

**Гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников
телекоммуникационной компании**

Научный руководитель – Клемес Виктория Сергеевна

Усатов Иван Александрович

Студент (бакалавр)

Амурский государственный университет, Факультет социальных наук, Благовещенск,
Россия

E-mail: 89143845536@mail.ru

Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, так как от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем эффективнее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека.

Анализ научных публикаций по проблеме стрессоустойчивости позволил убедиться в том, что исследования, проводимые в этом направлении, являются актуальными. В настоящее время в науке и практике, существует много подходов к пониманию механизмов стрессоустойчивости и методов ее повышения психологическими средствами [2].

Статистические исследования больших групп человеческого населения подтверждают большую генетическую изменчивость мужчин и их более высокую устойчивость к стрессу. Конкретные биологические механизмы низкой устойчивости женщин неизвестны, однако достоверно установлено, что у женщин слабее механизм регуляции коры надпочечников по отрицательной обратной связи. После стрессового воздействия женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, для снижения секреции кортизола до исходного уровня. Многие другие физиологические параметры тоже возвращаются к норме после стрессовых изменений медленнее у женщин, чем у мужчин [1].

С целью изучения гендерных особенностей стрессоустойчивости сотрудников компании было проведено эмпирическое исследование.

Основными видами деятельности изучаемой организации в соответствии с Уставом являются: предоставление услуг электросвязи; разработка, внедрение, эксплуатация и развитие сетей связи на территории Российской Федерации, а также управление сетями связи на территории Российской Федерации; оказание услуг присоединения сетей электросвязи и услуг по пропуску трафика.

Так как основная деятельность компании связана с техникой, техническим обслуживанием, специалистов данного предприятия можно отнести, по классификации Е.А. Климова, к группе профессий типа «Человек - Техника». Здесь главный, ведущий предмет труда - технические объекты (машины, механизмы), материалы. Профессионал в области «Человек - Техника» должен иметь широкий кругозор в области естественных наук, прежде всего в физике, химии, математике и сопряженных с ними областях научно-технического знания. В области познавательных процессов - это повышенные требования к вниманию, его сосредоточению, распределению, переключению. Как правило, высоки требования к зрению, линейному и объемному глазомеру, слуху, обонянию, осязанию, мышечной чувствительности. Высоки требования к самым разным формам и видам памяти, мышления. Особенно часто требуется хорошее мысленное оперирование предметами в пространстве. Важно хорошее понимание принципов работы, функционирования машин, механизмов, электрических, электронных схем, устройств. Ценится способность принимать оптимальные решения в короткие сроки. Требуется эмоциональная сдержанность, высокая стрессоустойчивость (включающая компоненты: интернальный локус контроля,

низкая личностная и ситуативная тревожность, адекватная самооценка, мотивация достижения успеха, средний уровень сензитивности), умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, повышенное чувство (а не просто понимание) ответственности, поскольку цена ошибки или безответственности очень высока. Важны деловитость, способность самостоятельно работать при ограниченных контактах с коллегами, аккуратность и добросовестность, уравновешенность [3].

Гипотеза: уровень стрессоустойчивости у сотрудников-мужчин выше, чем у сотрудников-женщин.

В исследовании приняли участие 50 сотрудников компании: 25 женщин в возрасте от 20 до 52 лет, 25 мужчин в возрасте от 20 до 58 лет.

Испытуемым были предложены 2 диагностические методики: 1. «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости». Методика позволяет выявить степень (тип) стрессоустойчивости личности в разных условиях. 2. «Тест на определение стрессоустойчивости личности». Методика позволяет определить уровень стрессоустойчивости личности.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные:

28 % респондентов-мужчин обладают типом стрессоустойчивости Б. Люди данного типа - стрессоустойчивые. Они четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения, стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. А у 40 % опрошенных сотрудников-мужчин определяется склонность стрессоустойчивости к типу А и у 32 % испытуемых-мужчин выявлена склонность стрессоустойчивости к типу Б, люди, относящиеся к данным типам, обладают стрессоустойчивостью, но не всегда ее проявляют. Также следует отметить, что у респондентов-мужчин не выявлен тип стрессоустойчивости А.

16 % опрошенных-женщин обладают типом стрессоустойчивости А. Люди, относящиеся к данному типу, обладают низкой стрессоустойчивостью, характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. У 52 % и 32 % респондентов-женщин обладают склонностью стрессоустойчивости к типу А и склонностью к типу Б соответственно. Следует обратить внимание на то, что тип стрессоустойчивости Б у опрошенных женщин не выявлен.

Необходимо отметить, что у 12 % опрошенных сотрудников-мужчин выявлен очень высокий уровень устойчивости. Это свидетельствует о том, что сотрудники с данным типом устойчивости имеют стабильное гармоничное состояние. У 8 % респондентов-мужчин и 4 % респондентов-женщин выявлен высокий уровень устойчивости, что говорит о том, что они умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние. Для 24 % испытуемых-мужчин определен уровень стрессоустойчивости выше среднего. Для данного типа устойчивости характерно высокое самосознание и умение регулировать свои самоощущения. У 28 % опрошенных-мужчин и 32 % респондентов-женщин выявлен уровень устойчивости перед стрессом чуть выше среднего. У людей с данным типом устойчивости высокий уровень самозащиты, они обладают умением расслабляться в любой обстановке.

Средний уровень стрессоустойчивости присущ 16 % испытуемым-мужчинам и 40 % опрошенным сотрудникам-женщинам. Данный тип устойчивости свидетельствует о том, что у людей работает внутренняя защита и они снимают нервные перевозбуждения, какой бы природы они не были, но не полностью. Также установлено, что по 12 % респондентов обладают чуть ниже среднего уровнем устойчивости. У людей с данным типом устойчивости существует разработанный ими защитный механизм от сильных потрясений, который включается при неблагоприятных условиях, но не всегда оберегающий их

от стрессовой нагрузки. У 8 % опрошенных сотрудников-женщин определяется низкий уровень стрессоустойчивости. Для данного типа стрессоустойчивости характерно то, что люди не способны принять правильное решение в сильном нервном возбуждении, но достаточно адекватны и осознают, что с ними и как. Также установлено, что 4 % респондентов-женщин обладают очень низким уровнем устойчивости перед стрессом. Это самая низкая стрессоустойчивость. Психическое напряжение так велико от причин, приводящих к стрессу, что необходимо кардинально менять свой образ жизни. Необходимо отметить, что у опрошенных сотрудников-мужчин не выявлены «Очень низкий», «Низкий» и «Ниже среднего» уровни стрессоустойчивости, а у респондентов-женщин уровни стрессоустойчивости «Ниже среднего», «Выше среднего» и «Очень высокий».

Для оценки различий между двумя выборками по уровню изучаемых признаков использовался статистический критерий U-критерий Манна-Уитни. С помощью статистического критерия выявлено, что степень и уровень стрессоустойчивости у сотрудников-мужчин, работающих в организации, достоверно ($p \leq 0.01$) выше, чем у сотрудников-женщин. Полученные данные предположительно связаны с особенностями профессиональной деятельности и личностными характеристиками сотрудников. Проведенное исследование позволило изучить особенности стрессоустойчивости сотрудников компании.

Источники и литература

- 1) Жуков Д.А. Биология поведения. М., 2007.
- 2) Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. № 9. С. 243-246.
- 3) Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., 2004.