

Секция «Психология»

Исследование причин стресса и совладающего поведения на рабочем месте

Милевская Анна Анатольевна

Аспирант

Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, Институт психологии и педагогики, Кострома, Россия

E-mail: xene@mail.ru

Проблема совладания со стрессом на рабочем месте затрагивает всё большие области научных исследований. Этой проблеме посвящено некоторое количество публикаций и исследований: Бендюков М.О., Бодров В. А., Обознов А. А., Хейккила В. М. и другие. Среди них особое место занимают разработки стресс-аудита, а также различных тренингов и способов борьбы с рабочим стрессом.

Люди проводят значительную часть времени на работе. Какой бы многообещающей и стимулирующей удовлетворение потребностей индивида ни была работа, известно, что работа может вызывать стресс (Warr, 1982). Стресс приводит к различным негативным последствиям, которые снижают эффективность работы как отдельного индивида, так и всей организации в целом. Исследования показали, что стресс может оказать негативное влияние как на физическое (Cartwright и Cooper, 1993; Cooper и Eaker, 1988) так и на психическое здоровье, (Cooper и Roden 1985) на удовлетворенность работой, качество выполнения работы (Hendrix, Ovalle и Troxler, 1985).

Проблема стресса на рабочем месте изучалась для различных видов деятельности. Установлено, что подверженность профессиональному стрессу связана со стрессогенностью самой деятельности (В.А. Бодров, 2000-2007; А.А. Обознов, 1998).

Анализ литературы показал, что часто причиной рабочего стресса является моббинг (психологическое давление на работе). Нами были проанализированы работы Беаты Шустер, Кери Купера, Хайнца Леймана, Дена Ольвеуса. Из них видно, что моббинг составляет серьезную проблему. На работе от 3,5-9% сотрудников испытывают ее на себе. Возникновение моббинга не зависит от возраста и пола сотрудника. Далее было выявлено, что необходимо дифференцировать различные формы моббинга, демонстрируемые преимущественно женщинами или мужчинами.

В отечественной психологии пока нет исследований конкретно касающихся проблемы стресса, вызванного моббингом. Основным источником информации по данной проблематике – книга Моббинг персонала, А.В. Скавитин, 2004. Кроме того, есть множество статей прикладного характера, которые обозревают проблему и дают практические советы человеку, подвергшемуся психологическому давлению на работе.

Выявлены причины возникновения моббинга, его характеристики и формы проявления, но ни одно исследование не дало результатов о том, что же будет являться 100%-ной гарантией возникновения моббинга. Однако, ряд причин всё – же можно назвать: психологи считают, что причины моббинга необходимо искать в поведении того, кто стал жертвой. Если для "агрессоров" моббинг - это лишь игра, то для жертвы - это стресс в 76% случаев, головные боли в 55% случаев, сомнения, стыд и чувство вины в 38% случаев. За пределами организации последствия психологического прессинга часто выражаются в бессоннице, рассеянности, ночных кошмарах. В 35% случаев прессинг

на рабочем месте провоцирует значительные изменения в весе (набор или потерю), а в 28% - чрезмерное потребление алкоголя, сигарет, медикаментов.

По итогам анализа литературы мы выяснили, что моббинг является причиной возникновения стресса, который приводит к негативным последствиям. Решено выделить 2 группы испытуемых, которые находятся в разных условиях работы. Работники бюджетной сферы с фиксированной заработной платой и работники коммерческих организаций, чей доход зависит от собственной активности.

В нашем исследовании мы изучали причины рабочего стресса, уровень рабочего стресса, способы совладания со стрессом на работе.

В исследовании приняли участие 100 человек (2 экспериментальные выборки, включающие равные группы представителей работников бюджетных организаций и работников коммерческой сферы). Возраст испытуемых от 19 до 58 лет (средний возраст 38 лет): обе группы были уравнены по возрасту.

Нами была создана анкета, которая содержит три группы вопросов о моббинге. 60,7% отметили редкие проявления моббинга, 39,3% отметили, что проявления случаются чаще и 7,1% отметили постоянные проявления моббинга.

По результатам нашего исследования в обеих группах была выявлена взаимосвязь между уровнем конфликтов на работе и выбором копинг-стратегии Эмоционально-ориентированный копинг. (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях - CISS Endler и Parker, адаптирован Крюковой Т.Л., 2001): чем выше уровень конфликтности на работе, тем чаще выбирается стратегия Эмоционально-ориентированного копинга. Кроме того, была выявлена взаимосвязь между уровнем моббинга и уровнем стресса на рабочем месте. Чем выше уровень моббинга, тем выше уровень рабочего стресса.

Приведенные выше результаты демонстрируют лишь небольшую часть проблематики стресса на рабочем месте. Целью нашего дальнейшего исследования является расширение и углубление уже имеющихся данных.