Секция «Проблемы психологии профессионального развития и психологической практики»

Особенности переживания и преодоления стресса государственными служащими разного пола.

Чеботарёва Ирина Алексеевна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: chebotareva_irina2002@inbox.ru

Аннотация: В статье рассматриваются понятия стресса, стрессоустойчивости и копинг-стратегий в современной психологии. Приведен анализ взаимосвязи и различий признаков стресса, стрессоустойчивости и копинг-стратегий у государственных служащих разного пола. Исследование проводилось в администрации города Ульяновска, в нем приняло участие 30 государственных служащих, 15 женщин и 15 мужчин. Показано, что у мужчин выше стрессоустойчивость и она связана с выбором рациональных и активных копинг-стратегий, женщины испытывают больше признаков стресса, чаще рефлексируют напряженные ситуации. Индекс конструктивности находится на среднем уровне и приблизительно одинаков у мужчин и женщин государственных служащих.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, государственные служащие.

Введение. В настоящее время проблема возникновения стрессовых ситуаций, возникающих в жизни государственных служащих, становится все более актуальной, что делает этот вопрос предметом пристального внимания психологов и медицинских работников. Возникновение стрессовых ситуаций не только негативно сказывается на профессиональной успешности государственных служащих и на сотрудничестве с коллегами, но и регулярное повторение стресса может ухудшить состояние здоровья. Эффективность труда достигается не только профессиональными знаниями и навыками, но и одним из важнейших психологических факторов - стрессоустойчивостью сотрудников.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема возникновения стрессовых ситуаций, возникающих в жизни государственных служащих, становится все более актуальной. Возникновение стрессовых ситуаций не только негативно сказывается на профессиональной успешности государственных служащих и на сотрудничестве, но и регулярное повторение стресса может ухудшить здоровье сотрудников. Эффективность труда достигается не только профессиональными знаниями и навыками, но и одним из важнейших психологических факторов - стрессоустойчивостью сотрудников. С проблемой стресса может столкнуться каждый, поэтому необходимо изучить эту тему в полном объеме.

Объект исследования: признаки стресса, стрессоустойчивость и копинг-стратегии государственных служащих.

Предмет исследования: взаимосвязь и различие признаков стресса, стрессоустойчивости и копинг-стратегий государственных служащих разного пола.

Целью работы является изучение признаков стресса, показателей стрессоустойчивости и копинг-стратегий у государственных служащих разного пола.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы понятия стресса, стрессоустойчивости, а также копинг-стратегий.
2. Изучить тему стресса в профессиональной деятельности государственных служащих.

3. Провести исследования на сотрудниках государственных служащих должностях для определения взаимосвязи уровня стресса, стрессоустойчивости и стратегиями преодоления стрессовых ситуаций.

4. Провести анализ результатов и сформулировать выводы и рекомендации по результатам проведенного исследования.

В качестве гипотезы мы выдвинули предположение, что существует взаимосвязь признаков стресса, показателей стрессоустойчивости и копинг-стратегий, и структура их взаимосвязей будет различна у мужчин и женщин.

Для проверки выдвинутой гипотезы мы использовали психодиагностические методики: тест на определение уровня стресса Ю.В. Щербатых; тест стрессоустойчивости Ю.В. Щербатых; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла. В качестве методов статистической обработки были использованы: U-критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена.

Практическая значимость исследования. Полученные рекомендации могут быть в дальнейшем использованы государственными служащими с целью снижения стресса и повышения стрессоустойчивости. Конкретные материалы, разработанные на основании полученных в ходе исследования результатов, могут быть полезны для руководителей организаций, для повышения эффективности.

Заключение: Как показало исследование женщины более подвержены к стрессу, нежели чем мужчины, у которых более выражена стрессоустойчивость. Женщины государственные служащие более остро реагируют на стресс и часто используют непродуктивные копинг-стратегии такие как агрессивные действия, асоциальные действия, избегание, импульсивные действия. Из продуктивных можно отметить у женщин - поиск социальной поддержки. Мужчины – государственные служащие в равном количестве используют как продуктивные, так и непродуктивные копинг-стратегии. Они используют конструктивные способы преодоления стресса такие как сон, отдых, общение с друзьями, физическую активность, также у них при стрессе присутствует модель поведения - ассертивные действия, которое выражается в умении строить хорошие отношения с людьми. Также у мужчин были выявлены и непродуктивные копинг-стратегии такие как осторожные действия и манипулятивные. Можно также отметить, что мужчины при стрессовых ситуациях прибегают более чаще к манипулятивным действиям, чем женщины.

Источники и литература

- 1) 1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. — (Серия «Практикум»).
- 2) 2. Красовский Ю. Ситуационная напряженность управления. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.elitarium.ru/naprjazhennost_upravlenija/ - дата обращения 10.09.2023.
- 3) 3. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст]// Эмоциональный стресс / Лазарус Р. ; под ред. Л. Леви. – Санкт–Петербург: Медицина, 2010. – 204 с
- 4) 4. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 2005. – 19 с.
- 5) 5. Селъе Г. Стресс без дистресса. М., 1992, с. 104-109.
- 6) 6. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]: / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия Учебное пособие)