

## Личностные и ситуационные факторы стратегий совладания у людей разных профессий

Научный руководитель – Белинская Елена Павловна

*Камолова Хуснора Кувондик кизи*

*Студент (магистр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: kamolova.husnora@gmail.com*

Проблема стресса является самой актуальной в современном темпе жизни. Как отмечает Ганс Селье, что стресс есть у каждого, все о нем говорят, но мало кто постарался выяснить что такое на самом деле стресс [3]. Жизнь современника наполнен сложными ситуациями, связанными с выбором и принятием решения для того, чтобы разрешить зарождающиеся временные жизненные трудности, а также без исключения остаются психологические проблемы разного характера, конфликты в профессиональной деятельности [1,2], в семье и учёбе, личностные и экономические кризисы. Значимым становится проблема адаптации человека к стрессовым ситуация на рабочем месте набирает популярность в силу того, что увеличивается информационные нагрузки и человеку нужно быстро мобилизоваться и действовать в ситуации нехватки времени, а также решить возникающие проблемы моментально. Актуальной задачей является изучение вопросов о том, какие личностные диспозиции помогают совладать со стрессом и как они взаимосвязаны с определёнными копинг-стратегиями, что помогает, а что наоборот, влияет отрицательно на человека.

**Целью** нашего исследования является выявление, сравнение, описание и анализ особенностей копинг-стратегий у людей, часто оказывающихся в стрессовых ситуациях по роду профессиональной деятельности, и у людей, чья профессиональная занятость не предполагает возникновение подобных ситуаций. **Объектом** является представители разных профессий. **Предметом** исследование выделили особенности копинг-стратегии у людей разных профессий. В качестве гипотез выступали следующие предположения: 1) Существует различия ситуационного и личностного копинг-стратегий; 2) Существует различие в личностных особенностях у специалистов, работа которых предполагает повышенную ответственность и ненормированный график; 3) Существует различие в копинг-стратегиях у специалистов, работа которых предполагает повышенную ответственность и ненормированный график.

**Выборку исследования** составила 190 человек в возрасте от 25 до 50 лет, медицинские и офисные работники крупных организаций - больница и большая фирма в городе Ташкенте. Экспериментальную группу составили врачи отдела реанимации и сотрудники финансового отдела, которые больше подвержены стрессу на рабочем месте. В контрольную группу вошли сотрудники маркетингового отдела и терапевты, которые имеют установленный график работы и более благоприятную работу с наименьшим воздействием стрессовых факторов. Для проведения исследования использовались следующие методики: методика для изучения копинг-стратегий (Р.Лазарус, С.Фолкман в адаптации Крюковой), опросник для измерения жизнестойкости (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И.Расказова), методика диагностики уровня субъективного контроля (Дж.Роттер, адаптация Е.Ф.Бажина, С.А.Голынкиной, А.М.Эткинда), диагностика профессионального «выгорания» (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водошняковой). Статистические

методы: однофакторный дисперсионный анализ, непараметрический тест Манн Уитни, критерий t-Стьюдента, корреляция Спирмена.

Научный интерес был связан с вопросом о том, есть ли различие в предпочитаемых копинг-стратегиях в повседневной ситуации и в профессиональной деятельности. Для этого респондентам была дана два вида инструкций, направленные на изучение взаимосвязи ситуационного и личностного компонентов копинг-стратегий у специалистов вне зависимости от степени ответственности и сложности работы. Оказалось, что шкалы по методике для изучения копинг-стратегий с изменением и без изменения инструкции оказались взаимосвязанными между собой и между ними не было выявлено ни одного значимого различия. На основании чего, сделан вывод об их схожести. Соответственно, людям свойственно использование аналогичных копинг-стратегий в независимости от специфики ситуации или работа, или повседневная жизнь.

**Анализ данных.** Получены результаты, согласно которым в профессиях с высоким уровнем было выявлено 25 значимых корреляций (из 56 возможных) между личностными особенностями и копинг-стратегиями. У специалистов, с меньшим уровнем стресса в профессиональной деятельности, выявилось большее количество подобных взаимосвязей (33 из 56). Получен результат, согласно которому, у экспериментальной группы (реаниматологи, финансисты) были выявлены взаимосвязи шкал эмоционального выгорания с такими копинг-стратегиями как бегство - избегание, дистанцирование (со всеми шкалами выгорания и на высоком уровне значимости); конфронтация, контроль, планирование (только со шкалами истощения и деперсонализации). В нашем исследовании эти копинг-стратегии оказались взаимосвязанными со всеми шкалами выгорания, соответственно с повышением степени использования данных копинг-стратегий - повышается уровень эмоционального выгорания. По шкале общей интернальности, чем выше у людей внутренний локус субъективного контроля, тем больше они используют копинг-стратегии «конфронтация», «планирование», «принятие ответственности». Они считают, что большинство событий, которые с ним происходят из-за их действий и они сами в ответе за свою работу, по этой причине им свойственно принимать ответственность, планировать выход из проблемной ситуации. По шкалам жизнестойкости («вовлеченность» «контроль») есть обратная корреляция с копингом «бегство - избегание». Содержательно это означает то, что чем больше у человека вовлеченности в свою собственную деятельность и убежденность, что именно он контролирует свою деятельность, то с меньшей вероятностью он будет использовать копинг-стратегию «бегство-избегание».

Далее проанализируем взаимосвязь личностных особенностей и копинг-стратегий у контрольной группы, чья профессиональная деятельность не предполагает повышенной ответственности и большего воздействия стресса. По сравнению с группой специалистов повышенного уровня стресса, выявились связи шкал эмоционального выгорания с копинг-стратегиями: «поиск социальной поддержки», «положительная переоценка», «принятие ответственности». Интернальный уровень субъективного контроля способствует тому что при совладании с трудными жизненными ситуациями специалист будет использовать копинг-стратегию «Планирование» и не использует копинги «бегство-избегание» и «дистанцирование». По полученным данным можем сказать, сотрудник, привыкший брать на себя ответственность в принятии решений свойственно планировать свои действия в проблемной ситуации и не бояться возникающих проблем. У контрольной группы проявилось больше взаимосвязей всех шкал жизнестойкости с копинг-стратегиями по сравнению с экспериментальной группой. Чем больше они контролируют ситуацию, тем меньше используют копинг-стратегии «дистанцирование», «бегство-избегание». Чем больше они вовлечены и знают, что контролируют ситуацию, тем меньше используют агрессивные усилия, ищут поддержку, контролируют свои чувства, дистанцируются от проблем, принимают ответ-

ственность и избегают сложностей.

По результатам, мы можем утверждать, что выбор определённых копинг-стратегий зависит от личностных диспозиций и ситуационных факторов. Как дальнейшие рекомендации к специалистам, чья профессиональная деятельность подвержена стрессовым факторам нежелательно использовать такие копинг-стратегии, как «конфронтация», «самоконтроль», «бегство-избегание», «дистанцирование», «планирование», так как они негативно влияют на личность и приводят к профессиональному выгоранию. Полученные модели взаимосвязей профессионального выгорания, жизнестойкости, локуса контроля с предпочитаемыми стратегиями поведения могут быть учтены при адаптации и дальнейшем профессиональном самосовершенствовании работников разной специфики деятельности, для выработки наиболее продуктивных и благоприятных стратегий поведения личности в ситуациях разного уровня стрессогенности. Результаты исследования дают возможность профилактики и коррекции, а также по предупреждению негативных личностных деформаций у специалистов, чья работа предполагает большей ответственности и стрессовой ситуации на рабочем месте.

### Источники и литература

- 1) Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 1(3). URL: <http://psystud.y.ru>
- 2) Комарова А.В., Ситников В.Л. Копинг-стратегии и защитные механизмы личности студентов технических специальностей (на примере железнодорожного вуза) / Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития России в условиях преодоления глобального кризиса: материалы II межрегиональной научно-практической конференции, Москва, 11-13 ноября 2010г.: Книга 3- М.:Издательство Московского университета, 2010, - с.30
- 3) Hans Selye (1997). Stress without distress. New American Library, Stress (Physiology) - 193 p.

### Иллюстрации



**Рис. 1.** Рис 1. схема взаимосвязей копинг-стратегий и личностных особенностей у специалистов, работающих в условиях повышенной степени ответственности и сложности. (- прямая, положительная корреляция; - - обратная, отрицательная корреляция)



**Рис. 2.** Рис 2. Схема взаимосвязей копинг-стратегий и личностных особенностей у специалистов, работающих в условиях пониженной степени ответственности и сложности (- прямая, положительная корреляция; - - - обратная, отрицательная корреляция)