**Психология труда**

**Курсовая работа**

**Тема: Жизнестойкость и особенности совладания с профессиональными трудностями**

**Выполнила: Кан Анастасия Чхончхуновна**

**Группа: ПП13-01б**

Содержание

[Введение 3](#_Toc466375768)

[1 Жизнестойкость как психологическая категория 6](#_Toc466375769)

[1.1 Общее понятие жизнестойкости и её структура 6](#_Toc466375770)

[1.2 Жизнестойкость в модели стресса 8](#_Toc466375771)

[2 Исследование жизнестойкости как фактора совладания с профессиональными трудностями 12](#_Toc466375772)

[2.1 Цель и гипотеза исследования 12](#_Toc466375773)

[2.2 Методология проведения исследования 13](#_Toc466375774)

[2.3 Анализ результатов исследования 15](#_Toc466375775)

[2.4 Выводы 24](#_Toc466375776)

[Заключение 26](#_Toc466375777)

[Список литературы 29](#_Toc466375778)

# Введение

Современный мир полон стрессами, сложнейшими, а порой и экстремальными, ситуациями, которые предъявляют особые требования к способностям личности справиться с ними с наименьшими для себя потерями.

Одним из значимых источников подобных ситуаций (кризисов) выступает профессиональная деятельность человека. Профессиональные кризисы можно определить как резкие изменения вектора профессионального развития личности. Непродолжительные во времени, они наиболее ярко проявляются при переходе от одной стадии профессионального становления к другой. Кризисы протекают, как правило, без ярко выраженных изменений профессионального поведения. Однако происходящая перестройка смысловых структур профессионального сознания, переориентация на новые цели, коррекция и ревизия социально-профессиональной позиции подготавливают смену способов выполнения деятельности, ведут к изменению взаимоотношений с окружающими людьми, а в отдельных случаях – к смене профессии.

Основными признаками профессиональных кризисов являются: потеря чувства нового, отставание от жизни, снижение уровня профессионализма, внутренняя растерянность, осознание необходимости переоценки себя, понижение собственной оценки, усталость, возникновение ощущения исчерпанности своих возможностей.

В результате преодоления профессиональных кризисов человек либо возвращается к индивидуальной (регресс), либо поднимается к личностной (прогресс) форме регуляции, но в любом случае возникает новая ценностная система, посредством которой можно было бы восстановить внутреннюю целостность и обрести смысл бытия.

Важная роль в преодолении жизненных трудностей, сопротивления стрессу в изменяющихся условиях принадлежит такой личностной особенности как жизнестойкость.

В жизнестойкости присутствует система убеждений и установок, ее мы можем отнести к мировоззрению человека. Мировоззрение — это совокупность устойчивых взглядов, принципов, оценок и убеждений, определяющая отношение к окружающей действительности и характеризующая видение мира в целом и место человека в этом мире, которые делают человеческую деятельность осмысленной, упорядоченной и направленной.

Целью курсовой работы является раскрытие взаимосвязи жизнестойкости и особенностей совладания с профессиональными трудностями.

Предметом исследования выступают психологические аспекты процесса совладания с профессиональными трудностями.

Объектом исследования выступают бухгалтеры средних лет, столкнувшиеся в своей практике с профессиональными трудностями. Выбор профессии бухгалтера обусловлен следующими соображениями. Профессиональные трудности бухгалтера имеют свои особенности, что обусловлено особенностями их профессиональной деятельности, в том числе ее психологической составляющей. Они же нередко затрудняют процесс преодоления профессиональных кризисов и переход на новую стадию профессионального развития.

Методики исследования:

- «Удовлетворенность работой» (Розанова);

- «Опросник уровня субъективного контроля» (Бажин);

- «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эдлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой);

- «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптированный вариант Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой);

- Стандартизированное интервью «Компоненты ответственности» (Л.И. Дементий).

Задачи курсовой работы:

- раскрыть теоретические аспекты жизнестойкости как психологической категории;

- определить задачи и гипотезы психологического исследования;

- подробно раскрыть методический инструментарий исследования;

- проанализировать результаты исследования;

- сформулировать выводы исследования.

Структура курсовой работы представлена введением, двумя основными главами, заключением (выводы) и списком использованных источников.

# 1 Жизнестойкость как психологическая категория

## 1.1 Общее понятие жизнестойкости и её структура

Жизнестойкость представляет собой систему 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 (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность определяется как «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. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутое™, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает соб­ственную деятельность, свой путь.

Принятие риска— убежденность человека в том, что все то, 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, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

В таблице 1.1 представлены показатели жизнестойкости по критерию возраста.

Таблица 1.1 - Показатели жизнестойкости по критерию возраста (средние по возрастным группам)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | <35 лет (N=78), | >35 лет (N=72), | t | Р |
| Жизнестойкость | 85,22 | 79,86 | 1,87 | 0,062 |
| Вовлеченность | 38,03 | 36,62 | 1,14 | 0,254 |
| Контроль | 29,86 | 27,65 | 1,82 | 0,069 |
| Принятие риска | 17,32 | 15,57 | 2,21 | 0,028 |

Представленные результаты основаны на исследованиях, в которых приняло участие 727 мужчин и женщин разного возраста, имеющих различное образование, профессии и проживающих в разных регионах РФ (Москва, Кемерово, Петропавловск-Камчатский); как здоровых, так и страдающих психическим заболеванием (шизофрения).

Распределения показателей жизнестойкости и субшкал вовлеченности, контроля и принятия риска по тесту Колмогорова—Смирнова не отличаются от нормального.

Выраженность жизнестойкости и ее компонентов в среднем не различается у мужчин и женщин, не зависит от образования, но зависит от возраста: у людей (<35 лет) принятие риска в среднем значимо выше, чем в более старшей группе. Близки к значимым и различия по шкале контроля и общему показателю жизнестойкости. Можно предположить, что при более поляризованном разделении возрастных групп эти различия были бы значимы. Это может быть связано с большей готовностью молодых людей к получению нового опыта — часто ввиду недостатка уже имеющегося.

## 1.2 Жизнестойкость в модели стресса

Одним из первых и наиболее убедительных исследований, основанных на конструкте жизнестойкости, явилось лонгитюдное исследование менеджеров крупной телекоммуникационной компании штата Иллинойс (Illinois Bell Telephone Company — IВТ). Стрессогенная ситуация в компании возникла вследствие изменений в законодательстве, регулирующем телекоммуникационный бизнес в США. В результате этих изменений всем предприятиям отрасли предстояли значительные сокращения персонала в течение нескольких месяцев, о чем было заранее известно. Эта ситуация провоцировала реакции дистресса, соматические заболевания и психические нарушения у многих работников, ожидающих решения своей судьбы. Исследование, проведенное Мадди, обнаружило четкую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации у менеджеров компании. При низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания оказалась равна 92,5 %, при высоком уровне одного из компонентов — 71,8 %, при высоком уровне двух компонентов — 57,7 %, и при высоком уровне всех трех компонентов *—* 1,1%*.* Эти цифры говорят не только о значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности.

Как работает жизнестойкость? За счет чего она позволяет преодолевать стресс? Согласно психологии стресса, все психологические факторы влияют на стресс одним из двух способов (см. рис. 1.1): они могут влиять на оценку ситуации («Несет ли она угрозу для меня?», «Могу ли я с ней справиться?»), а могут влиять на реакцию человека, его поведение, преодоление трудностей.

Рисунок 1.1 - Структура стрессового события и переработки стресса

На возникновение стресса влияют различные факторы: врожденная уязвимость организма (например, склонность к различным заболеваниям), внешние события, убеждения человека, его умение совладать со стрессовой ситуацией. Влияние первых двух факторов не всегда подвластно контролю, однако развитие трансформационных копинг-стратегий и жизнестойкости способствует смягчению их последствий — собственно стресса.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации — благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Рисунок 1.2 - Модель жизнестойкости С. Мадди

С. Мадди различает регрессивное и трансформационное совладание со стрессом. Трансформационное совладание, в отличие от регрессивного, подразумевает открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации. Он описывает пять основных механизмов,благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие заболеваний и снижение эффективности деятельности (см. рис. 1.2):

- оценка жизненных изменений как менее стрессовых;

- создание мотивации к трансформационному совладанию;

- усиление иммунной реакции;

- усиление ответственности по отношению к практикам здоровья;

- поиск активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию.

# 2 Исследование жизнестойкости как фактора совладания с профессиональными трудностями

## 2.1 Цель и гипотеза исследования

Помимо функции профилактики стресса, нарушения работоспособности и возникновения соматических и психических заболеваний, жизнестойкость может играть и другую роль: позволять успешно справляться как с собственными тревогой и стрессом, так и с тревогой и стрессами у других людей. С целью показать позитивную связь жизнестойкости и способности справляться с тяжелыми переживаниями в практической части курсовой работы проведено исследование влияния жизнестойкости на преодоление профессиональных трудностей (кризисов) у бухгалтеров.

По роду своей профессиональной деятельности большинство бухгалтеров постоянно сталкивается с переживанием (личным и со стороны клиентов) стресса и тревоги. В связи с этим, отличительную особенность участников этого исследования можно охарактеризовать как частое столкновение с объективно и/или субъективно стрессовыми ситуациями и переживаниями при сохранении способности к продуктивному совладанию (по крайней мере, в виде сбора информации).

Каждому типу профессионального кризиса бухгалтера свойственен свой возрастной период. В рамках данного исследования более детальное внимание было уделено кризису профессиональной карьеры (средний возраст 30–33 года).

Цель исследования: выявить личностные ресурсы бухгалтеров, позволяющие им эффективно преодолевать профессиональные кризисы.

Гипотеза исследования: для успешного преодоления профессиональных кризисов, бухгалтеру необходимо обладать такими личностными ресурсами, как: жизнестойкость, внутренний локус контроля, высокий уровень профессиональной ответственности, а также ориентация на разрешение проблемы, выбор проблемно-ориентированной стратегии совладания.

## 2.2 Методология проведения исследования

Под способами преодоления профессиональных кризисов, подразумевается индивидуальный способ взаимодействия бухгалтера с ситуацией (или множеством ситуаций) в соответствие с ее логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Эффективность преодоления профессионального кризиса оценивается при его завершении.

Из числа внешних характеристик эффективного преодоления бухгалтерами изучаемого кризиса, были отобраны такие, как:

1) профессиональный рост (выражающийся в повышении бухгалтером уровня свой квалификации);

2) освоение новой специальности в рамках той же профессии (например, бухгалтер, может пройти профильное обучение, для специализации: «Бухгалтерский учет, анализ и контроль внешнеэкономической деятельности»; «Бухгалтерский учет, контроль налогообложения и судебно-бухгалтерская экспертиза»);

3) расширение спектра оказываемых услуг (консультативные услуги, сопровождение и т. д.).

Яркими способам не эффективного преодоления кризиса является уход из бухгалтерской профессии, по следующим мотивам:

1) потеря интереса к выполняемой работе – мотивационный конфликт;

2) неудовлетворенность содержанием и способами осуществления профессиональной деятельности – когнитивно – деятельностный конфликт;

3) неудовлетворенность своим социально-профессиональным статусом, положением в группе, уровнем зарплаты – поведенческий конфликт.

Для успешного выполнения профессиональной деятельности, и тем более в условиях преодоления профессионального кризиса, человек вынужден прибегать к мобилизации личностных ресурсов. Ресурсы используются как на получение положительного результата, так и на компенсацию неблагоприятных воздействий среды.

В общем виде, личностные ресурсы можно определить как внутренние и внешние возможности, воспринимаемые и используемые в качестве средств достижения позитивных результатов. Из личностных особенностей главными (в чем и заключается гипотеза исследования) для преодоления кризисных ситуаций являются жизнестойкость (вовлеченность, контроль и принятие риска) и уверенность в своих силах, проявляющаяся в интернальном локус-контроле.

Как было указано выше, в рамках данного исследования более детальное внимание было уделено кризису профессиональной карьеры (средний возраст 30–33 года).

Для достижения цели исследования в выборку исследования вошли 8 бухгалтеров, продолжающих на момент исследования свою профессиональную деятельность, и 6 бухгалтеров, на момент исследования не занимающихся бухгалтерской практикой. Бухгалтера, выбравшие один из названных способов эффективного преодоления кризиса, вошли в группу «А» – «преодолевших» кризис профессиональной карьеры.

В группу Н – «не преодолевших» кризис профессиональной карьеры, вошли бухгалтера, испытывающие все выше перечисленные виды конфликтов не эффективного преодоления кризиса одновременно на момент ухода из бухгалтерской профессии, средний стаж работы в которой составил 2–5 лет.

Этапы исследования включали в себя:

1) на первом этапе при помощи беседы, осуществляемой с использованием вопросов теста «Удовлетворенность работой» Розановой были сформированы группы исследования;

2) второй этап был посвящен изучению стратегий поведения и способов преодоления критических ситуаций бухгалтерами исследуемых групп;

3) в рамках третьего этапа посредством сравнительного статистического анализа, были выявлены различия в личностных ресурсах бухгалтеров обеих групп.

Описанное выше построение исследования, способствовало подтверждению гипотезы исследования.

Основными методами исследования явились:

1) Методы беседы использовался для разбиения выборки бухгалтеров, на «преодолевших» и «не преодолевших» кризис профессиональной карьеры.

2) Методики: «Удовлетворенность работой» (Розанова); «Опросник уровня субъективного контроля» (Бажин); «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эдлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюко­вой); «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптированный вариант Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой); Стандартизированное интервью «Компоненты ответственности» (Л.И. Дементий).

3) Методы статистической обработки результатов исследования (MS Excel).

## 2.3 Анализ результатов исследования

Анализ результатов беседы и изучения документов бухгалтеров, входящих в выборку, позволил выделить две подгруппы, характеризующиеся различной степенью преодоления кризиса профессиональной карьеры.

В группу А – 8 человек (53% выборки) – вошли бухгалтера, занимающиеся в момент исследования своей профессиональной деятельностью. Возрастной диапазон испытуемых составляет 33–35 лет. Респонденты данной группы, эффективно преодолели кризис профессиональной карьеры, о чем свидетельствуют:

**-** наличие высокого уровня удовлетворенности своей профессиональной деятельностью на сегодняшний день (средний балл - 4,9);

**-** все члены данной группы, ежегодно, по собственной инициативе, проходят курсы повышения квалификации;

**-** 40% бухгалтеров этой группы, за последние 1-2 года, прошли дополнительное обучение, в целях получения новой специализации;

**-** 75 % начали оказывать бухгалтерские консультации, в иных для себя сферах, с целью расширения своей профессиональной компетенции.

В группу Н - 6 человек (47%) вошли бухгалтера 33-35 лет, выбравшие неэффективный способ преодоления кризиса - уход из осуществляемой бухгалтерской деятельности. Из беседы с респондентами данной группы, выяснилось следующее:

**-** 100% респондентов данной группы имели низкий уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью (средний балл - 2,1), будучи практикующими бухгалтерами;

**-** 100% - испытывали мотивационный конфликт к своей профессиональной деятельности, что нашло свое выражение в потери интереса к выполняемой работе;

**-** 98% - бухгалтеров, были не довольны своим социально - профессиональным статусом и уровнем зарплаты, что вылилось в поведенческий конфликт профессионального развития их личности;

**-** 87% - были неудовлетворенны содержанием и способами своей работы, что породило когнитивно - деятельностный конфликт.

Статистический анализ полученных данных, проводимый с использованием t-критерия Стьюдента, позволил подтвердить полученные различия в уровне удовлетворенности профессиональной деятельностью между двумя группами (p<0.001).

Изучение в выделенных группах наиболее предпочитаемого копинг-поведения и способа преодоления критических ситуаций, рассматриваемые как наиболее рациональное поведение бухгалтеров, направленное на устранение стрессовой (трудных) ситуации, и имеющие основной функцией - обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия, позволили выделить следующие значимые различия.

Респонденты группы А (средний балл 15,1) чаще всего прибегают к такой стратегии выхода из трудных ситуаций, как ее решение (p<0.001). В ходе беседы, испытуемые данной группы, говорили о том, что в различных трудных ситуациях они стараются собраться, чтобы выйти из них победителями. Сосредотачиваясь на проблеме, они думают, как можно ее решить. Им присуще тщательное распределение своего времени. Бухгалтера, входящие в данную группу, умеют расставлять приоритеты, ориентируясь на собственный опыт решения аналогичных ситуаций.

Копинг, ориентируемый на эмоции (12,3), более предпочтителен для бухгалтеров группы Н (p<0.001). Для снятия напряжения в трудных ситуациях респонденты этой группы отыгрываются на других, раздражаясь, что не могут из­менить случившегося и изменить своего отношения к случившемуся. Погружаясь в свои страдания, они часто обвиняют себя за нерешительность и слишком эмоциональное отношение к ситуации.

Помимо ориентации на эмоции бухгалтера, не сумевшие эффективно преодолеть кризис профессионального становления, часто прибегают к стратегии избегания (9,7) в трудных ситуациях (p<0.01). Сознательно отвлекаясь от стрессогенных ситуаций, респонденты данной группы стараются переключаться – больше спят, смотрят любимые кинофильмы, балуют себя покупками и т. д., тем самым надеясь, что эта ситуация разрешиться сама собой.

Различными оказались и способы преодоления бухгалтерами критических ситуаций.

Таблица 1 - Сравнительный анализ способов преодоления бухгалтерами критических ситуаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип способа и его характеристика | Группа А | Группа Н |
| Способ | Адаптивный | Смешанный (сочетание неадаптивного и относительно адаптивного) |
| Характеристика | Когнитивные копинг – стратегии: проблемный анализ (56%); сохранение самообладания (24%); установка собственной ценности (20%). | Когнитивные копинг – стратегии: растерянность (37%), религиозность (32%), игнорирование (31%). |
| Эмоциональные копинг – стратегии: оптимизм (76%), протест (24%). | Эмоциональные копинг – стратегии: эмоциональная разрядка (68%), пассивная кооперация (32%). |
| Поведенческие копинг-стратегии: сотрудничество (53%), обращение (47%). | Поведенческие копинг-стратегии: отвлечение (83%), активное избегание (27%). |

Сравнительный статистический анализ полученных данных (критерий фи Фишера), показал, что респонденты группы А чаще выбирают адаптивный способ совладания с ситуациями влекущими повышенный уровень напряженности.

Характеризуя данный способ, в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности, можно заметить, что для бухгалтеров данной группы среди когнитивных копинг-стратегий наиболее предпочтительными являются: проблемный анализ, сохранение самообладания и установка собственной ценности (фи=6,8; p<0.001). Перечисленные формы поведения, направлены на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

В ходе беседы бухгалтера данной группы, подчеркивали, что они всегда стараются анализировать возникшие сложности, все взвешивать и объяснять себе причины возникновения и пути разрешения данной ситуации. В тяжелые минуты они стараются никому не показывать своего состояния. Умение расставлять приоритеты, помогает респондентам данной группы в соответствие со своими силами и возможностями планировать решение трудностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий, бухгалтерам группы А, свойственны оптимизм и протест (фи =5,7; p<0.001). Активное возмущение и протест по отношению к трудностям у респондентов данной группы сопряжены с уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации.

Сотрудничество и обращение, являются ведущими стратегиями поведенческого копинга бухгалтеров группы А (фи =6,3; p<0.001). В трудных ситуациях респонденты данной группы, могут вступать в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми или искать поддержки в ближайшем социальном окружении.

В отличие от бухгалтеров группы А, респонденты группы Н, предпочитают неадаптивный или относительно адаптивные варианты копинг – поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Растерянность (хи =3,8; p<0.001), религиозность (хи =2.7; p<0.01) и игнорирование (хи =2,9; p<0.01) являются ведущими когнитивными копинг-стратегиями у бухгалтеров данной группы. Данные формы поведения являются пассивными с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей. Они уверены, что все происходит не случайно, поэтому необходимо вовремя сказать себе: «… есть что-то важнее, чем трудности…». Тем самым, происходит переориентация бухгалтера с карьеры на досуговые формы увлечения.

Среди эмоциональных копинг-стратегий респондентов группы Н, наиболее предпочтительными являются: эмоциональная разрядка (хи = 3,7; p<0.001) и пассивная кооперация (хи = 2,9; p<0.01). Поведение бухгалтеров данной группы направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Сталкиваясь с проблемой, бухгалтера группы Н стремятся временно отойти от решения проблем, забыть трудности, с помощью погружения в любимое де­ло, путешествия, исполнения своих заветных желаний (фи=4,6; p<0.001). Помимо реального ухода от проблемы, они активно избегают и мыслей о неприятностях, отказываются от решения проблемы (фи=4,9; p<0.001).

Дальнейшее исследование было направлено на изучение такого личностного ресурса как жизнестойкость. Жизнестойкость в большей степени связана с выбором одной из альтернатив поведения человека в проблемной ситуации: придерживаться прошлого опыта, стремиться ничего не менять в своей жизни и, наоборот, пробовать новые подходы к решению проблемы, рисковать, развиваться. По мнению С. Мадди и других психологов, жизнестойкость является результатом социализации человека, и ее уровень может меняться в любом возрасте.

В различных исследованиях подчеркивалось позитивное влияние жизнестойкости на выбор эффективных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. Представляя собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, жизнестойкость включает три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Таблица 2. Сравнительный анализ жизнестойкости у бухгалтеров с разной степенью преодолевших профессиональный кризис

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры жизнестойкости | группа А | группа Н | t-критерий Стьюдента | уровень значимости |
| жизнестойкость | 90,7 /средний | 73,1 /средний | 2 | – |
| вовлеченность | 39,0 /средний | 37,4 /средний | 0,8 | – |
| контроль | 47,7 /высокий | 39,9 / средний | 3,8 | 0,001 |
| принятие риска | 12,0 /средний | 9,8 / низкий | 2,3 | 0,05 |

Статистический анализ выявленных различий, позволяет сделать вывод о том, что бухгалтерам обеих групп, свойственен средний уровень жизнестойкости и вовлеченности. Они убеждены в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя, получают удовольствие от собственной деятельности.

Завышенные показатели по компоненте «Контроль», в группе А, по сравнению с группой Н, характеризует убежденность бухгалтеров, успешно преодолевших кризис профессионального становления, в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Респондентам группы «Н» присуще ощущение некоторой беспомощности в контроле происходящего.

Бухгалтера группы А рассматривают жизнь как способ приобретения опыта. Они готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, что способствует их развитию, через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. В отличие от них, респонденты другой группы убеждены в обратном: не все, что с ними случается, способствует их развитию.

Выраженность всех трех структурных компонентов жизнестойкости у бухгалтеров группы А, препятствуют возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Не выраженность компонента принятия риска в группе «Н», свидетельствует о стремлении респондентов этой группы, к простому комфорту и безопасности. Они выбирают бездействие в отсутствии надежных гарантий успеха. Кро­ме того, согласно Мадди слабое звено в структуре жизнестойкости, может влиять на уровень работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Изучение локуса контроля, рассматривалось в рамках нашего исследования, в качестве предиктора эффективных форм поведения человека.

Таблица 3 - Сравнительный анализ уровня субъективного контроля у бухгалтеров, с разной степенью преодолевших профессиональный кризис

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Области интернальности | Группа А | Группа Н | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
| Общая интернальность | 75 | 55,2 | 2,8 | 0,01 |
| Интернальность в области достижений | 22,5 | 13,2 | 2,7 | 0,01 |
| Интернальность в области неудач | 18,5 | 14,7 | 2,5 | 0,05 |
| Интернальность в межличностных отношениях | 7,7 | 4,8 | 2,3 | 0,05 |
| Интернальность в отношении здоровья | 6,8 | 4,7 | 2,3 | 0,05 |

Статистический анализ уровня субъективного контроля в группах бухгалтеров, проводимый с использованием t-критерия Стьюдента, позволил выделить значимые различия между ними. Общий уровень интернальности у бухгалтеров группы «Н» значительно ниже (t = 2.8; p<0.01), чем у респондентов второй груп­пы. Они не всегда видят связь между своими действиями к значимым для них со­бытиям их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие.

Заниженный уровень интернальности в области достижений у респондентов группы «Н», в отличие от бухгалтеров группы «А» (t = 2.7; p<0.01), свидетельствует о том, что им свойственно приписывание своих успехов и достижений обстоятельствам, везению, помощи других людей.

Уровень интернальности в области неудач у бухгалтеров группы «Н», также снижен, но уже в меньшей степени, нежели у респондентов второй группы (t = 2.5; p<0.05). Они в равной степени разделяют ответственность за отрицательные между собой и другими людьми. Им свойственна склонность к самообвинению, и к обвинению других.

Различия интернальности в области здоровья, выявленные между группами бухгалтеров(t = 2.3; p<0.05), свидетельствуют об ожидании помощи и некотором бездействие респондентов группы Н, в случае болезни.

Для респондентов группы Н, характерен заниженный уровень интернальности в области межличностных отношений (t = 2.3; p<0.05). Данный факт свидетельствует о том, что они не склонны брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими людьми.

Таким образом, бухгалтера, не преодолевшие кризис профессионального становления, более экстернальны, нежели респонденты группы «А».

Следующим шагом настоящего исследования, было изучение профессиональной ответственности бухгалтеров, с разной степенью преодоления кризиса профессионального становления. Полученные данные были подвергнуты статистическому сравнительному анализу, позволяющему с высоким уровнем значимости констатировать следующие различия в изучаемых группах (p<0.01).

Высокий уровень профессиональной ответственности бухгалтеров группы «А» (21,9), характеризуется выраженностью когнитивного (7,6) и поведенческого компонента (8,9), и средним уровнем эмоционального компонента (5,4). Респонденты этой группы рассматривают ответственность как способность самостоятельно планировать и осуществлять деятельность при учете внешних требований. Они осознают значимость собственной деятельности для других. Бухгалтера рассматриваемой группы качественно и своевременно выполняют свою профессиональную деятельность, перед началом осуществления которой, стреляться четко ее спрогнозировать. Кроме того, им свойственно доведение деятельности до логического завершения качественно и в срок. В случае возникновения трудностей стремятся сразу же самостоятельно с ними справиться в рамках соей компетенции. Практически всегда выполняют свои обещания, однако в случае их не выполнения переживает недолго. Новые обязанности принимает только в том случае, если видят в них смысл для себя.

В группе «Н», бухгалтера имеют преимущественно средний уровень ответственности (10,7). Изучение трех ее компонентов, в данной группе показало низкие значения выраженности когнитивного компонента (1,8). респонденты выполняют свою профессиональную деятельность согласно внешней необходимости. Готовы отвечать только за совершенное. Осознают важность своевременного (во избежание административной, дисциплинарной и других видом юридической ответственности) выполнения ответственной деятельности.

На среднем уровне у них выражены эмоциональный (4,8) и поведенческий ком­поненты (4,1). Бухгалтера данной группы к возможным трудностям ответственной деятельности относятся спокойно. Деятельность, требующую добросовестного отношения осуществляют, потому что считают, «этого все равно не избежать». В случае возникновения трудностей ищут поддержки у руководителя, коллег и т. д.

Таким образом, бухгалтера успешно преодолевшие кризис профессионального становления в своей работе относятся к собственным действиям как к свободным и самостоятельным, им свойственно сильное чувство личной причастности к событиям. В свою очередь, бухгалтера входящие в группы «Н», видят себя подчиненными внешнему управлению.

## 2.4 Выводы

В результате сравнительного анализа между группами бухгалтеров имеющими разную степень преодоления кризиса профессионального становления, было выявлено, следующее:

**-** бухгалтера успешно преодолевшие профессиональный кризис ориентированы на решение возникших трудностей, им присущ адаптированный способ решения проблем, что проявляется в сохранении самообладания, установки на собственные ценности, проблемном анализе ситуации, сохранении оптимистического настроя по поводу разрешения ситуации. Наряду с этим у них более высокий уровень жизнестойкости, и контроля за происходящими событиями в их жизни. Бухгалтерам данной категории также присущ высокий уровень профессиональной ответственности и внутренний локус контроля, в частности в сфере успеха, неудач, межличностных отношений и здоровья.

**-** бухгалтера не преодолевшие кризис профессионального становления, выбирают избегание и эмоциональное переживание, в качестве предпочтительных стратегий. Способ разрешения трудных ситуаций у них смешанный, от относительно адаптивного (эмоциональная разрядка, пассивная кооперация и отвлечение) до неадаптивного (растерянность, игнорирование, активное избегание). Низкий уровень жизнестойкости, сопряжен с внешним локусом контроля. У них слабо выражен уровень профессиональной ответственности.

# Заключение

Понятие жизнестойкости включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. В определяющей степени жизнестойкость связана с выбором одной из альтернатив поведения человека в проблемной ситуации: придерживаться прошлого опыта, стремиться ничего не менять в своей жизни и, наоборот, пробовать новые подходы к решению проблемы, рисковать, развиваться.

Жизнестойкость несет в себе функции профилактики стресса, нарушения работоспособности и возникновения соматических и психических заболеваний, но кроме того может играть и другую роль: позволять успешно справляться как с собственными тревогой и стрессом, так и с тревогой и стрессами у других людей.

Результаты проведенного в данной работе исследования выступают демонстрацией позитивной связи жизнестойкости и способности справляться с тяжелыми переживаниями, обусловленными профессиональными трудностями. В рамках данного исследования детальное внимание было уделено кризису профессиональной карьеры бухгалтеров среднего возраста 33-35 лет. Целью исследования выступало выявление личностных ресурсов бухгалтеров, позволяющие им эффективно преодолевать профессиональные кризисы.

Для достижения цели в выборку исследования вошли 8 бухгалтеров, продолжающих на момент исследования свою профессиональную деятельность, и 6 бухгалтеров, на момент исследования не занимающихся бухгалтерской практикой. Бухгалтера, выбравшие один из названных способов эффективного преодоления кризиса, вошли в группу «А» – «преодолевших» кризис профессиональной карьеры. В группу Н – «не преодолевших» кризис профессиональной карьеры, вошли бухгалтера, испытывающие все выше перечисленные виды конфликтов не эффективного преодоления кризиса одновременно на момент ухода из бухгалтерской профессии, средний стаж работы в которой составил 2–5 лет.

На первом этапе при помощи беседы, осуществляемой с использованием вопросов теста «Удовле­творенность работой» Розановой были сформированы группы исследования. Второй этап исследования был посвящен изучению стратегий поведения и способов преодоления критических ситуаций бухгалтерами исследуемых групп. В рамках третьего этапа посредством сравнительного статистического анализа, были выявлены различия в личностных ресурсах бухгалтеров обеих групп.

В результате сравнительного анализа между группами бухгалтеров имеющими разную степень преодоления кризиса профессионального становления, было выявлено, следующее:

**-** бухгалтера успешно преодолевшие профессиональный кризис ориентированы на решение возникших трудностей, им присущ адаптированный способ решения проблем, что проявляется в сохранении самообладания, установки на собственные ценности, проблемном анализе ситуации, сохранении оптимистического настроя по поводу разрешения ситуации. Наряду с этим у них более высокий уровень жизнестойкости, и контроля за происходящими событиями в их жизни. Бухгалтерам данной категории также присущ высокий уровень профессиональной ответственности и внутренний локус контроля, в частности в сфере успеха, неудач, межличностных отношений и здоровья.

**-** бухгалтера не преодолевшие кризис профессионального становления, выбирают избегание и эмоциональное переживание, в качестве предпочтительных стратегий. Способ разрешения трудных ситуаций у них смешанный, от относительно адаптивного (эмоциональная разрядка, пассивная кооперация и отвлечение) до неадаптивного (растерянность, игнорирование, активное избегание). Низкий уровень жизнестойкости, сопряжен с внешним локусом контроля. У них слабо выражен уровень профессиональной ответственности.

Таким образом, в рамках проведенного исследования была подтверждено, что жизнестойкость (наряду с другими факторами) выступает значимым фактором совладания с профессиональными трудностями. К числу других факторов относятся: внутренний локус контроля, высокий уровень профессиональной ответственности, а также ориентация на разрешение проблемы, выбор проблемно-ориентированной стратегии совладания.

# Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания // Психология личности: Хрестоматия. Т. 2 / Б.Г. Ананьев. – Самара: БАХРАХ, 2006.
3. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы науч.-практ. конгрессов Третьего Всерос. форума «Здоровье нации - основа процветания России». М., 2007. Т. 3, ч. 1. С. 23-25.
4. Богомаз С.А., Левицкая Т.Е. Особенности картины мира человека с высокой жизнестойкостью // Гуманитарные основания развития региона с высоким инновационным потенциалом: глобализация, идентификация, миграция: Материалы школы-семинара / Под ред. О.М. Крас-норядцевой, С.А. Богомаза. Томск: Дельтаплан, 2007. C. 53-56.
5. Бурлачук А.Ф., Коржова С.Ю. Психология жиз­ненных ситуаций. М.: Изд-во РПА, 2009.
6. Гладких А.Г. Связь жизнестойкости с различными видами интеллекта // Психология XXI века: Материалы X Междунар. Межвузовской науч.-практ. конф. / Под ред. Б.В. Чеснокова. СПб., 2007. С. 208-209.
7. Гудинг Д., Леннокс Дж. Мировоззрение: для чего мы живем и каково наше место в мире. Ярославль: ДИА-пресс, 2007.
8. Дробинина Л.В. Жизнестойкость как интегральная характеристика инновативной компоненты личности // Проблемы актуализации молодежного потенциала в условиях инновационного развития России: Материалы Молодежного сибирского психологического форума. Томск: Дельтаплан, 2007. С. 92-97.
9. Клочко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск: Томский государственный университет, 2005. 174 с.
10. Краснорядцева О.М. Мотивация мышления в условиях перехода профессиональной деятельности на творческий уровень // Сибирский психологический журнал. 1998. Вып. 8-9. С. 27-31.
11. Краснорядцева ОМ. Рефлексия как условие актуализации мотивопорождающих смыслов в процессе профессиональной подготовки // Психология обучения. 2008. № 8. С. 68-75.
12. Кузнецова Д.С. Личностные ресурсы бухгалтера в преодолении профессионального кризиса //
13. Леонтьев Д.А. и др. Возможности эмпирического исследования личностного потенциала // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: Материалы межрегиональной научно-практической конференции (Москва, 17—20 ноября 2005 г.). М.: АНО УМО «Инсайт», 2005.
14. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: Личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
15. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 65 с.
16. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди. Режим доступа: http://drupal.psychosfera.ru/?q=book/print/1239
17. Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Киев: Рута, 2011.
18. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010.
19. Стакина Ю.М., Шангина О.В. Проблема жизнестойкости: человек в современном мире // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. № 1 (13)
20. Сыманюк Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов [Текст] / Э.Э. Сыманюк. - М., 2012. - 356 с.
21. Сыманюк, Э.Э. Кризисы профессионального становления личности [Текст] / Э.Э. Сыманюк, Э.Ф. Зеер // Психологический журнал. - 2008. - Т. 18. - № 6. - С. 24-31.
22. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 2005.
23. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и её роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2010. № 12 (43). C. 166-170.
24. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ.; Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 416 с.