

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент, должность
Советник Генерального директора
по персоналу и организационному
развитию АО НПО Орион, к. психол. н.,
_____ О.Ю.Рудакова
_____ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд. психол. наук, доцент,
_____ С.В.Морозова
_____ 2018 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЛИЦ, СМЕНИВШИХ ПРОФЕССИЮ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.04.01.2018.260.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
канд. психол. наук, доцент
_____ Н.В.Батурина
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-260
_____ Е.И.Плакида
_____ 2018 г.

Нормоконтролер,
_____ Л.А.Донцова
_____ 2018г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСАХ ЛИЧНОСТИ	
1.1 Подходы к пониманию феномена - психологические ресурсы....	6
1.2 Виды психологических ресурсов и подходы к их изучению.....	10
1.3 Особенности ситуации смены профессии	20
2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Цели и задачи исследования.....	25
2.2 Методы исследования.....	26
2.3 Методы математической обработки данных	34
3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛИЦ, СМЕНИВШИХ ПРОФЕССИЮ	
3.1 Корреляционный анализ показателей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию	35
3.2 Сравнительный анализ показателей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию.....	54
3.3 Регрессионный анализ показателей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию	62
ВЫВОДЫ	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А Методика «Тест жизнестойкости».....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Методика «Личностная готовность к переменам»	74
ПРИЛОЖЕНИЕ В Методика «Шкала общей самоэффективности»...	76
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Методика «Тест смысложизненных ориентаций».	77
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Методика «Опросник совладания со стрессом»...	79
ПРИЛОЖЕНИЕ Е Методика «Шкала удовлетворённости жизнью»..	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сегодня в России происходят существенные изменения в характере и условиях труда. С ускорением развития новых технологий, появляются новые профессии, происходит постепенный «уход» с рынка труда существующих не актуальных профессий. На пути профессионального становления человек может не один раз столкнуться с ситуацией выбора профессии. С одной стороны, возрастают требования к профессиональной мобильности специалистов со стороны предприятий-работодателей, что определяет неоднократность смены профессиональной деятельности. С другой стороны, возрастает стремление новых поколений реализоваться в разных профессиях, направлениях, концепция «работа на всю жизнь» становится менее актуальной. Изменения, том числе в профессиональной деятельности, становятся нормативом жизни. Данная ситуация требует от человека формирования в себе способностей, которые помогают ему обрести психологическую готовность к возможной смене профессиональной деятельности. Смена профессии – серьезный экзистенциальный выбор для личности, данная задача требует от человека мобилизовать определенные психологические ресурсы для её решения. Психологические ресурсы личности способствуют активности человека к личностным изменениям, готовности к переменам в своей жизни.

Противоречие возникает в ситуации когда человек для того чтобы реализоваться в новой профессии, деятельности, хочет сменить существующую профессию, но по каким-то внутренним причинам не решается осуществить этот серьезный шаг, в отличие от других людей, обладающих определёнными психологическими ресурсами, успешно решающих данную ситуацию.

Данное противоречие, изменяющиеся социальные условия россиян, а также недостаточной разработанностью и изученностью в современной науке данной темы, определило выбор темы исследования.

Методологической и теоретической основой исследования послужили теоретические подходы и положения, разработанные в отечественными и зарубежными учеными. Анализ психологических ресурсов опирается на положения Д. А. Леонтьева, А. Г. Маклакова об адаптационном потенциале, С. Мадди, Р. Лазаруса о ресурсах и механизмах совладания с жизненными трудностями, на исследованиях Александровой Л.А. об адаптации к трудным жизненным ситуациям и психологических ресурсах личности.

Теоретической основой работы выступает концепция личностного потенциала Д.А Леонтьева, рассматриваются психологические ресурсы личности применительно к проблематике преодоления затруднительных жизненных ситуаций, достижения поставленных целей.

Цель исследования: изучить особенности психологических ресурсов лиц, сменивших профессию.

Задачи исследования:

1. Вывить значимые взаимосвязи показателей психологических ресурсов личности в группе респондентов, сменивших профессию.
2. Провести корреляционный анализ показателей психологических ресурсов в группе не сменивших профессиональную деятельность.
3. Провести сравнительный анализ показателей психологических ресурсов личности в группах сменивших и не сменивших профессию респондентов;
4. Проверить возможность прогнозирования смены профессии с помощью регрессионного анализа, исходя из полученных результатов о психологических ресурсах личности.

Объект исследования: лица, сменившие профессию

Предмет исследования: психологические ресурсы лиц, сменивших профессию.

Гипотеза исследования: существуют статистически значимые различия в показателях психологических ресурсах между группами испытуемых (сменивших и не сменивших профессию).

Характеристика выборки: в исследовании приняли участие 64 человека в возрасте от 28 до 43 лет (средний возраст – 33 года), из них 57 женщин и 7 мужчин, выборка была разделена на две группы, основанием для деления стал факт смены профессии.

В исследовании применялись следующие **методы:**

- психодиагностические методики: 1. Тест жизнестойкости (разработан С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьевым, Е.И.Рассказовой); 2. Методика (PCRS) «Личностная готовность к переменам» (авторы: А. Ролник, С. Хезер, М. Голд и К. Халл, в адаптации Н. Бажановой и Г. Л. Бардиер); 3. Шкала общей самооценки (авторы: Шварцер Р.и Маттиас Е., адаптирована Ромеком В.Г.); 4. Тест смысловых ориентаций (авторы: Д. Крамбо и Л. Махолик, адаптация Д.А.Леонтьева); 5. Опросник совладания со стрессом (авторы: К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб на основе теоретических представлений Р.Лазаруса, адаптация Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиним); 6. Шкала удовлетворенности жизнью (автор: Э. Динер, адаптация Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина).

- методы статистической обработки и анализа данных (корреляционный анализ – коэффициент корреляции Спирмена. Сравнительный анализ – Т-критерий Стьюдента. Регрессионный анализ). Для обработки данных – использовалась программа SPSS Statistics 25.

Практическая значимость: на основе проведенного исследования может быть разработана система психологических рекомендаций, система консультирования для лиц, находящихся в ситуации смены профессии.

Апробация: результаты исследования были представлены в форме доклада на научной практической конференции «Педагогика и психология в информационном обществе», 15.06.2018 г., в г. Тюмени.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 1, 2, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы - 40 наименований, 6 приложений. В тексте работы представлены 10 таблиц. Общий объем работы - 71 страница.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСАХ ЛИЧНОСТИ

1.1. Подходы к пониманию феномена - психологические ресурсы личности

В настоящее время в современной психологии активно изучается ресурсный подход, в котором рассматривается конструктивное начало личности, которое способствует преодолению трудных жизненных ситуаций [36]. В нашем исследовании анализируется феномен психологического ресурса, как характеристики личности, способствующей преодолению трудностей, проблем, противоречий, достижению целей, которые возникают в процессе жизнедеятельности.

Понятие «ресурсы» определяется, как средства, способствующие достижению цели и благополучию, а их отсутствие или недостаточность, может затруднять достижение целей, снижать благополучие. В зависимости от того, насколько выражены ресурсы, цели, которые реализует личность, например, профессиональное самоопределение или предотвращение неблагоприятных последствий трудной жизненной ситуации, могут решаться легче или труднее [20, 24].

К классам ресурсов можно отнести следующие:

1. Физиологические ресурсы (состояние здоровья, тип нервной системы).
2. Психологические ресурсы (особенности характера, способностей, личности, психических процессов).
3. Предметно-материальные ресурсы (орудия труда, предметы).
4. Социальные ресурсы (социальная поддержка, репутация) [20, 24].

Существуют разные подходы к пониманию феномена – психологические ресурсы. В теории психологического стресса, Муздыбаев К., определяет психологические ресурсы, как средства, возможности, жизненные ценности, для совладания с трудными жизненными ситуациями [30]. Водопьянова Н.Е. дает следующее определение понятию психологические ресурсы: внутренние

и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, мотивационно-волевые, эмоциональные, поведенческие, когнитивные конструкты, которые адаптируют человека к стрессовым ситуациям, средства для совладания во стрессогенной ситуацией [9].

В ресурсной концепции стресса Хофбол С. Представляет психологические ресурсы как внутренние интраперсональные переменные, такие как: оптимизм, самоуважение, самоконтроль, ценности; волевые, эмоциональные, энергетические характеристики, которые помогают адаптироваться в сложных жизненных ситуациях, служат средствами для достижения целей [33].

В концепции адаптации Маклаков А.Г., раскрывает понятие психологический ресурс как, личностный адаптационный потенциал [29].

Согласно мнению А. Г. Маклакова, способность к адаптации является личностным свойством человека. Автор рассматривает адаптацию как процесс, а так же как свойство саморегулирующейся системы, которое способствует умению приспособливаться к меняющимся внешним условиям. На адаптационные способности человека влияют психологические особенности личности. На возможность гибко регулировать физиологическое состояние влияют данные особенности. Чем более развиты адаптационные механизмы, тем выше сохраняется работоспособность, эффективность деятельности при воздействии на организм человека психогенных факторов среды [29].

Способности человека к адаптации возможно оценить по уровню развития психологических параметров, которые имеют наибольшую значимость для возможной регуляции психической деятельности, а так же самого процесса адаптации. Более высокий уровень развития данных характеристик способствует более высокой вероятности, что человек успешно адаптируется и приспособится к более широкому диапазону факторов внешней среды. Таким образом, данные психологические

характеристики человека могут составлять его личностный адаптационный потенциал. А. Г. Маклаков, к адаптационному потенциалу относит следующие параметры: в первую очередь это нервно-психическая устойчивость, которая способствует толерантности к стрессовым ситуациям; во-вторых, самооценка личности, которая в свою очередь является основой саморегуляции, и которая определяет адекватность восприятия своих способностей и условий деятельности; в третьих, ощущение социальной поддержки, которое определяет чувство собственной значимости для общества; в четвертых, степень конфликтности личности; в пятых, опыт социального общения. Данные параметры автор оценивает, как важные при прогнозе эффективности адаптации к трудным жизненным ситуациям [29].

Психологические ресурсы в понимании Д.А. Леонтьева – особенности личности характера, способностей, психических процессов. В своей совокупности представляют ресурс, который позволяет личности активно выполнять все функции, быть субъектом собственной жизни, т.е. являются личностным потенциалом [17, 19].

Личностный потенциал Д. А. Леонтьев определяет, как базовую индивидуальную характеристику, как стержень личности. Личностный потенциал является интегральной характеристикой уровня зрелости личностной. Личностный потенциал отражает насколько человек может преодолевать обстоятельства, самого себя, и помимо этого, какие усилия прилагает по работе над собой и обстоятельствами жизни [16, 18].

Феноменологию, которая отражает понятие личностного потенциала, в разных подходах в психологии обозначали следующими понятиями: внутренняя опора, воля, локус контроля, воля к смыслу, ориентация на действие. Д. А. Леонтьев выделили понятие "hardiness" – "жизнестойкость", которое было введено С. Мадди, по его мнению, наиболее соответствует понятию личностного потенциала. Понятие жизнестойкость было отражено С. Мадди в разрабатываемых им проблемах творческого потенциала личности и регулирования стресса. Согласно С. Мадди, данные проблемы

интегрируются в сформулированной им концепции "hardiness". В отечественной литературе "hardiness" переводится как "жизнестойкость". Большой англо-русский словарь трактует понятие "hardiness" как: выносливость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, дерзкость [26, 39, 40].

Понятие жизнестойкость используется применительно к проблематике совладания со стрессом. Личностное качество "hardiness" способствует преодолению стрессогенных жизненных событий. То, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, определяет отношение человека к изменениям, использование внутренних ресурсов, которые помогают управлять изменениями [20, 39, 40].

Изучая «жизнестойкость», Л.А. Александрова предлагает рассматривать ее в контексте проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями, а не отдельно. Некоторые исследователи считают, что в основе совладающего поведения находится жизнестойкость как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств для своего развития.

Л.А. Александрова в качестве одного из составляющих жизнестойкости обозначает личностные ресурсы, реализацию которых, обеспечивают развитые стратегии совладания. Другая составляющая жизнестойкости – это смысл, который задает вектор жизнестойкости и самой жизни человека. Гуманистическая этика рассматривается автором как отдельный компонент жизнестойкости, которая задает критерии выбора смысла, пути решения жизненных задач [2, 3, 7].

Таким образом, в современной психологии, исследуются не только жизненные трудности, стрессы, но также психологические ресурсы личности, которые помогают человеку и преодолевать. Проблематика психологических ресурсов исследуется, как механизм психологической защиты и копинг-поведения, как личностный адаптационный потенциал, личностный потенциал, жизнестойкость.

1.2. Виды психологических ресурсов и подходы к их изучению

Наше исследование строится на основе концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева, рассматриваются психологические ресурсы личности применительно к проблематике преодоления затруднительных жизненных ситуаций, достижения поставленных целей.

Д.А. Леонтьев выделил следующие виды психологических ресурсов:

1. Психологические ресурсы устойчивости.

К ним можно отнести ценностно-смысловые ресурсы, которые способствуют уверенности в себе, влияют на устойчивость самооценки и определяют внутреннее право на активность деятельности и принятие решений. К данному виду психологических ресурсов относят: осмысленность жизни, удовлетворенность жизнью, базовые убеждения, субъективную витальность как диспозицию.

2. Психологические ресурсы саморегуляции.

К данному виду психологических ресурсов относятся психологические переменные, которые отражают устойчивые стратегии саморегуляции, являющиеся способом построения взаимодействия с обстоятельствами жизни (субъективный контроль, стратегии взаимодействия с неопределенностью, гибкость, ригидность постановки целей). Так же к данному виду ресурсов относятся: каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие / состояние, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, полнезависимость, рефлексивность. Такие психологические переменные, такие как жизнестойкость и оптимизм можно отнести как к ресурсам устойчивости (снижают уязвимость субъекта в стрессовых ситуациях), так и к ресурсам саморегуляции (определяют характер принимаемых решений субъектом в контексте взаимодействия с обстоятельствами жизни).

3. Мотивационные ресурсы.

Данный вид ресурсов отражает энергию, способствующую активным действиям человека по преодолению трудной жизненной ситуации.

4. Инструментальные ресурсы.

К данному виду ресурсов относятся способности (индивидуальные особенности, способствующие эффективности выполнения различных задач), инструментальные навыки и компетенции (навыки организации операциональной стороны деятельности), определенные стереотипные тактики поведения в тех или иных жизненных ситуациях (психологические защиты, механизмы совладания) [17, 24, 26].

Из вышеперечисленных психологических ресурсов, особенно выделяются ресурсы саморегуляции, которые компенсируют дефицит психологических ресурсов устойчивости. Данные психологические ресурсы основаны на переструктурировании связей во взаимодействиях с миром, этим способствуя переориентации слабых сторон в достоинства (например, отсутствие результата и связи с этим отчаяние, заставляет отказаться от повторений прошлого опыта, пессимизм и недоверие, способствуют к более тщательному подходу в той или иной деятельности и внимательности к ошибкам) [24, 35].

Рассмотрим отдельно подробнее переменные, относящиеся к разным видам психологических ресурсов.

Жизнестойкость в соответствии с концепцией С. Мадди – интегративное качество личности, которое включает в себя следующие компоненты [22].

Первый компонент качества "hardiness" - "включенность" (commitment). Это важная характеристика, которая мотивирует человека к реализации, лидерству, это поведение в отношении себя и окружающего мира, и характера взаимодействия между ними. Данная характеристика способствует возможности чувствовать себя значимым и ценным, что мотивирует к включенности в решение жизненных задач, несмотря на стрессогенные факторы и неопределенность изменений. Первый компонент – принятие на себя обязательств, намерений выполнить действие и прийти к определенному

результату, это смысловая и целевая ориентация человека, способность отдаваться своему делу, вне зависимости от его содержания [26, 39, 40].

Второй компонент качества "hardiness" – контроль (локус контроля), способность мыслить и поступать так, как будто есть возможность влиять на события. Качество «контроль» мотивирует к поиску вариантов влияния на итоги стрессогенных ситуаций. Это понятие сходно с понятием "локус контроля" Роттера. Человек действует, чувствуя себя способным контролировать обстоятельства и уметь решать трудные жизненные ситуации. Люди, обладающие таким качеством, оценивая трудные жизненные события, снижают их значимость, способствуя снижению психотравмирующего эффекта. Любое стрессовое событие воспринимается не как влияние неподконтрольных сил, а как естественно возникшая ситуация либо результат действия других людей. Человек уверен, что трудную жизненную ситуацию можно переработать и согласовывать со своими жизненными планами, таким образом, что данная ситуация будет полезной [26, 39, 40].

Третий компонент качества "hardiness" - «вызов» (challenge), согласно определению S. Kobasa, с вою очередь, М.Перре и У.Бауманн интерпретируют этот компонент как способность принять вызов. Д. Гринберг определяет этот компонент термином «выносливость», то есть это уверенность в том, что жизни необходимо меняться, и изменения способствуют личностному развитию. Трудность воспринимается в качестве сложной задачи, способствующей постоянному росту человека. Таким образом, происходящие события соотносятся со стимулом, который способствует развитию собственных возможностей [4]. Личность, обладающая таким качеством воспринимает изменения как вызов, а не как угрозу, что помогает ей оставаться открытым окружающей среде и обществу. Психологическое качество "hardiness" оказывает негативное влияние на стресс и позитивное воздействие на чувство удовлетворенности и способствует ощущению полноты жизни [24].

Следующий вид психологических ресурсов, который мы рассмотрим - самоэффективность. Одной из наиболее важных концепций является теория самоэффективности, разработанная А. Бандурой в конце 70-х гг. XX в. Самоэффективность стала центром исследований в различных сферах: бизнес, спорт, медицина и здоровье, социальная и политическая область. Наибольшее количество исследований было проведено в сфере образования. В результате было показано, что учащиеся, которые верят в свой потенциал, более настойчивы и упорны в достижении целей, имеют менее выраженную тревожность и добиваются больших результатов, чем те, кто сомневается в своих способностях. Студенты, которым присуща уверенность, в том, что они могут справиться с учебными задачами, используют больше вариантов когнитивных стратегий, нежели, не обладающие подобной уверенностью. Современные исследователи показывают, что представления о самоэффективности вносит важный вклад в предсказание академических достижений, помимо интеллекта [26]. Таким образом, важно не только какими способностями обладает человек, но и насколько он себя считает способным

Понятие самоэффективность определяется как представления о своих способностях выполнить деятельность на определенном намеченном уровне, а также как вера людей в свои способности регулировать свою деятельность, поведение и способность контролировать события, которые способны влиять на их жизнь. В теории Бандуры самоэффективность определяется как уверенность индивида в способности справиться с деятельностью, которая способствует достижению определенного результата. Самоэффективность является результатом достаточно сложного процесса самоубеждения, данный процесс происходит посредством когнитивной обработки различной информации об эффективности. Данная информация проходит осмысление, сопоставление и интеграцию. Самоэффективность играет существенную роль поскольку она важна для достижений в различной деятельности, так же для физического и психологического благополучия. Ощущение

самоэффективности возрастает, если результат достигается самостоятельно человеком, без чьей-либо помощи. Однако это не означает, что помощь в достижении самоэффективности является вредной. Вместе с тем, достаточно важно, чтобы человек воспринимал успех как результат именно своих собственных усилий [26].

Внешние обстоятельства могут быть неблагоприятными, однако, ответные реакции человека определяются не произошедшими событиями, а тем, как он воспринимает данные события. Происходящие неудачи и трудности не изменяют представления о собственной эффективности у успешных людей, их веру в свой потенциал. Данная характеристика, одна из важнейших, присущих людям со сформированным личностным потенциалом, она помогает не застревать на неудачах, критике, сомнениях, постоянно стремиться к достижению целей, продолжать начатое дело и доводить его до результата.

Наоборот, отсутствие веры в собственные силы, является источником пассивности, бездействия и отсутствия достижений у человека.

На то, как люди реагируют на успехи и неудачи, с которыми они сталкиваются в процессе любой деятельности, влияют представления людей о своих способностях быть успешными в различных видах деятельности. Если люди не уверены в том, что их действия могут приводить к желаемым результатам, у них не хватает мотивации для проявления достаточной активности, определенного упорства и способности адаптивно реагировать на трудности. Однако, под воздействием определенных сил и в контексте сложившихся обстоятельств людей можно заставить принудительно выполнять данную деятельность. Но люди будут возвращаться к тем задачам и целям, которые будут соответствовать их представлениям о своих способностях и будут избегать значимых целей, которые их превышают, как только им представится возможность выбора собственного жизненного пути [8, 38].

Следующий психологический ресурс личности, который мы рассмотрим - толерантность к неопределённости. Существуют разные подходы к определению понятия толерантность к неопределенности.

Баднер, обозначая толерантность к неопределенности как «индивидуальную склонность» рассматривать неопределенные ситуации как желаемые, и напротив, если проявляется интолерантность к неопределенности, как угрожающие [26].

Р. Брислин (1981) определили толерантность к неопределенности как некую способность обдумывать проблему, если не известны все факты и последствия принятого решения [27].

В исследованиях Г. Хофстеде рассматривает толерантность к неопределенности как составляющую, которая определяет отношение к риску и неоднозначности [27].

В отечественных исследованиях выделяется несколько подходов к пониманию феномена толерантность к неопределенности. Рассмотрим некоторые из данных подходов.

1. Толерантность к неопределенности как производное от родового понятия «толерантность». В данном подходе феномен толерантность к неопределенности классифицируется как:

- личностная характеристика (психофизиологическая устойчивость личности; личностная характеристика; система установок и ценностей личности);
- толерантность рассматривается как внутренняя толерантность к неопределенности, и как внешняя толерантность к другим;
- толерантность рассматривается как толерантность к неопределенности, толерантность к окружающим, толерантность к окружающей среде;
- толерантность рассматривает в контексте одной из разновидностей кризисных ситуаций, в которых проявляется «толерантность к ситуации» как один из механизмов совладания (coping styles) [26, 32].

2. Толерантность к неопределенности как разновидность «когнитивного стиля». Согласно «Современному психологическому словарю» понятие толерантность к неопределенности трактуется как вариант проявления когнитивного стиля, то есть толерантность - это совокупность индивидуальных характеристик, склонностей к определенным способам обработки информации и принятия решений [26].

3. Толерантность к неопределенности как социально-психологическая установка. В исследовании Е. Г. Луковицкой толерантность к неопределенности понимается как установка, которая содержит в себе следующие компоненты: когнитивное оценивание неопределенности, определенное эмоциональное и поведенческое реагирование [27].

4. Толерантность к неопределенности как личностная характеристика. Это некая способность переносить ситуации неопределенности. В исследованиях П. В. Лушина, толерантность к неопределенности определяется как неизбежное либо позитивное отношение к ситуациям неопределенности, множественного выбора [26].

5. Толерантность к неопределенности как способность человека испытывать положительные эмоции в новых, неоднозначных ситуациях, восприятие таких ситуаций как вызов. [26].

6. Толерантность к неопределенности как свойство личности, которое способствует тому, что человек может справиться с возникающей в процессе перехода к новой идентичности неопределенностью собственных смыслов [26].

7. Толерантность к неопределенности как проявление скрытой переменной «принятие неопределенности». Данная переменная проявляется в регуляции решений и действий в условиях риска и неопределенности [14].

Результаты исследований западных ученых свидетельствуют о том, что для толерантной к неопределенности личности характерно: поиск ситуации неопределенности; чувство комфорта в ситуации неопределенности; способность размышлять над проблемой при недоступности полной

информации; способность выдерживать напряжение, которое возникает в ситуации неопределенности; готовность принимать неизвестное; способность воспринимать новые, рискованные ситуации в качестве стимула; способность адаптироваться к неопределенной ситуации. Для интолерантной личности характерно: неопределенная ситуация воспринимается как угроза; принятие решений по типу «черное – белое»; решения принимаются поспешно, необдуманно; решения, зачастую не учитывая реального положения дел; стремление избегать неясностей; тревожная реакция на неопределенные ситуации; поиск безопасности и избегание неопределенности; неспособность воспринимать в одном и том же объекте, как позитивных, так и негативных составляющих [13, 26].

В проведенном исследовании Гусевым, в ходе которого рассматривалось влияния толерантности к неопределенности на идентичность личности, было представлено общепсихологическое содержание толерантности к неопределенности как интегральной характеристики личности. Под толерантностью к неопределенности в данном исследовании понимается свойство личности, которое позволяет ей справляться с возникающими в ситуации перехода к новой идентичности кризисными проявлениями, которые обусловлены неопределенностью смыслов собственного существования [26].

В ходе данного исследования, доказывается, что толерантность к неопределенности - это важный фактор развития идентичности личности. Так же в ходе исследования обосновывается то, что смысловая сфера включена во взаимодействие толерантности к неопределенности и развитие идентичности.

Таким образом, в отечественной науке феномен толерантность к неопределенности изучается в связи с проблематикой измерения и воспитания толерантности, диагностикой личностного потенциала, личностного изменения, развития идентичности [26].

Далее мы рассмотрим инструментальные психологические ресурсы, к которым относят копинг-стратегии. Копинг-стратегии – достаточно широкое понятие, имеющее свою историю. Понятие копинг-стратегии было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в ходе исследования транзактной модели стресса. Согласно данной теории стресс и переживаемые эмоции - результат взаимодействия средовых факторов и человека. Смысл эмоции зависит от контекста ситуации и от того, как данную ситуацию оценивает сам человек, и от взаимодействия этих факторов – действий и реакций. Под копинг-стратегиями понимаются постоянно меняющиеся способы преодоления внешних и внутренних требований, к ним относятся как когнитивные, так и поведенческие способ реагирования [6, 11, 15].

В настоящее время понятие копинг-стратегии определяется, как произвольные и сознательные действия. В более широком понимании к копинг-стратегиям относят проявления регуляции эмоционального состояния, такие как произвольные процессы, обусловленные различиями в темпераменте и поведении [1, 11, 15].

К функциям копинг-стратегий, которые соотносятся с структурой личностного потенциала, можно отнести следующие:

1. Копинг-стратегии способствуют обеспечению функции совладания. Данное обеспечение реализуется в ситуации стресса и проявляется в поведении.
2. Копинг-стратегии непосредственно связаны с функцией реализации деятельности. Особенно в ситуации возникновения трудностей.
3. Копинг-стратегии способствуют тому, что человек может замечать возможные трудности и помимо этого может отмечать возможности для развития [34].

С. Мадди в модели жизнестойкости вводит понятие трансформационного совладания. Трансформационное совладание он определяет, как активное преодоление трудной ситуации, посредством которого человек пробует новые модели поведения. В противоположность этому, регрессивное

совладание характеризуется поддержанием привычного уровня напряжения. В результате такого совладания в ситуации стресса человек использует разнообразные модели избегания. Таким образом, существует два способа поведения: первый способ - выбор прошлого (привычного уровня тревоги), второй способ - выбор будущего (действия в ситуации отсутствия гарантий и тревоги). Согласно С. Мадди постоянный выбор прошлого приводит к жизненному стилю – конформизму [28].

Существуют следующие группы копинг-стратегий:

1. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии.

Данные копинг-стратегии связаны с большей эффективностью деятельности и оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинг-стратегии. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии могут быть эффективны в контролируемых ситуациях, напротив, эмоционально-ориентированные могут быть эффективны в неконтролируемых ситуациях [15].

2. Следующий блок копинг-стратегий может способствовать адаптации человека в трудной ситуации. К таким стратегиям совладания можно отнести: «поиск эмоциональной социальной поддержки», то есть поиск сочувствия и понимания у окружающих; «подавление конкурирующей деятельности», то есть снижение активности в отношении других дел и фокусировка на источнике стресса; «сдерживание», то есть вместо импульсивных действий ожидание благоприятных условий для разрешения ситуации, «юмор» - это определенная попытка справиться с ситуацией с помощью шуток в отношении возникшей стрессовой ситуации [15].

3. К третьей группе копинг-стратегий относятся стратегии, которые не являются адаптивными, но в некоторых ситуациях, помогают человеку адаптироваться и справиться со стрессом. К данным стратегиям совладания с трудными жизненными ситуациями можно отнести следующие: «концентрация на эмоциях и их выражение», то есть эмоциональная реакция в трудной жизненной ситуации; «отрицание», то есть отрицание трудного

жизненного события; «мысленный уход», то есть психологическое отвлечение от трудной жизненной ситуации посредством фантазирования, погружения в мечты и сон; «поведенческий уход», то есть отказ от активного разрешения возникшей трудной жизненной ситуации [15].

Таким образом, подводя итоги рассмотрения различных психологических ресурсов личности можно отметить, что в зависимости от выраженности ресурсов задачи, решаемые человеком, например такие как достижение поставленных целей, профессиональное самоопределение решаются легче или, наоборот, труднее.

1.3. Особенности ситуации смены профессии

Человек, находящийся в ситуации смены профессии, может рассматриваться в двух аспектах: как личность, совершающая выбор и решающая жизненную задачу, имеющую для неё далеко идущие последствия, и как индивидуальность, обладающая своеобразными, отчасти врожденными, отчасти сформировавшимися способностями, склонностями, интересами, чертами характера и другими индивидуально-психологическими особенностями [17].

В нашем исследовании рассматривается ситуация смены профессии, как ситуация вторичного самоопределения, как ситуация, в которой нужно сделать выбор. Рассматривается влияние психологических ресурсов личности на решение задач ориентации и самоопределения в ситуации смены профессии и на решение задачи выбора в данной ситуации.

В современной психологической науке личность рассматривается как активный субъект, который способен влиять на свою деятельность и жизнь [5,19].

Согласно культурно-историческому подходу, Л.С. Выготский рассматривал личность как активный субъект, который способен преобразовать влияние внешних и внутренних факторов на собственную деятельность, в его понимании личность не является только пассивным

объектом воздействия внешних стимулов и внутренних импульсов. Эта идея разработана в концепции личностного потенциала [10. 18]

Согласно системно-деятельностному подходу, личностные ресурсы рассматриваются как системные качества в структуре деятельности, которые способствуют достижению целей. В соответствии с данным подходом, свойство личности не может являться ресурсом, как таковым, а становится им во взаимодействии с определенными факторами, приобретая функциональную роль. Личностные ресурсы могут быть определенными драйверами, которые могут способствовать возникновению поведения, которое реализует связь субъекта с окружающей средой [5]. Таким образом, ресурсы могут способствовать процессам саморегуляции деятельности, эффективности деятельности и успешному поведению в сложных жизненных ситуациях.

Существуют разные подходы к определению понятия профессиональное самоопределение. Л.С. Выготский обозначал, что выбор профессии – это не только определение в профессиональной деятельности, но и выбор жизненной дороги, своего призвания и определение своего жизненного дела [10].

Профессиональное самоопределение можно рассматривать как процесс, в ходе которого, происходит формирование отношения личности к себе как к субъекту профессиональной деятельности. В процессе профессионального самоопределения актуализируются внутренние ресурсы личности, что способствует её включению в профессиональную деятельность и реализации себя в профессии [25].

Согласно Е.А. Климову, профессиональное самоопределение можно рассматривать как деятельность человека, принимающего содержание, то есть образы желаемого профессионального будущего, особенности осознания себя и своего места в системе трудовых отношений.

Н.С. Пряжников исходит из того, что профессиональное самоопределение связано с такими понятиями как: «самореализация», «самоактуализация».

К.А. Абдульханова-Славская к ключевому компоненту профессионального самоопределения относит самодетерминацию, активность личности, стремление занять определенную позицию.

Э.Ф. Зеер исследуя профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности, отмечал, что вторичное профессиональное самоопределение приходится на период зрелости личности. Этот период характеризуется как наиболее продуктивный для реализации себя как личности, характеризуется реализацией профессиональных планов. На этом этапе, с одной стороны, у части профессионалов отмечается удовлетворенность выбранной профессией, осознанная профессиональная позиция, с другой стороны, у другой части профессионалов происходит переоценка выбранной профессии, пересмотр своих профессиональных достижений, что может приводить к кардинальной смене профессии [12].

В профессиональном самоопределении (первичном, вторичном) важна готовность личности принять ответственность за свой выбор.

Была предложена классификация видов выбора, которая включает в себя три его разновидности.

Простой выбор можно охарактеризовать следующим образом: в ситуации заранее известны альтернативы выбора и критерии их сопоставления. Задача данного вида выбора - рациональное определение наиболее приемлемой альтернативы. Данная задача является интеллектуальной, и имеет правильный ответ. Решение данной задачи и нахождение правильного ответа зависит от интеллектуальных способностей личности [23].

В смысловом выборе, ситуация характеризуется тем, что альтернативы даны, однако, критерии сравнения не являются однозначными. Основания для выбора в подобных ситуациях в большей степени носят иррациональный, нежели рациональный характер. В данный процесс выбора включаются мыслительная деятельность личности и структуры личности. В смысловом выборе личность выбирает не то, что лучше, а то, что нужно, либо то, что лучше данный период времени для личности. Выбор осуществляется

посредством решения задачи об определении смысла, соотносится каждая существующая альтернатива с желаниями, планами личности [23].

Более сложным является экзистенциальный выбор. В данной ситуации не определены критерии для сравнения и нет определенных вариантов альтернатив. Профессиональное самоопределение относится к данной категории выбора. В данной ситуации выбора, личность отталкивается от своего Я, а не от самих альтернатив, как в случае первых двух типов выбора. Личность строит свои перспективы, планирует будущее и выбирает варианты, которые соотносятся с видением себя в будущем, перестраиваясь в зависимости от того что и как выбирается. Ситуация экзистенциального выбора требует от личности принятия на себя ответственности за свой выбор [23].

В выше перечисленных видах выбора осуществляется сложная внутренняя деятельность выбора, имеющая свою структуру, определенную систему целей, сопровождающаяся процессами саморегуляции. Освоение данной деятельности может повысить готовность к совершению выбора. Ресурсы деятельности, средства, операции в процессе выбора, имеют существенное значение [24].

О.В.Овчинникова в своем исследовании, рассмотрела внутреннюю деятельность выбора, которая относилась к ситуации профессионального самоопределения, доказала, что в основе внутренней деятельности выбора лежат опыт регуляторных умений личности (тип личностной саморегуляции) и опыт субъективной активности (ответственность, самоактуализация и осмысленность жизни [17].

С.Мадди определяет выбор как шаг, содержание и направленность которого способствуют наделению жизни значимым смыслом. Так же он выделил две различающиеся стратегии выбора человека, которые являются основой его жизненного стиля, к данным стратегиям можно отнести: выбор прошлого и выбор будущего [17].

Выбор прошлого, связан с нереализованными возможностями и может принести чувство вины. Выбор привычных способов реагирования в трудных жизненных ситуациях, постоянный выбор прошлого, обусловлен стремлением личности к безопасности и комфорту. Выбор будущего является стимулом для личности, способствует самообновлению, экзистенциальному развитию человека [17, 21].

Жизнестойкость выступает как ядро личности, т.е. ориентация человека на свои силы в трудных жизненных ситуациях и верность самому себе, способствует уменьшению онтологической тревоги, которая возникает в ситуации неизвестности, в которую погружается личность при выборе будущего.

Готовность к выбору можно охарактеризовать как индивидуально-психологическую характеристику личности. Данная характеристика отражает способность личности осуществлять значимые выборы самостоятельно, осознанно, принимая ответственность и риск на себя [17].

Человеку, который готов к выбору, присущи: осознание своих интересов и приоритетов, инициативность, автономия, вовлеченность в жизнедеятельность, контроль над своей деятельностью, самостоятельность и продуманность выбора, принятие риска и ответственности за свой выбор [17].

Человеку, который не готов к выбору, присущи: внешняя мотивация, ориентировка на заданные цели и ценности, пассивность, поиск внешних указаний в принятии решений, уход от обдумывания решений, их спонтанность, избегание риска и ответственности за свой выбор [17].

Развитию готовности к выбору способствует индивидуальное развитие личности и становление личностного потенциала/

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.

Цель исследования: изучить особенности психологических ресурсов лиц, сменивших профессию.

Задачи исследования:

1. Вывить значимые взаимосвязи показателей психологических ресурсов личности в группе респондентов, сменивших профессию.
2. Провести корреляционный анализ показателей психологических ресурсов в группе не сменивших профессиональную деятельность.
3. Провести сравнительный анализ показателей психологических ресурсов личности в группах сменивших и не сменивших профессию респондентов;
4. Проверить возможность прогнозирования смены профессии с помощью регрессионного анализа, исходя из полученных результатов о психологических ресурсах личности.

Объект исследования: лица, сменившие профессию

Предмет исследования: психологические ресурсы лиц, сменивших профессию

Характеристика выборки

В исследовании приняли участие 64 человека в возрасте от 28 до 43 лет (средний возраст – 33 года), из них 57 женщин и 7 мужчин.

Выборка была разделена на две группы. Основанием для деления стал факт смены профессии.

Первую группу составили 33 респондента добровольно сменившие профессию по причине неудовлетворенности своей работой.

Во вторую группу вошли 31 человек желающих сменить профессию, но продолжающих работать на своих рабочих местах.

Все респонденты имеют высшее образование. В опросе принимали участие респонденты различных компаний г. Челябинска, работающих на различных должностях от специалистов до руководителей, работающих, по разным направлениям и специальностям: юриспруденция, менеджмент, экономика, управление персоналом, психология, ИТР, сфера культуры, сфера услуг, предпринимательство.

Гипотеза исследования: существуют статистически значимые различия в показателях психологических ресурсах между группами испытуемых (сменивших и не сменивших профессию).

2.2. Методы исследования

В исследовании применялись шесть психодиагностических методики: тест жизнестойкости, методика «Личностная готовность к переменам», шкала общей самооффективности, тест смысложизненных ориентаций, опросник совладания со стрессом, шкала удовлетворенности жизнью.

1. Тест жизнестойкости (разработан С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьевым, Е.И.Рассказовой), (Прил.А).

Назначение методики: оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Структура методики: 4 шкалы - вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

Шкала вовлеченность: «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сблизиться с новыми людьми, чувствует себя лишним.

Шкала контроль: убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Такой человек не уверен в собственных решениях, предпочитает «плыть по течению», т.к. проблемы кажутся неразрешимыми, а трудности утомляют. Он часто меняет свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывает решение проблем до лучших времен.

Шкала принятие риска: убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и

безопасности обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Интегральная шкала жизнестойкость: система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Процедура исследования и обработка результатов: участнику исследования предлагается ответить на 45 утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным. Нормативные средние значения: жизнестойкость - 80,72, вовлечённость - 37,64, контроль - 29,17, принятие риска- 13,91.

2. Методика (PCRS) «Личностная готовность к переменам» (авторы: А. Ролник, С. Хезер, М. Голд и К. Халл, в адаптации Н. Бажановой и Г. Л. Бардиер), (Прил.Б)

Назначение методики: определение готовности к переменам как личностная характеристика.

Структура методики включает семь шкал, измеряющих личностную готовность к переменам:

- Страстность (понимается как энергичность, неутомимость, повышенный жизненный тонус).

- Находчивость (рассматривается как умение находить выходы из сложных ситуаций, обращаться к новым источникам для решения новых проблем).

- Оптимизм (это большие надежды, вера в успех, нежелание ориентироваться на худшее развитие событий, стремление фиксироваться не на проблемах, а на возможностях их решения).

- Смелость (предприимчивость трактуется как тяга к новому, неизвестному, отказ от испытанного и надежного).

- Адаптивность (предполагает умение менять свои планы и решения, перестраиваться в новых ситуациях, не настаивать на своем, если ситуация этого требует).

- Уверенность (основана на вере в себя, в свои достоинства и в свои силы, в то, что все возможно, стоит только захотеть).

- Толерантность к двусмысленности (опирается на спокойное отношение к отсутствию ясных ответов, на самообладание в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела, когда не определены цели и ожидания, когда начатое дело остается незавершенным).

Процедура исследования и обработка результатов: участнику исследования предлагается ответить на 35 утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 6-балльной шкале. Подсчитывается количество баллов по каждой из семи шкал, а также общий балл по всем шкалам. Для шкал, в состав которых входят прямые утверждения, каждому ответу присваивается балл от 1 до 6 (1 балл - «нет», 6 баллов - «да»). Для шкал с обратными утверждениями баллы присваиваются в зеркальном порядке от 6 до 1 (6 баллов— «нет», 1 балл—«да»). Сумма

менее 21 балла по каждой шкале свидетельствует о низком уровне развития измеряемого свойства. Средний уровень развития свойства (оптимальный вариант) находится в диапазоне от 22 до 26 баллов. Свыше 27 баллов оценивается как высокий уровень развития измеряемого свойства.

3. Шкала общей самооффективности (авторы: Шварцер Р.и Маттиас Е., адаптирована Ромеком В.Г.), (При.В).

Назначение методики: методика представляет собой самоопросник, ненаправленный на измерение субъективного ощущения личностной эффективности.

Структура методики: опросник состоит из одной шкалы - общей самооффективности. Измеряется самооффективность как генерализованное убеждение индивида в его способности достигать целей в различных ситуациях.

Процедура исследования и обработка результатов: участнику исследования предлагается ответить на 10 утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале. Все вопросы прямые, по шкале формируется единственный балл, отражающий общий показатель субъективной оценки личностной эффективности. Суммарные значения по шкале получаются простым суммированием отдельных оценок и лежат в диапазоне от 10 до 40.

4. Тест смысложизненных ориентации (авторы: Д. Крамбо и Л. Махолик, адаптация Д.А.Леонтьева), (Прил.Г).

Назначение методики: осмысленность жизни, которую диагностирует методика, авторы определяют, как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Структура методики: состоит из 5 субшкал и интегральной шкалы осмысленности жизни.

1. Шкала - цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие

баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

2. Шкала - процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Шкала - результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Шкала - локус контроля-Я (Я — хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Шкала - локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою

жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Процедура исследования и обработка результатов: участнику исследования предлагается ответить на 20 пар противоположных утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны). Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

5. Опросник совладания со стрессом (авторы: К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб на основе теоретических представлений Р.Лазаруса, адаптация Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным), (Прил.Д).

Назначение методики: шкалы COPE предоставляют возможность тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к «употреблению ПАВ», склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной. Структура методики: 15 шкал, измеряющие следующие стратегии совладания:

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).

3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).

4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).

5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).

6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Процедура исследования и обработка результатов: участнику исследования предлагается ответить на 60 утверждений, с которыми респондент должен

выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале. Подсчёт баллов по каждой шкале достигается простым суммированием баллов по всем вопросам, входящим в шкалу. Общий балл не высчитывается, поэтому из опросника извлекается 15 показателей, соответствующих выраженности 15 типов выделяемых защит.

6. Шкала удовлетворенности жизнью (автор: Э. Динер, адаптация Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина), (Прил.Е).

Назначение методики: краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью.

Структура методики: одношкальная методика субъективного счастья, измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия.

Процедура исследования и обработка результатов: приведены пять высказываний, которые нужно оценить по 7-балльной шкале. Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом, минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

2.3. Методы математической обработки данных.

Используемые методы математической обработки и анализа данных в исследовании: описательная математическая статистика, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), сравнительный анализ (Т-критерий Стьюдента), регрессионный анализ.

Для статистической обработка данных – использовалась программа SPSS Statistics 25.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛИЦ, СМЕНИВШИХ ПРОФЕССИЮ

3.1 Корреляционный анализ показателей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию

Одна из задач исследования - это выявление значимых взаимосвязей свойств личности, имеющих наиболее важное значение в ситуации жизненного выбора (в данном исследовании - это смена профессии) и являющиеся психологическим ресурсом индивидуума. На основе анализа исследований нами были выделены следующие характеристики: *жизнестойкость, готовность личности к переменам и осмысленность жизни, самоэффективность, конструктивные копинг-стратегии.* Корреляционный анализ проводился отдельно в группе респондентов, сменивших профессию и в группе не сменивших профессию. Это было предпринято для того, чтобы выяснить структуру связей между показателями в этих группах. Корреляционный анализ проводился с помощью коэффициента корреляции Спирмена, всего было проанализировано 34 показателя. В параграфе представлены только значимые взаимосвязи, которые рассмотрены ниже.

Результаты корреляционного анализа респондентов, сменивших профессию.

Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости, личностной готовности к переменам, осмысленности жизни и удовлетворённости жизнью у респондентов, сменивших профессию представлены в табл. 1

Таблица 1

Взаимосвязь показателей жизнестойкости, личностной готовности к переменам, осмысленности жизни, удовлетворённости жизнью, копинг-стратегиями у респондентов, сменивших профессию

Показатели	Жизнестойкость			
	Шкала Интегральная	Шкала Вовлеченность	Шкала Контроль	Шкала Риск
Личностная готовность к переменам Шкала «Интегральная»			0,449**	
Шкала «Находчивость»		0,499**		0,502**
Шкала «Оптимизм»	0,545**	0,481**	0,423*	0,419*
Шкала «Адаптивность»			0,575**	
Шкала «Уверенность»	0,448**	0,377*	0,432*	0,448**
Смыслжизненные ориентации Шкала «Интегральная»				0,517**
Шкала «Процесс»				0,497**
Шкала «Локус-контроля-Я»				0,505**
Шкала «Локус-контроля-жизнь»				0,360*
Шкала «Результат»	0,500**		0,527**	
Копинг-стратегия «Совладание»	0,370*			
Копинг-стратегия «Планирование»		0,375*		
Копинг-стратегия «Сдерживание совладания»	-0,474**		-0,606**	
Копинг-стратегия «Отрицание»			-0,455**	

Копинг-стратегия «Поведенческий уход»	-0,496**			
Удовлетворенность жизнью		0,373*		0,361*

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл.1 свидетельствуют, что шкала «Риск» теста «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Находчивость», «Оптимизм», Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалами «Интегральная», «Процесс», «Локус-контроля-Я», «Локус-контроля-жизнь» теста «СЖО», со шкалой «Удовлетворенность жизнью». Из таблицы видно, что шкала "Оптимизм" и "Уверенность" методики «Личностная готовность к переменам» значимо связана со всеми шкалами теста «Жизнестойкость». Это говорит о том, что респондентам, сменившим профессию присуща способность действовать в отсутствии гарантий успеха, рискуя, этому способствуют их умения находить выход из ситуации, вера в успех и в свои силы, а так же осмысленности жизни, насыщенность жизни, свобода выбора и способность принимать решения. Это в свою очередь, способствует общему уровню психологического благополучия респондентов данной группы.

Шкала «Контроль» теста «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Интегральная», «Оптимизм», «Адаптивность», «Уверенность» теста «Личностная готовность к переменам», со шкалой «Результат» методики «СЖО», и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания» и «Отрицание». Это говорит о том, что респонденты, сменившие профессию могут влиять на происходящее и контролировать ситуацию, чему способствуют их умения перестраиваться в новых ситуациях, вера в успех и в свои силы, ощущения продуктивности

жизни, однако, попытки отрицать случившееся и воздержание от поспешных действий снижают их влияние на ситуацию.

Шкала «Вовлеченность» теста «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Находчивость», «Оптимизм», Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам», с копинг-стратегией – «Планирование», и со шкалой «Удовлетворенность жизнью». Это говорит о том, что у респондентов сменивших профессию их вовлеченности и удовлетворенности собственной деятельностью, способствует умение находить выход из ситуации, вера в успех и в свои силы, обдумывание своих действий, что повышает уровень психологического благополучия респондентов данной группы.

Шкала «Интегральная» теста «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Оптимизм», Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалой «Результат» теста «СЖО», копинг-стратегией – «Совладание», и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) копинг стратегиями: «Сдерживание совладания» и «Поведенческий уход от проблемы». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию их способности активно действовать в трудных жизненных ситуациях, меньшей уязвимости в стрессовых ситуациях, способствуют вера в успех и в свои силы, ощущения продуктивности жизни, активные действия по преодолению ситуации, однако, воздержание от поспешных действий и отказ от достижения целей не способствуют преодолению трудных жизненных ситуаций.

Результаты корреляционного анализа показателей личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самоэффективности и удовлетворённости жизнью у респондентов, сменивших профессию, представлены в табл. 2

Таблица 2

Взаимосвязь показателей личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самоэффективности и удовлетворённости жизнью у респондентов, сменивших профессию

Показатели	Показатели личностной готовности к переменам
------------	--

	1	2	3	4	5	6	7
Копинг-стратегия «Активное совладание»			0,683**				
Копинг-стратегия «Планирование»	-0,360*		0,714**				
Копинг-стратегия «Позитивное переформулирование и личностный рост»			0,499**				
Копинг-стратегия «Сдерживание совладания»				-0,497**	-0,524**		
Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки инструментального характера»	-0,373*					-0,371*	-0,647**

Окончание таблицы 2

Копинг-стратегия «Концентрация на эмоциях и активное их выражение»	-0,352*					-0,465**	-0,427*
Копинг-стратегия «Отрицание»				-0,444**	-0,400*		
Копинг-стратегия «Юмор»		0,422*					
Копинг-стратегия – «Поведенческий уход от проблемы»				-0,690**			
Самозффективность	0,587**					0,347*	
Удовлетворённость жизнью	0,549**			0,607**			

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Шкалы методики «Личностная готовность к переменам»: 1 - «Интегральная шкала»;

2 - «Находчивость»; 3 - «Страстность»; 4 - «Оптимизм»; 5 - «Адаптивность»;

6 - «Уверенность»; 7 - «Толерантность к двусмысленности».

Данные, приведенные в табл. 2 свидетельствуют, что шкала «Интегральная» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с шкалами «Самозффективность» и «Удовлетворенность жизнью», и отрицательную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегиями: «Планирование», «Поиск социальной поддержки инструментального характера», «Концентрация на

эмоциях и активное их выражение». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, их готовности к переменам, способствует ощущение личной эффективности, что в свою очередь способствует общему уровню психологического благополучия. Однако, обдумывание действий в отношении трудной жизненной ситуации, обращение за помощью, концентрация на неприятностях не способствуют готовности к переменам респондентов данной группы.

Шкала «Находчивость» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегией: «Юмор». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, их умению находить выход из сложных ситуаций, способствует отношение с юмором возникшему событию

Шкала «Страстность» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Активное совладание», «Планирование», «Позитивное переформулирование и личностный рост». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, их повышенный жизненный тонус, способствует активному преодолению ситуации, обдумыванию действий в отношении события, переосмысление ситуации с позитивной точки зрения.

Шкала «Оптимизм» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалой «Удовлетворенность жизнью», и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание соладания», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, их вера в успех, способствует удовлетворенности своей жизнью. Помимо этого, воздержание от поспешных действий и от достижения целей, отрицание произошедшего не способствуют вере в успех у респондентов данной группы.

Шкала «Адаптивность» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-

стратегиями: «Сдерживание совладания», «Отрицание». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, умение менять свои планы и решения, не настаивать на своем, способствует воздержанию от поспешных действий и от достижения целей, отрицанию произошедшего.

Шкала «Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) со шкалой «Самозффективность» и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Поиск социальной поддержки инструментального характера», «Концентрация на эмоциях и активное их выражение». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, вера в себя, способствует ощущению личной эффективности. Однако обращение за помощью в трудных жизненных ситуациях, фокусировка на неприятностях снижают веру в себя у респондентов данной группы.

Шкала «Толерантность к двусмысленности» методики «Личностная готовность к переменам» имеет отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Поиск социальной поддержки инструментального характера», «Концентрация на эмоциях и активное их выражение». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, обращение за помощью в трудных жизненных ситуациях, фокусировка на неприятностях не способствует самообладанию в ситуации, когда нет ясности.

Результаты корреляционного анализа показателей осмысленности жизни, личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самоэффективности, удовлетворенности жизнью у респондентов, сменивших профессию, представлены в табл. 3

Таблица 3

Взаимосвязь показателей осмысленности жизни, личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самоэффективности, удовлетворенности жизнью у респондентов, сменивших профессию

Показатели	Показатели осмысленности жизни					
	Шкала	Шкала	Шкала		Шкала	Шкала

	Интегральная	Цели	Процесс	Шкала Результат	Локус- контроля –Я	Локус- контроля –жизнь
Копинг-стратегия «Активное совладание»	0,482**	0,486**			0,415*	
Копинг-стратегия «Позитивное переформулирование и личностный рост»	0,527**	0,591**			0,436*	
Копинг-стратегия «Отрицание»			-0,482**			

Окончание таблицы 3

Копинг-стратегия «Юмор»	0,431*				0,381*	0,428*
Копинг-стратегия «Поведенческий уход от проблемы»			-0,428*	-0,397*		
Личностная готовность к переменам Шкала «Находчивость»		0,357*				
Шкала «Смелость»		0,555**			0,382*	
Шкала «Уверенность»	0,509**					
Шкала «Толерантность к двусмысленности»		0,346*				
Самозффективность	0,509**		0,556**	0,573**		0,530**
Удовлетворенность жизнью						0,708**

Условные обозначения: уровень значимости * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл. 3 свидетельствуют, что шкала «Интегральная» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалой «Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалой «Самоэффективность», с копинг-стратегиями: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Юмор». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, осмысленность жизни, способствует ощущению личной эффективности, вере в себя. Так же переосмысление ситуации в позитивном ключе, активные действия в трудной жизненной ситуации и отношение к сложным ситуациям с чувством юмора, способствуют осмысленности жизни. Шкала «Цели» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами: «Находчивость», «Смелость», «Толерантность к двусмысленности» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалой «Самоэффективность», и копинг-стратегиями: «Активное совладание», «Позитивное переформулирование и личностный рост». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, наличие целей в будущем, способствует ощущению личной эффективности. Так же умению находить выход из сложных ситуаций, тяге к новому, самообладанию в неопределенной ситуации, активному преодолению сложной жизненной ситуации, попыткам переосмыслить данную ситуацию в позитивном ключе помогает осмысленность жизни респондентов данной группы.

Шкала «Процесс» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалой «Самоэффективность», и отрицательную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания», «Отрицание», «Поведенческий уход». Это говорит о том, что у респондентов, интерес и эмоциональная насыщенность жизни способствует ощущению личной эффективности. Так же воздержание от поспешных действий, отрицание сложившейся ситуации, отказ от достижения целей не помогает насыщенности жизни респондентов данной группы.

Шкала «Результат» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалой «Самозффективность», и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегией: «Поведенческий уход». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, удовлетворенность самореализацией способствует ощущению личной эфффективности, однако, отказ от достижения целей, не помогает этому.

Шкала «Локус-контроля-Я» методики «СЖО» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) со шкалой: «Смелость», методики «Личностная готовность к переменам», и копинг-стратегиями: «Активное совладание», «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Юмор». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, представления о себе как о сильной личности, способствует предприимчивости, активному преодолению трудной жизненной ситуации, отношению с юмор и переосмыслению произошедших событий.

Шкала «Локус-контроля-жизнь» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами «Самозффективность» и «Удовлетворенность жизнью» и копинг-стратегией «Юмор». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, представление о себе как о личности, способной контролировать свою жизнь способствует ощущению собственной эфффективности и отношению с юмором к трудным жизненным ситуациям.

Результаты корреляционного анализа показателей удовлетворенности жизнью, самозффективности, копинг-стратегиями у респондентов, сменивших профессию, представлены в табл. 4

Таблица 4

Взаимосвязь показателей удовлетворенности жизнью, самозффективности, копинг-стратегиями у респондентов, сменивших профессию

Копинг-стратегии	Самозффективность	Удовлетворенность жизнью
Планирование		0,417*

Позитивное переформулирование личностный рост	и	0,388*	
Юмор		0,428*	

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл. 4 свидетельствуют, что шкала «Самозффективность» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегиями: «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Юмор». Шкала «Удовлетворенность жизнью» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегией «Планирование». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, разработка стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях способствует удовлетворенности своей жизнью. Так же, разработка переосмысление трудных жизненных ситуаций в позитивном ключе, отношение к ним юмором, способствует удовлетворенности жизнью у респондентов данной группы.

Результаты корреляционного анализа психологических ресурсов у респондентов, не сменивших профессию.

Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости, личностной готовности к переменам, осмысленности жизни и удовлетворённости жизнью у респондентов, не сменивших профессию представлены в табл. 5

Таблица 5

Взаимосвязь показателей жизнестойкости, личностной готовности к переменам, осмысленности жизни, самоэффективности, копинг-стратегиями у респондентов, не сменивших профессию

Показатели	Жизнестойкость			
	Шкала Интегральная	Шкала Вовлеченность	Шкала Контроль	Шкала Риск
Личностная готовность к переменам				
Шкала «Интегральная»				0,396*
Шкала «Находчивость»		0,499**		0,502**

Шкала «Оптимизм»	0,578**		0,496**	
Шкала «Адаптивность»	0,389*	0,527**		
Шкала «Уверенность»	0,553**			
Смысложизненные ориентации Шкала «Локус-контроля-жизнь»				0,368*
Копинг-стратегия «Поиск соц. поддержки инструмент. характера»				0,683**
Копинг-стратегия «Принятие»	-0,724**	-0,390*	-0,558**	-0,460**
Копинг-стратегия «Сдерживание совладания»	-0,703**	-0,398*	-0,560**	-0,443*
Копинг-стратегия «Отрицание»	-0,430*		-0,425*	
Копинг-стратегия «Поведенческий уход»	-0,442*		-0,407*	
Самоэффективность		0,789**	0,440*	

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл. 5 свидетельствуют, что шкала «Риск» методики «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Находчивость», «Интегральная», методики «Личностная готовность к переменам», со шкалой «Локус-контроля-жизнь» методики «СЖО», с копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки инструментального характера», и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания» и «Принятие». Это говорит о том, что респондентам, не сменившим профессию присуща способность действовать в отсутствии гарантий успеха, рискуя, этому способствуют их умения находить выход из ситуации, а так же насыщенность жизни и стремление обратиться за помощью. Однако, воздержание от поспешных действий и принятие произошедшего не способствуют рискованным действиям респондентов данной группы.

Шкала «Контроль» методики «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалой – «Оптимизм» методики «Личностная готовность к переменам», и со шкалой «Самоэффективность», и

отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг стратегиями: «Сдерживание совладания», «Отрицание», «Принятие», «Поведенческий уход от проблем». Это говорит о том, что респонденты, не сменившие профессию, могут влиять на происходящее и контролировать ситуацию, чему способствуют их вера в успех, и ощущения личной эффективности, однако, попытки отрицать случившееся и воздержание от поспешных действий и отказ от достижения целей снижают их влияние на ситуацию.

Шкала «Вовлеченность» методики «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Находчивость», «Адаптивность», «Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам», и со шкалой «Самоэффективность», и отрицательную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг стратегиями: «Сдерживание совладания» и «Принятие». Это говорит о том, что у респондентов не сменивших профессию их вовлеченности и удовлетворенности собственной деятельностью, способствует умение находить выход из ситуации, вера в свои силы, умения перестраиваться в новых ситуациях и ощущение личной эффективности. Однако, воздержание от поспешных действий и принятие произошедшего не способствуют вовлеченности респондентов данной группы.

Шкала «Интегральная» методики «Жизнестойкость» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами – «Оптимизм», «Адаптивность», «Уверенность» методики «Личностная готовность к переменам», и отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг- стратегиями: «Сдерживание совладания», «Принятие», «Отрицание», «Поведенческий уход». Это говорит о том, что у респондентов не сменивших профессию их способности активно действовать в трудных жизненных ситуациях, меньшей уязвимости в стрессовых ситуациях, способствуют вера в успех и в свои силы, умения перестраиваться в новых ситуациях, однако, воздержание от поспешных действий и от достижения

целей, принятие произошедшего или его отрицание, не способствуют преодолению трудных жизненных ситуаций.

Результаты корреляционного анализа показателей личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самоэффективности и удовлетворённости жизнью у респондентов, не сменивших профессию, представлены в табл. 6

Таблица 6

Взаимосвязь показателей личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самоэффективности, удовлетворенности жизнью у респондентов, не сменивших профессию

Показатели	Показатели личностной готовности к переменам			
	Шкала Интегральная	Шкала Находчивость	Шкала Оптимизм	Шкала Адаптивность
Копинг-стратегия «Активное совладание»		0,574**		
Копинг-стратегия «Планирование»			-0,489**	

Окончание таблицы 6

Копинг-стратегия «Сдерживание совладания»	-0,500**	-0,360*	-0,869**	
Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки инструментального характера»	0,432*	0,648**		
Копинг-стратегия «Концентрация на эмоциях и активное их выражение»		0,491**		
Копинг-стратегия «Принятие»	-0,417*	-0,361*	-0,655**	
Копинг-стратегия «Поведенческий уход от проблемы»	-0,417*		-0,765**	
Самоэффективность		0,662**		0,379*
Удовлетворённость жизнью				0,746**

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл. 6 свидетельствуют, что шкала «Интегральная» методики «Личностная готовность к переменам» имеет отрицательную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания», «Принятие», «Поведенческий уход от проблем», и положительную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки инструментального характера». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, их готовность к переменам, способствует обращению за помощью в трудных жизненных ситуациях. Однако, обдумывание действий в отношении трудной жизненной ситуации, отказ от своих целей, принятие ситуации, не помогает готовности к переменам респондентов данной группы.

Шкала «Находчивость» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалой «Самоэффективность», с копинг- стратегиями: «Активное совладание», «Поиск социальной поддержки инструментального характера», «Концентрация на эмоциях и активное их выражение», и отрицательную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания», «Принятие». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, их умение находить выход из сложных ситуаций, способствует ощущению своей эффективности, активным действиям для разрешения ситуации, обращение за помощью и выражению своих чувств с трудных жизненных ситуациях. Однако, воздержание от поспешных действий, в ситуации, принятие произошедшего, не способствует умению находить выход в трудных жизненных ситуациях у респондентов данной группы.

Шкала «Оптимизм» методики «Личностная готовность к переменам» имеет отрицательную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания», «Планирование», «Принятие», «Поведенческий уход от проблемы». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, их вере в успех, не способствуют, воздержание от

поспешных действий, принятие произошедшего, отказ от достижения целей, обдумывание действий в отношении трудной жизненной ситуации.

Шкала «Адаптивность» методики «Личностная готовность к переменам» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами «Самозффективность» и «Удовлетворенность жизнью». Это говорит о том, что у респондентов, сменивших профессию, умение менять свои планы и решения, не настаивать на своем, способствуют ощущению собственной эффективности и удовлетворенности жизнью.

Результаты корреляционного анализа показателей осмысленности жизни, личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самозффективности, удовлетворенности жизнью у респондентов, не сменивших профессию, представлены в табл. 7

Таблица 7

Взаимосвязь показателей осмысленности жизни, личностной готовности к переменам, копинг-стратегиями, самозффективности, удовлетворенности жизнью у респондентов, не сменивших профессию

Показатели	Осмысленность жизни				
	Шкала Интегральная	Шкала Цели	Шкала Процесс	Шкала Результат	Шкала Локус-контроля –Я
Копинг-стратегия «Активное совладание»				0,459**	
Копинг-стратегия «Планирование»		0,573**		0,476**	0,383*
Копинг-стратегия «Сдерживание совладания»			0,490**		
Копинг-стратегия «Позитивное переформулирование и личностный рост»			0,440*	0,496**	
Копинг-стратегия «Юмор»	0,374*			0,423*	
Копинг-стратегия			0,536**		

«Поведенческий уход от проблемы»					
Копинг-стратегия «Мысленный уход от проблемы»		0,428*	0,470**		
Личностная готовность к переменам Шкала «Интегральная»	0,384*				
Шкала «Находчивость»	0,435*			0,552**	0,358*
Шкала «Адаптивность»				0,438*	
Самозффективность	0,357*			0,488**	
Удовлетворенность жизнью	0,450*			0,592**	0,446*

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл. 7 свидетельствуют, что шкала «Интегральная» методики «СЖО» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) со шкалами «Интегральная», «Находчивость» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалами «Самозффективность», «Удовлетворенность жизнью» и копинг-стратегией «Юмор». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, осмысленность жизни, способствует ощущению личной эфффективности, удовлетворенности жизнью, а так же умению находить выход в трудных жизненных ситуациях и относится к ним с чувством юмора.

Шкала «Цели» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Планирование и мысленный уход от проблемы». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, наличие целей в будущем, способствует обдумывание действий в ситуации и отвлечение от неприятных мыслей в трудных жизненных ситуациях.

Шкала «Процесс» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Сдерживание совладания»,

«Поведенческий и мысленный уход от проблемы», «Позитивное переформулирование и личностный рост». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, интересу и эмоциональной насыщенности жизни способствует воздержание от поспешных действий, отказ от достижения целей, отвлечение от неприятных мыслей в трудных жизненных ситуациях, попытки переосмыслить ситуацию в позитивном ключе.

Шкала «Результат» методики «СЖО» имеет положительную сильную значимую связь ($p < 0,01$) со шкалами «Находчивость», «Адаптивность» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалами «Самозффективность», «Удовлетворенность жизнью» и копинг-стратегиями: «Активное совладание», «Планирование», «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Юмор». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, удовлетворенность самореализацией способствует ощущению личной эффективности и удовлетворенности жизнью. Так же умение находить выход из сложных ситуаций, активные действия, разработка стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, отношение к ним юмором и переосмысление их в позитивном ключе, способствуют удовлетворенности самореализации у респондентов данной группы.

Шкала «Локус-контроля-Я» методики «СЖО» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) со шкалой: «Находчивость» методики «Личностная готовность к переменам», со шкалой «Удовлетворенность жизнью» и копинг-стратегией «Планирование». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, представления о себе как о сильной личности, способствует удовлетворенности собственной жизнью. Умение находить выход из сложных ситуаций, разработка стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, усиливают представления о себе, как о сильной личности у респондентов данной группы.

Результаты корреляционного анализа показателей удовлетворенности жизнью, самооффективности, копинг-стратегиями у респондентов, не сменивших профессию, представлены в табл. 8

Таблица 8

Взаимосвязь показателей удовлетворенности жизнью, самооффективности и копинг-стратегиями у респондентов, не сменивших профессию

Копинг-стратегии	Самооффективность	Удовлетворенность жизнью
Активное совладание	0,360*	
Сдерживание совладания		-0,528**
Отрицание	-0,463**	
Принятие	-0,463**	-0,415*
Поведенческий уход от проблемы		-0,509**
Юмор		0,452*

Условные обозначения: уровень значимости *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Данные, приведенные в табл. 8 свидетельствуют, что шкала «Самооффективность» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегией «Активное совладание» и отрицательную значимую сильную связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Отрицание» и «Принятие». Шкала «Удовлетворенность жизнью» имеет положительную значимую связь ($p < 0,05$) с копинг-стратегией «Юмор» и отрицательную значимую сильную связь ($p < 0,01$) с копинг-стратегиями: «Поведенческий уход от проблемы», «Сдерживание совладания», «Принятие». Это говорит о том, что у респондентов, не сменивших профессию, активные действия в трудных жизненных ситуациях способствуют ощущению своей эффективности, напротив, как отрицание, так и принятие сложившейся ситуации не усиливает ощущение эффективности. Так же, отношение с юмором к трудным жизненным ситуациям, способствует удовлетворенности жизнью у

респондентов данной группы. Однако, воздержание от поспешных действий, отказ от достижения целей, принятие произошедших событий, не способствует удовлетворенности жизнью у респондентов, не сменивших профессию.

Таким образом, подводя итоги корреляционного анализа психологических ресурсов у респондентов, сменивших и не сменивших профессию можно отметить следующее:

1. В ходе анализа было выявлено большое количество взаимосвязей между шкалами методик «Толерантность к неопределенности», «Осмысленность жизни», «Жизнестойкость», «Самозффективность», «Удовлетворенность жизнью» и копинг-стратегиями в обеих группах.

2. У респондентов, сменивших профессию в ходе анализа было выявлено большее количество взаимосвязей со шкалами методик «Осмысленность жизни», «Личностной готовности к переменам», «Жизнестойкость», «Самозффективность», нежели у респондентов, не сменивших профессию.

3. У респондентов, сменивших профессию, были выявлены значимые взаимосвязи по шкале «Толерантность к двусмысленности», у респондентов значимые взаимосвязи по данной шкале отсутствуют.

4. Так же необходимо отметить, что у респондентов не сменивших профессию копинг-стратегия «Принятие» имеет большое количество значимых обратных взаимосвязей со шкалами методик «Жизнестойкость», «Личностная готовность к переменам», «Самозффективность» и «Удовлетворенность жизнью», у респондентов, сменивших профессию подобных взаимосвязей выявлено не было.

5. Респондентами обеих групп применяются и конструктивные и не конструктивные копинг-стратегии совладания. В ходе анализа было обнаружено большее количество взаимосвязей с конструктивными копинг-стратегиями у респондентов сменивших профессию, и большее количество

взаимосвязей с не конструктивными-копинг стратегиями, у респондентов не сменивших профессию.

Таким образом, к психологическим ресурсам, респондентов, сменивших профессию, можно отнести:

1. Личностную готовность к переменам (шкала Толерантность к двусмысленности)
2. Осмысленность жизни
3. Жизнестойкость
4. Конструктивные копинг-стратегии
5. Самоэффективность.

3.2 Сравнительный анализ показателей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию

В предыдущем параграфе был представлен и описан корреляционный анализ результатов тестовых методик всех обследованных респондентов. Он позволил выделить ряд значимых взаимосвязей между показателями, способствующими в принятии решения смены профессиональной деятельности и адаптации к новой жизненной ситуации, либо препятствующей таковой. В исследовании были использованы шесть методик, из которых три имеют интегральный показатель, включающий в себя несколько шкал. Это методика смысложизненных ориентации (СЖО), тест жизнестойкости С. Мадди и методика «Личностная готовность к переменам». Для большей полноты анализа данных интегральные показатели были «развернуты» и проведено сравнение всех показателей по Т-критерию Стьюдента. Всего было проанализировано 34 показателя. В табл. 9 представлены только значимые результаты.

Таблица 9
Сравнение средних величин показателей в группах респондентов, сменивших профессию и не сменивших профессию.

Показатели	M1	Sd	M2	Sd	t-критерий
Жизнестойкость	93,52	11,19	69,26	9,248	9,417***

Шкала «Интегральная»		5			
Жизнестойкость Шкала «Вовлеченность	40,85	6,433	29,32	4,614	8,189***
Жизнестойкость Шкала «Контроль»	33,09	4,739	25,42	4,357	6,729
Жизнестойкость Шкала «Принятие риска»	19,58	3,202	14,52	3,520	6,021
Личностная готовность к переменам Шкала «Интегральная»	127,45	9,434	108,8 7	14,02 8	6,254
Личностная готовность к переменам Шкала «Находчивость»	23,09	3,126	19,29	4,117	4,140
Личностная готовность к переменам Шкала «Оптимизм»	21,88	3,489	17,06	2,988	5,911
Личностная готовность к переменам Шкала «Уверенность»	21,00	2,462	17,65	2,927	4,973
Личностная готовность к переменам Шкала «Толерантность к двусмысленности»	12,58	3,364	10,13	2,705	3,194
Копинг-стратегия «Активное совладание»	14,67	1,242	13,16	1,573	4,264
Копинг-стратегия «Планирование»	14,73	1,098	13,87	1,727	2,350*
Копинг-стратегия «Сдерживание совладания»	9,27	2,601	11,55	2,219	-3,754
Копинг-стратегия «Позитивное переформулирование и личностный рост»	15,00	1,118	13,19	1,990	4,438
Копинг-стратегия «Отрицание»	6,33	2,041	8,42	2,579	-3,599
Копинг-стратегия «Поведенческий уход от проблемы»	6,88	2,382	9,23	2,186	-4,099
Самозффективность	31,24	4,123	27,58	3,443	3,843

Окончание таблицы 9

СЖО (Смыслжизненные ориентации) Шкала «Интегральная»	154,00	12,48 2	112,1 0	16,65 0	11,437
СЖО Шкала «Цели»	35,39	4,493	24,68	6,193	7,959
СЖО Шкала «Процесс»	33,61	3,051	24,87	3,810	10,154
СЖО Шкала «Результат»	28,55	1,839	22,84	3,367	8,340
СЖО Шкала «Локус контроля-Я»	22,61	2,893	13,29	3,985	10,750
СЖО Шкала «Локус контроля- жизнь»	33,85	3,946	26,42	4,311	7,198
Удовлетворенность жизнью	23,58	5,118	16,29	5,255	5,618

Примечание: по всем показателям в таблице приведены различия среднего (не ниже $p < 0,05$) и высокого уровня значимости (не ниже $p < 0,01$)

Условные обозначения: M_1 – средние величины в группе респондентов, сменивших профессию, M_2 – средние величины в группе респондентов, не сменивших профессию.

Как видно из таблицы 9, значимые различия были обнаружены по 22 сравниваемым показателям из 34. Сравнение средних величин показателей **теста жизнестойкости** показывает, что достоверное различие ($p < 0,001$) есть между всеми анализируемыми показателями: «Вовлеченность», «Контроль» и «Принятие риска». При этом средняя величина интегрального показателя в группах респондентов, сменивших профессию и в группе не сменивших, значительно отличается ($M_1=93,52$; $M_2=69,26$). Аналогичная картина наблюдается и по остальным показателям: «Вовлеченность» ($M_1=40,85$; $M_2=29,32$), «Контроль» ($M_1=33,09$; $M_2=25,42$), несколько ниже – «Принятие риска» ($M_1=19,58$; $M_2=14,52$).

Поскольку С.Мади определяет жизнестойкость, как личностную характеристику, то респонденты с высокими показателями воспринимают жизненную ситуацию более позитивно, прилагают собственные усилия, извлекают опыт и в дальнейшем могут на него опереться. Таким образом, жизнестойкость и ее проявление во внешнем мире является ресурсом личности в трудной жизненной ситуации, а также при принятии важного решения в своей жизни, как кардинальная смена профессии.

Результаты сравнительного анализа показателей по методике **«Личностная готовность к переменам»** следующие. Достоверное различие ($p < 0,001$) обнаружено между показателями «Находчивость» ($M_1=23,09$; $M_2=19,29$), «Оптимизм» ($M_1=21,88$; $M_2=17,06$), «Уверенность» ($M_1=21,00$; $M_2=17,65$) и «Толерантность к двусмысленности» ($M_1=12,58$; $M_2=10,13$). При этом не было обнаружено различий по показателям «Страстность» ($M_1=19,42$; $M_2=17,71$), «Адаптивность» ($M_1=15,15$; $M_2=13,58$) и «Смелость» ($M_1=14,33$; $M_2=13,45$). Но несмотря на то, что из 7 показателей методики, три не имеют достоверных различий, интегральный показатель в группах значимо различается ($M_1=127,45$; $M_2=108,87$). Для объяснения психологического смысла полученных результатов следует обратиться сначала к трем показателям, не имеющих существенных различий. Под страстностью авторами методики понимается энергичность, неутомимость,

повышенный жизненный тонус. Адаптивность рассматривается как умение менять свои планы и решения, перестраиваться в новых ситуациях, не настаивать на своем, если ситуация этого требует. Смелость предполагает тягу к новому, неизвестному, отказ от испытанного и надежного. Проявление таких личностных характеристик вполне логично для людей, которые уже совершили перемены в своей жизни, а также тех, которые мечтают это сделать (вторая подвыборка). Кроме того, это может быть связано с другими факторами, например, темперамент, физическое здоровье и т.д. Но для второй подвыборки не хватает находчивости, оптимизма, уверенности в своих силах и возможности перемен. Другими словами, у респондентов второй подвыборки есть внутреннее желание, они считают себя достойными лучшего, но с трудом переносят ситуацию неопределенности, не могут желание «перевести» в цель, и, как следствие, не удовлетворены своей жизнью. Низкая удовлетворенность жизнью и взаимосвязь данного показателя были также зафиксированы и в корреляционном анализе.

Следующий «шаг» - это анализ различий по показателям **методики СОРЕ**. Как показал анализ исследований по изучаемой проблеме – совладающее поведение играет решающую роль в переживании трудных жизненных ситуациях и в принятии выбора. Следовательно, анализ представленности копинг-стратегии у исследуемой выборки имеет важное значение. Теоретической основой методики является концепция о совладающем поведении Р.Лазаруса. В опросник СОРЕ входят 15 копинг-стратегий, к которым человек прибегает в стрессовой или трудной жизненной ситуации. Все стратегии можно разделить условно на три группы: конструктивные, относительно конструктивные и неконструктивные. В нашем исследовании с помощью данного опросника из 15 копинг-стратегий 6 имеют статистически значимые различия между группами респондентов. Это «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($p < 0,001$), «Активное совладание» ($p < 0,001$), «Отрицание» ($p < 0,001$), «Поведенческий уход от проблем» ($p < 0,001$), «Сдерживание совладания» ($p < 0,001$), и

«Планирование» ($p < 0,05$). Остальные девять стратегий значимых различий не имеют.

Итак, обратимся к содержательному анализу данных. Стратегия «Активное совладание» предполагает активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации. Жизненная ситуация наших респондентов не является стрессовой как таковой (вынужденно без работы никто не остался, внешняя жизнь кардинально не поменялась), но использование такой стратегии позволяет человеку быть более успешным в жизни. Эту стратегию чаще используют респонденты, сменившие профессию ($M_1=14,67$; $M_2=13,16$). Кроме того, данная группа также достоверно чаще использует другие конструктивные стратегии: «Планирование» ($M_1=14,73$; $M_2=13,17$), «Позитивная переформулирование и личностный рост» ($M_1=15,00$; $M_2=13,19$). Такой репертуар стратегий дает возможность человеку всесторонне обдумать трудную ситуацию, понять и спланировать свои действия в трудной жизненной ситуации, а также попытаться переосмыслить свои неудачи в позитивном ключе.

В группе не сменивших профессию наиболее часто используются неконструктивные стратегии, такие как «Сдерживание совладания» ($M_1=9,27$; $M_2=11,15$), «Отрицание» ($M_1=6,33$; $M_2=8,42$) и «Поведенческий уход от проблемы» ($M_1=6,88$; $M_2=9,23$). Снижение использования конструктивных и увеличение частоты «эксплуатации» неконструктивных способов совладания приводят к тому, что индивидuum минимизирует свои усилия по преодолению стресса и фрустрации, отрицает или игнорирует неприятные факты, связанные с его ситуацией. Такое реагирование, возможно, снижает самооценку и демотивирует человека изменить что-либо в своей жизни.

Итак, анализ показателей копинг-стратегий подтвердил одну из гипотез о том, что конструктивные стратегии являются важным компонентом психологического ресурса личности в условиях смены профессии.

Результаты по **Шкале общей самооффективности** показали следующее: достоверно ($p < 0,001$) выше самооффективность у респондентов, сменивших профессию ($M_1 = 31,24$; $M_2 = 27,58$). Шкала направлена на измерение субъективного ощущения личностной эффективности и базируется на идее А. Бандуры о том, что вера в эффективность собственных действий (самооффективность) может в существенной мере влиять на поведение. Бандура предлагает различать ожидание результатов и веру в самооффективность. Первый тип ожиданий тождественен убеждению, что некоторое поведение приведет к определенным результатам. Ожидание самооффективности означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам (успеху). Мы предполагаем, что высокий уровень самооффективности повышает мотивацию к осуществлению активных действий, особенно в трудных ситуациях, в частности, смена профессии. Люди с высокой самооффективностью предпочитают браться за более сложные задачи, они ставят перед собой более высокие цели и упорнее их добиваются. «Мотивация к осуществлению *активных действий*» является ключевым для нашей второй подвыборки, поскольку ее особенностью является то, что это респонденты, которые хотели бы сменить профессию, но по разным, в том числе, психологическим причинам этого не сделали.

Итак, самооффективность, наряду с копинг-стратегиями, жизнестойкостью и готовностью к переменам, также является важной личностной характеристикой, которую можно отнести к психологическим ресурсам, способствующим в принятии решения.

Следующая часть анализа – сравнение показателей по методике «**Тест смысложизненных ориентации**». Тест состоит из пяти шкал: «Цели в жизни», «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «Результативность жизни или удовлетворённость самореализацией», «Локус контроля-Я», «Локус контроля- жизнь или управляемость жизни». Первые три шкалы образуют смысложизненные ориентации: цели в жизни

(будущее), насыщенность жизни(настоящее) и удовлетворённость самореализацией (прошлое). Две оставшиеся шкалы характеризуют внутренний локус контроля как общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, и собственную способность осуществлять такой контроль.

По всем анализируемым параметрам были выявлены существенные различия ($p < 0,001$) между группами испытуемых. Наибольшие различия зафиксированы по шкале «Процесс» ($M_1=33,61$; $M_2=24,87$) и «Локус контроля – Я» ($M_1=22,61$; $M_2=13,29$). Такие результаты свидетельствуют о неудовлетворенности своей жизнью в настоящем в группе не сменивших профессию. И наоборот, группа с высокими показателями характеризуется, как удовлетворенной не только настоящим моментом в профессиональной деятельности, но и вообще всей текущей жизненной ситуацией. Высокие баллы по шкале «Локус контроля -Я» соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, в том числе, и профессиональной жизни. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. При рассмотрении других показателей теста также видим значимые различия. Так, показатель «Цель», связанный с будущим респондентов, имеет существенные различия ($M_1=35,39$; $M_2=24,68$) и «Результат» ($M_1=28,55$; $M_2=22,84$). Последний показатель связан, прежде всего, с удовлетворенностью своей самореализацией в жизни. Но мы полагаем, что ошибочно будет связывать неудовлетворенность самореализацией только с профессиональной деятельностью, так как жизнь человека многогранна и имеет другие составляющие. Тем не менее, интегральный показатель, включающий в себя пять шкал, имеет статистически значимое ($p < 0,001$) различие между группами, что позволяет сделать вывод о низкой осмысленности жизни в целом у группы не сменившей профессию, и,

соответственно, высокую – в группе лиц, сменивших профессиональную деятельность.

Заключительной частью сравнительного анализа в данном параграфе стали результаты по **Шкале удовлетворенностью жизнью**. Здесь также, как и по другим показателям методик, есть существенное различие ($p < 0,001$). Шкала отражает эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Данные ШУДЖ можно рассматривать как логичное следствие из выше приведенного анализа, и эти результаты вполне предсказуемы. Так, в группе сменивших профессию респондентов, удовлетворенность своей жизнью в целом выше, чем у тех, кто не решился сменить профессию ($M_1=23,38$; $M_2=16,29$).

Таким образом, сравнительный анализ личностных характеристик в группах лиц, сменивших профессию и тех, кто не сменил, подтвердил, что наиболее значимыми характеристиками, способствующими влиять на принятие решения о смене профессии, являются: жизнестойкость; самоэффективность; конструктивные копинг-стратегии «Активное совладание», «Планирование», «Позитивное переформулирование и личностный рост»; готовность к переменам; осмысленность жизни.

Другими словами, их можно отнести к внутренним психологическим ресурсам личности в ситуации смены профессии.

3.3 Регрессионный анализ показателей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию

В предыдущих параграфах были представлены и описаны корреляционный и сравнительный анализ результатов тестовых методик всех

обследованных респондентов. В исследовании были использованы шесть методик: тест жизнестойкости, методика «Личностная готовность к переменам», шкала общей самооффективности, тест смысложизненных ориентаций, опросник совладания со стрессом, шкала удовлетворенности жизнью. Для большей полноты анализа данных был проведен регрессионный анализ, методом линейной регрессии. Всего было проанализировано 34 показателя. В табл. 10 представлены результаты.

Таблица 10

Модель 5	Нестандартизованные коэффициенты В	Значимость	Скорректированный R-квадрат
Константа	3,911	0,000	0,786
Осмысленность жизни Шкала «Локус- контроля – Я»	0,027	0,004	
Осмысленность жизни Шкала «Процесс»	0,038	0,000	
Жизнестойкость Шкала «Контроль»	0,028	0,000	

В табл. 10 представлены показатели наиболее существенные для предсказания зависимой переменной. То есть, была установлена взаимосвязь между психологическими ресурсами и вероятностью смены профессии.

Доля объяснимой дисперсии - Скорректированный R-квадрат = 0,786. Это обозначает, что 78% данных объясняются с помощью модели №5. Полученные коэффициенты статистически достоверны ($p < 0,01$). Регрессионная модель представлена следующим образом:

Вероятность сменить профессию = $3,911 + (0,027) * \text{Осмысленность жизни – шкала «Локус- контроля – Я»} + (0,038) * \text{Осмысленность жизни – шкала «Процесс»} + (0,028) * \text{Жизнестойкость – шкала «Контроль»}$.

Психологические ресурсы личности: показатель «Осмысленность жизни» по шкалам «Локус-контроля-Я» и «Процесс», показатель «Жизнестойкость» по шкале «Контроль» позволяют предсказать вероятность

смены профессии. Таким образом, чем выше показатели «Осмысленность жизни» по шкалам «Локус-контроля-Я» и «Процесс», показатель «Жизнестойкость» по шкале «Контроль», тем выше вероятность сменить профессию.

ВЫВОДЫ

1. Было выявлено большое количество взаимосвязей между шкалами методик «Толерантность к неопределенности», «Осмысленность жизни», «Жизнестойкость», «Самоэффективность», «Удовлетворенность жизнью» и копинг-стратегиями у респондентов сменивших и не сменивших профессию.

2. У респондентов, сменивших профессию было выявлено большее количество взаимосвязей со шкалами методик «Осмысленность жизни», «Личностной готовности к переменам», «Жизнестойкость», «Самозффективность», нежели у респондентов, не сменивших профессию.

3. У респондентов, сменивших профессию, были выявлены значимые взаимосвязи по шкале «Толерантность к двусмысленности», у респондентов значимые взаимосвязи по данной шкале отсутствуют.

4. У респондентов не сменивших профессию копинг-стратегия «Принятие» имеет большее количество значимых обратных взаимосвязей со шкалами методик «Жизнестойкость», «Личностная готовность к переменам», «Самозффективность» и «Удовлетворенность жизнью», у респондентов, сменивших профессию подобных взаимосвязей выявлено не было.

5. Респондентами обеих групп применяются и конструктивные и не конструктивные копинг-стратегии совладания. Было обнаружено большее количество взаимосвязей с конструктивными копинг-стратегиями у респондентов сменивших профессию, и большее количество взаимосвязей с не конструктивными-копинг стратегиями, у респондентов не сменивших профессию.

6. К внутренним психологическим ресурсам лиц, сменивших профессию можно отнести следующие:

- Осмысленность жизни («Локус-контроля-Я», «Удовлетворенность процессом жизни»);
- Жизнестойкость («Вовлеченность», «Контроль»);
- Личностная готовность к переменам («Оптимизм», «Уверенность»);
- Конструктивные копинг-стратегии («Активное совладание», «Планирование», «Позитивное переформулирование и личностный рост»);
- Самозффективность.

7. Прогнозировать смену профессии, возможно, на основании следующих психологических ресурсов: чем выше «Осмысленность жизни» по шкалам

«Локус-контроля-Я» и «Процесс», чем выше «Жизнестойкость» по шкале «Контроль», тем выше вероятность сменить профессию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования рассматривалась основная проблематика, связанная со сменой профессии, что является для личности серьезным экзистенциальным выбором, данная жизненная ситуация, требует от человека мобилизовать определённые психологические ресурсы для её

решения. Противоречие возникает в ситуации когда человек для того чтобы реализоваться в новой профессии, деятельности, хочет сменить существующую профессию, но по каким-то внутренним причинам не решается осуществить этот серьёзный шаг, в отличии от других людей, обладающих определёнными психологическими ресурсами, успешно решающих данную задачу. Основной целью исследования было изучение особенностей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию.

В ходе теоретического исследования рассматривались основные концепции о психологических ресурсах личности, рассматривались подходы к пониманию данного феномена, изучались виды психологических ресурсов и их «применение» в ситуации смены профессии. Теоретической основой работы выступала концепция личностного потенциала Д.А Леонтьева, рассматривающая психологические ресурсы личности применительно к проблематике преодоления затруднительных жизненных ситуаций, достижения поставленных целей.

Основные результаты, полученные в ходе исследования:

1. В работе были выявлены положительные и отрицательные статистически значимые взаимосвязи показателей психологических ресурсов личности в группах респондентов сменивших не сменивших профессию.
2. Были выявлены статистически значимые различия между показателями психологических ресурсов личности в группах сменивших и не сменивших профессию.
3. Были выявлены психологические ресурсы, личности взаимосвязанные со сменой профессии.
4. В результате исследования была подтверждена гипотеза о различиях в показателях психологических ресурсов между группами испытуемых (сменивших и не сменивших профессию).

Данные, полученные в ходе исследования могут быть использованы для психологического консультирования лиц, находящихся в ситуации смены профессии.

Можно обозначить следующие перспективы дальнейшего исследования в данном направлении. Для углубления понимания изучаемого феномена и дополнения результатов исследования можно увеличить выборку респондентов, с целью проведения факторного анализа, проанализировать взаимосвязи психологических ресурсов лиц, сменивших профессию с их особенностями возраста, пола и пр. Возможно, исследование процессов таких как нормативные кризисы, которые, возможно, происходят у респондентов, на фоне смены профессии. Возможно, исследование психологических ресурсов личности применительно к ситуации выбора, который они осуществляют при смене профессии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков, В. А., Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре. М.: Изд-во «Речь», 2004.
2. Александрова, Л. А. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального

образования / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, В. В. Бобожей // Психологическая наука и образование. - 2014. - № 1. - С. 50–67.

3. Александрова, Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л. А. Александрова // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – №7. – С. 83 – 84.

4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - № 1. - С. 3–18.

5. Асмолов, А.Г. Психология личности/ А.Г. Асмолов, М.: Изд-во «Московского университета», 1990.

6. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема / Е.П. Белинская // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2009. - №1. URL: <http://psystudy.ru>

7. Богомаз, С.А. К проблеме взаимосвязи смыслов жизни с целеустремленностью и жизнестойкостью человека / С. А. Богомаз, Т. Е. Левицкая // Третья Всероссийская конференция по экзистенциальной психологии, М.: Изд-во «Смысл», 2007.

8. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, М.: Изд-во «Рос. пед. Агентство», 1998.

9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова, СПб.: Изд-во «Питер», 2009. – 336 с.

10. Выготский, Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский, М.: Изд-во «Педагогика», 1983. - Т. 3.

11. Гордеева Т. О., Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. А. Рассказова // Кострома: Изд-во «КГУ им. Н. А. Некрасова», 2010. - Т. 2. - С. 195–197.

12. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер, М.: Изд-во «Академический проект», 2008.
13. Зинченко, В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? Человек в ситуации неопределенности / В. П. Зинченко // М.: Изд-во «ТЕИС», 2007. - С. 9–33.
14. Корнилова, Т. В. Психология риска и принятия решений / Т. В. Корнилова, М.: Изд-во «Аспект-пресс», 2003.
15. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. Л.: Изд-во «Медицина», 1970. С. 178–209.
16. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. - Вып. 1. М.: Изд-во «Смысл», 2002. - С. 56-65.
17. Леонтьев, Д. А. Психология выбора / Д.А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова, М.: Изд-во «Смысл», 2015.
18. Леонтьев, Д.А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам / Д.А. Леонтьева // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Изд-во «Смысл», 2011. - С. 669–675.
19. Леонтьев, Д.А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях: вызовы и ресурсы / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. 2014. - № 3. - С. 97–106.
20. Леонтьев, Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов / Д.А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. - Т. 2. - С. 40–42.
21. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев, М.: Изд-во «Смысл», 1992.

22. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, М.: Изд-во «Смысл», 2006.
23. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. М.: Изд-во «Смысл», 1999.
24. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва. Сибирский психологический журнал. 2016. - № 62. - С. 18–37
25. Литвинова, Е.Ю. Поливариативная карьера: перспективы изучения / Е.Ю. Литвинова кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии управления факультета социальной психологии, Московского городского психолого-педагогического университета, Москва.// Современная зарубежная психология. № 2. 2013
26. Личностный потенциал: структура и диагностика/ под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Изд-во «Смысл», 2011.
27. Луковицкая, Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности / Е. Г. Луковицкая: Автореф. дисс... канд. психол. наук. СПб., 1998.
28. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С.87– 101.
29. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. - №1. – С. 16-24.
30. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – №2. – С. 100 –109.
31. Петровский, В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский, М.: Изд-во «Смысл», 2010.
32. Почебут, Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология / Л. Г. Почебут, - СПб.: Изд-во «Питер», 2012. — 336 с.

33. Практикум по психологии здоровья. / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2005. – 351 с.
34. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. - №1. - С. 82–118.
35. Реан, А. А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: «изд-во «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006. – 479 с.
36. Селигман, М. Новая позитивная психологи / М. М. Селигман: София, 2006.
37. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл, под ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. М.: Изд-во «Прогресс», 1990.
38. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.
39. Maddi S. R. The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970 / W. J. Arnold, M. H. Page (Eds.). Lincoln (NB): University of Nebraska press, 1971. P. 137–186.
40. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions // The Human Search for Meaning / P. T. P. Wong, P. S. Fry (Eds.) Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1–25.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест жизнестойкости

Бланк версии Леонтьева - Рассказовой

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				

Продолжение приложения А

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Личностная готовность к переменам» (PCRS)

Ролника, Хезера, Голда и Хала в адаптации Н. Бажановой и Г. Л. Бардиер

Инструкция: обведите кружочком число (напротив каждого из утверждений), которое более всего соответствует описанию Вашей позиции.

№	Утверждение	нет - скорее – да
1.	Я предпочитаю привычное неизвестному.	1 2 3 4 5 6
2.	Я редко «отмеряю семь раз».	1 2 3 4 5 6
3.	Я не из тех, кто меняет свои планы.	1 2 3 4 5 6
4.	Не могу дождаться начала дня, когда смогу взяться за дело.	1 2 3 4 5 6
5.	Я считаю, что никому не стоит давать слишком много надежд.	1 2 3 4 5 6
6.	Если что-то не работает, я найду способ устранить неполадку.	1 2 3 4 5 6
7.	Меня раздражает отсутствие ясных и четких ответов.	1 2 3 4 5 6
8.	Я склонен создавать привычное положение дел и придерживаться его.	1 2 3 4 5 6
9.	Я могу сделать так, что любая ситуация будет работать на меня.	1 2 3 4 5 6
10.	Мне нужно некоторое время, чтобы свыкнуться с тем, что что-то не получается.	1 2 3 4 5 6
11.	Мне трудно расслабиться и ничего не делать.	1 2 3 4 5 6
12.	Если есть вероятность, что что-то может не получиться, то оно и не получится.	1 2 3 4 5 6
13.	Когда я «завяз», я предпочитаю импровизировать в поисках выхода из ситуации.	1 2 3 4 5 6
14.	Я теряюсь, когда не улавливаю сути происходящего.	1 2 3 4 5 6
15.	Я предпочитаю знакомую область деятельности, в которой чувствую себя комфортно.	1 2 3 4 5 6
16.	Я справлюсь со всем, с чем приходится сталкиваться.	1 2 3 4 5 6
17.	Если я что-то твердо решил, поменять это решение мне будет нелегко.	1 2 3 4 5 6
18.	Я предпочитаю выкладываться до конца.	1 2 3 4 5 6
19.	Я обычно сосредоточиваюсь на том, что может не получиться.	1 2 3 4 5 6
20.	Когда люди пытаются найти выход из ситуации, они приходят ко мне.	1 2 3 4 5 6
21.	Если исход дела не ясен, я стремлюсь прояснить все немедленно.	1 2 3 4 5 6
22.	Стоит придерживаться испытанного и надежного.	1 2 3 4 5 6
23.	Я сосредоточиваюсь на моих достоинствах, а не на недостатках.	1 2 3 4 5 6
24.	Мне тяжело сдаться, даже если что-то совсем не получается.	1 2 3 4 5 6
25.	Я неутомим и полон энергии.	1 2 3 4 5 6
26.	Редко все получается так, как мне хотелось бы.	1 2 3 4 5 6
27.	Сильная сторона моей личности - умение преодолевать трудности.	1 2 3 4 5 6
28.	Терпеть не могу оставлять дело незавершенным.	1 2 3 4 5 6
29.	Я предпочитаю идти по главной, а не по второстепенной дороге.	1 2 3 4 5 6
Продолжение приложения Б		
30.	Моя вера в собственные силы непоколебима.	1 2 3 4 5 6
31.	Со своим уставом в чужой монастырь не ходи!	1 2 3 4 5 6
32.	Я страстный и решительный.	1 2 3 4 5 6

33.	Я склонен видеть проблемы, а не возможности их решения.	1	2	3	4	5	6
34.	Я обращаюсь к необычным источникам для решения проблем.	1	2	3	4	5	6
35.	Я действую не продуктивно, если цели и ожидания неопределенны.	1	2	3	4	5	6

Шкала общей самооффективности

Бланк методики

Методика создана Шварцером Ральфом (Schwarzer Ralf) и Маттиасом Ерусалемом (Jerusalem, Matthias). На русском языке переведена и стандартизирована Ромеком В.Г.

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего верно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.				
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.				
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.				
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.				

Тест смысложизненных ориентаций

Бланк ответов /Адаптация Д.А.Леонтьева

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны). 4

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.

Продолжение приложения Г

16. В жизни а еще не нашел своего	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

призвания и ясных целей.								целя.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Опросник совладания со стрессом

Бланк версии Рассказовой – Гордеевой - Осина

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

	Утверждение	Нет	Изредка	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				
9	Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				
20	Я перевожу случившееся в шутку				

2 1	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этом				
2 2	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
2 3	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				

Продолжение приложения Д

24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства				
27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная				

	проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				

Продолжение приложения Д

50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				

Шкала удовлетворённости жизнью

Бланк /Ааптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина

Инструкция

Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

2. Условия моей жизни превосходные.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

3. Я удовлетворен своей жизнью.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

5. **Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен