

УДК [364.43:159.944.4]:159.98

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ**

**Л. Э. Панкратова**

*кандидат философских наук, доцент  
l.pancratowa2011@yandex.ru*

**Т. А. Заглодина**

*старший преподаватель  
Tz1708@ya.ru*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, Екатеринбург, Россия*

***Аннотация.** Поднят вопрос о необходимости развития адаптивных стратегий в современных условиях профессиональной деятельности. Показаны принципиальные отличия между механизмами психологической защиты и механизмами совладающего поведения – копинга. Названы адаптивные и неадаптивные виды копинга и обосновано их применение социальными работниками как представителями профессии, требующей стрессоустойчивости и выдержки. По результатам социологического исследования, проведенного среди социальных работников Екатеринбурга, проанализирован выбор копинг-стратегий в зависимости от образования, возраста и наличия профессиональных деформаций.*

***Ключевые слова:** профессиональная деформация, копинг, социальная работа, профессиональная адаптация.*

## **COPING STRATEGIES FOR PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATIONS SOCIAL WORKERS**

**L. E. Pankratova**

*Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor  
l.pancratowa2011@yandex.ru*

**T. A. Zaglodina**

*Senior Lecturer  
Tz1708@ya.ru*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia*

**Abstract.** The question is raised about the need to develop adaptive abilities in the modern conditions of professional activity. The principal differences between the mechanisms of psychological defense and the mechanisms of coping behavior – coping are shown. Adaptive and non-adaptive types of coping are named and their use by social workers as representatives of a profession requiring stress resistance and endurance is justified. According to the results of a sociological study conducted among the social workers of Yekaterinburg, the choice of coping strategies depending on education, age and the presence of professional deformations is analyzed.

**Keywords:** professional deformation, coping, social work, professional adaptation.

Современные условия профессиональной деятельности предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям личности. Одним из важных психологических приемов адаптации к деформирующей социальной среде является совладание человека с профессиональным стрессом и возникающими трудными ситуациями. Основными способами адаптации в таких случаях выступают механизмы психологической защиты и механизмы совладающего (копинг) поведения. Несмотря на то, что те и другие базируются на тождественных процессах, они отличаются направленностью – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.

*Механизмы психологической защиты* реализуются в рамках неосознанной деятельности психики и направлены на уменьшение психологического дискомфорта от деструктивных факторов профессиональной деятельности. Так, профессиональные деструкции представляют собой один из механизмов психологической защиты, возникающих на рабочем месте, но они будут способствовать не полноценной адаптации, а развитию профессиональных или психосоматических заболеваний.

Если же акцентировать внимание на сознательном, целенаправленном поведении, которое помогает человеку справляться с трудностями, то нужно говорить о стилях и стратегиях совладающего поведения или копинге [4, с. 66].

*Понятие «копинг»* (от англ. *cope* – преодолевать, преодоление стресса) рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к конкретной ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смяг-

чить последствия. Копинг-поведение, особенности его формирования и проявления были разработаны такими представителями социально-психологических теорий, как Б. Ф. Березин, Я. Г. Гальперин, О. И. Жданов, И. К. Кряжева, Р. Лазарус, С. Фолкман. Применительно к профессиональной сфере главная задача копинга – обеспечение и поддержание профессионального благополучия человека, профилактика профессиональных деформаций для улучшения физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В настоящее время, когда постепенно меняется вектор внимания исследователей на то, как люди отвечают на стресс [4], концепция копинга становится одной из центральных в современной теории стресса, а копинг-преодоление стресса начинает рассматриваться как стабилизирующий фактор, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса или, точнее, стресс-факторов.

По роду своей деятельности социальные работники первыми сталкиваются с проблемами людей, оказавшихся в сложных кризисных ситуациях. Экстремальный характер их ежедневной работы обуславливает высокий уровень стресса [5], который приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности и определяет необходимость оценки и формирования адаптивных типов копинг-поведения в виде копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Это позволяет предположить, что именно копинг-поведение специалистов по социальной работе влияет на уровень их психосоматического здоровья. Высокая сформированность всех копинг-стратегий говорит о том, что реакция на разные виды стрессоров может быть выбрана из большого перечня, который развивается на основе саморазвития, теоретического и практического опыта совладания со стрессом.

Социальная работа в России, появившаяся в 90-е гг. XX в., в связи с переходом к рыночной экономике обрела статус профессиональной деятельности. Она опирается на развитый методологический фундамент и сформированную систему подготовки кадров. Сегодня в социальной сфере трудится более 400 тыс. человек, а обучением будущих специалистов занимаются более 100 государственных вузов. Как профессиональная деятельность она является объектом теоретического исследования и материалом для анализа и обобщения практиче-

ского опыта. Почти 30-летняя история профессиональной социальной работы в России дает уникальную возможность для изучения такого феномена как профессиональная деформация специалистов социальной работы и способы ее преодоления и профилактики.

Для выявления влияния совладающего поведения на развитие профессиональных деформаций специалистов социальной сферы в 2015–2016 гг. было проведено исследование среди 450 специалистов социальной работы г. Екатеринбурга. Использовался опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкман, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 г., дополнительно стандартизированный в НИПНИ им. Бехтерева под руководством Л. И. Вассермана.

На основе данной методики можно выявить широчайший спектр копинг-стратегий, которые используют респонденты для преодоления трудностей [10].

- *Конфронтация* – это противостояние человека сложившейся ситуации. Такая стратегия применяется индивидуумом как агрессивный ответ определенным обстоятельствам, т. е. человек воспринимает ситуацию враждебно и отвечает на нее враждебно.

- *Самоконтроль* – это способность человека к подавлению эмоциональных чувств для того, чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать при чрезвычайных ситуациях, форс-мажорных обстоятельствах, а также во время ссор с равным противником.

- *Поиск социальной поддержки* – это стремление индивидуума обратиться за помощью к единомышленникам или к просто рядом находящимся людям [3]. Данный метод копинг-стратегии эффективен во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить стресс.

- *Уход–избегание* – это желание человека любым способом уйти от проблемы, из-за чего такую стратегию называют «переносом ответственности». Избегающий копинг может быть полезен во время непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается как неадаптивная реакция.

• *Планирование разрешения проблемы* – это способность человека к выработке определенного плана по выходу из создавшейся ситуации. Данный метод копинг-стратегии эффективен при надвигающихся опасных событиях.

• *Позитивная переоценка* – это умение человека увидеть в любой сложившейся ситуации положительные стороны, например, переосмысление ценностей после болезни, аварии. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать там, где от самого человека мало что зависит.

• *Принятие ответственности* – это готовность человека признать свои ошибки, исправить их и извлечь из этого определенный урок. Данный метод копинг-стратегии зачастую применяется сильными и волевыми людьми, которые в большинстве случаев находят выход из сложившейся ситуации.

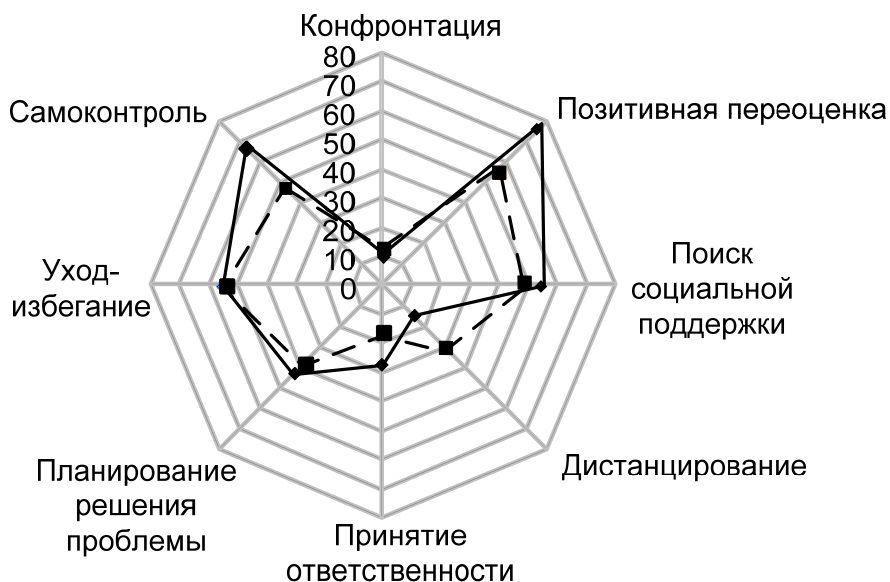
• *Дистанцирование* – это стремление человека решить проблему на расстоянии. Такой метод копинг-стратегии еще называют «откладыванием ответственности» и применяют тогда, когда противник находится в ярости. Но если дистанцирование использовать при других обстоятельствах, то человек не только не решит проблему, но сделает хуже и себе, и окружающим.

По мнению ученых, которого придерживались и мы, выдвигая гипотезу своего исследования, разделение поведенческих стратегий на адаптивные (+) и неадаптивные (–) должно быть условным, так как традиционно считающиеся неэффективными стратегии в некоторых ситуациях могут привести к успешному совладанию со стрессом [8, с. 60].

В нашем исследовании мы рассмотрели взаимовлияние копинга и социально-демографических характеристик профессиональной деятельности. Внимание акцентировали на зависимости используемых копинг-стратегий от образования, соответствующего или не соответствующего специальности, и от возраста. Кроме того, мы выяснили, какие стратегии выбирают специалисты с конструктивной и деструктивной профессиональной деформацией (рисунок).

1. *Образование.* Согласно исследованию, соответствие уровня и направленности образования занимаемой должности влияет на формирование копинг-поведения и применение адаптивных совладающих стратегий в ситуациях профессионального стресса: специалисты, об-

разование которых соответствует должности, склонны использовать активные копинг-стратегии чаще, чем специалисты, работающие не по полученной специальности.



Зависимость сформированности копинг-стратегий от наличия специализированного образования по социальной работе:

- ◆— — имеют специализированное образование;
- — имеют образование, не соответствующее должности

Однако, несмотря на наличие или отсутствия образования, наблюдается незначительная разница в предпочтении стратегий совладающего поведения. Таким образом, можно говорить о влиянии профессиональной деформации (конструктивной или деструктивной) на формирование способов реагирования специалиста на стресс [6, с. 22]. После адаптации и дальнейшей социализации в трудовом коллективе работник начинает транслировать паттерны поведения и реагирования, которые приняты у новых коллег, но с ориентацией на собственный опыт, полученный с образованием.

2. *Возраст.* Многие работы отечественных и зарубежных ученых посвящены исследованию динамики стиля копинга с возрастом [1, с. 22]. На их взгляд, с увеличением возраста наблюдается склонность

к переходу от активных форм копинга к более пассивным [9]. Мы разделяем мнение, что с годами предпочтения в выборе копинг-стратегий в профессиональной деятельности изменяются (табл. 1).

Таблица 1

Возрастные различия выбора копинг-стратегий, %

Стратегия	Возраст				
	до 25 лет	26–30 лет	31–40 лет	41–50 лет	старше 50 лет
Конфронтация (–)	16	2	23	3	0
Позитивная переоценка (+)	81	72	51	44	79
Поиск социальной поддержки (+)	66	40	40	66	51
Дистанцирование (–)	31	16	32	15	13
Принятие ответственности (+)	22	23	16	9	38
Планирование решения проблемы (+)	52	52	28	44	28
Уход-избегание (–)	68	41	54	50	57
Самоконтроль (+)	71	57	40	43	79

Среди начинающих специалистов (до 25 лет) востребованы все копинг-стратегии, а не только те, которые направлены на решение проблемной ситуации, как отмечается в теории. Они с равной частотой используют и «избегание», и «самоконтроль».

Начинающие (до 25 лет) и молодые (26–30 лет) специалисты активно выбирают проблемно-ориентированную стратегию копинга «позитивная переоценка», но зачастую используют и стратегию «уход-избегание», пытаясь отгородиться от стрессовой ситуации. Кроме того, у них весьма занижена, по сравнению со специалистами предпенсионного возраста, стратегия «принятие ответственности», что говорит о неготовности либо о невозможности отвечать за исход сложных ситуаций. Однако выбор стратегий «уход-избегание» и «дистанцирование» у молодых специалистов (26–30 лет) снижается по сравнению

с начинающими сотрудниками, т. е. они уже не стремятся уйти от травмирующих ситуаций, а стараются их разрешить.

С увеличением стажа профессиональной деятельности у специалистов 31–40 лет набор активных копинг-стратегий сокращается, уступая место дезадаптивным. На наш взгляд, это может быть связано с несколькими причинами: кризисом среднего возраста, профессиональными кризисами, отсутствием реализованных амбиций, неудовлетворенностью занимаемым положением и, как следствие, с подверженностью профессиональным деформациям. Данные факторы также влияют на усиление стратегий «конфронтация», направленной на выплеск эмоций и агрессивное реагирование на трудности в рабочем процессе, и «дистанцирование», предполагающее эмоциональное «выключение» из стрессовой ситуации. Кроме того, заметно снижается использование копинг-стратегии «позитивная переоценка»: специалист все реже начинает искать положительные моменты в сложных ситуациях. Выбор стратегии «планирование решения проблемы» становится реже по сравнению с молодыми специалистами в два раза, а «принятие ответственности» сходит на нет. Таким образом, из-за трудностей личного характера адаптационный механизм специалистов в этом возрасте (31–40 лет) изменяет приоритеты и стратегии действия в стрессовых ситуациях будучи нацеленным больше на самосохранение, нежели на рабочий процесс. Из-за этого они чаще подвержены профессиональным деформациям, поскольку используют преимущественно стратегии дезадаптации.

К возрасту от 41 года до 50 лет стратегия «конфронтация» уступает место стратегиям «позитивная переоценка», «поиск социальной поддержки» и «избегание». Используются также копинг-стратегии «самоконтроль» и «планирование решения проблемы», тогда как копинг «принятие ответственности» в этом возрасте практически не применяется. Данное соотношение копинг-стратегий говорит о том, что специалисты нацелены на активное преодоление трудностей без эмоционального перенапряжения, но при этом не готовы брать на себя ответственность за ситуации, происходящие на рабочем месте. Возможно, активно используя стратегию «поиск социальной поддержки», они пытаются перераспределить обязанности или обсуждают спорные вопросы с коллегами.



У специалистов старше 50 лет, имеющих солидный опыт профессиональной деятельности, основными стратегиями поведения являются «позитивная переоценка» и «самоконтроль». Такие респонденты отличаются высоким уровнем сформированности копинг-стратегии «принятие ответственности», поэтому мы не можем согласиться с мнением, что среди старшей группы сотрудников снижается ориентация на решение задач, но повышается склонность к уходу от проблем.

Таким образом, данные нашего исследования свидетельствуют о зависимости сформированности и выбора копинг-стратегий от возраста специалиста. И хотя в научных источниках говорится о том, что предпочтение активного копинга с возрастом идет по нисходящей [7], на наш взгляд, имеет место корреляция с профессиональными кризисами человека и стадиями профессиональной адаптации: если молодые специалисты более нацелены на «поиск решения проблемы», то специалисты со стажем ориентируются на «принятие ответственности».

3. *Деформации.* В результате исследования мы выявили соотношение использования копинг-компетенций у специалистов, которые в процессе профессиональной деятельности подверглись конструктивной или деструктивной деформации. Согласно нашей гипотезе, работники, применяющие при совладании с проблемными ситуациями неэффективные копинг-стратегии, испытывают трудности в профессиональной адаптации и склонны к деструкциям (табл. 2).

Таблица 2

Зависимость вида профессиональной деформации от копинг-стратегии, %

Копинг	Деформация	
	конструктивная	деструктивная
Конфронтация	6	20
Позитивная переоценка	73	51
Поиск социальной поддержки	55	44
Дистанцирование	17	32
Принятие ответственности	23	17
Планирование решения проблемы	47	31
Самоконтроль	62	45
Уход-избегание	26	52

Из таблицы видно, что специалисты с конструктивной и деструктивной профессиональной деформацией используют разное соотношение копинг-стратегий. Можно отметить сформированность буквально всех стратегий копинг-поведения, что говорит о богатом арсенале способов совладания, которыми владеют специалисты, и копинг-компетентности, как раз направленной на умелое использование ими стратегий поведения сообразно ситуации. Так, респонденты, отмечающие у себя наличие конструктивных деформаций, обычно прибегают к стратегиям «позитивная переоценка», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», но редко используют «конфронтацию» и «дистанцирование», поскольку те снижают эмоциональную вовлеченность в производственный процесс, замедляя адаптацию, хотя необходимы, когда возникают абсурдные ситуации, которые не стоит принимать близко к сердцу. У специалистов с деструктивной профессиональной деформацией наблюдается противоположное соотношение копинг-стратегий, что свидетельствует о наличии индивидуального выбора более эффективного способа реагирования на стрессовые обстоятельства в профессиональной деятельности.

Итак, наше исследование показало, что оптимальным является использование всех поведенческих стратегий в зависимости от ситуации, а сами копинг-стратегии выступают динамичными системно-структурированными образованиями. Поскольку при копинг-компетентности активные и пассивные копинг-стратегии составляют единую систему, то активные формируют, как правило, адаптивные формы поведения в условиях стресса, а пассивные приводят к снижению эмоционального воздействия в стрессовой ситуации.

Таким образом, обязательным условием профессионального развития человека является знание приемов профессионального самосохранения, которое рассматривается как способность личности максимально актуализировать профессионально-психологический потенциал (в условиях дестабилизации профессиональной жизни), противостоять негативно складывающейся социально-профессиональной ситуации, профессионально обусловленным кризисам, стагнации и деформациям.

### Список литературы

1. Балабанова, Е. С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями / Е. С. Балабанова. Текст: непосредственный // Социологические трудности. 2002. № 4. С. 32–37.
2. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса / В. А. Бодров. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2006. № 3. С. 64–74.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. Москва: ПЕРСЭ, 2006. 528 с. URL: <http://conflictmanagement.ru/wp-content/uploads/2015/10/Psihologicheskiy-stress-.pdf>. Текст: электронный.
4. Климов, Е. А. Развивающийся человек в мире профессий / Е. А. Климов. Обнинск: Принтер, 1993. 57 с. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=18520>. Текст: электронный.
5. Кузьмина, Ю. М. Профессиональная деформация специалистов социальной работы и методы ее предупреждения / Ю. М. Кузьмина. Текст: электронный // Вестник Казанского технологического университета. 2010. № 3. С. 116–124. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-deformatsiya-spetsialistov-sotsialnoy-raboty-i-metody-ee-pre-duprezhdeniya>.
6. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.
7. Основы психологической безопасности // Бэкмология. URL: [http://bestmology.ru/blog/warrior/security\\_intro03.htm#m9](http://bestmology.ru/blog/warrior/security_intro03.htm#m9). Текст: электронный.
8. Рябченко, И. В. Психология совладающего поведения сотрудников ОВД / И. В. Рябченко. Текст: непосредственный // Педагогика в правоохранительных органах. 2007. № 2 (29). С. 59–61.
9. Langerock, H. Professionalism: A Study in Professional Deformation / H. Langerock. Text: electronic // American Journal of Sociology. Vol. 21, № 1 (Jul., 1915). P. 30–44. URL: <https://archive.org/details/jstor-2763633>.
10. Therapeutic orientations, professional efficacy, and burnout among substance abuse social workers in Israel. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740547213000032>. Text: electronic.