

**ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И
КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОТРУДНИКОВ
В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ**

**RESEARCH OF STRESS RESISTANCE AND COPING STRATEGIES
OF EMPLOYEES IN CONDITIONS OF INDUSTRIAL INSTABILITY**

КОЗЫРСКАЯ Ирина Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

ДЕЕВА Дарья Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»,

г. Челябинск, Россия

Kozyrskaya Irina Nikolaevna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Deeva Daria Sergeevna

Undergraduate

Chelyabinsk State University Chelyabinsk, Russia

В статье представлены результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости и копинг-стратегий сотрудников дилерского автомобильного центра в условиях экономически нестабильного производства и определение взаимосвязи между стратегией поведения в стрессовой ситуации с уровнем стрессоустойчивости сотрудников.

Ключевые слова: *копинг-стратегия, производственная нестабильность, совладающее поведение, стресс, стрессоустойчивость.*

Abstract *The article presents the results of an empirical study of stress resistance and coping strategies of the dealer automotive center employees in the context of economically unstable production and the determination of the relationship between the behavior strategy in the stressful situation with the level of employees stress resistance.*

Key words: *coping strategy, industrial instability, coping behavior, stress, stress resistance*

В создавшейся экономической ситуации многие организации и предприятия на территории РФ претерпевают производственную нестабильность, в связи с чем тысячи людей оказались в условиях профессионального стресса.

В современном мире наличие работы имеет первостепенную значимость для большинства людей, именно поэтому вынужденную или неожиданную потерю места трудовой деятельности большинство безработных воспринимают как трагедию, соизмеримую по уровню или даже большую, чем физическая травма, развод или его последствия. Известно, что частота психических патологий у безработных, сравнивая с выборками у работающих возрастает от 1.5–2 до 4–10 раз. Данные различных независимых исследований, в том числе и отечественных, которые были получены в разные годы в разных странах, показывают снижение психического и соматического здоровья у людей, которые оказались в ненормативном кризисе занятости.

В результате наступления той или иной стрессовой ситуации стратегии поведения людей коренным образом могут отличаться друг от друга. Совладающее поведение или «копинг-стратегии» рассматриваются как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях тесно взаимодействуют с уровнем стрессоустойчивости индивида.

Проведенный теоретический анализ показал, что изучение стрессоустойчивости и совладающего поведения берут свое начало еще в XX веке и исследованы достаточно подробно, однако степень изученности копинг-стратегий и стрессоустойчивости работников в условиях резких изменений производственной ситуации при экономических кризисах, на наш взгляд, недостаточна.

Эмпирическое исследование ставило целью выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий сотрудников дилерского автомобильного центра в условиях производственной нестабильности. Исследование проводилось на

базе дилерского автомобильного центра г. Челябинска. В исследовании приняли участие 36 сотрудников организации, в возрасте от 20 до 37, с использованием опросников «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона и «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.Л. Крюковой

Анализ результатов, полученных с помощью опросника «Тест самооценки стрессоустойчивости» показал, что уровень стрессоустойчивости испытуемых в подавляющем большинстве случаев характеризуется как «удовлетворительный» и составляет 75% от общего числа респондентов (27 испытуемых). Несмотря на то, что результаты испытуемых хоть и попали в пределы нормы, однако в отдельных случаях они имели несколько пограничный характер между обозначенными оценками «удовлетворительно» и «плохо».

Высокие показатели стрессоустойчивости продемонстрировали лишь 25% испытуемых, из которых 16,7% соответствуют «хорошему» уровню стрессоустойчивости, а 8,3% - «отличному».

Анализируя полученные результаты отметим, что большинство испытуемых в целом имеют средние показатели уровня стрессоустойчивости, попадающие в пределы нормальных значений. Это говорит о том, что при определенных обстоятельствах сотрудник может реагировать более или менее остро в зависимости от значимости и масштабов как самого протекающего кризисного или трудного события, так и зон и интенсивности влияния такого события. Испытуемые с хорошим и отличным уровнем стрессоустойчивости будут характеризоваться, чаще всего, низкой эмоциональностью и наименее подвержены влиянию стрессогенов. Это позволяет прагматично и эффективно справляться с трудными событиями в жизни.

Исследование «Копинг-поведения в стрессовых ситуациях» позволило нам определить преобладающие стратегии совладающего поведения у респондентов.

Анализ полученных результатов показал, что ведущими стратегиями совладающего поведения сотрудников, по результатам тестирования, являются: «проблемно-ориентированные копинг-стратегии» - к ним чаще всего прибегают 58,3% респондентов (21 человек), а также «копинг-стратегии, ориентированные

на избегание» - они характерны для 41,7% участников исследования (15 человек).

В стрессовых или трудных ситуациях сотрудники, выбравшие «проблемно-ориентированные копинги», характеризуются как прагматичные личности, способные абстрагироваться и сосредотачивать свое внимание на конкретных проблемах и задачах, а также способах их стратегического и последовательного решения и выполнения. Люди с проблемно-ориентированными стратегиями чаще всего направляют усилия на рациональное решение проблемы. При этом необходимо отметить, что личности с данным типом копингов могут демонстрировать холодные, агрессивные межличностные усилия, направленные на изменение ситуации.

При анализе копинг-стратегий, ориентированных на избегание, дополнительно были рассчитаны субшкалы «отвлечение» и «социальное отвлечение» (согласно рекомендации методики Т.Л. Крюковой). Полученные результаты позволили нам более детально определить, какой именно характер «избегающих» копинг-стратегий характерен для участников исследования. Выяснилось, что абсолютное большинство участников исследования, ориентированных на копинг-стратегию «избегание», выбирают тактику социального отвлечения - 41,7% респондентов (15 человек) в кризисных и трудных ситуациях стремятся выговориться, поделиться своими переживаниями с близкими людьми, а также могут обращаться за определенной профессиональной помощью. Также приверженцы «копингов социального отвлечения» склонны к поиску социальной поддержки от членов семьи и значимых других.

Необходимо отметить, что к «эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям», как к ведущим стратегиям совладающего поведения, не обращается ни один из участников исследования, вместе с тем, для 8,3% испытуемых (3 человека) данный вид копинг-стратегии является вторым по значимости вариантом совладающего поведения. Для них характерно эмоциональное дистанцирование и самоконтроль, а также они ориентированы на мысли, чувства и действия,

которые могут снизить физическое и психологическое давление стрессора, и, в первую очередь, на поиск социальной поддержки.

У испытуемых, в первую очередь использующих «проблемно-ориентированные копинги», вторым по выраженности выбором копинг-стратегии наиболее часто становились «копинги избегания (социального отвращения)».

Для определения взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и ведущей копинг-стратегией сотрудников, попавших в ситуацию нестабильного производства, нами была проведена вторичная обработка полученных данных эмпирического исследования с помощью метода математической статистики – коэффициент корреляции Спирмена.

В ходе корреляционного анализа нами были обнаружены следующие взаимосвязи:

- стрессоустойчивость и копинг-стратегия, ориентированная на решение проблемы ($r = -0,17$, при $p < 0,597$);
- стрессоустойчивость и копинг-стратегия, ориентированная на эмоции ($r = 0,417$, при $p < 0,178$);
- стрессоустойчивость и копинг-стратегия, ориентированная на избегание ($r = 0,284$, при $p < 0,371$), при этом:
 - стрессоустойчивость и копинг-стратегия, ориентированная на избегание по типу социального отвращения ($r = 0,434$, при $p < 0,159$);
 - стрессоустойчивость и копинг-стратегия, ориентированная на избегание по типу отвращения ($r = -0,016$, при $p < 0,961$).

Статистически не значимой явилась взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и использования копинг-стратегии ориентированной на решение проблемы, таким образом, использование этой стратегии не оказывает определяющего влияния на уровень стрессоустойчивости. Можно предположить, что отсутствие выраженной взаимосвязи обусловлено именно спецификой ситуации производственной нестабильности, поскольку решение задачи предполагает оперирование реальными механизмами выхода из сложившейся ситуации.

Статистически значимой является взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и использования копинг-стратегии, ориентированной на эмоции. Можно сделать вывод о том, что чем выше уровень стрессоустойчивости, тем меньше люди ориентируются на эмоциональную составляющую борьбы с трудными ситуациями. Это же утверждение имеет и обратное значение - чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем чаще люди пребывают в эмоционально-зависимом положении, направлены на поиск социальной поддержки у ближайшего окружения и значимых других, а преобладание этой копинг-стратегии связано с низкой стрессоустойчивостью.

Взаимосвязь стрессоустойчивости и использование копинга, ориентированного на избегание выражена не столь значительно, проявляется на уровне тенденции, однако в разрезе субшкал, обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и субшкалой социальное отвлечение.

Таким образом, копинг-стратегии и стрессоустойчивость между собой взаимосвязаны и зависят от того, какую стратегию человек будет использовать на практике, а выдвинутая гипотеза о том, существует значимая связь между уровнем стрессоустойчивости и копинг-поведением подтверждена у сотрудников, находящихся в условиях производственной нестабильности, подтверждена.

В качестве дальнейших приоритетных направлений исследования по данной проблематике планируем выбрать изучение других факторов, определяющих взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий: стажа работы в данной профессиональной сфере, личностных особенностей: адаптивности, тревожности, коммуникабельности и др. Также возможно проведение сопоставительного анализа данных явлений в условиях производственной нестабильности и экономически-стабильных производств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антошкина Е.А. Исследования стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 14. – С. 67-74
2. Белоусов М.В. Психологический феномен стресса как фактор ненормативного кризиса занятости // Интерактивная наука. – 2022. – № 1(66). – С. 33-41
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2008. - № 4. – С. 24.
4. Матвеева Е.В., Гоосен Е.В. Некоторые аспекты изучения факторов экономической и социально-политической стрессоустойчивости в регионе в условиях глобального кризиса // Фундаментальные исследования. – 2020. – № 8. – С. 56-60
5. Перова, А.С. Представления о стрессоустойчивости в профессиональной деятельности в отечественной и зарубежной психологии // Высшее образование для XXI века: роль гуманитарного образования в контексте технологических и социокультурных изменений: материалы XV Междунар. научн. конф. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2019. – С. 351-356.
6. Човдырова Г.С., Пяткина О.А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2021. - №1 (84). - С.41-45.