

## Особенности взаимосвязи временной перспективы и стратегий совладания в разных профессиональных группах

Научный руководитель – Качина Анастасия Александровна

*Махмутова Татьяна Рамильевна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

*E-mail: tmahmutova@gmail.com*

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Он повсеместен. Не составляет исключения и наша профессиональная жизнь. В данном контексте свою актуальность приобретает совладающее поведение - сознательный способ справиться со стрессом, который адекватен особенностям личности и ситуации [5]. Стратегии совладающего поведения формируются у индивида прижизненно, при чём некоторые из них являются более предпочтительными, чем другие [3]. Придать смысл и связанность прожитому опыту и планируемым действиям позволяет временная перспектива, которая характеризуется определённым взглядом на свою жизнь человеком с точки зрения прошлого, настоящего и будущего, умение увидеть их во взаимосвязи и оценить их влияние на события настоящего [1,8]. В данном исследовании показаны особенности взаимосвязи временной перспективой и стратегий совладания у представителей разных типов профессий.

Цель исследования: выявление особенностей временной перспективы и стратегий совладания у представителей разных типов профессий (специалистов типа «человек - человек», «человек - техника», «человек - художественный образ»).

Объект исследования: стратегии совладания.

Предмет исследования: взаимосвязь между стратегиями совладания и временной перспективой.

Гипотеза исследования: в группах с разными типами профессий будут наблюдаться значимые различия по показателям временной перспективы, стратегий совладания и саморегуляции.

В исследовании использовались следующие методики:

- Методика «Стратегии совладающего поведения» (в адаптации Л.И.Вассермана и соавт.) [2]
- Опросник «Проактивное совладающее поведение» (в адаптации Старченковой Е.С.) [6]
- Опросник временной перспективы Зимбардо (в адаптации Сырцовой А. и соавт.) [7]
- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.) [4]

В исследовании принимали участие представители 3 разных типов профессий. В группе «Человек-Техника» 30 человек, средний возраст 26,6 лет, средний стаж 4,7 лет, в группу вошли представители профессий инженерных направленностей: инженеры связи, инженеры-механики; в группе «Человек-Человек» 24 человека, средний возраст 24,4 лет, средний стаж 3 года, представители отделов подбора персонала, оценки персонала, менеджеры по работе с клиентами, PR-менеджеры; в группа «Человек-Художественный образ»: 24 человека, средний возраст 24,5 лет, средний стаж 2,7 лет, в группу вошли дизайнеры интерьера, фотографы, художники. Всего 78 человек, средний возраст 25 лет, средний стаж работы 3,7 лет.

Результаты: в группах с разными типами профессий наблюдаются значимые различия по показателям временной перспективы, стратегий совладания и саморегуляции.

- Представители группы «Человек-техника» меньше всего обращаются к позитивному прошлому. Среди других групп они чаще обращаются к фаталистическому настоящему, чаще используют стратегии проактивного преодоления и обладают самым высоким показателем общего уровня саморегуляции. Ориентация на позитивное прошлое положительно взаимосвязана с показателем инструментальной поддержки и отрицательно с показателем самостоятельности.
- Представителей группы «Человек-человек» имеют самые низкие показатели в использовании каких-либо стратегий совладания (среди других профессиональных групп), но обладают самым высоким средним показателем по шкале «моделирование». Ориентация на позитивное прошлое связана с использованием проактивных стратегий преодоления; ориентация на будущее с превентивным и рефлексивным преодолением, а также стратегическим планированием. Ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее связана с низким общим уровнем саморегуляции, низким моделированием и программированием. Ориентация на гедонистическое настоящее связана с гибкостью процессов саморегуляции.
- В группе «Человек - Художественный образ» наиболее заметно выражена ориентация на прошлое - позитивное и негативное. Профессионалов этой группы отличают самые низкие показатели общего уровня осознанной саморегуляции, они не склонны использовать проактивные стратегии совладания для решения трудных профессиональных ситуаций. Используют такие стратегии совладания, как дистанцирование и положительную переоценку.

### Источники и литература

- 1) Болотова А. К., Хачатурова М. Р. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения // Культурно-историческая психология. 2012. № 1. С. 69-77.
- 2) Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие / Под науч. ред. проф. Л.И.Вассермана. – СПб.:Речь, 2010. – 192 с. конференции. Казанский государственный университет, 13-15 ноября 2008 г. Часть II. – Казань.: ЗАО «Новое знание», 2008. – 572 с.
- 3) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – «Авантитул», 2004.
- 4) Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ):Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
- 5) Сергиенко Е.А., Крюкова Т.Л. Материалы междунар. науч.- практ. конференции «Психология совладающего поведения» 16-18 мая 2007 года – Кострома, 2007.
- 6) Старченкова Е.С., Подсадный С.А. Концепция проактивносовладающего поведения // Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет, 13-15 ноября 2008 г. Часть II. – Казань.: ЗАО «Новое знание», 2008. – 572 с.
- 7) Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал, том 29, № 3, 2008. – с. 101-109

- 8) Терехина Н.А. Субъектные и личностные характеристики людей различных профессий при построении временной перспективы. Дисс . . . канд. психол. наук. Москва: ИП РАН, 2014.