

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Парамонова Юлия Андреевна

Шишкина Анна Васильевна

студентки

НИУ БелГУ, г. Белгород

Аннотация. В статье представлено исследование особенностей стратегий копинг-поведения социальных работников в стрессовых ситуациях. Рассмотрено распределение сотрудников с разными способами совладающего поведения.

Ключевые слова: копинг-поведение, совладающее поведение, стресс.

В связи с высоким уровнем психической напряженности на работе достаточно часто возникает стресс. Это наиболее часто связано с выполнением профессиональных задач и функциональных обязанностей в структуре определенной организации. Психологический стресс проявляется в эмоциональных переживаниях, мотивационно-волевых, поведенческой и когнитивных сферах. Интегральная оценка стрессового уровня на работе представляет собой системную психодиагностику индивидуального стрессреагирования на рабочие стресс-факторы и стресс-ситуации. Данная задача, сама по себе, является очень сложной, ведь при ней необходимо оценить многоуровневые проявления стресса. Систематизация и разработка адекватных психодиагностических средств, которые определяют многообразные проявления стресса, приобретает исключительное прикладное и научное значение для развития современных технологий мониторинга психической напряженности людей, работающих в организации [2].

Проблема стресса разрабатывается достаточно давно, но, несмотря на это, учеными и практиками признается недостаточность раскрытия многих ее аспектов. В том числе, это относится и к диагностике многообразных проявлений психологического стресса. В настоящее время выделяют методологические и методические трудности в диагностике и измерении психологического стресса. Дискутируются возможности и ограничения психологических опросников и тестов, которые построены на субъективных оценках. Бесспорно, опросники имеют свои ограничения, и их возможности, зачастую, становятся предметом дискуссии и критики. Разработка надежных и валидных методик — процесс очень сложный и достаточно длительный [1]. Поэтому каждая тема в практикуме начинается с теоретической части, которая

содержит в себе обсуждения как общепринятых теорий и концепций стресса, так и дискуссионных вопросов, имеющих отношение к диагностике широкого спектра стрессреагирования. Вторая часть каждой темы — методическое обеспечение, которое представляет собой отдельные методики и примеры их использования в реальных условиях нового поколения.

Проблема преодолевающего поведения с каждым годом приобретает все большую популярность в зарубежной и отечественной психологии. На это значительно влияет повышение стрессогенности социальной жизни и трудовой деятельности человека, расширение спектра социальных кризисов, природных катаклизмов и техногенных катастроф. Разнообразие стрессогенных ситуаций и факторов, а также индивидуально-психологические особенности личности обуславливают различные способы (стратегии и стили) преодолевающего поведения человека в стрессовых обстоятельствах его жизнедеятельности [3].

Нами было проведено исследование, целью которого является выявление особенностей копинг-поведения у социальных работников в ситуациях стресса. Для изучения копинг-стратегий социальных работников нами была взята методика Р. Лазаруса и С. Фолкмана «Способы совладающего поведения». Полученные результаты представлены на рис. 1.

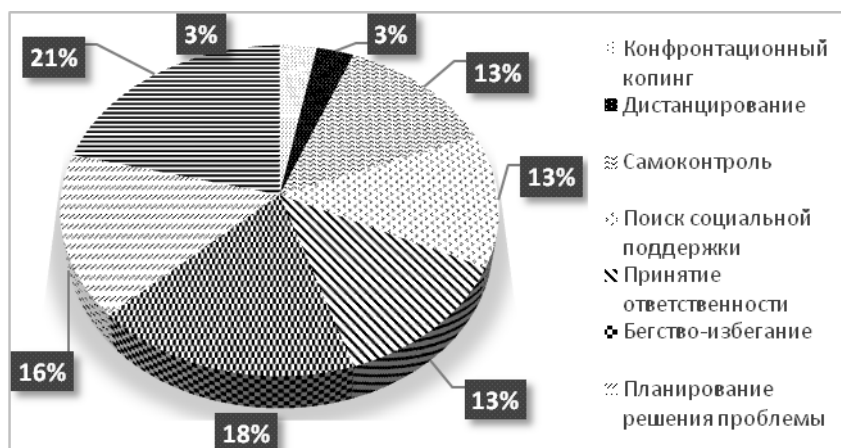


Рисунок 1. Распределение сотрудников с разными способами совладающего поведения.

По результатам исследования выявлено, что 21% социальных работников имеют такой преобладающий способ совладающего поведения как «положительная переоценка». Данная стратегия предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Она характеризуется ориентированностью на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включением ее в более широкий контекст саморазвития личности.

У 18% сотрудников преобладающим способом совладающего поведения является «бегство-избегание». Стратегия бегства-избегания представляет собой попытки преодоления человеком своих негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: фантазирования, отрицания проблемы, отвлечения и т.п. При весомом

предпочтении этой стратегии возможно наблюдать неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, отрицание либо полное игнорирование проблемы, нетерпение, вспышки раздражения, переедание, чрезмерное потребление алкоголя и т.п., целью которых является снижение мучительного эмоционального напряжения.

16% сотрудников придерживаются такому способу совладающего поведения как «планирование решения проблемы». Данная стратегия предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, планирования собственных действий с учетом объективных условий, выработки стратегии разрешения проблемы, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

У 13% сотрудников преобладает способ совладающего поведения «самоконтроль». Стратегия самоконтроля представляет собой попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой путем целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, стремление к самообладанию, высокий контроль поведения.

Также, в стрессовых ситуациях, социальные работники прибегают к таким способам совладающего поведения как «принятие ответственности» - 13% и «поиск социальной поддержки» - 13%.

«Принятие ответственности» предполагает признание личностью своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. В ряде случаев это проявляется в отчетливом компоненте самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данной стратегии можно наблюдать стремление субъекта к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать собственное поведение.

Стратегия поиска социальной поддержки представляет собой попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Данная стратегия характеризуется ориентированностью на взаимодействие с другими людьми, ожиданием внимания, совета, сочувствия.

У 3% сотрудников наблюдается такой способ совладающего поведения как «дистанцирование». «Дистанцирование» характеризуется попытками преодоления негативных переживаний в связи с проблемой с помощью субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Сюда относятся использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Такому способу совладающего поведения как «конфронтационный копинг» придерживаются также 3% социальных работников. Эта стратегия представляет собой

попытки разрешения проблемы за счет осуществления конкретных действий, направленных либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями, либо на изменение ситуации.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно отметить, что полученные нами результаты не являются приемлемыми. Данная ситуация может быть обусловлена плохой сплоченностью коллектива, неудовлетворенностью местом работы или заработной платы, а также наличием личных проблем у сотрудников.

Список литературы:

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
2. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 3.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дисс. ... док. псих. наук. — М., 2005.