

Личностные ресурсы преодоления профессиональных трудностей**Садовникова Надежда Олеговна, Крылова Валерия Владимировна***молодой ученый, студентка**Российский государственный профессионально – педагогический университет,**Екатеринбург, Россия**E-mail: lerik@e1.ru***Введение**

Современные социально-экономические условия ставят человека в определенные рамки, заставляя его быть активным и конструктивно преодолевать трудности, возникающие на пути к личностному и профессиональному успеху. Личность, обладая набором определенных социально-профессиональных характеристик, выбирает свойственную ей стратегию преодолевающего поведения, которая не всегда бывает эффективной.

Профессиональная среда, сопровождая значительную часть жизни человека, в силу своего активного развития и жесткой конкуренции на рынке, постоянно заставляет решать человека сложные задачи, сталкиваться с трудностями. В данном случае конструктивное преодоление стрессовых ситуаций позволяет специалисту продвигаться в профессиональной области, накапливать опыт успешного преодоления трудностей и, следовательно, повышать свою стоимость на рынке труда.

Таким образом, актуальным становится вопрос определения тех личностных ресурсов, которые позволяют решать конструктивно возникающие проблемы. Ресурсы определяют выбор человеком выбор той или иной стратегии преодоления трудностей как личностного, так и профессионального характера.

Методы

При проведении пилотажного исследования был применен метод стандартизированного самоотчета. Методики, основанные на стандартизированном самоотчете, обеспечивают сопоставимость результатов, независимость от опытности исследователя, легкость обработки результатов и количественный подход. Важно отметить то, что в стандартизированных самоотчетах объективность достигается путем ограничения степеней свободы, имеющихся у испытуемого при ответе на пункты теста. Сходным образом стандартизация процедур оценки минимизирует риск влияния личных склонностей того, кто производит оценку теста.

В качестве психодиагностического инструментария выступили такие методики, как методика Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «CISS: копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированный Т.В. Крюковой, и «16 PF: шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла» (версия IMATON).

При обработке результатов был применен метод ранговой корреляции Спирмена, выбранный для анализа данных на основании того, что распределение выборок по интересующим признакам является ненормальным.

Результаты

В пилотажном исследовании приняли участие 50 студентов 2 и 4 курсов в возрасте от 18 до 21 года.

При корреляционном анализе результатов у студентов по всей выборке были получены следующие результаты.

Стратегия преодоления проблем путем поиска рациональных способов разрешения трудностей (проблемно-ориентированный копинг) характерна для проницательных, расчетливых и социально опытных людей. Они при возникновении трудностей ищут способа наиболее продуктивного выхода из данной ситуации ($r=0,298$; $p=0,05$). Проблемно-ориентированный копинг также присущ людям с высоким уровнем

интеллекта. Человек, быстро ориентирующийся в стрессовой ситуации легко находит верные способы решения проблемы ($r=0,664$; $p=0,01$).

Прямая взаимосвязь между показателями эмоционально-ориентированного копинга (ЭОК) и напряженностью (Q4) ($r=0,423$; $p=0,05$), говорит о том, что люди, с проявлением в поведении эмоциональной неустойчивости, раздражительности в большей степени при возникновении трудных ситуаций проявляют яркие эмоции, снимая тем самым напряженность, их поведение импульсивно, они не контролируют желания ($r=-0,331$; $p=0,05$). Импульсивность поведения, чересчур яркие эмоции, высокий уровень напряженности мешает личности мешают поиску путей рационального разрешения ситуации (о чем свидетельствует обратная корреляционная зависимость между эмоционально-ориентированным копингом и интеллектом: $r=-0,331$; $p=0,05$).

Копинг, ориентированный на избегание (КОИ), используют в поведении люди с узким спектром интеллектуальных интересов и медленной сообразительностью. В стрессовой ситуации они не могут найти правильного решения, поэтому просто избегают трудностей и игнорируют их (коэффициент между КОИ и фактором В $r=-0,408$; $p=0,01$). Копинг ориентированный на избегание проблем также характерен для экстравертированных людей, которые «уходят» от разрешения трудной ситуации в социальную сеть. ($r=0,749$; $p=0,01$).

Уход от трудных ситуаций в другую сферу или деятельность; поиск социальной поддержки или уход в общественную деятельность, отвлечение от них, характерны для людей с ригидным мышлением и недостаточным уровнем развития общих способностей (коэффициент корреляции между параметром «отвлечение» и фактором В $r=-0,469$; $p=0,01$; фактором Q2 $r=-0,317$; $p=0,05$; - между параметром «социальное отвлечение» и фактором В $r=-0,616$; $p=0,01$).

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод о том, что проблемные ситуации, с которыми сталкивается человек в процессе жизни, требуют от него социальной и интеллектуальной зрелости. В этом случае в поведении будет реализовываться стратегия поведения, ориентированная на решение проблемы или поиск путей ее конструктивного преодоления.

Пилотажное исследование позволило сделать вывод о том, что специфика профессионального образования, возрастные характеристики и пол также могут быть факторами сказывающимися на выборе определенной стратегии поведения при решении трудных и стрессовых ситуаций. В связи с этим необходимо более качественное исследование в области ресурсов преодолевающего поведения и выявление влияния факторов, оказывающих на выбор той стратегии, которая помогает конструктивно преодолевать стрессовые и трудные ситуации.

Литература

1. Крюкова Т.Л. (2005) Методология исследования и адаптация опросника совладающего (копинг) поведения// Психологическая диагностика. №2. С.65-75.
2. Бодров В.А. (2006) Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса// Психологический журнал. Т. 27. №2. С.113-123.
3. Постылякова В.Ю. (2005) Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности// Психологический журнал. Т. 26. №6. С.35-43.