სამუშაო სტრესი: ემოციური რეგულაცია, დეპრესიული სიმპტომები და თვითშეფასება

თათული ხვედელიძე

სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე, სოციალური ფსიქოლოგიის მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად

სამაგისტრო პროგრამა: სოციალური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ირინა ვარდანაშვილი, ასისტენტ-პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2023

განაცხადი

როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

თათული ხვედელიძე

აბსტრაქტი

საქართველოში გახშირდა სხვადასხვა ორგანიზაციაში დასაქმებულთა საპროტესტო გამოსვლები. ყოველივე ეს პირდაპირ კავშირშია გაზრდილ სამუშაო სტრესთან, რაც ნეგატიურ გავლენას ახდენს, როგორც თანამშრომლების ფსიქიკურ/ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, ისე ორგანიზაციების შრომის მწარმოებლურობაზე. შესაბამისად, სამუშაო სტრესის და მისი გამომწვევი მიზეზების შესწავლა მნიშვნელოვანია მასთან გამკლავებისთვის. ამ პრობლემის განვითარების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი წინაპირობა თანამშრომელთა ინდივიდუალური მახასიათებლებია. წინამდებარე ნაშრომი საქართველოში სამუშაო სტრესის შესწავლის პირველი მცდელობაა. კვლევის მიზანს წარმოადგენს იმის გაგება, თუ რომელი ფსიქოლოგიური მახასიათებელი წინასწარმეტყველებს სამუშაო სტრესს. კვლევის ფარგლებში სტრესთან მიმართებით შემოწმდა შემდეგი პრედიქტორები: თვითშეფასება, დეპრესიული სიმპტომები და ემოციური რეგულაციის ორი სტრატეგია, ადაპტური - კოგნიტური გადაფასება და არაადაპტური - ექსპრესიული ჩახშობა. მონაწილეობა მიიღო 103-მა ადამიანმა და მონაცემები ხელმისაწვოდმი შერჩევიდან შეგროვდა. შედეგები მიუთითებს, რომ დასაქმებულთა დეპრესიული სიმპტომები სამუშაო სტრესის დადებითი პრედიქტორია. თვითშეფასების პრედიქტორული ბუნება არ დადასტურდა, თუმცა ახლოს იყო დადასტურებასთან, რაც, სავარაუდოდ, გამოწვეულია შერჩევის მცირე ზომით. და ბოლოს, არ დადასტურდა ემოციური რეგულაციის არცერთი სტრატეგიის კავშირი სამუშაო სტრესთან, რაც შესაძლოა ინსტრუმენტში შემავალი კითხვების მსგავსებით იყოს განპირობებული. კვლევაში მიღებული შედეგები განხილულია წინარე ლიტერატურაზე დაყრდნობით.

ძირითადი საძიებო სიტყვები: სამუშაო სტრესი, თვითშეფასება, ემოციური რეგულაცია, კოგნიტური გადაფასება, ექსპრესიული ჩახშობა.

Abstract

Protests by employees of other organizations have become more frequent in Georgia. All of this is directly related to increased work stress, which has a negative impact on both the mental/physical health of employees and the productivity of organizations. Therefore, studying work stress and its causes is important to deal with this problem. One of the important prerequisites for the development of this phenomenon is the individual characteristics of employees. This paper is the first attempt to study work stress in Georgia. The aim of the study is to understand which psychological characteristics predict work stress. Within the framework of the study, the following predictors were tested in relation to stress: self-esteem, depressive symptoms and two strategies of emotional regulation, adaptive - cognitive reappraisal and maladaptive - expressive suppression. A total of 103 people participated and data were collected from an available sample. The results indicate that employees' depressive symptoms are a positive predictor of work stress. The predictive nature of self-esteem was not confirmed, although it was close to confirmation, which is probably due to the small sample size. Finally, none of the emotional regulation strategies were found to be related to work stress, which may be due to the similarity of the questions included in the instrument. The results obtained in the study are analyzed based on previous literature. Research limitations and future directions are also discussed.

Keywords: work stress, self-esteem, emotional regulation, cognitive reappraisal, expressive suppression.