

Взаимосвязь ресурсов совладания со стрессом, уровня психологического благополучия и самоэффективности у специалистов социэкономической сферы в условиях поиска работы

Научный руководитель – Титова Мария Александровна

Казанова Диана Мурадовна

Студент (специалист)

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

E-mail: diana.kazanova.msu@mail.ru

В современном мире поиск работы является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Для специалистов социэкономической сферы, профессии типа «человек-человек» по Е.А. Климову, предполагающие постоянную работу с людьми и постоянное общение в ходе профессиональной деятельности, таких как социологи, юристы, преподаватели, менеджеры, HR-специалисты, этот процесс может стать достаточно стрессовым в связи с высокой конкуренцией на рынке труда, а также необходимости постоянного обновления знаний, умений и навыков [1]

Для минимизации влияния стрессовых факторов каждый человек использует те или иные стратегии совладания, направленные на преобразование какой-либо проблемной ситуации или своего состояния в ситуации [2].

В условиях поиска работы специалисты сталкиваются с высоким уровнем стресса, необходимостью адаптации к новым условиям работы, поэтому для эффективного преодоления стресса необходимо обладать определенными ресурсами, которые позволяют регулировать эмоции и поддерживать уровень психологического благополучия.

С.Мадди отмечает, что на выбор стратегии поведения субъекта влияют разноплановые установки, воздействие которых на человека способствуют формированию такого личностного качества, как жизнестойкость [3]. А.Бандура определяет самоэффективность как веру человека в свою способность действовать способами, необходимыми для достижения конкретных целей [5], в том числе в сфере профессионального развития и управления карьерой [6]. Мы предполагаем, что жизнестойкость и самоэффективность как личностные ресурсы опосредуют выбор копинг-стратегий для преодоления стрессогенного воздействия ситуации поиска работы. В свою очередь, признаком эффективности выбранных стратегий может выступать не только результативная деятельность по поиску работы, но и высокий уровень психологического благополучия [4].

Наше исследование несет поисковый характер и направлено на выявление взаимосвязей показателей жизнестойкости, самоэффективности, копинг-стратегий и психологического благополучия у специалистов социэкономической сферы, находящихся в условиях поиска работы.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между ресурсами совладания со стрессом, уровнем психологического благополучия и самоэффективности у специалистов социэкономической сферы в условиях поиска работы.

Объектом исследования являются ресурсы совладания со стрессом у специалистов социэкономической сферы в условиях поиска работы.

Предметом выступает взаимосвязь показателей жизнестойкости, самоэффективности, копинг-стратегий и психологического благополучия у специалистов социэкономической сферы, находящихся в условиях поиска работы.

В исследовании приняли участие люди разных возрастов, находящиеся в поиске работы, а также люди, которые задумывались о смене работы, но активных действий еще не предпринимали. Участниками исследования стали представители разных стран: Российская Федерация, Турция, Туркменистан, США, Малайзия, Китай.

Применялись следующие методы и методики: авторская анкета для выявления биографических данных, а также определения субъективного восприятия сложностей при поиске работы, тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, 2006), шкала самоэффективности (авторы М.Шеер, Дж. Маддукс, адаптация А.В. Бояринцевой, Р.Л. Кричевского, 2001), опросник «Проактивное совладающее поведение» (Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт; адаптация Е.С. Старченковой, 2010), опросник SACS С. Хобфолла (адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, 2001), шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Шевеленковой, Фесенко, 2005).

Были выдвинуты следующие эмпирические гипотезы: (1) существует взаимосвязь выраженности компонентов жизнестойкости и самоэффективности с моделями копинг-поведения и показателями самооценки психологического благополучия у специалистов социоэкономической сферы, которые находятся в ситуации поиска работы; (2) специфика взаимосвязи выраженности компонентов жизнестойкости и самоэффективности с моделями копинг-поведения и показателями самооценки психологического благополучия у специалистов социоэкономической сферы, различна в зависимости от статуса по отношению к поиску работы; (3) специфика взаимосвязи выраженности компонентов жизнестойкости и самоэффективности с моделями копинг-поведения и показателями самооценки психологического благополучия у специалистов социоэкономической сферы, различна в зависимости от страны проживания, (4) у специалистов социоэкономической сферы высокие уровни жизнестойкости и самоэффективности связаны с выбором адекватных ситуации поиска работы копинг-стратегий, типичность применения которых коррелирует с высокой выраженностью психологического благополучия.

На следующем этапе работы количественные данные, полученные с помощью стандартизованных методических средств, будут сопоставлены с качественными данными, собранными благодаря вопросам анкеты. Данные будут проанализированы в соответствии с задачами и гипотезами исследования с учетом выборки из разных стран.

Источники и литература

- 1) Климов Е.А. Введение в психологию труда. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.
- 2) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 376 стр.
- 3) Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses //The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Т. 1. – №. 3. – С. 160-168.
- 4) Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. – 2010. – №. 12. – С. 166-170.
- 5) Bandura, A. (Ed.) (1995). Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press
- 6) Hackett, G. (1995). Self-efficacy in career choice and development. In A. Bandura (Ed.), Self-efficacy in changing societies (pp. 232–258). New York: Cambridge University Press.