

УДК 159.923

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПЕЦИАЛИСТОВ
В ПРОФЕССИЯХ ТИПА «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК» И «ЧЕЛОВЕК-ТЕХНИКА»****А. О. КОВАЛЕНКО***(Представлено: д-р психол. наук, доц. И. Н. АНДРЕЕВА)*

В статье рассмотрены подходы к понятиям «копинг-стратегия» и «стрессоустойчивость», их структура. Проанализированы особенности копинг-стратегий и стрессоустойчивости у специалистов в профессиях типа «человек-человек» и «человек-техника»

Одной из важнейших задач психологии является изучение личности как субъекта профессиональной деятельности. При этом, важным критерием успешной профессиональной деятельности является продуктивность и эффективность личности при выполнении трудовых задач. Однако, на продуктивность личности влияет множество факторов, одним из которых принято считать способность совладать со стрессом.

Совладание со стрессовыми воздействиями осуществляется с помощью специальных механизмов – копинг-стратегий. Под копинг-стратегиями понимают:

- процессы, которые помогают индивиду адаптироваться в трудных условиях (эго-ориентированный подход) [1];
- качества индивида, которые помогают ему разрешить трудную ситуацию (интегративный подход) [9];
- когнитивные и поведенческие усилия (ситуационный подход) [14];
- личностных и средовых ресурсов, которые способствуют разрешению трудной ситуации (ресурсный подход) [4].

В настоящее время копинг используют для описания типичных для каждого человека способов преодоления стресса. Он включает в себя индивидуальные особенности человека, его психические и физические возможности. Благодаря копингу человек может как адаптироваться к трудным ситуациям и преодолеть их, так и избегать или привыкнуть к ним. Выявление индивидуального копинга позволяет оценить степень успешности в преодолении стресса, дает возможность сформировать и откорректировать личностные характеристики и свойства индивида для того, чтобы адаптировать его к трудным ситуациям и тем самым наиболее благоприятно справляться с ними.

Копинг-стратегии могут быть как адаптивными, то есть помогать индивиду разрешать проблемную ситуацию (проблемно-ориентированные копинги), так и дезадаптивными, которые меняют субъективную оценку ситуации для снижения ее значимости и снижения тем самым стрессового воздействия (эмоционально-ориентированные копинги) [3]. На основании данного разделения копингов Р. Лазарусом и С. Фолкманом была предложена следующая классификация копинг-стратегий:

1. *стратегия противостоящего копинг-поведения* – агрессивные усилия индивида с целью изменения ситуации;
2. *стратегия дистанцирования* – попытки индивида отстраниться от проблемы, забыть о ней, игнорировать ее;
3. *стратегия самоконтроля* – попытки индивида регулировать свои чувства и действия, сдерживание эмоциональных проявлений;
4. *стратегия поиска социальной поддержки* – усилия индивида, направленные на активное взаимодействие с другими людьми с целью получения материальной, эмоциональной или информационной помощи;
5. *стратегия принятия ответственности* – признание индивидом собственной вины в возникновении проблемы, характеризующееся беспомощностью, чувством вины и самообвинением;
6. *стратегия избегания* – усилия индивида направлены на уход от проблемной ситуации, стремление избежать ее осмысливания, признания своей роли в ней;
7. *стратегия планового решения проблемы* – усилия индивида направлены на активное взаимодействие с информацией, людьми с целью разрешить проблемную ситуацию.
8. *стратегия позитивной переоценки* – усилия индивида направлены на придание позитивной оценки проблемной ситуации, и попытка справиться с ней через интерпретацию ее как позитивной [13].

Стоит отметить, что все эти копинг-стратегии охватывают разные ориентации личности и направлены на разрешение трудностей. При этом данные стратегии могут как исключать друг друга, так и дополнять.

Копинг тесно связан с понятием стрессоустойчивости. Под стрессоустойчивостью принято понимать основную характеристику стресса, отражающую индивидуальное для каждого его содержание.

На данный момент в науке нет единого определения термина «стрессоустойчивость», поскольку одни исследователи связывают данное понятие с эмоциональной стабильностью (К.К. Платонов, Н.Д. Левитов, А.Г. Маклаков, П.Б. Зильберман, В.Г. Норакидзе), другие с жизнестойкостью (С. Кобаса, С. Мадди) с поисковой активностью (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), с творческим поведением (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г.Олпорт) [12].

В современной психологии стрессоустойчивость понимается как:

– устойчивость сенсорных, моторных и умственных компонентов психической деятельности в ситуации эмоционального переживания [5].

– свойство личности, которое включает в себя взаимодействие волевых, эмоциональных, мотивационных и интеллектуальных сфер психики, обеспечивающих оптимальное решение в сложной ситуации. При этом данное свойство может характеризоваться отсутствием адекватного отражения ситуации, что означает недостаточную приспособляемость [7].

– способность индивида разрешать трудные ситуации с низкой степенью их отрицательного влияния на здоровье [16].

– способность человека преодолевать трудные ситуации, сдерживать собственные эмоции, понимать эмоции других, демонстрируя поддержку [18].

Стрессоустойчивость представляет собой структуру, состоящую из 6 компонентов:

1. *психофизиологический* (тип и свойства нервной системы);
2. *мотивационный* (мотивы являются определяющими силы эмоциональной устойчивости);
3. *эмоциональный опыт личности* (является результатом разрешения стрессовых ситуаций);
4. *волевой* (представляет собой регулирование действий индивидом в соответствии с требованиями ситуации);
5. *информационный* (знания, полученные через опыт решения трудных ситуаций);
6. *интеллектуальный* (анализ ситуации и принятие решения о способах действий) [17].

Для того, чтобы понять, как копинг-стратегии и стрессоустойчивость проявляются у специалистов разных профессий необходимо определить, что означают профессии типа «человек-человек» и «человек-техника».

Типология профессий определяется ведущим предметом труда, на который направлена деятельность специалиста. Так в профессии типа «человек-человек» деятельность направлена на социальные системы, сообщества, группы населения, лиц разного возраста. К таким профессиям относят, например, продавца, парикмахера, психолога, педагога.

Предметом труда в профессии «человек-техника» являются технические объекты, материалы, виды энергии. Примером таких профессий служат столяр, механик, архитектор, программист, строитель [11].

В психологической литературе существует ряд работ, направленных на выявление различий в копинг-стратегиях у лиц разных специальностей и профессий. Однако данные исследователей противоречивы, поэтому рассмотрим выводы некоторых из них:

– для специалистов профессии «человек-человек» свойственно преобладание таких копинг-стратегий как «планирование решения проблемы», «избегание», «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки» [15];

– студенты-гуманитарии, по сравнению со студентами технических специальностей, более склонны использовать «непродуктивный стиль» совладающего поведения с преобладанием «игнорирования» [6];

– лица профессий типа «человек-техника» не склонны к использованию копинг-стратегии «самоконтроль», а для тех, кто склонен выбирать профессию типа «человек-человек», в поведении преобладают «дистанцирование», «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка ситуации» [21];

– студенты-гуманитарии чаще прибегают к стратегиям «поиска социальной поддержки», «замещению» и «отвлечению» [20];

– эффективными копинг-стратегиями студентов физико-математического факультета являются «самоконтроль» и «планирование решения проблемы» [8].

Исходя из данных выводов, можно заключить, что для профессий типа «человек-человек» свойственно преобладание стратегий «избегания» и «поиска социальной поддержки», а для профессий типа «человек-техника» – стратегий «планирования решения проблемы».

Что касается стрессоустойчивости у лиц разной профессиональной ориентации, то исследователи приходят к следующим выводам:

- для человекоориентированных профессий характерен высокий уровень стрессоустойчивости [10];
- уровень стрессоустойчивости сотрудников, работающих в профессии типа «человек-техника», выше, по сравнению с работниками типа «человек-человек» [19];
- высокой стрессоустойчивостью обладают помощники машинистов [2];
- студенты и психолого-педагогического, и физико-математического профиля имеют как высокую, так и низкие показатели стрессоустойчивости [8].

Значит, на данный момент не существует единой точки зрения на вопрос, касаемый уровня стрессоустойчивости в профессиях «человек-человек» и «человек-техника».

Помимо этого, существует исследование, направленное на выявление связей между уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями у специалистов разного профиля, согласно результатам которого:

- 1) активные копинг-стратегии чаще используют студенты с низким уровнем стрессоустойчивости;
- 2) для студентов психолого-педагогического факультета с относительно низкой стрессоустойчивостью в большей степени характерно использование копинг-стратегий, направленных на самостоятельную регуляцию своего психоэмоционального состояния (копинги «самоконтроля», «бегства-избегания» и «поиска социальной поддержки»);
- 3) при среднем уровне стрессоустойчивости студенты физико-математического факультета склонны к использованию таких копинг-стратегий, как «самоконтроль», «дистанцирование», «бегство-избегание» и «планирование решения проблемы» [8].

Согласно результатам данного исследования, существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегий лиц разной профессиональной направленности: человекоориентированные специалисты с низкой стрессоустойчивостью склонны к эмоциональным копингам, а технические специалисты со средней стрессоустойчивостью – к поведенческим.

Таким образом, понятие копинга не имеет точного значения, однако можно сказать, что копинг – это все то, что индивид предпринимает для борьбы со стрессом. При этом реакция может быть, как ориентированная на проблему, так и на изменение субъективной значимости.

Копинг тесно связан со стрессоустойчивостью, под которой понимается совокупность личностных качеств, включающее взаимодействие различных сфер психической деятельности, позволяющих индивиду разрешать стрессовые ситуации с низкой степенью их отрицательного влияния. Стрессоустойчивость структурирована и состоит из 4 компонентов: биологического, личностного, когнитивного и факторов социальной среды.

Копинг-стратегии и стрессоустойчивость различаются в профессиях разных типов. Лица технических специальностей более стрессоустойчивы и в ситуации стресса ориентированы на решение проблем, в отличие от специалистов профессий «человек-человек», которые уступают в стрессоустойчивости и в трудных обстоятельствах руководствуются эмоциями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 7-14.
2. Белоусова, Н.А. Характеристика состояния стрессоустойчивости помощников машинистов / Н.А. Белоусова, Е.С. Шорохова // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24480>. – Дата доступа: 25.03.2020.
3. Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. – 2011. – №1. – С. 100-111.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса: Ч. 2. *Процессы и ресурсы* преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – №2. – С.113-123.
5. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека- оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. – 2000. – №4. – С.32-40.
6. Жуйкова, М.В. Совладающее поведение студентов гуманитарной и технической направленности обучения в процессе саморегуляции психических состояний: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.В. Жуйкова. – Казань, 2011. – 185 с.
7. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138-172.
8. Игнатьева, К.М. Стрессоустойчивость личности и основные копинг-стратегии у студентов разных специальностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 44.03.02 / К.М. Игнатьева. – Саратов, 2017. – 14 с.

9. Исаева, Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) / Е.Р. Исаева // Вестник ТГПУ. – 2009. – № 6. – С. 86-90.
10. Киреева, М.В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий / М.В. Киреева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – 2011. – № 18. – С. 288–293.
11. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
12. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2. – 87 с.
13. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – №2. – С.17-20.
14. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – №5. – С.20-27.
15. Психология развития личности в современном мире: материалы XVIII Междунар. студ. науч.-практ. конф., г. Минск, 24 апр. 2018 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: Д.Г. Дьяков, С.Н. Жеребцов, Н.В. Азарёнок. – Минск : БГПУ, 2018. – 347 с.
16. Сиротин, О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Сиротин. – М., 1972. – 18 с.
17. Сурай, Т.В. Стрессоустойчивость: понятие и формирование / Т.В. Сурай // Научно-методический электронный журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/86187.htm>. – Дата доступа: 03.02.2020.
18. Трошин, В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика / В.Д. Трошин. – М., 2007. – 516 с.
19. Усатов, И.А. Особенности стрессоустойчивости сотрудников ООО «АТБ – Амурские Авиалинии» / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/86171.htm>. – Дата доступа: 25.03.2020.
20. Храмцова, М.К. Гендерные и профессиональные особенности копинг-стратегий студентов в ситуации экзамена / М.К. Храмцова // Психологический журнал. – 2015. – № 2. – С. 7–15.
21. Шибанкова, Д.Д. Взаимосвязь копинг-поведения и профессиональных предпочтений старшеклассников / Д.Д. Шибанкова, Н.Г. Живаев // Психология сегодня: теория, образование и практика / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, А.В. Карпов. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 699 с.