

Кротова Ульяна Владимировна

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ КАК МЕХАНИЗМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются копинг-стратегии государственных гражданских служащих как психологический механизм адаптации к требованиям профессиональной деятельности. Анализируются основные научные подходы к пониманию совладающего поведения, раскрывается роль когнитивной оценки ситуации и индивидуальных ресурсов личности в процессе преодоления профессиональных трудностей. Обосновывается значение конструктивных копинг-стратегий для поддержания профессиональной эффективности и психологической устойчивости государственных гражданских служащих.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, совладающее поведение, государственная гражданская служба, профессиональная адаптация, психологические ресурсы, стрессоустойчивость.*

В современном мире профессиональная деятельность государственных гражданских служащих осуществляется в условиях высокой сложности и ответственности, а также предполагает выполнение задач, непосредственно связанных с реализацией функций государства, соблюдением нормативных требований. Данные особенности предъявляют повышенные требования не только к профессиональной компетентности сотрудников, но и к их способности сохранять устойчивость в условиях изменяющихся требований профессиональной среды.

Современная государственная служба характеризуется высокой интенсивностью информационных процессов, необходимостью обработки значительного объема данных, ограниченными временными ресурсами и постоянным взаимодействием с различными участниками управленческих процессов. В таких условиях важным становится вопрос о том, какие психологические механизмы позволяют специалисту сохранять эффективность деятельности и адаптироваться к профессиональным нагрузкам.

Одним из таких механизмов выступает совладающее поведение личности. В психологической науке понятие «копинг» используется для обозначения способов, с помощью которых человек справляется с трудными жизненными и профессиональными ситуациями. Исследование копинг-стратегий сформировалось в рамках когнитивно-транзакционной теории Р.Лазаруса и С.Фолкман, согласно которой совладание представляет собой процесс постоянного взаимодействия личности и ситуации, включающий оценку требований среды и выбор способов реагирования [1, с. 141].

Согласно данному подходу, реакция человека на трудность определяется не только объективными характеристиками ситуации, но и тем, как она воспринимается самим человеком. Первичная оценка позволяет определить степень угрозы или сложности ситуации, а вторичная – оценить наличие ресурсов для ее преодоления. Так, копинг выступает не как автоматическая реакция, а как активный процесс регулирования поведения и эмоционального состояния.

В отечественной психологии совладающее поведение рассматривается как система сознательных стратегий, направленных на поддержание психологического равновесия и адаптацию личности к требованиям среды. Н.Е.Водопьянова отмечает, что эффективность преодоления профессиональных трудностей зависит от способности человека использовать личностные и социальные ресурсы, а также выбирать адекватные способы реагирования на стрессовые воздействия [2, с. 112].

В структуре копинг-стратегий традиционно выделяются несколько основных направлений. Одним из наиболее распространенных является разделение

стратегий на проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные. Проблемно-ориентированный копинг направлен на изменение ситуации и предполагает анализ проблемы, поиск решений, планирование действий и использование доступных ресурсов. Эмоционально-ориентированный копинг связан с регулированием собственного эмоционального состояния и снижением негативных переживаний.

Для государственных гражданских служащих особую значимость имеют стратегии, направленные на активное решение профессиональных задач. Специфика деятельности государственных органов предполагает необходимость работы с большим количеством нормативной информации, соблюдения установленных процедур и принятия решений в условиях ограниченных временных возможностей. В связи с этим способность анализировать ситуацию, распределять ресурсы и планировать действия является важным условием профессиональной адаптации.

Вместе с тем деятельность государственных служащих включает значительный объем коммуникативных задач, что делает востребованными стратегии эмоциональной регуляции. Работа с обращениями граждан, взаимодействие с коллегами и руководством требуют способности контролировать эмоциональные реакции, сохранять конструктивность общения и управлять напряженными ситуациями.

Следует отметить, что эффективность копинг-стратегий определяется не только их типом, но и соответствием конкретным условиям профессиональной деятельности. Одна и та же стратегия может иметь различное значение в зависимости от ситуации. Например, временное избегание может способствовать эмоциональному восстановлению в условиях кратковременной перегрузки, однако постоянное использование избегания как основного способа реагирования снижает эффективность профессиональной адаптации.

Особое значение в изучении копинг-стратегий государственных гражданских служащих имеет ресурсный подход С. Хобфолла. Согласно теории сохранения ресурсов, основным условием психологической устойчивости является

возможность человека сохранять и восполнять внутренние ресурсы. Длительная потеря ресурсов при отсутствии восстановления повышает уязвимость личности к негативным последствиям профессиональных нагрузок [3, с. 45].

С позиции управления персоналом развитие конструктивных копинг-стратегий может рассматриваться как одно из направлений повышения устойчивости государственных гражданских служащих. Формирование навыков саморегуляции, управления профессиональной нагрузкой, эффективного взаимодействия и поиска социальных ресурсов способствует повышению адаптационных возможностей сотрудников.

Таким образом, копинг-стратегии государственных гражданских служащих представляют собой важный механизм профессиональной адаптации, обеспечивающий регулирование поведения и эмоционального состояния в условиях сложной профессиональной среды. Их изучение позволяет перейти от рассмотрения сотрудника исключительно как объекта воздействия стрессовых факторов к пониманию его как активного участника процесса адаптации. Включение вопросов формирования эффективных стратегий совладания в систему управления персоналом государственных органов может способствовать повышению психологической устойчивости сотрудников и эффективности государственной службы.

Список литературы

1. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
3. Hobfoll, S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress / S. E. Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, No. 3. – P. 524.
4. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1.

5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е. П. Ильин.
– Санкт-Петербург : Питер, 2011.

6. Folkman, S. Stress: Appraisal and Coping / S. Folkman // Encyclopedia of Behavioral Medicine. – New York : Springer, 2013.