Кириллова Кристина Александровна
студентка
Андреева Екатерина Александровна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ

Аннотация: *в статье рассматриваются психологические особенности реагирования сотрудников школы на организационные стрессоры. Раскрывается понятие совладающего поведения, характеризуются основные копинг-стратегии и особенности их использования при преодолении трудных ситуаций. Особое внимание уделяется изучению взаимосвязи восприимчивости к организационному стрессу и выраженности различных стратегий совладающего поведения.*

Ключевые слова: *организационный стресс, образовательная организация, копинг-стратегии, совладающее поведение.*

В условиях современного общества проблема организационного стресса становится всё более актуальной, затрагивая различные сферы профессиональной деятельности. Стресс является неотъемлемой частью трудовой жизни человека и может оказывать существенное влияние на его психологическое состояние, работоспособность и общее благополучие. Особую значимость данная проблема приобретает в связи с тем, что продолжительное стрессовое воздействие способно негативно отражаться не только на отдельном сотруднике, но и на функционировании организации в целом. В связи с этим организационный стресс представляет собой важную проблему, требующую комплексного рассмотрения с учётом различных аспектов профессиональной деятельности и психологических особенностей личности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Организационный стресс представляет собой состояние психического напряжения, возникающее в процессе адаптации к неблагоприятным условиям организационной среды, повышенным профессиональным нагрузкам и необходимости принятия нестандартных решений в сложных или непредвиденных обстоятельствах [1, с. 59].

Возникновение организационного стресса связано с совокупностью внутренних и внешних факторов. К внутриорганизационным факторам относятся индивидуальные особенности сотрудников, характер взаимодействия в коллективе и специфика организационной среды. Внешние факторы обусловлены изменениями, происходящими за пределами организации, и могут включать экономическую нестабильность, изменения законодательства, социальные преобразования, развитие новых технологий и т.д. [1, с. 59].

Одни и те же организационные обстоятельства могут восприниматься сотрудниками по-разному. Согласно теории Р. Лазаруса и С. Фолкман, возникновение и характер стрессовой реакции связаны с субъективной оценкой ситуации и собственных возможностей справиться с предъявляемыми требованиями [5]. В связи с этим при изучении организационного стресса важно учитывать способы, с помощью которых человек преодолевает возникающие трудности.

Особое место среди таких способов занимают стратегии совладающего поведения, или копинг-стратегии. В рамках подхода Р. Лазаруса и С. Фолкман совладание понимается как изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление требованиями, которые человек оценивает как чрезмерные по отношению к имеющимся ресурсам [5]. В отечественной психологии вопросы выбора и использования способов совладания подробно исследовала Т. Л. Крюкова [2].

В теории Р. Лазаруса и С. Фолкман выделяются две основные функции совладающего поведения: проблемно-ориентированная, предполагающая активные действия по изменению стрессовой ситуации, и эмоционально-ориентиро-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ванная, направленная на регулирование эмоциональных переживаний. Выделяются восемь копинг-стратегий, различающихся по способам реагирования на возникающие трудности. Их характеристика представлена в таблице 1 [3, 4].

Таблица 1

Характеристика стратегий совладающего поведения по Р. Лазарусу и С. Фолкман

Направленность	Копинг-стратегия	Хакрактеристика
Проблемно-ориентированная	Конфронтационный копинг	Активные, настойчивые попытки изменить стрессовую ситуацию, иногда сопровождающиеся конфликтностью и риском
	Планирование решения проблемы	Анализ возникшей ситуации, поиск возможных решений и последовательное выполнение действий по преодолению трудностей
Эмоционально-ориентированная	Дистанцирование	Психологическое отстранение от проблемы, стремление снизить её субъективную значимость
	Самоконтроль	Регулирование собственных эмоций и поведения в стрессовых обстоятельствах
	Принятие ответственности	Признание собственной роли в возникновении проблемы и стремление исправить ситуацию
	Бегство-избегание	Стремление уклониться от решения проблемы, избежать столкновения со стрессовой ситуацией
	Положительная переоценка	Переосмысление стрессовой ситуации, поиск в ней положительных сторон и возможностей личностного развития
	Поиск социальной поддержки	Обращение за практической, информационной или эмоциональной помощью к окружающим

С целью изучения взаимосвязи организационного стресса и особенностей совладающего поведения было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 40 сотрудников образовательной организации *МАОУ «СОШ №65» г. Чебоксары*. Диагностика осуществлялась с использованием «Шкалы организационного стресса» А. Маклина в адаптации Н. Е. Водопьяновой [1] и «Опросника способов совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой [3].

По результатам исследования высокая восприимчивость к организационному стрессу выявлена у 55% сотрудников, средняя – у 25%, низкая – у 20%. Полученные данные свидетельствуют о значительной распространённости высокой восприимчивости к организационному стрессу среди обследованных работников.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для выявления взаимосвязей между восприимчивостью к организационному стрессу и стратегиями совладающего поведения был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона.

В результате анализа установлены статистически значимые положительные взаимосвязи восприимчивости к организационному стрессу со стратегиями бегства-избегания ($r = 0,904$), дистанцирования ($r = 0,848$), конфронтационного копинга ($r = 0,790$) и принятия ответственности ($r = 0,566$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что более высокая восприимчивость к организационному стрессу связана с большей выраженностью указанных способов совладания. Наиболее сильная положительная взаимосвязь выявлена со стратегией бегства-избегания, предполагающей стремление уклониться от непосредственного столкновения со стрессогенной ситуацией.

В то же время обнаружены статистически значимые отрицательные взаимосвязи с планированием решения проблемы ($r = -0,817$), положительной переоценкой ($r = -0,804$), поиском социальной поддержки ($r = -0,746$) и самоконтролем ($r = -0,540$). Это свидетельствует о том, что сотрудники с меньшей восприимчивостью к организационному стрессу характеризуются более высокими показателями данных стратегий. Наиболее выраженные отрицательные взаимосвязи установлены с планированием решения проблемы и положительной переоценкой, что позволяет предположить значимость рационального подхода к разрешению трудностей и способности переосмысливать стрессогенные обстоятельства. При объёме выборки 40 человек все приведённые коэффициенты статистически значимы ($p < 0,001$).

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии взаимосвязей между восприимчивостью к организационному стрессу и особенностями совладающего поведения сотрудников школы. Практическая значимость полученных данных заключается в возможности учитывать индивидуальные способы реагирования на трудности при дальнейшем изучении психологических ресурсов работников и разработке адресных рекомендаций по их поддержке.

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова, Н. Е. Водопьянова. – Москва : Питер, 2009. – 329 с. – ISBN 978-5-388-00542-7. – EDN QXVSDN.

2. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова ; Крюкова Т. Л. ; Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. – Кострома : Авантитул, 2004. – 343 с. – ISBN 5-98342-025-9. – EDN PFPXLV.

3. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112. – EDN YGCFYX.

4. Folkman, S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman S., R. S. Lazarus. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.

5. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)