

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

Исследование психологического благополучия в ситуации неопределенности

Научный руководитель – Шлягина Елена Ивановна

Дехтяренко Анастасия Александровна

Аспирант

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

E-mail: eternity45@yandex.ru

Рост нестабильности и неопределенности делает все более актуальным изучение стресса, способов совладания с ним и психологического благополучия как показателя успешности адаптации личности к текущим изменениям.

В работе рассматривается каузальная связь психологического благополучия, стратегий совладания, личностных характеристик: толерантности к неопределенности, самоэффективности и вовлеченности сотрудников в работу.

Психологическое благополучие мы определяем как системное многокомпонентное личностное образование и, вслед за К. Рифф, рассматриваем 6 его компонентов: «Позитивные отношения с другими», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие» [4].

В психологии совладания активно используется 2 вида совладающего поведения. Под реактивными копинг-стратегиями понимают когнитивные и поведенческие усилия индивида, направленные на совладание с уже произошедшей стрессовой ситуацией. А проактивные копинг-стратегии имеет дело с ожидаемыми стрессовыми событиями [1].

Для понимания феномена психологического благополучия важной является такая личностная характеристика как самоэффективность [2], проявляющаяся во всех сферах жизнедеятельности человека, и степень профессиональной мотивации человека в достижении профессиональных задач, которая диагностируется как вовлеченность в профессиональную деятельность и свидетельствует о субъективном восприятии себя как человека самореализующегося. Все указанные выше параметры легли в основу исследования.

Цель: определение наличия и характера связи между стратегиями совладания и уровнем психологического благополучия.

Гипотезы: люди с высоким уровнем психологического благополучия в ситуации неопределенности используют проактивные копинг-стратегии; проактивные стратегии совладания опосредствуют связь самоэффективности и психологического благополучия.

Выборка: В исследовании приняли участие менеджеры коммерческих организаций (N=93), средний возраст = 45,3 лет ($\sigma = 13,7$).

Для проверки выдвинутых гипотез было использовано 8 методик: Модификация проективной методики «Незаконченные предложения» (Дж. Сакс и С. Леви), Шкала психологического благополучия (К.Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко), Шкала субъективного благополучия (А. Перуэ-Баду, в адаптации Соколовой М.В.), Шкала толерантности к неопределенности (Д. МакЛейн, в адаптации Луковицкой Е.Г.), Опросник проактивного совладающего поведения (Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт, в адаптации Старченковой Е.С.), Шкала самоэффективности (Р.Шварцер, М.Ерусалем, в адаптации Ромек В.Г.), Методика диагностики стресс-совладающего поведения (Д.Амирхан, в адаптации Сироты Н.А., Ялтонского В.М.), Шкала «Вовлеченность» методики Aon Hewitt (К. Ёлер).

В результате контент-анализа мы выяснили, что под психологическим благополучием большинство наших респондентов понимают душевное спокойствие, а под неопределенно-

стью - нестабильность. Наличие целей в жизни является основным критерием для высокого уровня психологического благополучия. А непринятие себя резко снижает уровень психологического благополучия.

Сопоставление результатов методики К.Рифф с методикой А.Перуэ-Баду показало, что психологическое благополучие измеряет достаточно устойчивое комплексное состояние, слабо зависящее от конкретной ситуации, а субъективное благополучие измеряет в большей степени текущее эмоциональное состояние, связанное с происходящими событиями.

Корреляционный анализ показал связь психологического благополучия со следующими стратегиями совладания: с проактивным совладанием ($R=0,639$; $p<0,01$), стратегическим планированием ($R=0,486$; $p<0,01$), рефлексивным преодолением ($R=0,380$; $p<0,01$), превентивным совладанием ($R=0,348$; $p<0,01$), поиском эмоциональной поддержки ($R=0,264$; $p<0,05$), разрешением проблем ($R=0,367$; $p<0,01$) и стратегией избегания ($R= (-0,349)$; $p<0,01$). В целом, если человек предвосхищает трудные ситуации, готовится к ним заранее, способен накапливать ресурсы, которые могут понадобиться в будущем, то с наступлением таких ситуаций, человек ощущает себя спокойнее, и общий уровень благополучия у него достаточно высокий. Полученную отрицательную связь толерантности к неопределенности с психологическим благополучием ($R= (-0,258)$; $p<0,05$) мы объясняем, основываясь на результатах, полученных Е.Н. Львовой [2]: с ростом факторов нестабильности у людей повышается уровень личностной тревожности, что ведет к снижению общей интернальности. Это, в свою очередь, влияет на повышение интолерантности к неопределенности. Наличие всех перечисленных факторов ведет к тому, что человек начинает продумывать возможные способы преодоления ситуации и, в итоге, конструктивно разрешает сложившуюся проблему. Удовлетворение от решения повышает ощущение благополучия.

Связь психологического благополучия с вовлеченностью в работу ($R=0,318$; $p<0,01$) и самоэффективностью ($R=0,525$; $p<0,01$) позволяет сделать вывод о том, что профессиональная деятельность играет важную роль в ощущении собственного счастья. Результаты медиаторного анализа свидетельствуют о том, что вера в собственные силы в профессиональной деятельности способствуют активному использованию проактивных стратегий совладания. Вследствие этого повышается общий уровень психологического благополучия. Если в компании выстроена корпоративная культура, создающая комфортные условия для работы и развития сотрудников, то это повышает уверенность сотрудников в своих силах и достижении результата.

Таким образом, выявлена положительная связь психологического благополучия с проактивными стратегиями совладания, самоэффективностью, вовлеченностью в работу и отрицательная связь с толерантностью к неопределенности. Медиаторный анализ позволил выявить предикторы и медиаторы психологического благополучия.

Источники и литература

- 1) Белинская Е.П. и др. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Электронный журнал «Клиническая и специальная психология». 2018. Том 7. № 3. С. 192–211. doi: 10.17759/psyclin.2018070312
- 2) Львова Е.Н. Личностное опосредствование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2017
- 3) Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.

- 4) Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of personality and social psychology. –1989, –Vol. 57, №. 6, – P. 1069-1081.