

Секция «Личность и группа: пространство влияния и взаимодействия»

## Особенности копинг-стратегий у людей разных профессий

Научный руководитель – Белинская Елена Павловна

*Камолова Хуснора Кувондик кизи*

*Студент (бакалавр)*

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

Изучение стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями является сегодня актуальной темой психологических исследований самой разной дисциплинарной направленности в силу двух основных обстоятельств: во-первых, нарастание темпа современной жизни и одновременное возрастание количества неопределенных социальных ситуаций становятся дополнительными источниками повседневного стресса для каждого человека, а во-вторых - в этих условиях предъявляются новые требования к адаптационному потенциалу личности [3]. Исследование вопроса о том, что именно помогает человеку справляться с трудностями разного уровня и содержания, каковы конкретные психологические механизмы адаптации к нестабильным условиям современной социальной реальности позволяет в конечном счете определить условия эффективной деятельности нашего современника и прогнозировать закономерности повышения качества его жизни [1]. В этом плане для социальных психологов интересным оказывается сравнение стратегий совладания с трудностями у людей разной профессиональной принадлежности. С одной стороны, те или иные закономерности процесса совладания могут быть рассмотрены как часть психосоциальной компетентности человека, то есть как личностно-детерминированные диспозиции, но с другой стороны нельзя отрицать и влияния специфики деятельности (и, соответственно, особенностей типичных профессиональных ситуаций) на развитие и возможную коррективную индивидуальную стратегию совладания. Именно в этом сочетании «личность + ситуация» и состоит, на наш взгляд, специфика социально-психологического взгляда на совладание [2].

Цель проведенного эмпирического исследования состояла в том, чтобы выявить и сравнить особенности копинг-стратегий у людей, часто оказывающихся в стрессовых ситуациях по роду профессиональной деятельности, и у людей, чья профессиональная занятость не предполагает возникновения подобных ситуаций. Выборка исследования составила 100 человек в возрасте от 25 до 50 лет, из которых половина являлись врачами из отделения реанимации, а другая половина были офисными работниками из отдела маркетинга (в обоих случаях размер организаций был схожим - крупная больница и крупная фирма в городе Ташкенте). Эти профессии сильно различаются по условиям и графику работы. У врачей-реаниматологов формально неуставленный и реально нестабильный распорядок дня, из-за очень частых внеплановых операций и процедур им приходится быстро мобилизоваться и адаптироваться к новым ситуациям, постоянно принимать быстрые и ответственные решения, нередко в условиях недостаточной информации, в то время как у офисных работников не только четко установленный график труда, но и практически не бывает неожиданных ситуаций, требующих быстрых решений.

Для выявления стратегий совладания использовалась методика Р.Лазаруса и С.Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой [4]. Методика предназначена для определения копинг-стратегий и способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, которая включает 8 шкал, 50 утверждений. Полученные данные подвергались статистической обработке с помощью программы SPSS 15.0 for Windows, использовался Т-критерий Стьюдента.

В ходе исследования получены данные свидетельствующие о том, что выраженность практически всех копинг-стратегий у людей разных профессий значимо различаются. Выявлено, что у врачей-реаниматологов в отличие от офисных работников более выражены все возможные копинг-стратегии, то есть их копинг-репертуар актуализирован ярче. Наиболее часто ими используются такие стратегии как «поиск социальной поддержки» (ср.=1,99) - поиск информационной и эмоциональной поддержки, «планирование решения проблемы» (ср.=2,15) - стремление по изменению ситуации, включающие аналитический метод разрешения проблемы, «положительная переоценка» (ср.=2,05), «принятие ответственности» (ср.=1,93) - полное принятие ситуации и осознание своей роли в возникновении проблемы и ее решение, и «самоконтроль» (ср.=1,87) - регуляция своих чувств и действий. Максимальные различия с подвыборкой офисных работников наблюдаются по стратегии «принятие ответственности» (ср.=1,25), что, возможно, объясняется тем, что врачи-реаниматологи постоянно находятся в экстремальных условиях и от них требуется высокая ответственность за спасение и сохранение жизни пациента, а также принятие мгновенного решения в ситуации нехватки времени. В сложных операциях для того, чтобы не навредить другим частям организма человека, они часто планируют свои действия заранее и подключают других специалистов во избежание тяжелых последствий. Самоконтроль требуется в тех ситуациях, когда к врачам поступают пациенты с тяжелыми травмами, но при этом врач не теряет свое самообладание и быстро оказывает помощь независимо от обстоятельств, сдерживает эмоции и действует моментально. Поиск социальной поддержки может проявляться в обсуждении со своими коллегами сложных вопросов, когда врач сомневается в своих решениях и хочет посоветоваться с другими специалистами о частных случаях, которые тревожат его. Выраженность такой стратегии как положительная переоценка ситуации свидетельствует, на наш взгляд, о том, что врач-реаниматолог может воспринимать трудный случай с пациентом как некоторый «вызов», подтверждающий его профессионализм, и он может работать дальше с полным энтузиазмом без отчаяния.

Иными словами, исходя из полученных результатов, можно сказать, что специфика профессиональной деятельности оказывает влияние на предпочтение тех или иных стратегий совладания с повседневным стрессом в условиях работы. Возможные перспективы исследования состоят в том, чтобы выяснить, как зависят профессиональные особенности выбора тех или иных стратегий совладания от стажа профессиональной деятельности и как они связаны с определенными личностными характеристиками (например, с локусом контроля, стрессоустойчивостью, жизнестойкостью и др.).

### Источники и литература

- 1) 1. Андреева О.С. Свистунова Н.Г. Адаптивность предпочитаемых копинг-стратегий и компоненты описания стрессовой ситуации // Вестник Тюменского государственного университета. 2012. No. 9. С. 163-168
- 2) 2. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования (электронный научный журнал). 2009. Т.1. No. 3/ <http://psystudy.ru>
- 3) 3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Автореф. дисс. . . . канд. псих. наук. М.: Изд-во МГУ, 2007.
- 4) 4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М, 2007. No. 3. С. 93-112.