



Диагностика особенностей жизнестойкости и ее регуляторных механизмов в условиях смены видов профессиональной деятельности ¹



Фомина Е. А.
Кандидат психологических наук,
доцент, Северо-Кавказский
федеральный университет

e-mail: sfea30@mail.ru



Польченко О. В.
Психолог,
Научно-образовательный центр
психологического сопровождения
лично-профессионального
развития, Северо-Кавказский
федеральный университет

e-mail: polchenko-olga@yandex.ru

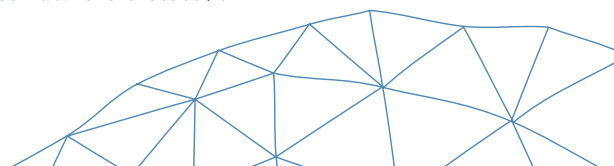
Аннотация

В статье обоснована актуальность изучения жизнестойкости субъекта в ситуации смены вида профессиональной деятельности. Описаны методики исследования, применимые для решения поставленной задачи, и их оптимальный состав.

Ключевые слова

• жизнестойкость • саморегуляция • профессиональная деятельность • методики исследования •

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта №19-013-00308\19





Высокая скорость социальных изменений отражается в динамике современного рынка труда и рынка профессий: меняется не только количество рабочих мест в отрасли, но и состав вакансий, содержание труда на вакантных должностях, формируются новые профессиональные сферы деятельности. За последние пару десятилетий ориентация на неоднократную смену мест работы и профессиональной направленности стала восприниматься как предпочитаемый тип карьерного поведения субъекта. Работник планирует собственный профессиональный рост и карьерное продвижение, осваивая образовательные программы, повышая собственную квалификацию и расширяя компетентностный набор. С другой стороны, логика экономических процессов нередко приводит к вынужденной потере человеком рабочего места ввиду сокращения персонала или ликвидации предприятия. Сколь ни различны эти ситуации, они означают для работника необходимость совладания со стрессом новизны, преодоление неопределенности, адаптацию к новому статусу, обретение смысла в изменившихся жизненных обстоятельствах. В нынешних социально-экономических условиях проблема сопротивления стрессу не просто вновь приобрела актуальность, а стала рассматриваться в контексте способности субъекта найти ресурсы саморазвития в стрессовой ситуации, что в отечественной психологической науке обозначено термином «жизнестойкость».

Понятие «жизнестойкости» («hardiness») было введено в научный аппарат психологической науки благодаря работам С.Мадди, исследовавшего совладание со стрессом, однако позднее акценты сместились в сторону изучения ее ценностной и мотивационной составляющих. Есть основания рассматривать жизнестойкость как интегральное свойство, участвующее в регуляции жизнедеятельности человека на всех уровнях. Анализ научной литературы, проведенный Вербиной Г.Г. [3], показал, что уровень жизнестойкости оказывает влияние на психофизиологические показатели в ситуации стресса, подверженность соматическим заболеваниям, оценки собственного прошлого и жизненного благополучия. Автор отмечает, что человек с высокой жизнестойкостью способен «формулировать четкие цели своей будущей жизни, и направлять на них свою активность» [3], осознанно строить планы и менять свое поведение в зависимости от жизненных обстоятельств, не теряя целевые ориентиры.

В современных исследованиях серьезное внимание уделяется взаимосвязи жизнестойкости личности и различных аспектов саморегуляции поведения и деятельности [12, 16 и др.]. Так, Ю.И. Сова выявила связь жизнестойкости с регуляторно-личностными свойствами личности (гибкость и самостоятельность) в студенческом возрасте, что, по мнению автора, свидетельствует о важной роли, которую играет сформированный индивидуальный стиль деятельности в проявлениях жизнестойкости [13]. В работе Т.В. Наливайко установлена взаимосвязь жизнестойкости с такими компонентами саморегуляции как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов и гибкость, что позволяет психологу строить прогноз профессиональной пригодности [11]. В разные годы выполнены теоретические и экспериментальные исследования, позволившие обогатить представление о жизнестойкости субъекта в подростковый и студенческий период жизни [8, 13 и др.], в ситуации ограничения возможностей здоровья [1 и др.], в условиях занятия экстремальными видами профессиональной деятельности [9 и др.]. Условия, внутри которых пребывали субъекты в процессе исследования, так или иначе характеризовались разной степенью воздействия стрессогенных факторов, к числу которых, на наш взгляд, должны быть отнесены и условия смены вида профессиональной деятельности.

По результатам проведенного теоретического анализа литературы мы пришли к выводу, что комплексное изучение жизнестойкости в условиях смены вида профессиональной деятельности с необходимостью предполагает исследование ее взаимосвязи с особенностями саморегуляции и роли регуляторных механизмов как факторов успешности.

Для проведения эмпирического исследования нами был отобран ряд стандартизированных методик, зарекомендовавших себя как обладающие достаточной степенью валидности, объективности и надежности при изучении различных аспектов жизнедеятельности личности, в том числе, в исследованиях ранее проводимых нами [15]. В пакет методик были включены опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (Моросанова, 2004) [10], тест жизнестойкости (Мадди, 1984, в адаптации Леонтьева, Рассказовой, 2006) [7], тест смысло-жизненных ориентаций (Леонтьев, 2000) [6], пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста в адаптации А.Б. Хромова, 1999) [17], тест оценки мотивации «Мотайп» (В.И. Герчиков, О.В. Лазутина, Н.Д. Гришко, 1999) [4], многоуровневый личностный опросник «адаптив-



ность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина (Маклаков, Чермянин, 1993) [8] и методика для психологической диагностики копинг-стратегий (E. Heim, 1988 в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ю. Щелковой, 2005) [2]. Все они могут быть использованы в условиях группового тестирования, что отвечает целям исследования.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) создан в Психологическом институте РАО на базе лаборатории психологии саморегуляции под руководством В. И. Моросановой [10]. Он позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы. Методика диагностирует стилевые особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных жизненных ситуациях.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений, которые образуют единую шкалу «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), характеризующую уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника также входят в состав шести шкал, соответствующих основным регуляторным процессам – планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, – и регуляторно-личностным свойствам гибкости и самостоятельности. Обработка первичных данных ведется в соответствии с ключами методики, набранные баллы соотносятся с нормативной таблицей. Данные, полученные с помощью методики могут быть использованы для прогнозирования успешности испытуемых в разных видах деятельности и поведения и в коммуникативных ситуациях. Такое изучение различных аспектов саморегуляции позволяет сделать выводы о том, насколько исследуемые способны контролировать свое поведение и деятельность, за счет каких регуляторных механизмов.

Тест жизнестойкости, разработанный С.Мадди в 1984 г., позволяет диагностировать систему убеждений личности, влияющих на успешность противостояния стрессовым ситуациям, в том числе, в профессиональной деятельности. Нами была выбрана модификация данного теста в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006), содержащая 45 прямых и обратных утверждений, которые объединяются в единую шкалу «Жизнестойкость». Методика направлена также на определение компонентов жизнестойкости, которые стимулируют личность развиваться, преодолевать не только жизненные обстоятельства, но и самого себя, выходить за собственные рамки: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность всех трех компонентов имеет значение для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности, активности в стрессогенных условиях. Методика позволяет исследовать индивидуальные различия каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, и согласованность их между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости [4]. Ввиду того, что существует конвергентная валидность методики было решено включить её в методический инструментарий, необходимый для диагностики жизнестойкости на определенных нами выборках респондентов.

Тест смысловых ориентаций (Леонтьев, 2000), являющийся адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика предназначен для оценки осмысленности жизни. Методика включает 20 вопросов, распределенных на пять субшкал, отражающих, наряду с общим показателем осмысленности жизни, три конкретных смысловых ориентации и два аспекта локуса контроля: цели в жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни, результативность жизни, локус контроля Я, локус контроля жизни [6]. В обработке и интерпретации теста учтены также средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя осмысленности жизни для мужчин и женщин, что позволяет сделать более достоверные выводы для настоящего исследования.

Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста в адаптации А.Б. Хромова, 1999), позволяет выделить пять независимых переменных, точнее, личностных факторов темперамента и характера (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность). Пятифакторный опросник личности представляет собой текстовый набор 75-и противоположных по значению стимульных высказываний, характеризующих поведение человека в типичных жизненных ситуациях, в которых наиболее ярко проявляются его личностные черты. Стимульный материал разделен пятиступенчатой оценочной шкалой Лайкерта, которая позволяет измерять степень выраженности каждого признака. Всего в опроснике 150 фраз, оценки которых группируются в 25 биполярных первичных факторов, состоящих из 6 утверждений каждый, сгруппированных, в свою очередь, в 5 обобщенных факторов [17]. Респондент должен оценить, насколько каждое из 75 высказываний подходит для него: верно или не-



верно оно по отношению к нему. Ответ фиксируется в специальном бланке. Обработка первичных данных и их интерпретация ведется в соответствии с ключом.

Тест оценки мотивации В.И. Герчикова, выбранный для исследования, позволяет определить тип мотивации работников или тех, кто планирует сменить вид профессиональной деятельности. Методика включает 23 вопроса и основана на сравнительно устойчивых в течение трудовой жизни мотивационных типах [4].

Модель В.И. Герчикова была разработана специально для анализа мотивации российских работников. Она учитывает отечественную специфику и многократно отработана на десятках отечественных предприятий. Типологическая модель В.И. Герчикова имеет ряд существенных отличий от других структурных моделей мотивации и строится на пересечении двух осей – мотивации и трудового поведения. Различается мотивация достижения и избегания. Под мотивацией достижения автор модели понимает стремление получить определенные блага в качестве вознаграждения за труд, а под мотивацией избегания – стремление избежать наказания или других негативных санкций за невыполнение поставленных задач. В модели выделяются четыре базовых типа мотивации достижения: инструментальный тип, профессиональный, патриотический, хозяйский, и один тип мотивации избегания – люмпенизированный.

Респондент должен оценить для себя значимость или отнесенность к себе представленных в тесте утверждений, и занести результаты в специальный бланк. Ввиду того, что каждый вопрос имеет разное количество вариантов ответа, испытуемым также предлагается выбирать одну или две позиции, что четко регламентировано инструкцией и учтено во время обработки исследователями.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития [5]. В основу методики разработчики заложили представление об адаптации как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности. Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям правопорядка, срыву профессиональной деятельности и т.д.

Диагностировать адаптивность испытуемых по параметрам опросника: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность, – представляется необходимым для целей и задач исследования, а именно для комплексного изучения особенностей адаптивности людей, находящихся в условиях смены вида профессиональной деятельности. Испытуемым предлагается ответить на 165 вопросов, отметив своё согласие/несогласие с приведенными утверждениями. В состав шкал включена также шкала достоверности, с помощью которой выявляются респонденты с высокой степенью социальной желательности ответов. Их данные не являются достоверными. Первичные тестовые результаты получают после суммирования баллов в соответствии с ключом.

Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (E. Heim) предназначена для изучения ситуационно-специфических вариантов копинга, отражающих действие когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-механизмов. [18] Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана [2].

Тест позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов совладания, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Опросник состоит из трех разделов. Раздел «А» посвящен анализу когнитивного отражения сложной

ситуации и включает 10 когнитивных копинг-стратегий: игнорирование, смирение, диссимуляцию, сохранение самообладания и др. Раздел «В» состоит из 8 позиций, описывающих особенности совладания, ориентированных на эмоциональное отреагирование стрессовой ситуации: протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм и др. Раздел «С» содержит 8 позиций, описывающих поведенческие паттерны в трудной ситуации: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, обращение и др. Виды копинг-поведения были распределены Э. Хаймом по степени их адаптивных возможностей на три основные группы: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. [7]

Отличием данной методики является не только доступность, но и широта, интегральность диагностического диапазона. Опросник позволяет не только указать на адаптивность или неадаптивность копинг-стратегий, применяемых человеком в сложной для него ситуации, но и детально их рассмотреть.

Таким образом, описанный комплекс психодиагностических методик направлен на всестороннее исследование параметров регуляции жизненной активности человека, проявление которых соотносится с уровнем жизнестойкости субъекта.

Отследить взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и индивидуальными особенностями саморегуляции в зависимости от гендерных, возрастных и профессиональных характеристик субъектов представляется возможным на выборках: слушателей программ профессиональной переподготовки, клиентов службы занятости, работников предпенсионного возраста, студентов бакалавриата, т.е. в период смены их учебной деятельности на учебно-профессиональную, и обучающихся 1 курса магистратуры, т.е. на этапе смены их учебно-профессиональной деятельности на профессиональную.

Сформированный таким образом комплект методик был применен в ходе пилотажного исследования. Выявление взаимосвязи жизнестойкости субъекта и его саморегуляции проводилось методом поперечных срезов. Предположительно будут проанализированы различия между возрастными, гендерными и профессиональными группами субъектов.

При обработке применяются современные методы одномерной и многомерной статистики, среди которых: параметрические и непараметрические критерии, корреляционный, факторный, кластерный, дисперсионный, регрессионный анализ. Математико-статистическая обработка данных проводится в среде IBM SPSS Statistics, а также при помощи пакета программ Excel 2019 с использованием классических методов математического анализа, включающих в себя процедуры нормализации данных, дисперсионного, корреляционного, факторного и кластерного анализа, дискриминантного анализа корректности кластеризации, анализа данных с использованием искусственных нейронных сетей.

В нашем исследовании для компьютерной обработки данных, анализа взаимосвязей между психологическими признаками и оценки их значимости использовалась модель нейронной сети АРТ-2. Нейронные сети адаптивной резонансной теории (АРТ) позволяют обнаружить новую входную информацию и в определенной мере решать противоречивые задачи чувствительности (пластичности) и сохранения полученной ранее информации (стабильности) [14]. Таким образом, появляется возможность выявлять минимальные различия в психодиагностических данных, даже если выборка требует ремонта, как часто случается при работе с большими массивами.

Список использованной литературы:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82 – 90.
2. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение. М. – СПб.: Издательский центр «Академия», 2005. 736 с.
3. Вербина Г.Г. Жизнестойкость человека как личностный ресурс достижения высокого уровня физического и психического здоровья // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2017. Т. 5, № 4(18) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 20.05.2019)

4. Герчиков В.И. Типологическая концепция трудовой мотивации. Часть 1. // Мотивация и оплата труда. 2005. № 2. С. 53 – 62.
5. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов// Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология», 2011. № 2(10). С 14 – 23.
6. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., Смысл, 2006. 63 с.
8. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. С. 549 – 558.
9. Молчанова Л.Н. Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2015. № 4(10) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 21.10.2019).
10. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.
11. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. канд. психол. наук./ Т.В. Наливайко. Ярославль, 2006. 27 с.
12. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета, Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147-167
13. Сова Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 21 с.
14. Соломонов В.А., Соломонов Д. В., Фомина Е.А., Банщикова Т.Н. Использование модели нейронной сети арт-2 в построении регуляторно-личностной типологии педагогов// Успехи современной науки. 2016. № 12. Т. 10. С. 148 – 155.
15. Фомина Е.А. Изучение осознанной саморегуляции в управлении агрессией в ее дифференциальных и кросскультурных проявлениях: методы и методики // Глобальный научный потенциал. 2014. № 11 (44). С. 52 – 56.
16. Фомина А.Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Кон-

Diagnosics of the features of resilience and its regulatory mechanisms in a changing type of professional activity

Fomina EA, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, North Caucasus Federal University

E-mail: fea30@mail.ru

Polchenko O.V., psychologist, Scientific and Educational Center for Psychological Support of Personal and Professional Development, North Caucasus Federal University

E-mail: polchenko-olga@yandex.ru

Abstract

The article substantiates the relevance of studying the hardiness of the subject in a situation of changing the type of professional activity. The research methods that are applicable to solve the problem, and their optimal composition are described.

Key words

•hardiness • self-regulation • professional activity • research methods •

References

1. Aleksandrova L.A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii // Sibirskaya psikhologiya segodnya: Sb. nauchn. trudov. Vyp. 2 / pod red. M.M. Gorbatovoy, A.V. Serogo, M.S. Yasnitskogo. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004. S. 82 – 90.
2. Vasserman L.I., Shchelkova O.YU. Meditsinskaya psikhodiagnostika. Teoriya, praktika i obucheniye. M. – SPb.: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya», 2005. 736 s.
3. Verbina G.G. Zhiznestoykost' cheloveka kak lichnostnyy resurs dostizheniya vysokogo urovnya fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya // Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya: issledovaniya, obucheniye, praktika: elektron. nauch. zhurn. 2017. T. 5, № 4(18) [Elektronnyy resurs]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (data obrashcheniya: 20.05.2019).
4. Gerchikov V.I. Tipologicheskaya kontseptsiya motivatsii truda. Chast' 1. // Motivatsiya i oplata truda. 2005. № 2. S. 53 - 62.
5. Klimov A.A. Zhiznesposobnost' i yeye svyaz' s lichnymi tsennostyami studentov // Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya «Psikhologiya», 2011. № 2 (10). S 14 - 23.7
7. Leont'yev D.A. Test zhiznennoy oriyentatsii (LSS). 2-ye izd. M. : Smysl, 2000.18 s.
8. Mnogourovnevyy lichnostnyy oprosnik «Adaptivnost'» (MLO-AM) A.G. Maklakova i S.V. Chermyanina / Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoye posobiye. Red. i sost. Raygorodskiy D.YA. Samara, 2001. S. 549 - 558.
9. Molchanova L.N. Zhiznestoykost' kak faktor ustoychivosti k psikhicheskomu vygodu. Predstaviteli ekstremal'nykh professiy // Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya: issledovaniya, obucheniye, praktika: elektron. nauch. zhurn. 2015. № 4 (10) [Elektronnyy resurs]. - URL: <http://medpsy.ru/climp> (data obrashcheniya: 21.10.2019).
10. Morosanova V.I. Oprosnik «Stil' samoregulyatsii povedeniya» (SSPM): Rukovodstvo. M. : Kogito-Tsentr, 2004. 44 s.
11. Nalivaiko T.V. The study of resilience and its connections with personality traits: author. dis. Cand. psychol. Sciences: ./ T.V. Nalyvayko. Yaroslavl, 2006.27 p.
12. Osin E.N., Rasskazova E.I. A short version of the test of viability: psychometric characteristics and application in an organizational context // Bulletin of Moscow University, Ser. 14. Psychology. 2013. No. 2. P. 147-167
13. Owl Yu.I. Semantic self-regulation of a student's resilient attitude to crisis situations: author. dis. ... cand. psychol. sciences. Tambov, 2009.21 p.
14. Solomonov V.A., Solomonov D.V., Fomina E.A., Banshchikova T.N. The use of the art-2 neural network model in the construction of a regulatory-personal typology of educators // Uspekhi modern science. 2016. No. 12. T. 10. S. 148 - 155.
15. Fomina EA The study of conscious self-regulation in the management of aggression in its differential and cross-cultural manifestations: methods and techniques // Global Scientific Potential. 2014. No. 11 (44). S. 52 - 56.
16. Fominova A.N. The role of cognitive and behavioral skills in the manifestation of resilience // Concept. 2012. No. 8 (August). [Electronic resource]. URL: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm> (accessed date 1.08.2019)