

УДК 159.9:316.6

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Е. И. Комкова

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и организационной психологии Института психологии БГПУ имени М. Танка

М. Б. Овчинникова

магистр психологических наук, аспирант кафедры психологии Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

В настоящей статье рассматривается проблема эффективности копинг-стратегий, используемых руководителями среднего звена для совладания со стрессом в управленческой деятельности. Представлен сравнительный анализ способов совладания как предикторов устойчивости к организационному стрессу, активности и продуктивности деятельности руководителей разного пола.

Ключевые слова: профессиональный стресс руководителей, совладающее поведение, эффективность совладающего поведения.

Введение

В настоящее время проблема профессионального стресса и совладания с ним в деятельности руководителей является одной из широко обсуждаемых в психологической науке. Современные исследования, проведенные В.А. Ахтямовым (2013), Н.А. Дубинко (2009), А.Л. Журавлевым (2004), А.А. Качиной (2006), К.И. Корневым (2008), А.А. Кукункиной (2007), М.А. Пономаревой (2015), С.М. Шингаевым (2014) доказали, что труд современного руководителя характеризуется высоким динамизмом, многозадачностью, разнородностью функций, работой в условиях дефицита времени, необходимостью принятия решений в условиях неопределенности, повышенной ответственностью за результаты труда.

Неэффективное совладание руководителя со стрессом влечет за собой не только ухудшение его физического и психического здоровья, но и большие экономические потери для организации [1]. В связи с этим в психологических исследованиях акцентируется внимание на способности руководителя преодолевать трудные профессиональные ситуации без ущерба для здоровья и результативности выполняемой деятельности.

Вместе с тем при возрастающем научном интересе к проблематике совладания со стрессом в управленческой деятельности экспериментальные данные об эффективности копинг-стратегий в отечественной психологии крайне малочисленны. В связи с этим представляется важным рассмотреть вопрос о том, применение каких способов совладания позволяет руководителям наиболее эффективно справляться со стрессом и трудными ситуациями в профессиональной деятельности. Анализ обозначенного вопроса является актуальным как для теор-

© Комкова Е. И., 2018

© Овчинникова М. Б., 2018

ретического исследования проблемы копинг-поведения руководителей, так и для разработки программ по стресс-менеджменту.

Основная часть

Целью исследования было изучение эффективности совладающего поведения руководителей среднего звена в зависимости от используемых ими копинг-стратегий. Совладающее поведение рассматривается нами как осознанное, целенаправленное поведение субъекта, позволяющее справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для продуктивности его деятельности, здоровья и благополучия [2].

Эффективность совладающего поведения руководителей оценивалась нами на основании параметров, характеризующих уровень устойчивости субъектов к организационному стрессу, активность и продуктивность их профессиональной деятельности. Изучение процесса совладания со стрессом в управленческой деятельности осуществлялось как на уровне проявления копинг-стратегий, так и на уровне индивидуального стиля копинг-поведения.

В исследовании была выдвинута гипотеза о том, что эффективность совладания со стрессом выше у тех руководителей, которые чаще используют проблемно-ориентированный копинг и копинг, направленный на получение социальной поддержки. В задачи исследования также входило изучение способов копинга, которые оказывают наиболее значимое влияние на эффективность совладающего поведения руководителей-мужчин и руководителей-женщин.

Выборку исследования составили 402 испытуемых: руководители структурных подразделений предприятий ($N = 244$, из них 131 человек – мужчины, 113 – женщины) и руководители структурных подразделений, работающие в системе государственной службы ($N = 158$, из них 70 человек – мужчины, 88 – женщины). Средний возраст респондентов составляет 41 год (от 25 до 65 лет), средний стаж работы в должности руководителя – 9,9 лет (от 2 до 37 лет).

Для реализации цели исследования были использованы следующие методы: полуструктурированное интервью и контент-анализ ответов; опросник “Копинг-поведение в стрессовых ситуациях” (CISS) Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера (адаптация Т.Л. Крюковой, 2001), методика “Опросник способов совладания” (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой и др., 2004), методика “Шкала организационного стресса” Маклин (адаптация Н.Е. Водопьяновой). Статистическая обработка и анализ первичных данных проводились с помощью программы PASW Statistics 18.0.

На первом этапе исследования был рассмотрен характер связи между показателями стилей/стратегий совладания и общим индексом организационного стресса руководителей, а также показателями шкалы “активность, продуктивность деятельности” (методика “Шкала организационного стресса”). С этой целью был произведен корреляционный анализ эмпирических данных с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В ходе проведенного анализа установлена достоверная положительная связь между общим индексом организационного стресса и эмоционально-ориентированным стилем совладания ($r = 0,447$, $p = 0,000$), субстилем “отвлечение” ($r = 0,123$, $p = 0,011$); копинг-стратегиями “дистанцирование” ($r = 0,242$, $p = 0,003$), “бегство-избегание” ($r = 0,258$, $p = 0,001$), “принятие ответственности” ($r = 0,161$, $p = 0,049$), “конфронтативный копинг” ($r = 0,207$, $p = 0,003$). Обнаружена сильная отрицательная

связь между уровнем организационного стресса и проблемно-ориентированным стилем совладания ($r = -0,379$, $p = 0,000$) и субстилем “социальное отвлечение” ($r = -0,138$, $p = 0,008$).

Было выявлено, что активность, продуктивность деятельности отрицательно связана с эмоционально-ориентированным стилем совладания ($r = -0,330$, $p = 0,000$), субстилем “отвлечение” ($r = -0,133$, $p = 0,011$) и положительно – с проблемно-ориентированным копингом ($r = 0,274$, $p = 0,000$), субстилем “социальное отвлечение” ($r = 0,124$, $p = 0,018$).

Таким образом, использование руководителями активных, проблемно-фокусированных усилий, направленных на планирование и разрешение трудных ситуаций, способствует сохранению их устойчивости к воздействию стресс-факторов организационной среды, продуктивности выполняемой деятельности. Стратегии социального отвлечения также играют важную роль в процессе преодоления субъектами стресса на рабочем месте, способствуя поддержанию оптимального уровня эмоциональной напряженности и сохранению продуктивности управленческой деятельности.

В то же время использование руководителями агрессивных усилий по изменению ситуаций, а также стремление отстраниться, уйти от разрешения проблем приводит к повышению уровня организационного стресса, снижению продуктивности труда. В целом, применение эмоционально-фокусированного копинга и копинга избегания при разрешении трудностей в управленческой деятельности является малоэффективным, так как не способствует разрешению проблем и достижению поставленных целей.

С целью выделения наиболее значимых предикторов, влияющих на устойчивость к организационному стрессу, продуктивность деятельности и, в целом, на эффективность совладающего поведения руководителей разного пола нами был проведен множественный регрессионный анализ. В качестве зависимых переменных выступили общий индекс организационного стресса и показатели шкалы “активность, продуктивность”. В качестве независимых – показатели копинг-стилей. Регрессионный анализ проводился отдельно для каждой из зависимых переменных (таблица).

Копинг-стили как предикторы устойчивости к организационному стрессу и продуктивности деятельности

	Общий индекс организационного стресса						Активность, продуктивность деятельности					
	мужчины			женщины			мужчины			женщины		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
ПОК	-0,33	-5,56	0,00	-0,24	-3,81	0,00	-0,36	-5,63	0,00	-	-	-
ЭОК	0,44	7,27	0,00	0,41	6,495	0,00	0,31	4,9	0,00	0,31	4,43	0,00
СО	-0,12	-2,17	0,03	-0,19	-3,09	0,00	-	-	-	-0,20	-2,88	0,00
	$R^2 = 0,401$; $F = 40,689$; $p = 0,00$			$R^2 = 0,286$; $F = 23,285$; $p = 0,00$			$R^2 = 0,302$; $F = 39,498$; $p = 0,00$			$R^2 = 0,125$; $F = 13,684$; $p = 0,00$		

Примечания: ЭОК-эмоционально-ориентированный копинг, ПОК – проблемно-ориентированный копинг, СО – социальное отвлечение; β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента, p – уровень значимости, R^2 – коэффициент множественной детерминации, F – критерий Фишера.

*Показатели активности, продуктивности деятельности оценены в обратной шкале.

В результате регрессионного анализа выявлена достаточно сильная предикция уровня организационного стресса параметрами копинга руководителей в обеих выборках. Так, в выборке руководителей-мужчин 40% вариаций общего индекса организационного стресса ($R^2 = 0,401$, $F = 40,689$, $p = 0,00$) объясняются эмоционально-ориентированным ($\beta = 0,44$, $p = 0,00$) и проблемно-ориентированным стилями совладания ($\beta = -0,33$, $p = 0,00$), а также субстилем “социальное отвлечение” ($\beta = -0,12$, $p = 0,03$). В группе руководителей-женщин данная сопряженность объясняет 28,6% дисперсии общего индекса организационного стресса ($R^2 = 0,286$, $F = 23,285$, $p = 0,00$).

Необходимо отметить, что в выборке руководителей-женщин так же, как и в выборке руководителей-мужчин, эмоционально-ориентированный стиль совладания является наиболее весомым положительным предиктором ($\beta = 0,41$, $p = 0,00$), а проблемно-ориентированный копинг-стиль ($\beta = -0,24$, $p = 0,00$) и субстиль “социальное отвлечение” ($\beta = -0,19$, $p = 0,00$) – отрицательными предикторами уровня организационного стресса руководителей-женщин.

Полученные данные позволяют констатировать то, что устойчивость руководителей к организационному стрессу вне зависимости от пола обусловлена применением активных, проблемно-ориентированных стратегий в совокупности со стратегиями, направленными на поиск и использование социальной поддержки, общение с другими людьми. В то же время применение субъектами эмоционально-ориентированных стратегий (“вину себя за то, что оказался в данной ситуации”, “отыгрываюсь на других”, “переживаю, что не могу справиться с ситуацией”, “нервничаю и беспокоюсь о том, что буду делать”, “испытываю раздражение” и др.) повышает их уязвимость к воздействию негативных стресс-факторов управленческой деятельности. Это согласуется с результатами исследования Л.А. Саврасовой, в котором постулируется, что успешные руководители чаще используют копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы и на поиск социальной поддержки [3].

Результаты регрессионного анализа, в котором в качестве зависимой переменной рассматривается активность, продуктивность деятельности руководителей, позволили выявить ряд гендерных различий. Так, стили копинг-поведения объясняют 30,2% вариаций активности, продуктивности деятельности руководителей-мужчин ($R^2 = 0,302$, $F = 39,498$, $p = 0,000$) и 12,5% – руководителей-женщин ($R^2 = 0,125$; $F = 13,684$, $p = 0,00$). Это говорит о том, что предпочитаемые способы совладания со стрессом вносят более весомый вклад в обеспечение продуктивности деятельности руководителей-мужчин, нежели руководителей-женщин. Наиболее значимыми предикторами продуктивности деятельности руководителей-мужчин являются проблемно-ориентированный ($\beta = 0,36$, $p = 0,00$) и эмоционально-ориентированный стили совладания ($\beta = -0,31$, $p = 0,00$). В группе руководителей-женщин наиболее сильными предикторами выраженности продуктивности труда являются эмоционально-ориентированный копинг ($\beta = -0,312$, $p = 0,000$) и субстиль “социальное отвлечение” ($\beta = 0,203$, $p = 0,004$).

Как видно из приведенных данных, отличительная особенность – это весомый вклад проблемно-ориентированного копинга в повышении активности, продуктивности деятельности руководителей-мужчин. В свою очередь, в группе руководителей-женщин продуктивность деятельности в большей степени обусловлена использованием копинг-стратегий, входящих в субстиль “социальное отвлечение”: “звоню другу”, “разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю”, “иду в гости к другу” и др. Данный факт говорит о том, что возможность обра-

щения к коллегам и близким и получение социальной поддержки от них является для женщин-руководителей значимым фактором, определяющим продуктивность их профессиональной деятельности.

Необходимо также отметить отсутствие предикции продуктивности деятельности руководителей-мужчин параметрами субстиля “социальное отвлечение”. Соответственно, мы можем предположить, что в трудных профессиональных ситуациях мужчины-руководители в большей степени склонны полагаться на собственные силы и самостоятельно осуществлять поиск решения проблемы. Результаты контент-анализа материалов интервью также свидетельствуют о том, что мужчины-руководители гораздо реже (37,5%), нежели женщины-руководители (73,1%), обращаются за советом, помощью к коллегам по работе. Общение с другими людьми используется мужчинами в большей степени как способ разрядки, отвлечения от проблемной ситуации, получения положительных эмоциональных переживаний.

Установлено, что использование эмоционально-ориентированного стиля совладания негативно сказывается на результативности деятельности руководителей обоих полов.

В исследовании не было выявлено предикции уровня организационного стресса и активности, продуктивности деятельности субстилем “отвлечение”, хотя имеется сопряженность этих характеристик по совокупной выборке (корреляция субстиля “отвлечение” с общим индексом организационного стресса и активностью, продуктивностью деятельности составляет, соответственно, $r = 0,123$, $p = 0,019$ и $r = -0,133$, $p = 0,011$). Данные полуструктурированного интервью позволяют сделать вывод о том, что применение стратегий, направленных на отвлечение, неоднозначно влияет на эффективность совладающего поведения руководителей. С одной стороны, использование таких способов поведения, как “стараюсь больше спать”, “балую себя любимой едой”, “смотрю телевизор или читаю книги”, “беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации”, не способствует разрешению проблемной ситуации. В то же время временный уход от разрешения проблемы, дистанцирование от трудной ситуации, позволяют руководителю снизить эмоциональную напряженность, восстановить силы, ресурсы. Как пример, высказывания респондентов:

“...Когда чувствую, что эмоциональные и физические силы на исходе, стараюсь на время взять паузу и отдохнуть. Для того чтобы восстановиться и быть готовым для дальнейшей работы, мне необходимо спокойствие” (мужчина, 35 лет).

“...Если не могу найти выход из ситуации, то стараюсь заняться любимым делом. Мне доставляет удовольствие создавать различные вещи: печь торты, заниматься рукоделием. Иногда идеи по выходу из ситуации приходят именно тогда, когда я перестаю думать о ней и занимаюсь творчеством. А если я чувствую, что сил больше нет, то выезжаю с семьей за город, стараюсь больше спать, гулять на природе и просто восстанавливать свои силы” (женщина, 37 лет).

В психологической литературе отмечается, что эффективность совладающего поведения определяется влиянием целой системы стратегий, в которой каждая из них играет особую роль [4, с. 170]. Соответственно, сочетание руководителем копинг-стратегий, направленных на дистанцирование, временный уход от ситуации, в совокупности с проблемно-ориентированными стратегиями, в ряде случаев может быть эффективной тактикой поведения и способствовать совладанию с трудностями в управленческой деятельности.

Заключение

В данном исследовании нами было рассмотрено, в какой степени эффективность совладания со стрессом в управленческой деятельности обусловлена выбором тех или иных способов копинга. Установлено, что использование проблемно-ориентированного копинга в совокупности со стратегиями, направленными на получение информационной, действенной и эмоциональной поддержки, позволяет руководителям среднего звена вне зависимости от его пола сохранять устойчивость к организационному стрессу и успешно преодолевать трудные профессиональные ситуации. В то же время использование эмоционально-ориентированного копинга повышает уязвимость руководителей обоих полов к организационному стрессу и негативно сказывается на продуктивности их профессиональной деятельности.

Нами были доказаны гендерные различия в предикции активности и продуктивности деятельности у руководителей. Проблемно-ориентированный копинг вносит более значимый вклад в активность и продуктивность профессиональной деятельности руководителей-мужчин, в то время как социальная поддержка играет более важную роль в обеспечении продуктивности деятельности руководителей-женщин.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Шингаев, С. М.** Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / С. М. Шингаев ; С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб., 2014. – 40 с.
2. **Крюкова, Т. Л.** Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.
3. **Саврасова, Л. А.** Психолого-акмеологические особенности копинг-поведения руководителей с различным уровнем успешности деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Л. А. Саврасова ; Моск. пед. гос. ун-т – М., 2012. – 26 с.
4. **Харламенкова, Н. Е.** Избегание как признак посттравматического стресса и стиль совладания / Н. Е. Харламенкова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / КГУ им. Н. А. Некрасова ; отв. ред.: Т. Л. Крюкова [и др.]. – Кострома, 2016. – Т. 1. – С. 168–171.

Поступила в редакцию 24.10.2017 г.

Контакты: lena-komkova@yandex.by (Комкова Елена Ивановна)
ovchinnicov@tut.by (Овчинникова Марина Борисовна)

Komkova E., Ovchinnikova M. EFFICIENCY OF COPING WITH STRESS IN MANAGER'S ACTIVITY ACCORDING TO THE USED COPING STRATEGIES.

The article deals with the efficiency of coping strategies used by middle managers to handle stress. The authors provide the comparative analysis of the methods applied to cope with stress for predictive resistance to occupational stress, productive and efficient performance of managers of different genders.

Keywords: manager's occupational stress, coping behaviour, efficiency of coping behaviour.