \pm 8,31$ года.

По результатам индивидуальной беседы, анализа медицинской карт и заполнения специально разработанной анкеты «Общие сведения», выявлялись основные показатели социально-демографического, профессионального и медицинского статуса респондентов. Затем участники исследования проходили психологическое тестирование, которое предполагало диагностику уровня стрессогенности жизни и наличие признаков негативных психических состояний. Были использованы следующие методики:

- «Шкала психологического стресса» (PSM-25) Л. Лемура, Р. Тесье, Л.Филлиона в адаптации Н.Е.Водопьяновой;
- «Шкала стрессогенности событий» (ШСС) Холмса-Раге;
- «Опросник выявления профессионального выгорания» (МВІ) К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.В. Водопьяновой, Е.С. Старченковой;
- «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС) А.Б. Леоновой, С.В. Величковской;
- «Степень хронического утомления» (СХУ) А.Б. Леоновой, И.В. Шишкиной.

Перечисленные психологические методики хорошо известны в психологии, апробированы на разных выборках респондентов, имеют нормативные показатели.

Диагностика особенностей преодоления стресса осуществлялась с помощью опросника С.Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) в адаптации Н.В. Водопьяновой, Е.С. Старченковой. Методика позволяет вычислить «общий индекс конструктивности стратегий

преодолевающего поведения» (КСПП) и включает следующие субшкалы, характеризующие копинг-профиль респондента: 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» (Водопьянова, 2009).

При оценке профессионального статуса летчиков учитывались такие показатели как «классность», «стаж» и «общий налет часов». В качестве основного критерия, характеризующего уровень профессионального мастерства летного специалиста, рассматривался уровень «классности». Данный показатель является наиболее важным индикатором мастерства в авиации. Степень классности отражает уровень общей профессиональной подготовки летного специалиста, наличие у него соответствующих теоретических знаний и практических навыков, умение выполнять задания в соответствии с нормативами в определенный интервал времени. В авиации различают следующие уровни классности по степени возрастания профессионального мастерства: «3-ий класс», «2-ой класс», «1-ый класс», «мастер, снайпер».

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ SPSS для Windows. Применялись методы сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни) и метод корреляций Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе статистической обработки первичных бланков методики SACS было получено распределение респондентов в зависимости от значений суммарного индекса КСПП, отражающего конструктивность стратегий преодоления. Количество летчиков с «низкой», «средней» и «высокой» степенью индекса КСПП представлено в таблице 1.

Таблица 1. Распределение летчиков в зависимости от значений показателя КСПП методики SACS

Степень конструктивности стратегий преодолевающего поведения (КСПП)		
«низкая»	«средняя»	«высокая»
2,94%	8,82%	88,24%

Как видно из таблицы 1, большинство обследованных респондентов (88,24%) составили группу с высокой степенью конструктивности стратегий преодоления трудных и эмоционально-значимых ситуаций. В группу со «средней» степенью конструктивности индекса КСПП вошли 8,82% респондентов. Наименьшей по численности является группа с «низкой» степенью суммарного показателя методики С. Хобфолла – к данной группе относятся 2,94% летчиков. Установлено также, что в группе летчиков с высоким уровнем классности все респонденты имеют «высокую» степень значений индекса КСПП.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что летчики в стрессогенных ситуациях преимущественно используют конструктивные копинг-стратегии, позволяющие эффективно справляться с трудными ситуациями и эмоциональными перегрузками.

В таблице 2 приводится распределение летчиков в зависимости от частоты встречаемости моделей преодолевающего поведения, классифицируемых по осям опросника SACS Ф. Хобфолла, отражающих специфику когнитивно-поведенческих действий индивида в условиях стресса.

Таблица 2. Частота встречаемости моделей преодолевающего поведения

Стратегии преодоления	Модель поведения	%
1. Ассертивные действия	Активная	13,29
2. Вступление в социальный контакт	Просоциальная	12,54
3. Поиск социальной поддержки	Просоциальная	15,14
4. Осторожные действия	Пассивная	13,11
5. Импульсивные действия	Прямая	9,74
6. Избегание	Пассивная	8,84

7. Непрямые действия	Непрямая	10,39
8. Асоциальные действия	Асоциальная	9,17
9. Агрессивные действия	Асоциальная	7,78

Данные, представленные в таблице 2, показывают, что в трудных ситуациях летчики предпочитают опираться на активные и просоциальные модели поведения («ассертивные действия», «социальное взаимодействие», «поиск социальной поддержки»), применяя в 40,97% случаев конструктивные стратегии преодоления. В 16,95% случаев летчики преодолевают стресс с опорой на асоциальные модели поведения, используя в своем поведении «агрессивные действия», «давление», «цинизм». Суммарная доля пассивных и прямых моделей поведения в трудных ситуациях составляет 31,69%. В 10,39% случаев для борьбы со стрессом используются не прямые или манипулятивные действия.

Таким образом, анализ данных таблиц 1 и 2 позволяет сделать вывод о том, что преодолевающее поведение летчиков можно описать как эффективное, осуществляемое с опорой на конструктивные стратегии преодоления, с преобладанием активной позиции и привлечением доступных социальных ресурсов в сложных жизненных ситуациях. В этой связи важно также отметить, что процедура отбора летных специалистов является многоуровневой, начинается при поступлении абитуриента в соответствующие учебные заведения и далее осуществляется на всех этапах, предполагающих профессиональный рост и переход на более сложную летательную технику. Возможно, данное обстоятельство в определенной степени объясняет полученные высокие показатели общей конструктивности преодолевающего поведения летчиков. Поэтому последующая статистическая обработка и анализ полученных материалов были направлены на дальнейшую конкретизацию и выявление специфики использования копинг-стратегий в разных группах летных специалистов в зависимости от характеристик социально-демографического, профессионального и медицинского статуса респондентов.

В таблице 3 представлены результаты корреляционного анализа между стратегиями преодолевающего поведения (шкалы методики SACS), показателями негативных психических состояний (шкалы методик ДОРС, СХУ, PSM-25, MBI) и характеристиками профессионального статуса.

Таблица 3. Корреляции шкал SACS с показателями профессионального статуса и негативных психических состояний

Показатели методик	Шкалы SACS									
	КСПП	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Хроническое утомление (СХУ)</i>										
Индекс ИХРУ	-,33**	-,51**	-,11	-,08	,04	,03	,36**	,25*	,13	,23
Физический дискомфорт	-,16	-,31*	-,019	-,29*	-,02	,23	,31**	,22	,02	,04
Сниженное самочувствие	-,28*	-,34**	0,01	-,01	-,04	-,03	,21	0,22	,05	,20
Нарушение эмоций	-,45*	-,32**	-,018	-,08	-,14	-,03	,18	,33**	,33**	,34**
Снижение мотивации	-,29*	-,36**	-,016	,04	,12	-,08	,26*	0,14	,25*	,30*
<i>Состояние сниженной работоспособности (ДОРС)</i>										
Утомление	-,21	-,31*	-,16	-,02	,13	0,11	,31*	,24*	,18	,26*
Стресс	-,20	-,16	-,08	-,25*	,2	0,18	,27*	,20	,20	,11
Монотония	-,02	-,16	-,11	-,01	,08	0,16	,32**	,19	,12	,16
Пресыщение	-,16	-,09	-,10	,07	,11	,14	,26*	,28*	,26*	,28*
<i>Профессиональное выгорание (MBI)</i>										
Эмоциональное истощение	-,36*	-,46**	-,37**	-,32*	0,03	-0,04	,51**	,33*	,32*	,35*
Деперсонализация	-,33*	-,43**	-,016	-,28*	-0,06	0,08	,46*	,29*	,35*	,45**
Редукция достижений	-,02	,33*	,35*	,25	-,12	-,02	-,20	-,09	-,07	-,07
<i>Профессиональный статус</i>										
Классность	0,2	,32**	,05	,09	,15	,23	-,08	-,17	-,36**	-,15
Летный стаж	,12	,29*	,05	,10	,03	,03	-,01	-,09	-,39**	-,08
Налет часов	,15	,24*	,13	,01	,07	,18	,11	-,13	-,34**	-,11
<i>Социально-демографический статус</i>										
Возраст	,21	-,21	0,01	-,06	-,07	-,06	-,01	-,14	-,42**	-,014

Семья	,14	-,18	-,20	-,22	-,22	-,22	-,03	-,14	-,38**	-,13
Дети	,12	-,25*	-,23	-,15	-,11	-,11	,07	-,18	-,38**	-,13
ШСС	-,03	,12	,05	-,21	-,04	,02	,04	,09	-,20	-,02
PSM-25	-,35**	-,24*	-,25*	-,32**	-,08	,07	,52**	,31*	,22	,47**
Медицинский статус	-,28*	,04	-,15	-,05	-,20	-,29*	-,08	,08	,11	,02

Примечание: Шкалы SACS: 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

Анализ коэффициентов корреляций, представленных в таблице 3, свидетельствует о том, что общий индекс конструктивности преодолевающего поведения (КСПП) находится в обратной связи с показателями стресса, выгорания, утомления, сниженной работоспособности и уровнем физического здоровья обследованных профессионалов. Это означает, что чем более активные и просоциальные стратегии преодоления («Ассертивные действия», «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки»), реализуют в своем поведении летчики, тем выше уровень стрессоустойчивости, психического равновесия и внутреннего благополучия респондентов.

Рассмотрение взаимосвязей показателей профессионального статуса летчиков со шкалами SACS свидетельствует о том, что конструктивность копинг-стратегий имеет связь со «стажем», «налетом часов» и «классностью» летных специалистов. Из таблицы 3 следует, что чем больше опыт работы («стаж» и «налет часов») и выше уровень профессионального мастерства («классность»), тем чаще летчики используют «социальные ресурсы» в процессе разрешения трудных ситуаций и реже прибегают к неэффективным стратегиям преодоления стресса, прежде всего таким как «Асоциальные действия».

Дальнейшая обработка и применение межгруппового сравнительного анализа на основе деления выборки на группы в зависимости от уровня

общей конструктивности индекса КСПП, подтвердила основные взаимозависимости, представленные в матрице интеркорреляций. Сравнение показало, что группы с «высоким» и «низким» КСПП не различаются по социально-демографическим характеристикам (возрасту, семейному положению, количеству детей). Группы также не различаются по степени стрессонаполненности жизни, т.е. числу стрессогенных и эмоционально-значимых событий, произошедших в жизни респондентов в течение года (индекс ШСС). При этом статистически достоверные межгрупповые различия выявлены в степени выраженности интегрального показателя психического напряжения шкалы PSM-25 – установлено, что количество признаков стресса выше в группе летчиков с «низкой конструктивностью» копинг-стратегий ($p < 0,001$). Установлено также, что в группе с «низкой» конструктивностью КСПП достоверно выше значения показателей хронического утомления по шкалам СХУ «Нарушение эмоциональной сферы» ($p < 0,001$) и «Снижение мотивации» ($p < 0,04$) а также показателей сниженной работоспособности шкал методики ДОРС «Утомление» ($p < 0,03$) и «Монотония» ($p < 0,03$). Кроме того, в группе с «низкими» значениями показателя КСПП наблюдается достоверно более высокий уровень выгорания по шкалам МВІ «Эмоциональное истощение» ($p < 0,04$) и «Деперсонализация» ($p < 0,001$).

С целью дальнейшего анализа и выявления особенностей преодолевающего поведения у летных специалистов вся выборка была разделена на группы в зависимости от уровня профессионального мастерства. В первую группу вошли летчики нижних степеней классности (2-ой и 3-ий класс), вторую группу составили летчики высших степеней классности (1-й класс, «мастер», «снайпер»). Результаты сравнения представлены в таблице 4 и графически на рис. 1.

Таблица 4. Результаты сравнения респондентов по шкалам SACS в зависимости от уровня классности

Шкалы SACS	t	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разн.	Нижн. граница	Верхн. граница
1.Ассертивные действия	0,99	0,32	0,82	0,83	-0,84	2,49
2.Вступление в социальный контакт	0,24	0,80	0,12	0,52	-0,92	1,18
3.Поиск социальной поддержки	0,01	0,99	-0,01	0,90	-1,81	1,79
4.Осторожные действия	1,86	0,06	1,89	0,96	-0,03	3,81
5.Импульсивные действия	1,95	0,05	1,29	0,66	-0,03	2,61
6.Избегание	0,79	0,43	0,74	0,94	-1,13	2,62
7.Непрямые действия	1,83	0,07	1,88	0,97	-0,05	3,83
8.Асоциальные действия	3,22	0,001	3,61	1,12	1,37	5,85
9.Агрессивные действия	0,79	0,42	0,87	1,09	-1,31	3,06
Индекс КСПП	1,81	0,07	-0,22	0,12	-0,48	0,02

Сравнение групп летчиков с разным уровнем профессионализма показало, что летчики высших степеней классности достоверно реже используют такие стратегии преодоления как «Импульсивные действия» и «Асоциальные действия», относящиеся к разряду «неконструктивных» копинг-стратегий. Межгрупповые различия на уровне статистически выраженной тенденции наблюдаются относительно шкал SACS «Осторожные действия» и «Непрямые действия». При этом высококлассные профессионалы в меньшей степени ориентированы на «Непрямые действия» и реже используют «Осторожные действия». Различия относительно величины суммарного индекса конструктивности КСПП зафиксированы на уровне статистически выраженной тенденции – общая конструктивность преодолевающего поведения выше в группе высококлассных летчиков.

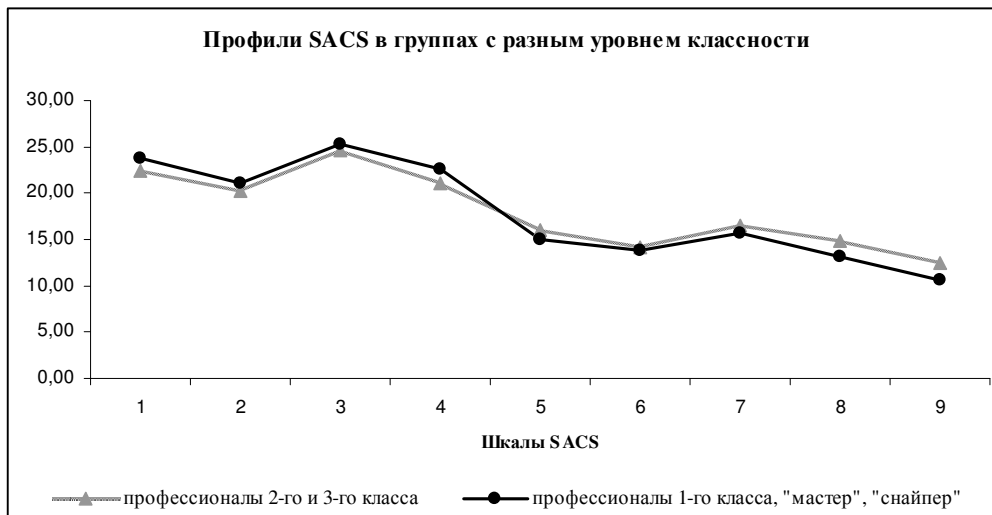


Рис. 1. Сравнение летчиков с разным уровнем классности

Таким образом, полученные на основе применения статистических процедур данные, позволяют говорить о наличии взаимосвязи между степенью проявления симптоматики негативных психических состояний и особенностями преодолевающего поведения у летных специалистов. Выявленные эмпирические факты и их соотнесение с результатами других исследований, представленных в научной литературе, позволяют предположить, что профессиональная деятельность летчиков, выполняющих полетные задания в сложных средовых условиях, будет более надежной и эффективной у специалистов, в поведении которых преобладают конструктивные стратегии преодоления.

Результаты исследования показали также, что степень выраженности конкретных шкал в «профиле» SACS (прежде всего таких как «Ассертивность», «Асоциальные действия», «Импульсивные действия») тесно связана с уровнем профессионализма респондентов. В контексте решения задач совершенствования психодиагностических процедур для отбора летных специалистов, полученные факты могут выступить важным результатом, значимым для практики.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного эмпирического исследования позволили сформулировать следующие выводы:

1. Установлено, что в 40,97% случаев летные специалисты преодолевают стрессовые ситуации, возникающие в быту и на службе, с опорой на конструктивные («Активные» и «Просоциальные») модели поведения. «Асоциальные» модели преодоления наблюдаются в 16,95% случаев. «Пассивные» и «Прямые» модели в копинг-поведении летчиков составляют 31,69%. «Непрямые» (манипулятивные) действия встречаются в 10,39% случаев. В целом, результаты исследования показали, что «высокая степень конструктивности» суммарного индекса методики С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), характеризующего эффективность выхода из стрессовых ситуаций, наблюдается у 88,24% летчиков.

2. Анализ данных статистической обработки позволил установить, что шкалы методики SACS, характеризующие особенности преодолевающего поведения, тесно связаны с показателями, отражающими состояние профессионального здоровья летных специалистов. Выявлено, что уровень психического и физического благополучия выше у профессионалов, которые чаще используют в трудных ситуациях такие копинг-стратегии как «Ассертивные действия», «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки» и реже преодолевают трудные ситуации с помощью «Избегания», «Асоциальных действий» и «Агрессивных действий». Обнаружено, что суммарный индекс КСПП SACS находится в обратной связи с показателями уровня стресса, выгорания, хронического утомления и сниженной работоспособности.

3. Установлено, что с ростом профессионального мастерства летчиков наблюдается тенденция к уменьшению в «преодолевающем профиле SACS» выраженности неконструктивных копинг-стратегий. Наиболее значимо

данная тенденция проявляется относительно таких стратегий преодоления как «Поиск социальной поддержки», «Импульсивные действия», «Асоциальные действия», «Непрямые действия».

Таким образом, эмпирически показано, что психосоматическое благополучие летчиков и их профессиональный статус тесно связаны с особенностями структуры профиля преодолевающего поведения – соотношением и степенью выраженности «конструктивных» и «неконструктивных» копинг-стратегий борьбы со стрессом. Полученные в исследовании факты могут быть учтены специалистами при прогнозировании последствий стресса у летчиков военной авиации, выполняющих задания в условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

- Аббатов В.И., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
- Алдашева А.А.* Профессиональная компетентность: понятие и структура // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. №4 (109). С. 121-128.
- Алдашева А.А., Зеленова М.Е.* Профессиональный менталитет как ресурс успешности социальных воспитателей // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 1. С. 23-47.
- Алдашева А.А., Зеленова М.Е., Рунец О.В.* Индивидуальный стиль саморегуляции как ресурс стрессоустойчивости у замещающих родителей // Социальная психология и общество. 2017. Т 8. № 1. С. 75–92. doi:10.17759/sps.2017080105.
- Баканов А.С., Зеленова М.Е.* Когнитивно-стилевые детерминанты успешности профессиональной деятельности// Социальная психология и общество. 2015. Т.6. №2. С. 61-75.

- Бодров В.А.* Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
- Бодров В.А., Зеленова М.Е., Лекалов А.А., Сиваш О.Н., Таяновский В.Ю.* Исследование профессионального здоровья летчиков в процессе клинико-психологической экспертизы // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 4 / Под ред. В. А. Бодрова. М.: Изд-во ИП РАН, 2012. С. 381-415.
- Бодров В.А., Орлов В.Я.* Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М.: Изд-во ИП РАН, 1998.
- Брайт Дж., Джонс Ф.* Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
- Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
- Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Журавлев А.Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А.* Основные направления психологических исследований совладающего поведения (вместо предисловия) // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С.7-19.
- Зеленова М.Е.* Активность в структуре факторов преодоления негативных последствий военной травмы у ветеранов боевых действий в Афганистане // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (1-2 февраля 2006) / Отв.ред. А.Л. Журавлев, Т.И. Артемьева.- М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 84-94.

- Зеленова М.Е., Захаров А.В.* Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. №2. С. 50-70.
- 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.
- Зеленова М.Е., Лекалов А.А., Лим В.С., Костенко Е.В.* Профессионализм, личностные особенности и психологическое здоровье летчиков // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. А.Н. Занковский, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 509-529.
- Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Функции личностных ресурсов в ситуации экономического кризиса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13. № 2. С. 323–346.
- Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В.* Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. Т. 8. №1. С. 85-121.
- Котик М.А.* Саморегуляция и надежность человека-оператора. Таллин: Валгус, 1974.
- Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Авантитул, 2004.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009.
- Моросанова В.И.* Дифференциальный подход к психической саморегуляции: исследование действий профессионала // Психологический журнал. 2012. Т. 33. №3. С. 98-111.

Пономаренко В.А. Теоретические и экспериментальные данные о профилактике безопасности полета. М.: Когито-Центр, 2014.

Постылякова Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №3. С. 35-43.

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2012.

Разсолов Н.А. Врачебно-летная экспертиза и безопасность полетов в гражданской авиации [Электронный ресурс] // URL: <http://medznate.ru/docs/index-37634.html> (дата обращения 03.04.2019).

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. 2011. 3(17). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n317/493rasskazo> (дата обращения: 04.04.2019)

Статья поступила в редакцию: 08.04.2019. Статья опубликована: 30.06.2019.

LEVEL OF PROFESSIONALISM, COPING STRATEGIES AND OCCUPATIONAL HEALTH OF PILOTS

© 2019 Marina E. Zelenova*, Alexander A. Lekalov**, Vladimir S. Lim***, Elena V. Kostenko****

**Ph.D., Researcher; Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow
E-mail: mzelenova@mail.ru*

*** Head of the psychophysiological laboratory, Branch No. 1 FGKU "GVKG Burdenko MO RF"; Moscow
E-mail: lekalov.aleksandr2011@yandex.ru*

**** Ph.D., Head of the Branch No.1 FGKU "GVKG Burdenko MO RF"; Moscow*

E-mail: 7cvkag@mail.ru

***** Psychologist of the psychophysiological laboratory, Branch No. 1 FGKU "GVKG Burdenko MO RF"; Moscow
E-mail: costenko.lena@yandex.ru*

The article presents the results of empirical study of the resources for maintaining occupational health of specialists working in extreme environmental conditions (pilots as example). The level of professional skill and features of coping strategies were considered as internal resources for overcoming stress. The state of somatic health was determined according to the results of clinical examination. Psychological tests were used to diagnose signs of negative mental states (fatigue, burnout, stress). The diagnosis of stress coping features was carried out using S. Hobfoll's questionnaire "Strategic Approach to Coping Scale" (SACS). The results showed that "active" and "prosocial" behavioral models prevail in coping behavior of the pilots — in situations of stress, respondents rely on social support and the help of others. It is shown that coping efficiency is related to the level of professionalism: high-class pilots in difficult situations rarely use non-constructive coping strategies for stress, such as "impulsive", "manipulative" and "asocial" actions.

Keywords: occupational health, stress, burnout, chronic fatigue, internal coping resources, constructive coping strategies.

REFERENCES

- Ababkov, V.I., Perre, M. (2004). *Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostic, terapii.* [Adaptation to stress. Theory fundamentals diagnostics, therapy], Sankt-Petersburg: Rech.
- Aldasheva, A.A. (2012). *Professionalnaya kompetentnost: ponyatiye i struktura* [Professional Competence: Concept and Structure]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology], 4 (109), 121-128.
- Aldasheva, A.A., Zelenova M.E. (2018). *Professionalnyy mentalitet kak resurs uspehnosti sotsialnykh vospitateley* [Professional mentality as a resource of success foster parents]. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda* [Institute of Psychology of

the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor], 1, 23-47.

- Aldasheva, A.A., Zelenova, M.E., Runets, O.V. (2017). Individualnyy stil samoregulyatsii kak resurs stressoustoychivosti u zameshchayushchikh roditeley [Individual Self-Regulation styles as the source of stress resistance in foster parents]. *Sotsialnaya psikhologiya i obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 1, 75–92. doi:10.17759/sps.2017080105
- Bakanov, A.S., Zelenova, M.E. (2015). Kognitivno-stilevye determinanty uspehnosti professional'noi deyatelnosti [Cognitive Styles as Determinants of Success in Professional Activity]. *Sotsialnaia psikhologiya i obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 2, 61–75.
- Bodrov, V.A. (2009) Professionalnoye utomleniye: fundamentalnyye i prikladnyye Problemy [Professional fatigue: fundamental and applied problems]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Bodrov, V.A. (2006). Psikhologicheskii stress: razvitiye i preodoleniye [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE.
- Bodrov, V.A. Zelenova, M.E. Lekalov, A.A., Sivash, O.N. Tayanovskiy, V.Y. (2012). Issledovanie professional'nogo zdorov'ya letchikov v processe kliniko-psihologicheskoi ekspertizy [The study of professional health of pilots in the clinical psychological examination]. In Bodrov V. A., Juravlev A.L. (eds.) *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoi psikhologii i ergonomiki. Vypusk 4 [Actual problems of psychology of labor, engineering psychology and ergonomics. Issue 4]*. (pp. 381-415). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Bodrov, V.A., Orlov, V.Y. (1998). Psikhologiya i nadezhnost: chelovek v sistemakh upravleniya tekhnikoy [Psychology and reliability: man in systems control technology]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Brayt, Dzh. Dzhons, F. (2003). Stress. Teorii, issledovaniya, mify [Stress. Theory, research, myths]. Sankt-Petersburg: «praim-EVROZNAK».

- Vodopianova, N. E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa* [Psikhodiagnostika stressa]. Sankt-Petersburg: Piter.
- Dikaya, L.G. (2003). *Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsionalnogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatelnostnyy podkhod)* [Mental self-regulation of the functional state human (system-activity approach)], Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Zhuravlev, A.L. Kryukova, T. L. Sergiyenko, E. A. (2008). *Osnovnyye napravleniya psikhologicheskikh issledovaniy sovladayushchego povedeniya (vmesto predisloviya)* [Main directions psychological studies of coping behavior (instead of the preface)]. In A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukovoy, E. A. Sergiyenko (Eds.) *Sovladayushcheye povedeniye: Sovremennoye sostoyaniye i perspektivy* [Coping behavior: Current State and Prospects], (pp. 7-19). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Zelenova, M.E. (2006). *Aktivnost v strukture faktorov preodoleniya negativnykh posledstviy voyennoy travmy u veteranov boyevykh deystviy v Afganistane* [Activity in the structure of factors to overcome negative aftermath of war trauma among war veterans in Afghanistan]. In A.L. Zhuravlev. T.I. Artemyeva (Eds.). *Materialy itogovoy nauchnoy konferentsii Instituta psikhologii RAN (1-2 fevralya 2006)* [Materials of the final scientific conference of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences (February 1-2, 2006)], (pp. 84-94). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Zelenova, M.E. Zakharov, A.V. (2014) *Vygoraniye i stress v kontekste professionalnogo zdorovia voyennosluzhashchikh* [Burnout and stress in context occupational health of military personnel] *Sotsialnaya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 2, 50-70.
- Zelenova, M.E. Lekalov, A.A. Kostenko, E.V. (2016). *Diagnostika psikhologicheskogo zdorovia letchikov v praktike vrachebno-letnoy ekspertizy* [The study psychological health of pilots in the clinical examination] *Sotsialnyye i*

gumanitarnyye nauki na Dalnem Vostoke [Social and Human Sciences in the Far East], 3 (51), 114-121.

Zelenova, M.E. Lekalov, A.A. Lim, V.S. Kostenko, E.V. (2018) Professionalizm, lichnostnyye osobennosti i psikhologicheskoye zdorovye letchikov [Professionalism, personal characteristics and psychological health of the pilots] *Sovremennoye sostoyaniye i perspektivy razvitiya psikhologii truda i organizatsionnoy psikhologii. In A.N. Zankovskiy, A.L. Zhuravlev (Eds.). [The current state and prospects of development of the psychology of labor and organizational psychology] (pp. 509-529). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.*

Ivanova, T.Y. Leontyev, D.A. Rasskazova E.I. (2016). Funktsii lichnostnykh resursov v situatsii ekonomicheskogo krizisa [Functions of personality resources in the situation of economic crisis]. *Psychology-Journal of the Higher School of Economics*, 13(2), 323–346.

Ivanova, T.Y. Leontyev, D.A. Osin, E.N. Rasskazova, E.I. Kosheleva, N.V. (2018). Sovremennyye problemy izucheniya lichnostnykh resursov v professionalnoy deyatel'nosti [Current problems of studying personal resources in Professional Activity]. *Organizatsionnaya psikhologiya [Organizational Psychology]*. 8 (1), 85-121

Kotik, M.A. (1974). Samoregulyatsiya i nadezhnost cheloveka-operatora [Self-regulation and reliability of the human operator]. Tallin: Valgus.

Kryukova, T.L. (2004). Psikhologiya sovladayushchego povedeniya. Monografiya. [Psychology of coping behavior]. Kostroma: Avantitul.

Leonova, A.B. Kuznetsova, A.S. (2009). Psikhologicheskiye tekhnologii upravleniya sostoyaniyem cheloveka [Psychological management technology human condition]. Moscow: Smysl.

Morosanova, V.I. (2012). Differentsial'nyi podhod k psihicheskoi samoregulyacii: issledovanie deistvii professionala [Differential approach to mental self-

control: a study of the professional actions] *Psichologicheskii zhurnal [Psychological journal]*. 33(3), 98-111.

Ponomarenko, V.A. (2014). Teoreticheskiye i eksperimentalnyye dannyye o profilaktike bezopasnosti poleta [Theoretical and experimental data on flight safety prevention]. Moscow: Kogito-Tsentr.

Postylyakova, Y.V. (2005) Resursy sovladaniya so stressom v raznykh vidakh professionalnoy deyatel'nosti [Resource coping with stress in different types professional activity]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 26(3), 35-43.

Prokhorov, A.O. (2012). Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, patterns]. Moscow: PER SE.

Razsolov, N.A. (2019). Vrachebno-letnaya ekspertiza i bezopasnost poletov v grazhdanskoy aviatsii [*Flight Medical Examination and Flight Safety civil aviation*] [Elektronnyy resurs] // URL: <http://medznate.ru/docs/index-37634.html> (Accessed 05.04.2019).

Rasskazova, E.I. Gordeyeva, T.O. (2011). Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody. metody i perspektivy [Elektronnyy resurs] [Coping strategies in stress psychology: approaches, methods and perspectives]. *Psikhologicheskii issledovaniya [Psychological research]*, 3(17). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n317/493rasskazo>(Accessed 05.04.2019).

The article was received: 08.04.2019. Published online: 30.06.2019

Библиографическая ссылка на статью:

Зеленова М.Е., Лекалов А.А., Лим В.С., Костенко Е.В. Уровень профессионализма, копинг-стратегии и профессиональное здоровье летчиков//Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 2. С. 92-116.

Zelenova, M.E. Lekalov, A.A. Lim, V.S. Kostenko, E.V. (2019). Uroven professionalizma, koping-strategii i professionalnoye zdorovye letchikov [Level of professionalism, coping strategies and occupational health of pilots]. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. *Organizational Psychology and Psychology of Labor*], 4 (2),92-116.

Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document458.pdf>