

УДК 159.96

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Систук М.В., студент гр. БГс-171, IV курс

Научный руководитель: Игнатова А.Ю., доцент, к.б.н.

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

В современном языке слово «стресс» довольно часто употребляют в отношении различных событий в жизни, которые вызывают сильные переживания, доставляют дискомфорт, изменяют настроение в негативную сторону (например: конфликт с начальником, опоздание на работу, задержка заработной платы, расставание с близким человеком, физическая перегрузка на работе). Из-за быстрого ритма жизни люди всё чаще с ним сталкиваются.

Стресс – это реакция организма человека, которая возникает в ответ на изменение состояния динамического равновесия и развивается по одной и той же схеме, независимо от характера этого воздействия.

Причины стресса могут быть: физиологические и психологические (в свою очередь подразделяют на информационные и эмоциональные) [1].

Для нас представляет интерес профессиональный стресс, это стресс, возникающий в процессе трудовой, в т.ч. учебной деятельности человека.

Причины стресса на работе: нехватка времени; проверяющие органы; конфликты между сотрудниками; общение с коллегами; общение с руководством; общение с подчинёнными. В процессе учебной деятельности к причинам стресса можно отнести конфликты с преподавателями, с одногруппниками и сотрудниками дирекций (деканатов), нехватка времени на освоение учебной программы, необходимость совмещать учебу с работой, неустроенность студенческого быта.

Профессиональный стресс ведет к снижению производительности труда (учебы), постоянному ощущению внутреннего дискомфорта, утрате ценностных мотивов к труду (учебе), разочарованию в результате собственной деятельности, возникновению психосоматических заболеваний.

Для того чтобы приспособиться к стрессовым воздействиям и поддерживать внутренний баланс, у человека работают не только физиологические механизмы, но еще и психологические механизмы адаптации к стрессу.

1) Защитные механизмы, возникающие у человека неосознанно. Он может не понимать и не осознавать, что таким способом он облегчает интенсивность переживаний.

2) Способы, которые человек применяет чаще осознанно, обдуманно – это копинг-механизмы.

Копинг-механизмы (или копинговые стратегии), как и защитные механизмы формируются на протяжении жизни и зависят от опыта человека, они позволяют управлять сложившейся ситуацией и выходить из нее.

К конструктивным копинг-механизмам относят физическую нагрузку – плавание, пробежки по парку, занятия спортом, поход в сауну или баню, чтение, различные хобби – все те действия, которые помогают восстановить силы при стрессе, также поиск социальной поддержки, общение и взаимодействие с семьей, друзьями, коллегами, поиск профессиональной помощи. Сюда же относятся такие приемы и способы саморегуляции как техники дыхания, визуализация, медитация и др. Таким образом, защитные механизмы и копинг-механизмы являются способами совладения со стрессом, но первые используются неосознанно и часто дают временный эффект адаптации к стрессовой ситуации, а вторые позволяют управлять сложившейся ситуацией. В свою очередь, использование именно конструктивных копинг-механизмов позволяет справиться со стрессовой ситуацией, а также выйти из нее [2].

Кроме продуктивных, копинг-механизмы могут быть и непродуктивными. Это игнорирование, уход в себя, мечты о чуде, отвлечение, беспокойство.

Очень важно выработать в себе конструктивные копинг-механизмы, которые позволяют справиться со стрессовой ситуацией, а также выйти из нее.

Целью данных исследований стало выявление особенностей копинг-поведения студентов КузГТУ в стрессовых ситуациях и выработка рекомендаций по саморегуляции во время стресса.

В исследовании приняли участие студенты 2-4-го курсов КузГТУ, в т.ч. участники Всероссийского студенческого корпуса спасателей КузГТУ, 13 девушек и 26 юношей в возрасте 19-23 лет. Объем выборки определен как при неизвестном объеме генеральной совокупности для проведения описательного исследования одной группы при уровне значимости 0,05 и предельно допустимой ошибке 10 % [3].

В исследовании использован опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» [4], содержащий 48 утверждений, при ответе на которые участник должен указать, как часто ведет себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Результаты исследований обработаны методами математической статистики.

Предполагаемый результат проекта:

1. Выявлены причины стресса в повседневной жизни и связанные с производственной деятельностью.

2. Студенты института знают различия копинг-механизмов от защитных механизмов и дистресса от эустресса.

3. Определены доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии.

4. Студенты получили рекомендации по борьбе со стрессом.

При обработке результатов сначала определили наибольшее количество баллов у каждого испытуемого по одной из пяти шкал. Потом разделили данные по гендерному признаку и определили приоритетное копинг стрессовое поведение у парней и девушек.

Результаты исследований представлены в таблицах 1, 2, 3, 4 и диаграммах 1, 2, 3, 4. В таблицах 3 и 4, а также диаграммах 3 и 4 представлены абсолютные баллы, набранные испытуемыми, по видам копинг-механизмов.

Таблица 1.

Распределение приоритета копинг-механизмов стрессового поведения у парней

Тип механизма	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Количество человек с преобладающим механизмом, %	76 %	12 %	12 %	0 %	0 %

Диаграмма 1.

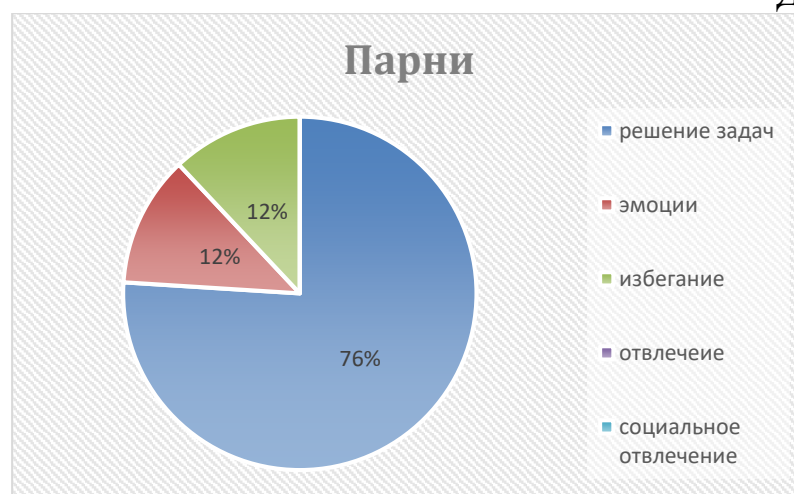


Таблица 2.

Распределение приоритета копинг-механизмов стрессового поведения у девушек

Тип механизма	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Количество человек с преобладающим механизмом, %	37%	54%	9%	0%	0%

Диаграмма 2.

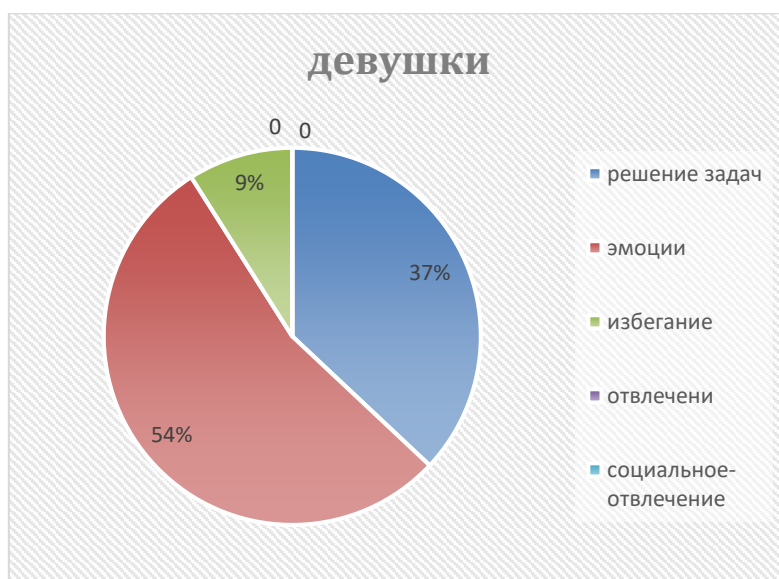


Таблица 3.

Рейтинг копинг-механизмов среди парней

Название	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Количество баллов	1146	1023	984	443	360

Диаграмма 3.

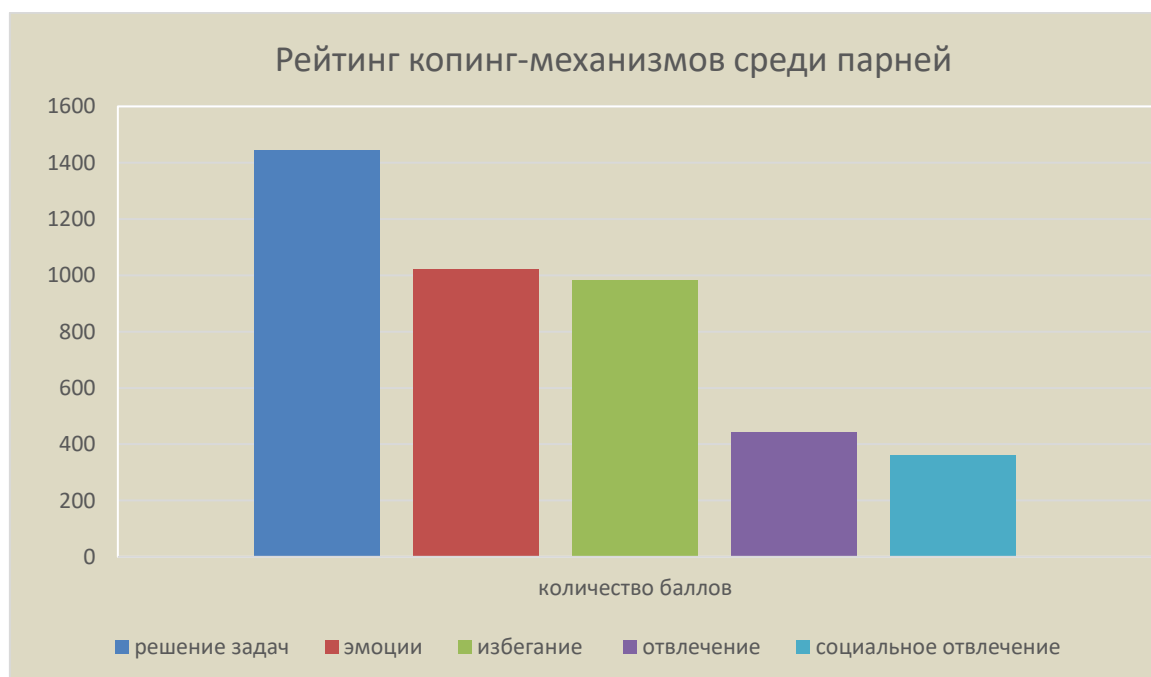
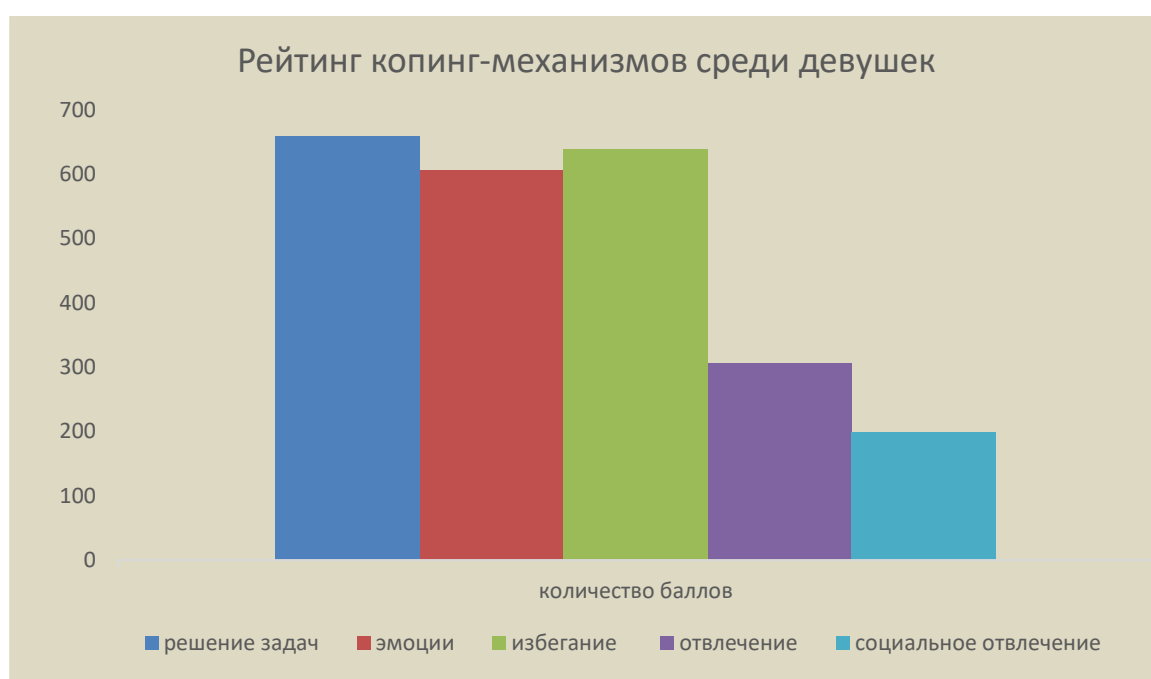


Таблица 4.

Рейтинг копинг-механизмов среди девушек					
Название	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Количество баллов	658	605	638	305	198

Диаграмма 4.



В ходе исследований выявлено, что у 76 % парней в стрессовой ситуации срабатывает копинг-механизм решения задач, 12 % поддаются эмоциям и так же 12 % избегают решения проблем. Субшкала отвлечения и социального отвлечения по нулям.

У девушек на первом месте в стрессовой ситуации эмоции 54 %, на втором решение задач 37 % и на третьем избегание 9 %. Субшкала отвлечения и социального отвлечения так же по нулям.

Рейтинг копинг-механизмов стрессового поведения по количеству баллов у парней идёт в той же последовательности, что и по приоритетному признаку. Решение задач (1146), затем эмоции (1023), избегание (984), отвлечение выходит на четвёртое место с суммой баллов (443) и завершает социальное отвлечение (360).

Рейтинг копинг-механизмов стрессового поведения по количеству баллов у девушек изменился. Ведущую позицию занимает копинг решение задач (658), избегание на второй позиции с суммой баллов (638), а эмоции ушли на

третью позицию с количеством баллов (605), отвлечение набрало (305) и социальное отвлечение (198).

Нами предложен ряд рекомендаций по саморегуляции и остром стрессе. Например, методы и приемы можно разделить следующим образом.

1. Дыхание.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению, частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

2. Нервно-мышечная релаксация.

Данный метод подразумевает под собой расслабление мышц тела. Состоит из серии упражнений с целью достижения состояния глубокого расслабления.

3. Визуализация.

«Визуализация» представляет собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках).

4. Аутотренинг.

Методика представляет собой позволяющих снимать у себя нервное напряжение, чувство тревоги, страха, беспокойства, контролировать работу мышц и внутренних органов и добиваться укрепления здоровья;

5. Внимание.

Необходимо тренировать способность внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 мин. Тогда можно будет переключить внимание с того, что вызывает недовольство, страх, напряженность на то, что более приятно, что доставляет облегчение и даже удовольствие.

6. «Скорая помощь» при остром стрессе:

- Умойтесь холодной водой.
- Выпейте воды, а лучше сока.
- Найдите в теле напряженные мышцы, еще сильнее напрягите их, затем расслабьте.
- Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 5-10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с плечами, локтями, ногами, животом.
- Вдохните животом и медленно выпускайте воздух.
- Переведите нервное напряжение в мускульное пробегитесь и помашите руками.

Таким образом, при обработке и интерпретации результатов теста подсчитано процентное соотношение подростков, проявляющих различные виды копинг-стрессового поведения: это ориентированное на решение задачи, ориентированного на эмоции, ориентированного на избегание; субшкала отвлечения и социального отвлечения. Со стрессом студенты сталкиваются, как минимум два раза в год во время сессии, поэтому в работе даны методы и приемы саморегуляции для борьбы с со стрессом.

Список литературы:

1. Елисеева И.Н., Батхина А.А., Емельянова Х.И., Марченко Е.В., Соколова А.А. Методические рекомендации «Методические сценарии учебных занятий по психологической подготовке специалистов МЧС России (на примере психологической подготовки спасателей и пожарных)». – М.: ФКУ ЦЭПП МЧС России, 2017. - 434 с.
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.442-444.
3. Наркевич А.Н., Виноградов К.А. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях / Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения» [Электронный ресурс] <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1123/27/lang.ru/>
4. Норман С., Эндлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.И. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / <https://vsetesti.ru/197/>