

## **Жизнестойкость как фактор совладания с трудными профессиональными ситуациями у психологов-консультантов**

**Научный руководитель – Качина Анастасия Александровна**

*Лукоянова Полина Вадимовна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: p.lukojanova@inbox.ru*

Востребованность психологов-консультантов в современных условиях порождает проблему качества оказываемой ими помощи [1]. Работа с трудными клиентами неизбежно ведёт к профессиональному стрессу, справиться с которым специалист может с помощью жизнестойкости и эффективной копинг-стратегии. **Актуальность** исследования заключается в необходимости изучения жизнестойкости в аспекте совладания с профессиональным стрессом психологов-консультантов для улучшения качества их работы с клиентами. **Цель** исследования состоит в изучении взаимосвязи между уровнем развития компонентов жизнестойкости и стратегиями совладания с профессиональным стрессом у психологов-консультантов.

**Основная гипотеза исследования.** Существует связь между уровнем компонентов жизнестойкости и выбором определенных копинг-стратегий для совладания с профессиональным стрессом консультирующего психолога.

**Методическое оснащение исследования.** Для реализации цели исследования и проверки выдвинутой нами гипотезы было проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ связи между жизнестойкостью психологов-консультантов и выбранных ими стратегий для совладания с трудными рабочими ситуациями. В диагностический пакет исследования были включены следующие методики:

- 1) Краткая версия теста жизнестойкости С. Мадди. Адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Расказовой [5];
- 2) Анкета «Основные стресс-факторы в работе психолога-консультанта»;
- 3) Опросник способов совладания (Way of Coping Questionary, Lazarus & Folkman). Адаптация Л.И. Вассермана и соавт. [3].

**Описание выборки.** Выборка исследования состояла из 18 консультирующих психологов, закончивших Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова и НОЧУ ВО «Московский институт Психоанализа». Было представлено 17 женщин (94 %) и 1 мужчина (6 %). Более половины выборки составляли психологи-консультанты, консультирующие более трех лет (61 %). Психологи-консультанты, консультирующие менее года, составили 6% от обследуемой выборки.

**Результаты.** Нами был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Спирмена между переменными краткого опросника жизнестойкости и опросника способов совладания. Обнаружены статистически значимые связи между:

- Шкалами «вовлеченность» и «поиск социальной поддержки» ( $r = 0,552$   $p = 0,018$ );

- Шкалами «вовлеченность» и «планирование решение проблемы» ( $r = 0,683$   $p = 0,002$ );
- Шкалами «принятие риска» и «принятие ответственности» ( $r = -0,550$   $p = 0,018$ );
- Шкалами «принятие риска» и «планирование решение проблемы» ( $r = 0,608$   $p = 0,009$ );
- Шкалами «жизнестойкость» и «планирование решение проблемы» ( $r = 0,595$   $p = 0,007$ ).

#### **Выводы:**

- 1) Была подтверждена гипотеза исследования. Шкалы «вовлеченность», «принятие риска» и «жизнестойкость» значимо связаны с выбором консультирующих психологов нашей выборки трех копинг-стратегий: поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблемы.
- 2) Отрицательная корреляция копинг-стратегии «принятие ответственности» со шкалой «принятие риска» связана с тем, что излишнее использование данной стратегии совладания ведет к самокритике и самообвинению, а это не соотносится с концепцией жизнестойкого поведения [4].

**Ограничения исследования:** размер выборки.

**Дальнейшие перспективы.** Проведённое исследование открывает перспективы для анализа того, как недостаток эффективных копинг-стратегий в ситуациях острого стресса способствует его трансформации в хронический [2], а также того, как жизнестойкость может выступать буферным фактором, предотвращающим этот переход [6].

#### **Источники и литература**

- 1) Ключева Н.В. Проблемы в профессиональной подготовке психологов-консультантов и подходы к их решению // Ярославский психологический вестник. 2016. № 35. С. 83–86.
- 2) Леонова А.Б. На грани стресса // В мире науки, № 10, 2004. – С. 62-72.
- 3) Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова, А.Я. Вукс. Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. 38 С.
- 4) Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №. 6. – С. 87-101.
- 5) Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета: Серия 14 «Психология». – 2013. No 2. – С. 147-165.
- 6) Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting psychology journal: practice and research. – 2002. – Т. 54. – №. 3. – С. 173.