

Герасимова Кристина Валерьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются психологические условия, способствующие поддержанию стрессоустойчивости у работников социальной сферы. Актуальность исследования обусловлена высокой интенсивностью профессиональной деятельности социальных работников, связанной с необходимостью решения сложных социальных задач, взаимодействием с уязвимыми категориями граждан и постоянным воздействием стрессогенных факторов. На основе эмпирических данных предложены практические рекомендации по созданию благоприятных условий для формирования и поддержания стрессоустойчивости в профессиональной среде.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, социальные работники, профессиональное выгорание, эмоциональная регуляция, психологические ресурсы.*

***Введение.** Современная социальная сфера характеризуется высокой динамичностью и многозадачностью, что обуславливает значительные требования к психологической устойчивости специалистов [1]. Социальные работники ежедневно сталкиваются с эмоционально насыщенными ситуациями, требующими не только профессиональных знаний, но и высокого уровня саморегуляции, эмпатии и способности адаптироваться к изменениям [2]. В условиях хронического стресса, вызванного интенсивной профессиональной деятельностью, возрастает риск развития профессионального выгорания, что негативно сказывается как на эффективности работы, так и на личностном благополучии специалистов [3].*

Актуальность изучения психологических условий поддержания стрессоустойчивости у работников социальной сферы обусловлена необходимостью поиска эффективных стратегий профилактики профессионального выгорания и повышения уровня их адаптивности в условиях стрессогенной среды. Целью настоящего исследования является выявление ключевых психологических факторов, способствующих поддержанию стрессоустойчивости у социальных работников, а также разработка рекомендаций по созданию условий для её укрепления.

Стрессоустойчивость определяется как способность индивида сохранять психозэмоциональное равновесие и продуктивность деятельности в условиях воздействия стрессоров [2]. В контексте профессиональной деятельности стрессоустойчивость рассматривается как интегративное качество личности, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты [1].

Профессиональная деятельность в социальной сфере сопряжена с повышенным уровнем стресса, что обусловлено необходимостью работы с социально уязвимыми категориями граждан, требующей высокой эмпатийности и эмоциональной вовлечённости, постоянным взаимодействием с конфликтными ситуациями и кризисными обстоятельствами, ограниченными ресурсами для выполнения профессиональных задач, такими как недостаток времени, финансовых средств и кадров, а также высоким уровнем бюрократической нагрузки.

Ключевыми ресурсами стрессоустойчивости являются когнитивные ресурсы, включающие позитивное мышление, способность к рефлексии и рациональной оценке ситуации; эмоциональные ресурсы, выражающиеся в развитых навыках эмоциональной регуляции и управления тревожностью; социальные ресурсы, связанные с поддержкой со стороны коллег, руководства и близкого окружения; а также личностные ресурсы, такие как высокий уровень самооэффективности, внутренний локус контроля и мотивация к профессиональному развитию.

Методология исследования. Исследование проводилось на базе организаций социальной сферы в Чувашской Республике. В выборку вошли 50 социаль-

ных работников в возрасте от 22 до 58 лет. Для диагностики уровня стрессоустойчивости использовались следующие методики.

1. Методика диагностики уровня стрессоустойчивости (Немов, 2003).
2. Опросник профессионального выгорания Маслач (MBI).
3. Шкала субъективного благополучия (Динер, 1985).

Дополнительно применялся полуструктурированный опрос для выявления факторов, влияющих на стрессоустойчивость в профессиональной среде.

Результаты исследования. Анализ данных показал, что наиболее значимыми факторами, влияющими на уровень стрессоустойчивости социальных работников, являются:

1) наличие социальной поддержки: работники с высоким уровнем поддержки со стороны коллег и руководства демонстрировали более высокую устойчивость к стрессу ($r = 0.68$; $p < 0.01$);

2) эмоциональная регуляция: развитые навыки управления эмоциями коррелировали с низким уровнем профессионального выгорания ($r = -0.72$; $p < 0.01$);

3) самоэффективность: уверенность в собственных силах выступала важным предиктором стрессоустойчивости ($r = 0.74$; $p < 0.01$).

При этом было выявлено, что низкий уровень стрессоустойчивости чаще наблюдается у молодых специалистов со стажем работы до 5 лет (42% участников), что может быть связано с недостаточным опытом и отсутствием устойчивых стратегий совладания со стрессом.

Полученные данные подтверждают важность комплексного подхода к формированию психологических условий для поддержания стрессоустойчивости у социальных работников. Особое значение имеют программы обучения навыкам эмоциональной регуляции и управления стрессом, а также развитие корпоративной культуры поддержки и сотрудничества в коллективе.

Выявленная зависимость между уровнем самоэффективности и стрессоустойчивостью подчёркивает необходимость проведения тренингов по разви-

тию уверенности в себе и обучению конструктивным стратегиям решения профессиональных задач.

Стрессоустойчивость является ключевым фактором профессионального благополучия социальных работников. Для её поддержания необходимо создавать условия, способствующие развитию когнитивных, эмоциональных и социальных ресурсов специалистов. Практическая реализация рекомендаций по укреплению стрессоустойчивости позволит не только повысить эффективность труда социальных работников, но и снизить риск их профессионального выгорания.

Список литературы

1. Арутюнян А.А. Стрессоустойчивость как профессиональная компетенция работника социальной службы / А.А. Арутюнян // Молодой ученый. – 2016. – №15.1 (119.1). – С. 56–60 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/119/33099/> (дата обращения: 22.05.2025). EDN WHJJTX
2. Гераськина М.Г. Стрессоустойчивость специалистов социальной сферы: теория и практика / М.Г. Гераськина // Психосоциальные технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса в современном социальном пространстве: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Липецк, 6 октября 2021 года). – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – С. 22–30. EDN HEVYQW
3. Камнев А.Н. Эмоциональное выгорание и стресс у социальных работников / А.Н. Камнев, Т.А. Михайлова, И.Б. Шилина // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12. №4. – С. 145–156. DOI 10.17759/jmfp.2023120413. EDN COANBU
4. Киреева М.В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человеко-ориентированных профессий / М.В. Киреева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – 2011. – Т. 11. №8 (113). – С. 1–6.