

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Особенности стратегий преодоления стрессовых ситуаций у
государственных и муниципальных служащих**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования
Фомкиной Ксении Эдуардовны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент



Т.В.Хуторянская

та

Зав. кафедрой
д.пс.н., профессор

_____та
подпись, дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Негативные психические переживания и состояния могут влиять на различные стороны жизни человека, в том числе и на профессиональную деятельность государственных и муниципальных служащих. Стрессовые ситуации влияют как на саму профессиональную деятельность, профессиональное общение, так и на личность профессионала, что в целом отрицательно сказывается на профессиональном развитии личности.

Стрессовые ситуации и управление ими составляют центральное, ключевое звено множества человеческих проблем внутри и вне психологии. Помимо навыков эмоциональной саморегуляции на механизм поведения человека в стрессовой ситуации оказывают влияние копинг-стратегии человека.

Серьезным стрессовым эффектом является несоответствие нагрузки, обеспечиваемой воздействием окружающей среды, и ресурсов, доступных конкретному индивиду, сопровождающееся переживанием целого перечня негативных эмоций. Реакции, которые запускаются или подавляются в этом отношении, такие как преодоление, совладающее поведение или стратегии совладания, могут быть более или менее адаптивными.

Психологическая значимость копинг-стратегий и механизмов психологической защиты заключается в эффективной адаптации человека к требованиям среды, позволяя ему руководить ситуацией и облегчить ее требования, адаптироваться к ним и, таким образом, устранить негативное воздействие стрессовой ситуации.

Эффективность преодолевающего поведения индивида основывается на усвоенных копинг-стратегиях. Таким образом, на формирование копинг-стратегий большое влияние оказывают особенности личностного развития.

Отставание процесса профессионализации государственных и муниципальных служащих от требований практики их профессиональной работы соединено во многом с тем, что сотрудники не обладают способами самосовершенствования, которые энергично разрабатываются в масштабах акмеологического подхода. Как утверждают акмеологические исследования,

процесс самосовершенствования опирается на развитую систему психической саморегуляции.

Несмотря на актуальность проблемы, современная психология и акмеология не предложили эффективной системы психической саморегуляции государственных и муниципальных служащих. Из-за недостаточного развития научной и прикладной базы для решения этой насущной проблемы в их профессиональной деятельности наблюдается чрезмерное умственное напряжение и малопродуктивные действия, высокий уровень заболеваемости среди персонала, снижение профессионального долголетия. Поэтому выбранная тема исследования является актуальной.

Объект исследования: преодоление стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих.

Предмет исследования: особенности стратегий преодоления стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих.

Цель исследования: выявить особенности стратегий преодоления стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют значимые различия в особенностях преодоления стресса у государственных служащих, замещающих должности в управлении по охране объектов культурного наследия Правительства Саратовской области, и муниципальных служащих, работающих в Администрации Турковского муниципального района.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования.
2. Определить особенности стратегий преодоления стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих.
3. Выявить значимые различия в особенностях преодоления стресса у государственных и муниципальных служащих.
4. Сделать вывод по исследованию.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов психологами в ходе практической работы при

поиске новых способов совладания со стрессовыми ситуациями.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к изучению проблемы преодоления стресса. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования стратегий преодоления стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования. Список литературы включает 46 источников. В приложениях представлены тексты методик и результаты статистической обработки эмпирических данных.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава - «Теоретический анализ проблемы стратегий преодоления стрессовых ситуаций» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Проблема изучения понятия «стресс», стрессоустойчивости личности в психологической науке.

В последние десятилетия наиболее существенным становится такой вопрос, как способность организма, к так называемой, стрессоустойчивости или же сопротивляемости организма к стрессам.

В современных условиях на человека постоянно влияют различные стрессоры - именно те факторы, которые оказывают, вполне возможно, сильное негативное влияние на психическую деятельность человека. Как правило, в большинстве случаев возможность подвергнуться такого рода перегрузкам возникает именно в конфликтных ситуациях. Поэтому, на мой взгляд, в конфликте наиболее ярко выражен уровень стрессоустойчивости человека к определенным стрессорам.

Для полного раскрытия содержания данной темы, рассмотрим понятия «стресс» и «стрессоустойчивость», и их основные составляющие.

Впервые понятие «стресс» встречается в 1303 году в стихотворении Роберта Маннига.

Р. Лазарус разработал учение о стрессе и впоследствии выдвинул концепцию, в которой рассматривает физиологический и психический (эмоциональный) стресс с разных позиций.

Основными подходами в изучении стресса являются два: субъективистский подход и объективистский подход.

На сегодняшний день понятие стресс имеет множество дефиниций, среди которых наиболее распространённой является следующая: стресс - это совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Стрессоустойчивость - это способность человека адекватно реагировать на стрессоры, быть эффективным в любой ситуации, выдерживать различные нагрузки. Высокая стрессоустойчивость - обязательное требование для многих специальностей. Однако она важна не только в профессиональной сфере: жизнь обычного человека просто переполнена стрессами, и он должен уметь противостоять им, чтобы сохранить свое психическое и физическое здоровье.

На сегодняшний день проблема стресса до конца не изучена. Современные исследования рассматривают данный феномен с позиции своих наук. Подходы изучения в большей мере описывают все области проявления и изучения стресса.

2. *Концепция копинга: определение, функции, виды и механизмы.*
Копинг - теория сформировалась в психологии во второй половине XX в. Сам термин был введен А. Маслоу и представляет собой «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними».

Копинг-поведение - это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Такое поведение направлено на адаптацию к обстоятельствам и предполагает наличие сформированной способности использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

Ученые выделили и изучили внутренние субъективные условия, оказывающие влияние на преодоление индивидом стрессовых и критических ситуаций: мера значимости события для личности, субъективное отношение к ситуации, индивидуально-типологические свойства личности.

Особое место при рассмотрении механизмов преодоления стрессовых и критических ситуаций занимают ценностно-смысловые личностные ориентации, а также когнитивные оценки возникновения и развития стрессовой реакции.

Существует множество классификаций стратегий копинг-поведения.

Мы выделим три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

1. Эмоциональный/проблемный:

1.1. Эмоционально-фокусированный копинг, направленный на регулирование эмоциональной реакции.

1.2. Проблемно-фокусированный, направленный на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, вызвавшую стресс.

2. Когнитивный/поведенческий:

2.1. Скрытый внутренний копинг представляет собой когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение ситуации, вызывающей стресс.

2.2. Открытый поведенческий копинг ориентирован на поведенческие действия, использует копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный/неуспешный:

3.1. Успешный копинг - это выбор такой конструктивной стратегии, которая привела в итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

3.2. Неуспешный копинг - это выбор неконструктивной стратегии, препятствующей преодолению трудной ситуации.

Представляется, что любая используемая человеком стратегия копинга может быть оценена по каждому вышеперечисленному критерию так как, человек, оказавшийся в трудной ситуации, может выбрать как одну, так и несколько стратегий копинга.

Таким образом, можно предположить, что есть взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых индивид формирует свое отношение к стрессорам, и тем, какую стратегию преодоления стресса он выбирает.

Копинг-стратегии являются своеобразным проводником, с помощью глубинных психологических конструктов обеспечивающих саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации.

3. Психолого-педагогическая характеристика специалистов.

При рассмотрении особенностей среднего возраста как социальной группы, характерной особенностью которой является профессиональная направленность и сформированность отношения к своей профессии, было выявлено, что в социально-психологическом аспекте средний возраст сильно отличается уровнем образования, познавательной мотивации, а также своей достаточно сильной активностью в потреблении культуры. Одновременно с этим, средний возраст является социальной общностью, которая характеризуется высокой социальной активностью и гармоничным в достаточной степени сочетанием социальной и интеллектуальной зрелости. Наиболее существенные характеристики возраста: осмысление жизни в процессе формирования мировоззрения, стремление к самореализации.

Процесс создания и развития мировоззрения для работающего человека предполагает развитие его рефлексии, а также осмысление им себя субъектом деятельности, в особенности носителем каких-либо особых общественных ценностей. Что, в свою очередь, предполагает существование специальной подготовки профессионального общения, формирование таких условий, в которых он будет иметь возможность отстаивать свои собственные взгляды, цели и жизненные позиции в профессиональной деятельности

Во второй главе – «Эмпирическое исследование стратегий преодоления стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих» мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Для изучения особенностей преодоления стрессовых ситуаций все испытуемые были разделены на 2 группы: в первую группу вошли сотрудники Администрации Турковского муниципального района (40 человек); вторую группу составили сотрудники управления по охране объектов культурного наследия Правительства Саратовской области (40 человек).

Предварительной процедурой перед применением критериев, выявляющих значимость, а также корреляционные связи изучаемых параметров была осуществлена проверка на нормальность распределения. В соответствии с результатами проверки были подобраны и проведены дальнейшие методы статистической обработки данных.

Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования. Были рассмотрены подходы к определению понятий «стресс», «копинг-стратегии» и «стрессоустойчивость», а также психологические особенности возраста испытуемых. В ходе проведения исследования были выявлены особенности преодоления стресса и копинг-стратегий у государственных и муниципальных служащих и установлена значимость различий между особенностями преодоления стресса и копинг-стратегиями у государственных и муниципальных служащих. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи характеристик стресса и копинг-стратегий у специалистов.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций по умению совладать со стрессовыми ситуациями.

Рекомендации по умению совладать со стрессовыми ситуациями для государственных и муниципальных служащих:

- следует налаживать общение сотрудников со сверстниками, поддерживать здоровый климат в коллективе;
- создавать условия для занятий по самоподготовке, разумной занятости в свободное время;
- оказывать социально-педагогическую и психологическую помощь сотрудникам в период адаптации;
- проводить профилактическую и коррекционно-развивающую работу с

целью обучения сотрудников навыкам эффективного социального взаимодействия, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, повышения самооценки и уверенности в себе.

Существуют различные способы управления собой в стрессовой ситуации и способы управления другими, которые предполагают большую работу над собой, развитие коммуникативных умений, навыков, воспитание такого волевого качества, как самообладание, умение использовать различные методики релаксации.

В **заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь креативности и копинг-стратегий у специалистов разных специальностей по преодолению стрессовых ситуаций у государственных и муниципальных служащих.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности стратегий преодоления стресса и копинг-стратегий у государственных и муниципальных служащих. Так же, в процессе применения методов математической обработки данных была установлена значимость различий по показателям стратегий преодоления стресса и определенных копинг-стратегий у специалистов технических и гуманитарных специальностей.

Мы проанализировали литературные источники по проблемам копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Выяснили, что механизмы совладания со стрессовыми ситуациями могут быть продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Определили, что отсутствие гибких стратегий поведения в тех ситуациях, когда имеющиеся стратегии оказываются

неэффективными, вызывает агрессивное и деструктивное поведение, которое может быть направлено как во внешний мир, так и на собственную личность.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, нацеленных на развитие креативности с возможностью её применения в качестве ресурса для преодоления стрессовых ситуаций.