

Выбор успешной копинг-стратегии как метод борьбы с профессиональным дистрессом

Клишин С.В., магистрант программы «Психологическое консультирование в образовании» психологического факультета

Астраханского государственного университета, Астрахань

Научный руководитель – кандидат биологических наук Камнева О.А.

На основании анализа научно-психологической литературы по вопросам копинг-поведения, копинга, можно определить копинг-стратегии как стратегии, используемые человеком для сознательного контроля над своим поведением в стрессовой ситуации. Соответственно контроль над поведением означает и контроль над ситуацией. Естественно, при таком контроле влияние стресса на психику человека заметно снижается.

Стресс в профессиональной деятельности человека не редкость. Для возникновения стресса достаточно появления конфликтной или напряженной ситуации в процессе трудовой деятельности, которая не позволяет воспользоваться накопившейся энергией и которая впоследствии способна к разрушению самого человека. Начинают проявляться механизмы дистресса, о которых писал Селье. «Главный источник дистресса – в неудовлетворенности жизнью, неуважении к своим занятиям...»; человек непременно должен израсходовать запас адаптационной энергии, чтобы «удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что он считает своим предназначением, исполнить миссию, для которой, как ему кажется, он рожден» (Селье Г., 1992, с. 53-54). Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью (Самоукина Н.В., 1999). Но более точным понятием будет именно профессиональный дистресс. Следствием интенсивных стрессовых переживаний может стать эмоционально-личностная дезадаптация, риск возникновения которой повышается в критические

возрастные периоды. Деадаптация сопровождается различными поведенческими нарушениями, среди которых наиболее часто исследователями называются симптомы избегания, нередко переходящие в зависимость (Симатова О.Б., 2010). Таким образом, целесообразно высказать предположение об использовании копинг-стратегий в качестве психологической профилактики профессионального дистресса.

Современные психологические данные позволяют говорить о том, что нормально адаптированные люди чаще прибегают к более продуктивным, адаптивным копинг-стратегиям и меньше используют непродуктивные. Личности же с деадаптивным поведением склонны к малопродуктивным стратегиям таким, как уход от проблем и трудностей, отрицание и изоляция.

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой самостоятельные, отдельные способы реализации совладающего поведения, свойственные человеку в тех или иных ситуациях, строящиеся на основе личностных и средовых копинг-ресурсов.

На наш взгляд увидеть четкую взаимосвязь между уровнем адаптации и выбором копинг-стратегии позволит исследование, проводимое с военнослужащими. Поскольку военная служба ярчайший пример модели стрессовой работы, в её условиях соблюдены основные факторы стрессового воздействия. Такими стресс-факторами могут выступать ограничение свободы, незащищенность, напряженность и опасность деятельности, дискомфортность условий, – все это позволяет отнести военную службу к затрудненным условиям жизнедеятельности (Кислицина А.С., 2010).

Наше исследование проводилось на базе Каспийской флотилии ВМФ России. Выборку составили 60 военнослужащих-срочников десантно-штурмовой роты.

Уровень предпочтения различных копинг-стратегий среди военнослужащих измерялся с помощью 2 методик:

1) Методика Эндлера и Паркера в адаптации Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

2) Копинг-тест «Опросник о способах копинга», «Way of Coping Questionnaire» (WCQ), авторы Р. Лазарус и С. Фолкман.

Уровень адаптации измерялся с помощью методики Роджерса в адаптации Райгородского «Шкала социально-психологической адаптации».

Удалось установить, что в данной выборке не наблюдалось дезадаптации среди военнослужащих, 50 % показали высокий уровень адаптации, 34 % – средний и лишь 16 % – низкий уровень.

Корреляционный анализ данных (u-критерий Манна-Уитни, t-критерий Стьюдента) позволил установить взаимосвязь между уровнем адаптации военнослужащего и частотой использования копинг-стратегии «Планирование решения проблемы». Чем выше уровень адаптации военнослужащего, тем чаще им использовалась копинг-стратегия «Планирование решения проблемы». Таким образом, данная выборка может нам продемонстрировать, в каком соотношении используются те или иные копинг-стратегии в высокоадаптированном коллективе.

Для наиболее точной демонстрации этих конструктов, мы использовали 2 методики. Копинг-тест «Опросник о способах копинга» показал, что копинг-стратегии применяются в следующих пропорциях: «Планирование решения проблемы» – 72 %, «Поиск социальной поддержки» – 16 %, «Положительная переоценка» – 8 %, «Принятие социальной ответственности» – 4 %.

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» демонстрирует применение копинг-стратегий в иной классификации. Выделяются лишь 3 копинг-стратегии: 68 % – используют стратегию «Решение задач», 28 % – «Избегание», 4 % – «Эмоции».

Данные нашего эмпирического исследования позволили нам выявить взаимосвязь уровня адаптации и выбора копинг-стратегий военнослужащими. Данные свидетельствуют о том, какие копинг-стратегии избираются высокоадаптированными военнослужащими, а какие менее адаптированными. Таким образом, эти факты можно использовать для психологической подготовки к тяжелым, экстремальным видам трудовой и профессиональной

деятельности, а также максимального снижения влияния стресса на психику профессионала. Важно проследить частоту использования той или иной стратегии, что позволит нам выявлять уровень влияния стресса и дезадаптации в профессиональной среде. И это в свою очередь поможет регулировать условия профессиональной деятельности, тем самым формировать продуктивные копинг-стратегии поведения профессионала.

Список литературы:

1. Кислицина А.С. Особенности адаптационного потенциала военнослужащих по призыву: дисс. канд. психол. наук. Казань, 2010.
2. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М: Тандем, КМОС ,1999.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.
4. Симатова О.Б. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике аддиктивного поведения подростков / О.Б. Симатова // Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения: сб. материалов междунар. заочной науч.-практ. конф. Владимир, 12 мая 2010 г. Владимир: ВлГУ, 2010. [WWW document]. <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49>