

**Жизнестойкость и толерантность к неопределенности как факторы совладания со стрессом в профессиях социономического типа.**

**Научный руководитель – Качина Анастасия Александровна**

**Зибарева Елена Вячеславовна**

*Студент (специалист)*

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

*E-mail: lena\_zib@mail.ru*

Рабочий процесс часто проходит в условиях, которые требуют от специалиста большого расхода своих внутренних ресурсов. Наиболее характерный тип психических состояний, возникающих после неблагоприятных условий трудовой деятельности, является стресс. Длительные рабочие перегрузки, коммуникативная и социальная депривация, низкооплачиваемая должность - все это и многое другое приводит к снижению работоспособности, ухудшению качества работы, синдрому выгорания, которые, в свою очередь, означают, что человек не в состоянии сам справиться с возникающим стрессом.

Также большинство организаций при подборе персонала всегда ищут не просто компетентных в своей области сотрудников, но и стрессоустойчивых, готовых выполнять свои профессиональные задачи в любых стрессогенных условиях.

**Основная гипотеза исследования:** жизнестойкость и толерантность к неопределенности обратно связаны с такими стратегиями совладания, как дистанцирование и избегание, т.е. мы предполагаем, что люди, которые не справляются со стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности, будут иметь низкие показатели по жизнестойкости и толерантности к неопределенности.

**Методическое оснащение исследования.** Для реализации цели и проверки выдвинутой гипотезы нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление и анализ взаимосвязи между жизнестойкостью, толерантностью к неопределенности, способов совладания и стрессом. В диагностический пакет исследования были включены следующие методики:

- 1) Тест жизнестойкости (краткая версия) С. Мадди (Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, 2013);
- 2) Новый опросник толерантности к неопределенности (Корнилова Т. В., 2010).
- 3) Опросник способов совладания (Way of Coping Questionary, Lazarus & Folkman, 1988). Адаптация Вассерман Л.И. и соавт.
- 4) Шкалы «Хронический стресс» и «Личностные и поведенческие деформации» системы ИДИКС А.Б. Леоновой (Леонова А.Б. 2006).

**Описание обследованной выборки**

Всего в обследовании принимали участие 100 человек, 93 женщин и 7 мужчин. Стоит отметить, что в выборку составили: 93% - женщины и 7% - мужчины.

**Выводы**

- 1) Низкий уровень жизнестойкости связан с проявлениями хронического стресса - тревоги, агрессии, депрессии, астении, психосоматических реакций, нарушением сна, а также с признаками личностных деформаций - тип А поведения, признаками синдрома выгорания, невротическими реакциями и поведенческими риск-факторами. (-,671\*\* ; -,534\*\* ; p=0,001)

- 2) Стратегии дистанцирование и избегание связаны с проявлениями хронического стресса и личностных деформаций. ( $r=0,420^{**}$ ;  $r=0,461^{**}$ ;  $p=0,001$ )
- 3) Сниженная межличностная интолерантность к неопределенности связана с проявлением признаков хронического стресса в форме тревоги, агрессии, депрессии и развитием невротических реакций. ( $r=0,366^{**}$ ;  $r=0,262^{**}$ ;  $p=0,001$ )

### Список используемой литературы

1. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 1(3).
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528с.
- 1) Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению стресса // Психология труда и организационная психология. Хрестоматия / под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой.- М., Радикс 1995.
- 2) Крюкова Т. Л., Психология совладающего поведения - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова - Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 376 стр.
- 3) Купер К.Л., Маршалл Д. Источники стресса «белых воротничков» // Психология труда и организационная психология. Хрестоматия / под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой.- М., Радикс 1995.
- 4) Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. - 2000. - №3. - С.4-21.
- 5) Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. // The Journal of Positive Psychology, 2006. - V.1(3), p.160-168.