

---

---

## **ОСОБЕННОСТИ АКТИВНОГО СТРЕСС-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК\***

**Т.С. Пилишвили, Ю.В. Тер-Саакова**

Кафедра психологии и педагогики  
Российский университет дружбы народов  
*ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198*

Статья посвящена изучению проблемы активного преодоления повседневных стрессовых ситуаций государственными служащими и студентами факультета гуманитарных и социальных наук, ориентированными на аналогичную профессиональную деятельность. Показаны различные поведенческие стратегии преодоления стресса с точки зрения активности личности и их связь с жизнестойкостью.

**Ключевые слова:** эмоциональное напряжение, активное стресс-преодолевающее поведение, стрессовая ситуация, механизмы преодоления, эффективная профессиональная деятельность.

Проблема научного исследования вопросов стресса и активного стресс-преодолевающего поведения в современном обществе становится все более актуальной, что продиктовано конкретными социальными запросами в различных областях жизнедеятельности человека. Причиной пристального внимания к данной проблеме становится сама специфика современности, отличающаяся развитием постиндустриального (информационного) общества, ростом научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности. Интенсивность и напряженность современной жизни провоцирует на психологическом уровне возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, способных привести к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний, которые, безусловно, требуют глубокого изучения.

У. Бэк называет современное информационное общество «обществом риска», в котором риск трактуется как индивидуальное переживание возможности наступления неблагоприятных последствий происходящих событий. Риск при этом является показателем открытости человека, его способности к самоконструированию, он становится фундаментальной характеристикой личности [1]. В этих условиях важнейшей задачей психологического сопровождения становится обеспечение ресурсного психологического состояния личности, находящейся в ситуации постоянного риска, связанного, в том числе, с высокой ответственностью за принимаемые решения.

Психосоматическое состояние государственных служащих, подверженных влиянию стрессов, порождает необходимость разработки конкретных приемов и методов для их защиты от перегрузок и выявления источников профессио-

---

\* Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 12-06-00488а.

нального стресса. Это должно способствовать выработке путей для минимизации отрицательных последствий стрессовых влияний. Проблема исследования стрессоустойчивости в юношеском возрасте обусловлена тем, что жизнь полна различных стрессовых ситуаций и требует от молодого человека больших сил для преодоления фрустрации. То, насколько эффективно человек способен справляться с возникающими на его жизненном пути трудностями, определяет его дальнейшую стратегию жизни. Несмотря на то, что юношеский возраст достаточно глубоко изучен в психологической науке, требуется научение практическим навыкам стрессоустойчивости с целью более продуктивного профессионального развития в рамках последовательной и убедительной организации психологического сопровождения в РУДН.

В ходе теоретического рассмотрения вопроса стресса госслужащих нами были выявлены особенности стресса, переживаемого представителями различных профессиональных групп. Так, можно разделить все показатели стресса, переживаемого государственными служащими, на внешние (объективные) и внутренние (субъективные). Под внешними показателями стресса нами понимаются такие факторы, которые не зависят от воли, желания самого человека, но при этом непосредственно влияют на него. Среди них можно условно выделить показатели а) макроуровня (политическую и экономическую ситуацию в стране и мире, законодательную базу и т.д.); б) мезоуровня (социальные требования, профессиональные требования, деятельность проверяющих органов); в) микроуровня (требования со стороны руководства, систему коммуникации, объективную загруженность по отчетной деятельности).

Специфика переживания стресса госслужащими на макроуровне состоит в том, что политико-экономическая ситуация в стране, законодательная база становятся прямыми факторами стресса в связи с высокими требованиями, предъявляемыми не только к их строгому исполнению, но и собственно разработке. На мезоуровне специфика деятельности госслужащих состоит в том, что предъявляемые к ним социальные и профессиональные требования, характер этих требований, а также наличие проверяющих органов являются достаточно сильным фактором стресса. На микроуровне специфика переживания стресса госслужащими состоит в таких стресс-факторах, как требования со стороны руководства, загруженность по отчетной деятельности, коммуникативные сложности.

Все вышеперечисленные объективные показатели находят свое отражение в субъективных переживаниях госслужащего, испытывающего стресс. Под последними мы понимаем пресыщение, узкую внутреннюю временную перспективу (концентрацию на актуальном и кажущимся ключевым моменте без прогнозирования дальнейших этапов профессиональной деятельности), конфликтность, уход от проблем посредством девиаций и т.д. Объективные и субъективные факторы, как правило, действуют совместно, поэтому бывает затруднительно определить, какие из них и в какой мере обуславливают возникновение стресса у конкретной категории профессионалов.

На основании интеграции подходов К.А. Абульхановой-Славской, В.А. Бодрова, С.К. Бондырева, А.А. Деркача, Б.Х. Варданяна, Н.Е. Водопьяновой, В.М. Ко-

рольчука, Д.А. Леонтьева, А.В. Либиной В.А. Петровского, Е.С. Романовой, Д.И. Фельдштейна, Ю.В. Щербатых и др. можно условно выделить две группы психологических составляющих активного стресс-преодолевающего поведения личности.

К первой группе относятся личностные ресурсы, состоящие из когнитивного (адекватное представление и понимание содержания категории стрессоустойчивости, мыслительные процессы, обеспечивающие адаптацию личности), эмоционального (эмоциональная устойчивость, толерантность к неопределенности), мотивационного (инициативность, ориентация на успех и результативность) и поведенческого компонентов (ассертивность, коммуникативная компетентность, проактивный копинг, активное сотрудничество с окружающими). Кроме того, с категорией активного стресс-преодолевающего поведения можно соотнести жизнестойкость личности, описываемую Д.А. Леонтьевым.

Вторую группу составляют социальные ресурсы: активная включенность в систему социальной адаптации; наличие устойчивого круга социальной поддержки, эффективного реагирования и усвоения социального опыта; продуктивный взаимообмен внутри общества; признание самодостаточности общества, что, по Т. Парсонсу, связано с отношениями взаимообмена и способностью контролировать взаимообмен в интересах собственного ресурсопотребления (распределение доступа к фундаментальным ресурсам как способность к стабильности, развитию общества).

Мы предположили, что показатели стрессоустойчивости госслужащих отличаются от показателей стрессоустойчивости студентов факультета гуманитарно-социальных наук в связи с неодинаковым уровнем стресса, активного стресс-преодолевающего поведения и жизнестойкости.

Как отмечалось нами ранее, «изменение активности в фило- и онтогенетическом аспектах согласуется с принципом развития... В процессе онтогенеза в связи с ростом самосознания и самоопределения личности возрастает роль преобразовательной способности активности, а также ее отдельных структурно-содержательных и функциональных компонентов» [2. С. 36]. Исследования, проводимые нами ранее, позволили отметить «общую тенденцию, связанную с наличием более высоких показателей активности у студентов-гуманитариев... Последнее может быть связано с большим стремлением студентов данной группы к взаимодействию с разнородным социальным окружением, а также активным воздействием на него» [3. С. 205].

С целью проверки вышеуказанного предположения нами были проведены методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, тест «Утомление — Монотония — Пресыщение — Стресс» (BMS-II, адаптация А.Б. Леоновой), «Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов). Уравненную по полу выборку составили специалисты среднего звена госслужащих г. Москвы (30 человек) и студенты факультета гуманитарно-социальных наук РУДН (30 человек). С целью статистической обработки данных нами были использованы сравнительный, корреляционный и дисперсионный анализ.

В результате сравнительного анализа были обнаружены значимые различия по шкале «разрядка» при разделении всех испытуемых по полу. Так, у женщин наблюдаются более высокие показатели по разрядке по сравнению с мужчинами. Также выявлены статистически значимые различия по шкале «преодоление вне реальности» при разделении испытуемых по полу с более высоким показателем у женщин. Выявленные различия позволяют говорить о том, что женщины в стрессовых ситуациях более эмоциональны, чаще становятся раздражительными, в большинстве случаев пытаются выплеснуть свое негативное состояние на других, чаще, чем мужчины, надеются на чудо и желают, чтобы неприятная ситуация исчезла сама собой.

При разделении испытуемых по должности выявлены статистически значимые различия по шкале «разрядка» с более высоким показателем у студентов по сравнению с госслужащими. При разделении испытуемых по должности также обнаружены статистически значимые различия по шкале «поэтапные действия» с более высоким показателем у госслужащих. Обнаружены значимые различия по шкале «приобретение силы» при разделении испытуемых по должности при более высоких значениях у студентов. Выявленные различия, по-видимому, свидетельствуют о том, что студенты более склонны к деструктивному поведению, при этом чаще готовы извлекать урок из трудной ситуации и расти в личностном плане. Госслужащие же, в отличие от студентов, осознанно планируют свою профессиональную деятельность, т.е. действуют поэтапно.

С целью более детального изучения связей между показателями стрессоустойчивости в целом по выборке нами применялся корреляционный анализ Спирмена. По шкале «разрядка» наблюдается значимая положительная связь с переменными настойчивости, отвлечения, выражения чувств, фантазии, отрицания, самообвинения, успокоения, ухода, преодоления вне реальности, нерешительности, самоизменения, оценки вины, веры. Полученные результаты, по-видимому, означают, что высокий уровень эмоциональной разрядки связан с высоким уровнем настойчивости, упорством, отвлечением от стрессовой ситуации посредством переключения внимания на другую деятельность, открытым выражением своих чувств, фантазией, отрицанием, отказом считать проблемой данную ситуацию, принять всю вину на себя, отдалением от других людей (уходом от окружающих), желанием, чтобы ситуация исчезла, сдерживанием и сознательным избеганием неприятных мыслей, дел или проблем, что часто сочетается с отвлечением на другие занятия и мысли, нерешительностью, самоизменением, переоценкой ценностей, обвинением других в своих неприятностях и веры в высшую силу. Корреляции по шкале «разрядка» представляют для нас особый интерес в связи с выявленными значимыми различиями по ней у госслужащих и студентов.

С целью более точного определения независимых переменных и их влияния на исследуемые шкалы нами применялся двухфакторный дисперсионный анализ, позволяющий проверить влияние на показатель «уход от проблемы» переменных пола, должности, а также их совместного влияния. Полученные нами результаты

означают, что на переменную «уход» оказывает влияние переменная «должность». По-видимому, это означает, что высокий показатель «уход от решения проблем» у студентов свидетельствует о проявлении особых жизненных отношений с миром. Продукты деятельности, сам студент, а также другие индивиды и социальные группы, будучи носителями определенных норм, установок и ценностей, осознаются им вне зависимости от пола как противоположные ему самому. При этом в студенческом возрасте остро переживается несходство с другими в диапазоне от пассивного неприятия до активной враждебности. Это выражается в соответствующих переживаниях субъекта: чувстве обособленности, одиночества, отвержения, потери Я.

Госслужащие, постоянно находясь в ситуации разрешения различного рода проблем, оказываются в условиях, при которых они принимают решения, от которых зависит жизнь общества, предпринимают действия для изменения ситуации и несут за свои поступки ответственность. При этом переменная «пол» становится не столь значимой, поскольку как женщины, так и мужчины в одинаковой мере выполняют свои должностные обязанности с преобладанием «мужского стиля» разрешения проблемных ситуаций. Это свидетельствует о том, что профессиональная деятельность, связанная с высокой ответственностью, по-видимому, формирует активное преобразовательное поведение личности в ситуации стресса. Круг собственного влияния на проблему представляется шире, чем внешние обстоятельства, поэтому уход от проблемы видится неконструктивным способом адаптации.

Полученные нами результаты согласуются с более ранними исследованиями оценочно-поведенческого компонента активности личности, свидетельствующими о том, что «наибольший вклад в разрешение проблемы вносит умение тщательно планировать решение. Последнее способствует тому, что человек хорошо представляет собственную программу действий, ведущих к разрешению возникшей ситуации. Кроме того, наиболее вероятным является тот факт, что испытуемые с высоким уровнем мотивации к успеху, интернальным локусом контроля, а также контролем за действием при реализации активности будут более успешно разрешать проблемные ситуации» [4. С. 227]. Воздействуя на определенную составляющую процесса преодоления стрессовой ситуации, можно менять не только ее качество, но и связанные с ней параметры.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. — М., 2000. [*Bek U. Obshhestvo riska. Na puti k drugomu modernu.* — М., 2000.]
- [2] Иващенко А.В., Медведская Т.С. Специфика активности личности и особенности ее проявления в юношеском возрасте // Вестник университета (Государственный университет управления). — 2011. — № 18. — С. 35—38. [*Ivashhenko A.V., Medvedskaja T.S. Specifika aktivnosti lichnosti i osobennosti ee projavlenija v junosheskom vozraste // Vestnik universiteta (Gosudarstvennyj universitet upravlenija).* — 2011. — № 18. — S. 35—38.]
- [3] Карабущенко Н.Б., Пилишвили Т.С. Специфика активности преподавателей и студентов РУДН в контексте эволюционного формирования личности // Каспийский регион: по-

литика, экономика, культура. — 2013. — № 1. — С. 202—208. [*Karabushhenko N.B., Pilishvili T.S.* Specifika aktivnosti prepodavatelej i studentov RUDN v kontekste jelitologičeskogo formirovanija ličnosti // *Kaspijskij region: politika, jekonomika, kul'tura*. — 2013. — № 1. — S. 202—208.]

- [4] *Медведская Т.С.* Психологические детерминанты стратегии разрешения проблемы как составляющей оценочно-поведенческого компонента активности личности // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. — 2011. — № 2. — Т. 17. — С. 225—228. [*Medvedskaja T.S.* Psihologičeskie determinanty strategii razreshenija problemy kak sostavl'jajushhej ocenочно-поведенческого компонента активности личности // *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova*. — 2011. — № 2. — Т. 17. — S. 225—228.]

## **FEATURES OF ACTIVE STRESS OVERCOMING BEHAVIOR AMONG CIVIL SERVANTS AND STUDENTS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES FACULTY**

**T.S. Pilishvili, Yu.V. Ter-Saakova**

Chair of Psychology and Pedagogics  
People's Friendship University of Russia  
*Miklukho-Maklaja str., 6, Moscow, Russia, 117198*

The study is devoted to the active overcoming of everyday stress by civil servants and students of Humanities and Social Sciences Faculty, focused on a similar professional activity. Different behavioral coping strategies are shown in terms of personal activity and their relationship with vitality.

**Key words:** emotional stress, active stress overcoming behavior, stressful situation, coping mechanisms, effective professional activity.