

УДК 159.9.075

*Капора Татьяна Викторовна*

*Магистрант*

*Негосударственное образовательное частное учреждение высшего*

*образования «Московский Институт Психоанализа»*

*г. Москва*

*Назарова Ульяна Анатольевна*

*доцент, доктор экономических наук*

*директор по персоналу АО ИПК «РН-Хим»*

*г. Уфа*

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЖЕНЩИН-  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ НА ГОССЛУЖБЕ: ПОВЫШЕНИЕ ЧЕРЕЗ  
РАЗВИТИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ**

*Аннотация:* Современные руководители должны быть способны анализировать влияние внешних психоэмоциональных факторов на свои эмоции, управлять своими реакциями, использовать разумные стратегии для анализа своей жизненной ситуации и эффективно взаимодействовать с сотрудниками и клиентами. Все это требует высокого уровня эмоциональной устойчивости и компетентности. Однако, несмотря на активно ведущиеся научные разработки по исследуемой проблеме, развитие эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у женщин-руководителей на госслужбе в качестве самостоятельной проблемы не анализировалось. Помимо этого наблюдается недостаток знаний, прежде всего у самих руководителей, о способах совладания со сложными ситуациями, в том числе профессиональными. Данная статья посвящена результатам исследования взаимосвязи эмоциональной устойчивости с проявлениями копинг-стратегий у женщин-руководителей на госслужбе. В исследовании приняли участие 60 женщин. Среднестатистический респондент исследования – это женщина-

*руководитель на госслужбе в возрасте 40 лет, имеющая в подчинении до 10 человек; замужем и имеет 1-2 детей. В рамках статьи также представлены результаты апробации программы развития копинг-поведения с целью повышения эмоциональной устойчивости женщин-руководителей на государственной службе.*

**Ключевые слова:** *эмоциональная устойчивость, копинг поведение, копинг стратегии, женщина, женщина-руководитель, государственная служба*

*Kapora Tatyana Viktorovna,  
Graduate Student,  
Non-state educational private institution of Higher Education  
"Moscow Institute of Psychoanalysis",  
Moscow  
Nazarova Ulyana Anatolyevna,  
Associate Professor, Doctor of Economics Sciences,  
HR Director JS CIIC "RN-CHEM",  
Ufa*

## **EMOTIONAL STABILITY OF FEMALE MANAGERS IN THE CIVIL SERVICE: ENHANCEMENT THROUGH THE DEVELOPMENT OF COPING STRATEGIES**

*Annotation: Modern managers should be able to analyze the influence of external psycho-emotional factors on their emotions, manage their reactions, use reasonable strategies to analyze their life situation and effectively interact with employees and customers. All this requires a high level of emotional stability and competence. However, despite the actively conducted scientific research on the problem under study, the development of emotional stability as a key competence among women leaders in the civil service has not been analyzed as an independent*

*problem. In addition, there is a lack of knowledge, primarily among managers themselves, about ways to cope with difficult situations, including professional ones. This article is devoted to the results of a study of the relationship between emotional stability and manifestations of coping strategies in female managers in the civil service. 60 women participated in the study. The average respondent of the study is a female head in the civil service at the age of 40, who has up to 10 subordinates; she is married and has 1-2 children. The article also presents the results of testing a program for the development of coping behavior in order to increase the emotional stability of female managers in the civil service.*

**Keywords:** *emotional stability, coping behavior, coping strategies, woman, female leader, public service*

Целью исследования являлось установление взаимосвязи эмоциональной устойчивости и копинг-стратегий у женщин-руководителей на госслужбе.

Изучение эмоций и их влияния на поведение и адаптацию человека остается актуальной темой, а разнообразие подходов к пониманию эмоциональной устойчивости подчеркивает сложность данного психологического понятия.

Одни исследователи определяют эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций» (Е.А. Милерян, С.М. Оя, К.К. Платонов, Т. Рибо, О.А. Черникова и др.), подчеркивая тем самым то, что эмоции сами по себе могут быть разной устойчивости и устойчивые эмоции при этом не вмешиваются в процессы жизнедеятельности. Другие – как «функциональную устойчивость человека к эмоциогенным воздействиям» (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Б.Х. Варданян и др.), что подразумевает способность человека адаптироваться к эмоционально-напряженным ситуациям, управлять своими эмоциями и сохранять психологическое равновесие в стрессовых условиях. Этот подход подчеркивает адаптивные реакции на эмоциональные вызовы и сохранение

психологического благополучия. М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко и вовсе выделяют 4 подхода к данному понятию [1].

Указанные ими первые три подхода рассматривают эмоциональную устойчивость с разных точек зрения и дают понимание того, что она может быть связана с регуляцией и контролем возникающих эмоций при выполнении деятельности, поддержанием высокой работоспособности в условиях эмоциональных воздействий, управлением своими эмоциями и способностью удерживать психическое равновесие даже в стрессовых ситуациях и т.д. Однако эти точки зрения на эмоциональную устойчивость имеют свои пробелы и ограничения, что привело к развитию четвертого подхода, который утверждает, что эмоциональная устойчивость, как сложное психическое образование, определяется как интегративное свойство личности, объединяющее мотивационные, эмоциональные, волевые и нравственные компоненты. Такой подход позволяет рассматривать эмоциональную устойчивость как комплексное психолого-психофизиологическое явление, включающее в себя не только эмоциональные, но и когнитивные, волевые и нравственные аспекты.

Так, по мнению О.А. Сиротина, эмоциональная устойчивость характеризуется как сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов, которые способствуют успешному решению сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, не оказывая отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность. Согласно этому мнению, высокий уровень эмоциональной устойчивости является гарантией нервной и физической выносливости человека [5].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко в своих исследованиях также раскрывают интегративный характер эмоциональной устойчивости через описание данного качества личности как единства следующих компонентов: мотивационный, эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты.

По мнению авторов: «Благодаря эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях обеспечивается переход психики человека на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности» [1, с. 110].

В.М. Писаренко подчеркивает сложный и многогранный характер эмоциональной устойчивости, отражая влияние не только эмоциональных и поведенческих аспектов, но также моральных, интеллектуальных и других личностных факторов [4].

П.Б. Зильберман под эмоциональной устойчивостью понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [2, с. 152].

Анализируя эти и другие определения, нами сделан вывод о том, что эмоциональная устойчивость – это интегративное качество личности, проявляющееся в способности управлять своими эмоциями, эффективной саморегуляции, адаптации к стрессовым и эмоционально сложным ситуациям, достижении целей и успешном социально-ролевом поведении. Она объединяет взаимодействие эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности индивида, способствуя сохранению уравновешенного и благополучного состояния в различных жизненных ситуациях.

Такой жизненной ситуацией, по сути является государственная служба, которая отличается от многих видов профессиональной деятельности своей регламентацией и четкими правилами, что сказывается на особенностях трудовой деятельности и переживаемых стрессах. Женщины-руководители в силу своих психологических особенностей наиболее острее и чаще ощущают

большой уровень давления и стресса, чем их коллеги мужчины, что делает эмоциональную устойчивость особенно важными в обеспечении их трудовой деятельности и её успешности, а выбираемые способы совладания со стрессом играют в этом немалую роль.

Недостаток эмоциональной устойчивости и использование неэффективных копинг-стратегий могут приводить к постоянному стрессу, болезням, усталости и депрессии, что в конечном счёте может привести к выгоранию. Учитывая взаимосвязь эмоциональных состояний, стрессоустойчивости и копинг-поведения предполагается, что использование определенных копинг-стратегий может обеспечить женщинам более высокий уровень эмоциональной устойчивости. Однако, в рамках разных видов деятельности эти взаимосвязи и их сила может быть различной, что и потребовало дополнительных исследований в аспекте деятельности женщин-руководителей на госслужбе.

Для выявления особенностей взаимосвязи эмоциональной устойчивости и копинг-стратегий у женщин-руководителей на госслужбе были подобраны следующие **методики исследования:**

1. Пятифакторный опросник личности Хийджиро Тсуйи (5PFQ) в адаптации А.Б. Хромова (шкала эмоциональной устойчивости/неустойчивости) [6].

2. Опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) в адаптации Т.Л. Крюковой [3].

3. Опросник Способы совладающего поведения (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяка, М.С. Замышляевой [3].

Согласно результатам диагностики по пятифакторному опроснику личности Х. Тсуйи (5PFQ) в адаптации А.Б. Хромова сделать вывод о том, что для женщин-руководителей госслужб характерным является средний уровень эмоциональной устойчивости, при этом основным первичным фактором её

является повышенная тревожность. Однако, немало женщин-руководителей, для которых характерна повышенная эмоциональная неустойчивость, что подтверждает актуальность исследования (рисунок 1).

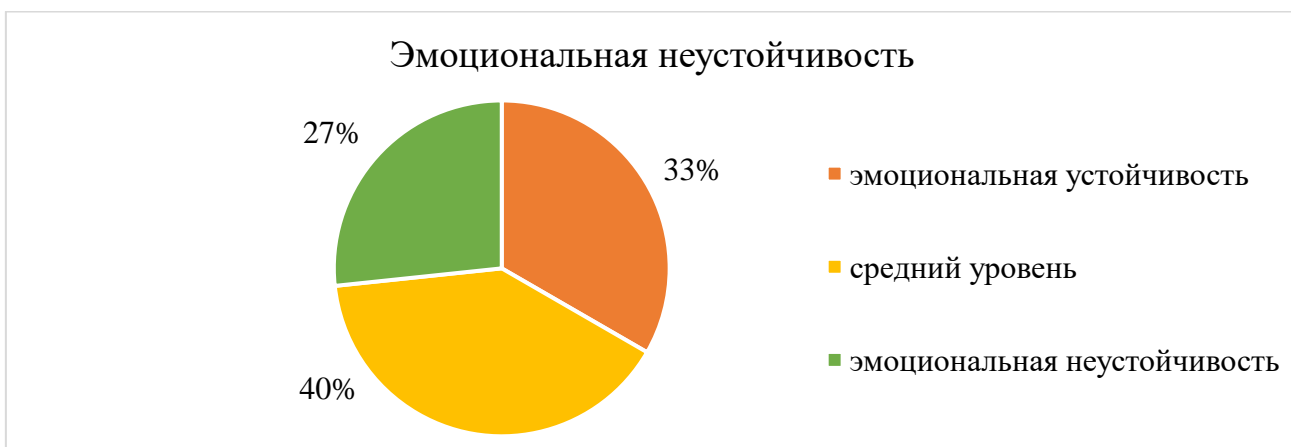


Рисунок 1 – Распределение выборки женщин-руководителей на госслужбе по уровню эмоциональной устойчивости/неустойчивости, в %

Согласно опросникам CISS и WCQ сделан вывод, что в целом у 1/3 женщин-руководителей на госслужбе высоко развит проблемно-ориентированный копинг, однако другие положительные стратегии совладания со стрессом у них развиты не сильно и активно не используются. Дефицит эмоционального содержания у женщин руководителей на госслужбе в силу специфики их деятельности (нормативность, регламентированность, строгие рамки и т.п.) сказывается на низком уровне использования эмоционально-ориентированного копинга. Также женщины-руководители практически не используют стратегии, связанные с социальной поддержкой (рисунки 2 и 3).

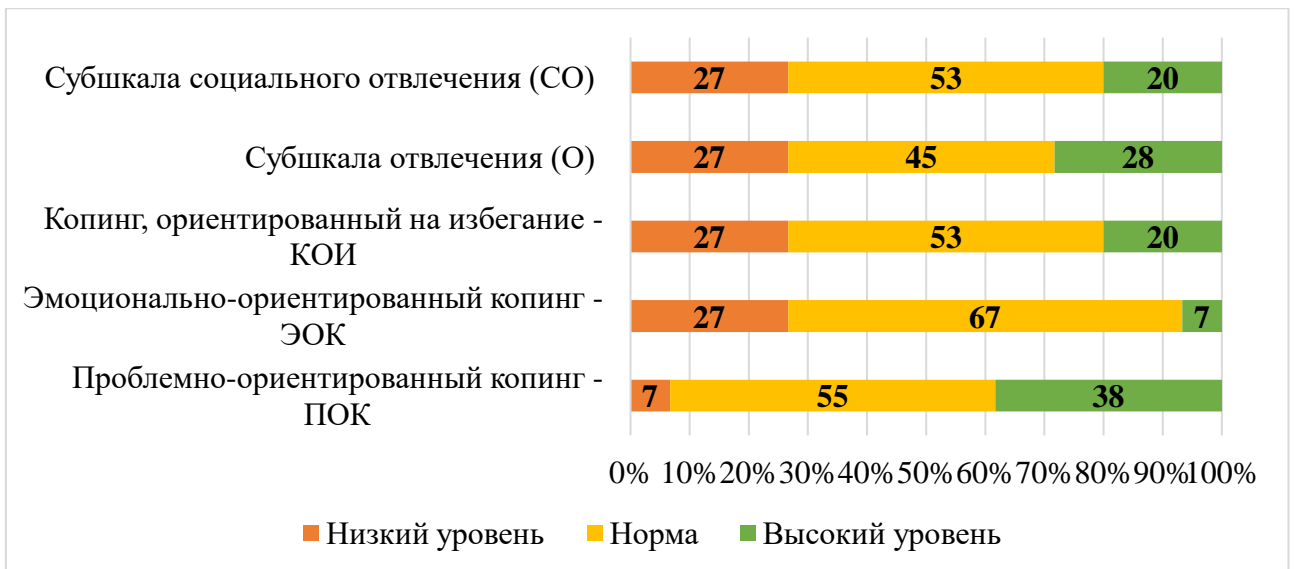


Рисунок 2 – Распределение женщин руководителей на госслужбе по уровням проявляемого копинг поведения согласно опроснику CISS, в %

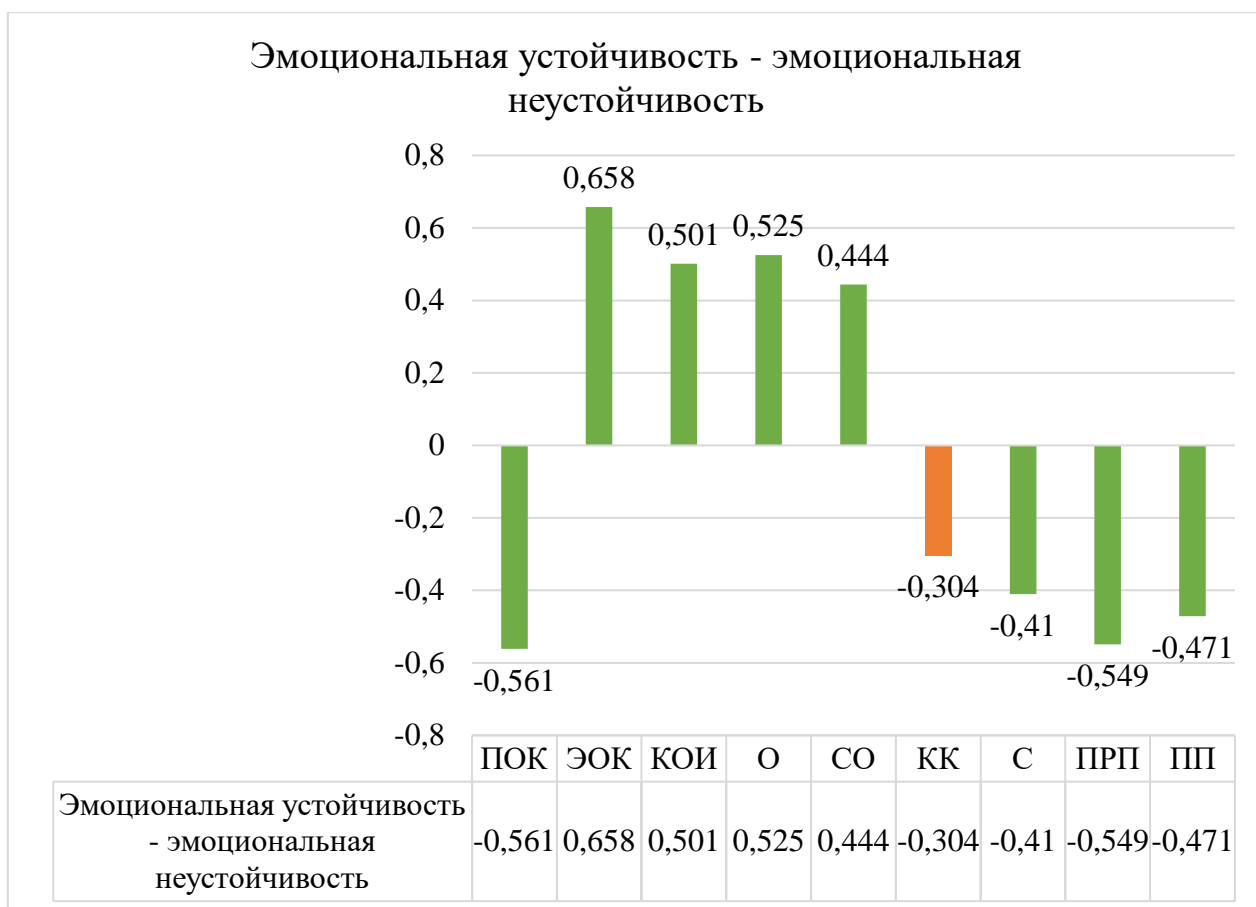


Рисунок 3 – Распределение женщин руководителей на госслужбе по уровням проявляемых способов совладающего поведения согласно опроснику WCQ, в %

Обнаруженные при этом взаимосвязи между эмоциональной неустойчивостью и копинг-поведением (рисунок 4) позволяют предположить, что развитие эффективного копинг-поведения будет способствовать



повышению эмоциональной устойчивости женщин-руководителей на госслужбе.



■ **Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)**

■ **Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)**

*ПОК -проблемно-ориентированный копинг; ЭОК - эмоционально-ориентированный копинг; копинг, ориентированный на избегание – КОИ, О – субшкала отвлечения; СО – субшкала социального отвлечения; КК – конфронтативный копинг; С – самоконтроль; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка*

Рисунок 4 – Корреляционная взаимосвязь копинг поведения с эмоциональной неустойчивостью (критерий Спирмена)

С эмоциональной неустойчивостью и её компонентами обнаружены обратные статистически значимые взаимосвязи у следующих видов копинг поведения (в порядке убывания тесноты связи): проблемно-ориентированный

копинг (-0,561;  $p=0,01$ ); планирование решения проблемы (-0,549;  $p=0,01$ ); положительная переоценка (-0,471;  $p=0,01$ ); самоконтроль (-0,410;  $p=0,01$ ); конфронтативный копинг (-0,304;  $p=0,05$ ).

Характер данной взаимосвязи говорит о том, что использование данных копинг стратегий поведения будет снижать эмоциональную неустойчивость.

Улучшение эмоциональной устойчивости также может быть вызвано использованием копинг-стратегии «поиск социальной поддержки», которое обратно взаимосвязано с напряженностью (-0,267;  $p=0,05$ ), являющейся компонентом эмоциональной неустойчивости. В отдельных случаях для эмоциональной устойчивости положительным будет и использование копинг-стратегии «бегство», которая хоть и считается неэффективным копинг-поведением, но способно снизить «тревожность» - обнаружена обратная взаимосвязь между ними (-0,326;  $p=0,05$ ). Однако, стоит понимать что избегание проблем (бегство) даёт лишь временный эффект и использование данной стратегии должно быть временным лишь для того, чтобы снизить тревожность и более трезво подойти к проблеме.

На основе выявленных взаимосвязей была разработана программа развития копинг-поведения с целью повышения эмоциональной устойчивости женщин-руководителей на госслужбе, которая была апробирована в рамках магистерского исследования.

Для проверки её эффективности исследуемая выборка была разделена на 2 группы: экспериментальная группа из 30 человек – данная группа участвовала в предложенной программе (проходило 2 потока по 15 человек); контрольная группа из 30 человек – не участвовала в программе.

На начало эксперимента данные группы статистически не различались по уровню эмоциональной устойчивости, что доказано при помощи критерия Манна-Уитни. Уровень эмоциональной неустойчивости в контрольной группе на начало эксперимента составил  $44,87 \pm 9,26$  баллов, а в экспериментальной  $44,80 \pm 9,23$  баллов. Стоит отметить, что по всем показателям использования

копинг-стратегий на начало эксперимента группы также не имели статистических различий.

По результатам программы уровень эмоциональной неустойчивости в экспериментальной группе снизился, тогда как в контрольной он повысился. Показатели эмоциональной неустойчивости в группах при этом стали статистически различаться, также статистические различия обнаружены по таким компонентам эмоциональной неустойчивости как тревожность, напряженность и депрессивность. Появились статистически значимые различия между группами и в использовании копинг стратегий : женщины в экспериментальной группе стали чаще использовать конфронтативный копинг, принятие ответственности и планирование решения проблемы чем женщины в контрольной группе.

Статистически доказано, что результаты экспериментальной группы по уровню эмоциональной устойчивости и по применению копинг стратегий отличаются.

Для комплексной оценки эффективности программы также были проанализированы сдвиги в экспериментальной группе и их статистическая значимость при помощи критерия Т-Вилкоксона. Эмоциональная неустойчивость в группе снизилась с 44,80 баллов до 40,20 баллов, данные сдвиг согласно анализу является статистически значимым. Статистически значимо снизились и все её компоненты.

В отношении стратегий копинга, показатели эмоционально-ориентированного копинга, субшкалы социального отвлечения, конфронтативного копинга, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности и положительной переоценки увеличились после эксперимента. Это говорит о том, что участники стали активнее применять эти стратегии для совладания с эмоциональными трудностями.

Таким образом, результаты эксперимента показывают положительное влияние на эмоциональную устойчивость и более эффективное использование

отдельных стратегий копинга участниками программы, как в сравнении с показателями контрольной группы, так и в сравнении с показателями на начало эксперимента. То есть предположение о том, что использование программы развития копинг-поведения будет способствовать повышению эмоциональной устойчивости женщин-руководителей на госслужбе доказано.

### Список литературы

1. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 106-112.
2. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. – М., 1974. – С. 138-172.
3. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.А. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. - №2. – С. 5-15
4. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т.7. – № 5. – С. 62-72.
5. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов [Текст] / О.А. Сиротин // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 129-133.
6. Хромов, А.Б. Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие. Курган: КГУ, 2000