

**Взаимосвязь жизнестойкости и особенностей саморегуляции деятельности у начинающих специалистов**

**Научный руководитель – Качина Анастасия Александровна**

***Соболева Алена Евгеньевна***

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: alisa.faustrberg@yandex.ru*

Начинающие специалисты, приступающие к самостоятельной трудовой деятельности, пребывают в особых обстоятельствах, характеризующихся кардинальными изменениями во многих сферах жизни. Согласно классификации Т.В.Кудрявцева и Э.Ф.Зеер, молодой специалист находится на стадии профессионализации или, по-другому, профессиональной адаптации. Ситуация в его жизни коренным образом изменяется: появляется новая система отношений в разновозрастном рабочем коллективе, новая социальная роль, новые ценности. [2]

Начиная профессиональную деятельность, молодые специалисты часто испытывают определенные сложности. Как правило, они вызваны не только недостатком профессионального опыта и квалификации, но и необходимостью решать одновременно множество важных профессиональных задач, которые включают в себя и выполнение рабочих обязанностей, и принятие решений, и установление социальных контактов, и непрерывное обучение. [2] Исследования процесса социально-профессиональной адаптации показывают, что начальный этап вхождения в профессию характеризуется повышенным уровнем напряженности. [1, 5]

Успешность адаптации начинающего специалиста к изменившимся условиям и новой социальной роли зависит не только от усилий организации, в которой он работает, но и от способностей и ресурсов самого молодого специалиста, а также от его умения регулировать собственную деятельность и состояние. [4] Саморегуляция деятельности определяет успешность выполнения той или иной задачи благодаря мобилизации индивидуальных особенностей и возможностей, помогающих инициировать, организовывать и управлять процессом достижения поставленной цели. При этом изучение саморегуляции неразрывно идет с постановкой вопроса о влиянии на нее личностных особенностей человека. [3]

Цель данной работы состояла в анализе и выявлении взаимосвязи жизнестойкости и осознанной саморегуляции деятельности у начинающих специалистов.

В исследовании приняло участие 61 человек, из них 41 женщина и 20 мужчин в возрасте от 19 до 29 лет (средний возраст - 22,5 года). Все они являются начинающими специалистами (средний стаж работы 1,5 года), при этом 38 из них работает по специальности, 23 человека - нет.

Для сбора данных использовались следующие методики:

- 1) Краткая версия теста жизнестойкости (модификация Е.Н. Осина и Е.И.Рассказовой, 2013).
- 2) Сокращенная версия опросника «Стиль саморегуляции поведения - ССПМ» (В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, 2013).
- 3) Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) (Garnefski et al., 2003, русскоязычная адаптация Рассказовой Е.И., Леоновой А.Б., Плужникова И.В., 2011).

4) Авторская анкета для оценки степени удовлетворенности трудом.

Проведенное исследование показало, что между начинающими специалистами, работающими по специальности, и теми, кто выбрал для работы другой профиль, нет статистически значимых различий, поэтому для анализа и интерпретации данных использовалась вся выборка. Результаты показали, что в целом по выборке уровень жизнестойкости начинающих специалистов находится на среднем уровне (почти на границе с низким уровнем), также, как и уровень общей осознанной саморегуляции деятельности (только компонент «моделирование» выражен на уровне ниже среднего). Выраженность показателей когнитивной регуляции эмоций - средняя.

В ходе анализа данных было выявлено, что общий показатель жизнестойкости значимо положительно коррелирует с общим индексом осознанной саморегуляции (0,552\*\*). Были обнаружены значимые корреляции жизнестойкости с такими компонентами осознанной саморегуляции деятельности как моделирование (0,548\*\*), программирование (0,415\*\*), и с такой стилевой особенностью как надежность (0,381\*\*).

Корреляционный анализ также показал, что общий показатель жизнестойкости значимо положительно коррелирует с удовлетворенностью трудом и с такими когнитивными стратегиями регуляции эмоций как позитивная перефокусировка (0,312\*), фокусировка на планировании (0,407\*\*), позитивная переоценка (0,392\*\*), рассмотрение в перспективе (0,262\*). Значимые отрицательные корреляции были выявлены между общим показателем жизнестойкости и катастрофизацией (-0,384\*\*), а также между таким компонентом жизнестойкости как принятие риска и руминациями (-0,263\*).

Для уточнения полученных результатов был проведен кластерный анализ, в результате которого вся выборка была поделена на 2 кластера: кластер А (низкий уровень жизнестойкости и сниженный уровень осознанной саморегуляции деятельности) и кластер Б (средний уровень жизнестойкости и средний уровень осознанной саморегуляции деятельности). Между двумя кластерами были получены значимые отличия по удовлетворенности трудом, а также по ряду используемых когнитивных стратегий регуляции эмоций (фокусировка на планировании и позитивная переоценка).

### Источники и литература

- 1) Алексеевский А. А. Социально-профессиональная адаптация молодых специалистов: факторы влияния, критерии и показатели //Символ науки. – 2015. – №. 6.
- 2) Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. – 2007.
- 3) Моросанова В., Бондаренко И. Диагностика саморегуляции человека. – Litres, 2019.
- 4) Панкратова Т. Б. Сетевое взаимодействие учреждений высшего профессионального образования и службы занятости по адаптации выпускников на рынке труда : дис. – Томск : ТБ Панкратова, 2011.
- 5) Солган М. Особенности адаптации молодых работников в коллективе //Актуальные проблемы социологии молодежи, культуры, образования и управления. Т. 1.— Екатеринбург, 2014. – 2014.