

**Жизнестойкость как ресурс 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.faustberg@yandex.ru*

Согласно классификации Т.В.Кудрявцева и Э.Ф.Зеера, молодой специалист, начиная свою профессиональную деятельность, находится на стадии профессионализации или, по-другому, профессиональной адаптации. В это время происходит приспособление к новым социальным и профессиональным нормам, к процессу трудовой деятельности [2].

Исследования процесса адаптации молодых специалистов отечественных и зарубежных ученых показывают, что начальный этап вхождения в профессию характеризуется повышенным уровнем напряженности [1,9]. Молодые люди попадают в новые для себя условия межличностных и профессиональных отношений, в которых привычные схемы поведения при решении проблем могут не работать. Как правило, сложности вызваны не только недостатком профессионального опыта и квалификации, но и несформированностью некоторых значимых личностных качеств и умений [2, 6]. При этом успешность адаптации зависит не только от того, как к этому процессу подходят организации, но от способностей и индивидуальных особенностей самого молодого специалиста, в том числе и от умения регулировать собственную деятельность и состояние [4, 7].

Саморегуляция деятельности определяет успешность выполнения той или иной задачи благодаря мобилизации индивидуальных особенностей и возможностей, помогающих инициировать, организовывать и управлять процессом достижения поставленной цели [4]. При обсуждении вклада индивидуальных особенностей в процесс саморегуляции разные авторы используют такие термины как «личностный стиль», «регуляторно-личностные свойства» [4], «потенциал», «ресурсы» [3]. В широком смысле ресурсы - те средства, которые нужны для поддержания качества и эффективности жизни. В зависимости от степени выраженности ресурсов задачи, поставленные перед субъектом, могут решаться с меньшей или большей эффективностью. Некоторые психологические феномены могут проявлять себя как ресурсы устойчивости, влияя на меру уязвимости субъекта в ситуации стресса, так и как ресурсы саморегуляции. К таким феноменам относят в том числе и жизнестойкость [3]. Мы сосредоточим свое внимание на изучении жизнестойкости как одного из возможных ресурсов саморегуляции поведения и деятельности человека.

**Цель** данной работы состояла в изучении жизнестойкости как ресурса саморегуляции деятельности у начинающих специалистов.

**Выборка.** В исследовании приняло участие 130 человек, из них 82 женщины и 48 мужчин в возрасте от 19 до 34 лет (средний возраст - 23 года). Все они являются начинающими специалистами (средний стаж работы почти 1,5 года), при этом 99 из них работает по специальности, 31 человек - нет. 85 человек, принявших участие в исследовании, совмещают работу и учебу.

**Методики.** Для сбора данных использовались следующие методики: краткая версия теста жизнестойкости [5], сокращенная версия опросника «Стиль саморегуляции поведения - ССПМ» [4], опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) (русскоязычная адаптация, [8]), опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) в адаптации С. А. Шапкина [10].

**Результаты.** В ходе анализа данных ( $r$  критерий Спирмена) было выявлено, что общий показатель жизнестойкости значимо положительно коррелирует с общим уровнем осознанной саморегуляции ( $r=0,549$ ,  $p=0,000$ ), а также с такими компонентами как моделирование ( $r=0,512$ ,  $p=0,000$ ), программирование ( $r=0,295$ ,  $p=0,001$ ) и оценкой результата ( $r=0,292$ ,  $p=0,001$ ). Были обнаружены значимые корреляции жизнестойкости с такими регуляторно-личностными свойствами как гибкость ( $r=0,311$ ,  $p=0,000$ ) и надежность ( $r=0,360$ ,  $p=0,000$ ), а также с двумя субшкалами контроля за действием: контролем за действием при неудаче ( $r=0,512$ ,  $p=0,000$ ) и при планировании ( $r=0,481$ ,  $p=0,000$ ).

Корреляционный анализ ( $r$  критерий Спирмена) также показал, что общий показатель жизнестойкости значимо положительно коррелирует с такими когнитивными стратегиями регуляции эмоций как позитивная перефокусировка ( $r=0,307$ ,  $p=0,000$ ), фокусировка на планировании ( $r=0,398$ ,  $p=0,000$ ), позитивная переоценка ( $r=0,400$ ,  $p=0,000$ ). Значимые отрицательные корреляции были выявлены между общим показателем жизнестойкости и такими стратегиями как катастрофизация ( $r=-0,463$ ,  $p=0,000$ ) и руминации ( $r=-0,257$ ,  $p=0,003$ ).

Для анализа особенностей саморегуляции деятельности и когнитивных стратегий регуляции эмоций у начинающих специалистов с разным уровнем жизнестойкости был использован метод крайних групп («контрастных групп»). Для выделения использовались 25% и 75% квантили. Полученные результаты сравнительного анализа по  $U$ -критерию Манна - Уитни подтверждают данные корреляционного анализа. Между группами были получены значимые различия по осознанной саморегуляции деятельности, субшкалам контроля за действием и стратегиям регуляции эмоций.

Для уточнения эмпирической гипотезы о наличии взаимосвязи между жизнестойкостью и саморегуляцией деятельности, а именно для определения вида связи и измерения вклада влияния одной переменной на другую, использовался метод регрессионного анализа. Интегральным показателем жизнестойкости обусловлено 30% уровня осознанной саморегуляции деятельности у начинающих специалистов, 27% контроля за действием в случае неудачи и 27% при планировании.

## 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) Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов/Д. Леонтьев–Элетр. ресур //Режим доступа: [www.mgppru.ru/ИРПО/Рубрикациі\\_sotrydnikov/LeontievDA.doc](http://www.mgppru.ru/ИРПО/Рубрикациі_sotrydnikov/LeontievDA.doc). – 2010.
- 4) Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. - М.: Когито-Центр, 2015. - 304 с.
- 5) Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте //Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – №. 2.

- 6) Панкратова Л. Э., Заглодина Т. А. Проблемы социального сопровождения молодых специалистов социальной сферы в контексте профилактики профессиональных деформаций //Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – Т. 28. – №. 2. – С. 106-113.
- 7) Панкратова Т. Б. Сетевое взаимодействие учреждений высшего профессионального образования и службы занятости по адаптации выпускников на рынке труда: дис. – Томск: ТБ Панкратова, 2011.
- 8) Рассказова Е. И., Леонова А. Б., Плужников И. В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №. 4
- 9) Солган М. Особенности адаптации молодых работников в коллективе //Актуальные проблемы социологии молодежи, культуры, образования и управления. Т. 1.— Екатеринбург, 2014. – 2014.
- 10) Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов //М.: Смысл. – 1997. – Т. 140.