

Влияние индивидуального уровня стрессоустойчивости на степень выраженности профессионального стресса у представителей социномических типов труда

Научный руководитель – Леонова Анна Борисовна

Кудрина Ирина Игоревна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

E-mail: Irka.Barbarik@Yandex.ru

Специфика труда работников социномических сфер деятельности влияет на формирование у них высокого уровня стресса, что при недостаточности осуществляемых мер его профилактики и коррекции крайне негативно сказывается как на их физическом, так и на их психическом здоровье.

Характерными особенностями для специалистов данной сферы труда являются необходимость активного общения с большим количеством самых разнообразных людей, огромная социальная значимость результатов труда и высокая сложность и изменчивость объекта труда [4, 5]. В связи с тем, что именно значимость, сложность и новизна являются основными компонентами стрессогенности ситуации, особенно актуальным и интересным представляется изучение влияния индивидуального уровня стрессоустойчивости на субъективную оценку профессионального стресса у представителей социномических типов труда [1, 2].

Цель данного эмпирического исследования состояла в выявлении и анализе особенностей влияния индивидуального уровня стресс-резистентности и стратегий совладания со стрессом на степень выраженности профессионального стресса у представителей социномических типов труда (на примере медицинских специалистов и школьных учителей).

Выборка. В исследовании приняло участие 103 респондента: 53 медицинских специалиста и 50 школьных учителей. Средний возраст выборки - 42 года (от 20 до 71), средний стаж трудовой деятельности - 21 год.

Буклет методик состоял из пяти частей: (1) русскоязычная версия опросника трудового стресса (Job stress survey - JSS, Spielberger) для выявления специфического комплекса причин возникновения затруднений и помех в работе, (2) опросник «Острый и хронический стресс» для оценки уровня переживаний состояний острого и хронического стресса [3], (3) русскоязычная версия анкеты для оценки субъективно важных характеристик деятельности (Job diagnostic survey - JDS, Hackman & Oldham, сокращенная версия К.-Н. Schmidt & У. Kleinbeck) для изучения уровня трудовой мотивации, (4) комплексная система «Индивидуальной оценки уровня стресс-резистентности» (ИОСР) для проведения диагностики уровня индивидуальной устойчивости к стрессу и (5) шкала SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», С. Хобфолл, 1994; русскоязычная адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, 2009) для анализа видов стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Для обработки полученных данных был использован статистический пакет SPSS (21 версия).

Результаты исследования. По итогам корреляционного анализа взаимосвязей основных показателей методик можно сделать теоретически обоснованный вывод о тесной обратной корреляции выраженности индивидуальной устойчивости к стрессу с уровнем стресса. Также можно сделать вывод, что для данных представителей социномической

сферы деятельности ассертивные и осторожные действия являются благоприятным способом совладания со стрессом, а избегание наоборот неоптимальным. Направленность взаимосвязи агрессивного поведения остается неоднозначной. Мотивация либо нелинейно взаимосвязана с переживаемым стрессом, уровнем стрессоустойчивости и актуализируемыми стратегиями совладания со стрессом у специалистов социномических профессий, либо не связана с ними вовсе.

Результатом регрессионного анализа является построение двух линейных моделей влияния уровня индивидуальной устойчивости к стрессу на степень развития острого стресса (скорректированный R-квадрат равен 0,59) и хронического стресса (скорректированный R-квадрат равен 0,71), а также линейной модели воздействия таких копинг стратегий как ассертивное и осторожное поведение и избегание на уровень стресса у представителей социномических профессий (все три модели с уровнем значимости менее 0,001). На этой основе возможно целенаправленное создание комплексов профилактических и оптимизационных методов, направленных на повышение индивидуального уровня устойчивости к стрессу и развития адаптивных для данной категории профессионалов стратегий совладания со стрессом (ассертивного и осторожного поведения), что, согласно результатам данной работы, приведет к снижению уровню стресса у работников социномических сфер труда.

Кроме того, существует возможность применения результатов проведенного исследования для повышения стрессоустойчивости и развития стратегий совладающего поведения у представителей исконно не социномических профессий (например, программистов и бухгалтеров), в деятельность которых в настоящее время все больше оказывается включен компонент взаимодействия с людьми. По причине отсутствия в накопленных инструментах этих направлений профессий необходимых умений и навыков, данное направление работы может представлять актуальность, сравнимую с профилактикой и оптимизацией функциональных состояний представителей социномических типов труда.

Источники и литература

- 1) Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ. 2006
- 2) Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970.
- 3) Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал, 2004. Т.25. № 2. С. 75-85
- 4) Третьякова В.С. Социномические профессии в парадигме социопсихологических требований к субъекту профессиональной деятельности // Акмеология профессионального образования. Материалы 14-й Международной научно-практической конференции, 2018. С. 151-156
- 5) Фомина Н.В., Шабанова Т.Л. Особенности совладающего поведения у специалистов социномической сферы: ресурс преодоления или источник хронического стресса [Электронный ресурс] - Современные исследования социальных проблем, 2015. № 7 (51). // КиберЛенинка – научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-u-spetsialistov-sotsinomicheskoy-sfery-resurs-preodoleniya-ili-istochnik-hronicheskogo> - 13.11.2019 г.