

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЛИЦ, СМЕНИВШИХ ПРОФЕССИЮ

Н.В. Батурина, Н.А. Батурин, Е.И. Плакида

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск., Россия

Основной целью работы стало изучение особенностей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию.

Теоретической основой работы являются концепции, описывающие представления о психологических ресурсах личности, виды психологических ресурсов и подходы к их изучению и особенности ситуации смены профессии.

Представлены результаты сравнительного анализа данных двух групп респондентов – лиц, сменивших профессию и не сменивших профессию. На основании результатов корреляционного анализа выявлены значимые взаимосвязи показателей психологических ресурсов респондентов, сменивших и не сменивших профессию. С помощью регрессионного анализа получены данные, позволяющие прогнозировать вероятность смены профессии.

К числу психологических ресурсов, способствующих принятию решения о смене профессии, можно отнести: осмысленность жизни, готовность к изменениям, жизнестойкость, конструктивные копинг-стратегии и самоэффективность.

Ключевые слова: психологические ресурсы личности, смена профессии, жизнестойкость, готовность к переменам, осмысленность жизни, удовлетворенность жизнью.

Существенные изменения в характере и условиях труда, ускорение развития новых технологий приводят к появлению новых профессий и постепенному «уходу» с рынка труда существующих, но уже неактуальных профессий. Как следствие, профессиональное становление человека может сопровождаться неоднократно возникающей ситуацией выбора профессии, имеющей как внешние, так и внутренние детерминанты. С одной стороны, работодатели повышают требования к профессиональной мобильности специалистов, что определяет возможность неоднократной смены рода профессиональной деятельности. С другой стороны, возрастает стремление самого человека, прежде всего – представителей молодого поколения реализоваться в различных профессиях, направлениях деятельности, при этом ранее доминировавшая концепция «работа на всю жизнь» становится все менее актуальной. В целом изменения, в том числе в профессиональной деятельности, становятся нормой жизни. Такая ситуация требует от человека формирования в себе способностей, помогающих ему обрести психологическую го-

товность к возможной смене профессиональной деятельности.

Смена профессии – серьезный экзистенциальный выбор для личности, и решение такой задачи требует от человека мобилизации определенных психологических ресурсов, способствующих активности человека к личностным изменениям и готовности к существенным переменам в своей жизни.

В то же время не исключена определенная двойственность ситуации, в которой попытка человека сменить род профессиональной деятельности и реализоваться в новой профессии сопровождается нерешительностью и неготовностью по каким-либо внутренним причинам осуществить этот серьезный шаг. При этом существует множество других людей, обладающих определенными психологическими ресурсами, позволяющими им успешно решать такого рода проблемы и ситуации.

В связи с вышеизложенным возникает необходимость исследования психологического ресурса как характеристики личности, характера, способностей и отдельных психических процессов, способствующей преодо-

лению трудностей, проблем, противоречий, достижению целей, возникающих в процессе жизнедеятельности. В своей совокупности психологические ресурсы представляют собой тот запас, резерв, который позволяет личности активно выполнять все функции, быть субъектом собственной жизни, т. е. является личностным потенциалом (Личностный потенциал..., с. 8). В отечественной психологии выделяются психологические ресурсы устойчивости, саморегуляции, мотивационные ресурсы и инструментальные ресурсы (Леонтьев, 2015).

Организация и методы исследования

На основании теоретической базы, построенной на ряде публикаций по этой тематике (Александрова, 2014; Леонтьев, 2015, Личностный потенциал..., 2011 и др.), было выполнено исследование, имеющее своей целью изучение особенностей психологических ресурсов лиц, сменивших профессию.

В связи с этим определены следующие задачи исследования:

1) выявить значимые взаимосвязи ряда психологических показателей, рассматриваемых, в соответствии с теоретической основой исследования, в качестве составляющих психологических ресурсов личности;

2) отразить выявленные взаимосвязи в результатах корреляционного анализа показателей психологических ресурсов в группах респондентов, сменивших и не сменивших профессию;

3) провести сравнительный анализ показателей психологических ресурсов личности в группах респондентов, сменивших и не сменивших профессию;

4) на основании результатов регрессионного анализа данных о психологических ресурсах личности предложить модель прогнозирования психологических проблем в ситуациях, связанных со сменой вида профессиональной деятельности и(или) профессии.

Характеристика выборки

В исследовании приняли участие имеющие высшее образование сотрудники различных организаций г. Челябинска, работающие на должностях специалистов и руководителей по разным направлениям и специальностям (юриспруденция, менеджмент, экономика, управление персоналом, психология, инженерно-техническая сфера, сферы культуры,

услуг, индивидуального предпринимательства и т. п.). Всего в исследовании приняли участие 64 респондента в возрасте от 28 до 43 лет (средний возраст – 33 года), в том числе 57 женщин и 7 мужчин, разделенные на две подгруппы по критерию наличия/отсутствия факта смены профессии при наличии предшествующей либо актуальной ситуации неудовлетворенности своей работой.

Первую подгруппу составили 33 респондента, добровольно сменивших профессию по причине неудовлетворенности своей предыдущей работой.

Вторую группу образовали 31 респондент, желающий сменить профессию, но продолжающий работать на своих рабочих местах.

Гипотеза исследования: существуют статистически значимые различия в показателях психологических ресурсов в группах испытуемых, испытывающих неудовлетворенность своей работой и сменивших либо не сменивших свою профессию.

В исследовании применялись четыре психодиагностические методики:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006), позволяющий оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, а также степень его уязвимости к переживаниям стресса и к депрессивности.

2. Методика «Личностная готовность к переменам» («Personal change readiness survey», PCRS А. Ролник с соавт., в адаптации Н. Бажановой, 2005), направленная на определение готовности к переменам как личностной характеристики.

3. Тест смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолик в адаптации Д.А. Леонтьева (1994).

4. Опросник совладания со стрессом К. Карвер с соавт. (COPE, в адаптации Е.И. Рассказовой с соавт. (2013), предоставляющий возможность определять широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, используемых человеком в жизненных ситуациях.

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: описательная математическая статистика, корреляционный анализ (с расчетом коэффициента корреляции r_s Спирмена), сравни-

Краткие сообщения

тельный анализ (с расчетом t-критерия Стьюдента), регрессионный анализ.

Основные результаты исследования и их обсуждение

1. Результаты анализа взаимосвязей и корреляционного анализа показателей психологических ресурсов лиц, сменивших и не сменивших профессию

На основе анализа исследований были выделены наиболее значимые характеристики в ситуации жизненного выбора, представленного в настоящем исследовании ситуацией смены профессии: *жизнестойкость, готовность личности к переменам и осмысленность жизни и копинг-стратегии.*

Корреляционный анализ проводился отдельно в группах респондентов, сменивших и не сменивших профессию (см. табл. 1).

По данным табл. 1, у сменивших профессию респондентов тесная положительная связь обнаруживается почти между всеми показателями (9 из 12) тестов «Жизнестойкость» и «Личностная готовность к переменам». Интерпретация таких взаимосвязей показывает, что человек получает удовольствие от собственной деятельности, уверен в своих силах, для него характерно стремление фиксировать-

ся не на проблемах, а на возможностях их решения. Кроме того, он проявляет готовность рисковать и получать новый опыт, оцениваемый им как способ дальнейшего развития. Несколько иная картина наблюдается в корреляциях показателей теста «Смыслоразностные ориентации» (СЖО) и «Жизнестойкость»: только показатели по шкале «Принятие риска» высоко коррелируют со всеми шкалами, кроме данных по шкале «Результат» методики СЖО, который имеет только одну значимую корреляцию с показателем шкалы «Контроль» ($p < 0,01$). Можно предположить, что человек имеет представления о себе как личности, обладающей свободой выбора и принятия решений, имеющей возможность и силы контролировать события жизни. Кроме того, для этой подгруппы респондентов характерно использование исключительно конструктивных копинг-стратегий.

Анализ взаимосвязей этих же показателей в подгруппе респондентов, не сменивших профессию, свидетельствует, что показатели жизнестойкости также имеют значимую связь с показателями личностной готовности к переменам, однако в очевидно меньшем количестве (4 из 12 возможных).

Так, показатели по шкале «Вовлечен-

Таблица 1
Взаимосвязь показателей жизнестойкости, личностной готовности к переменам, осмысленности жизни, и копинг-стратегий у респондентов, сменивших профессию (подгруппа 1, ПГ1) и не сменивших профессию (подгруппа 2, ПГ2)

Шкалы методик	Шкалы теста «Жизнестойкость» (в подгруппах)					
	Вовлеченность		Контроль		Принятие риска	
	ПГ № 1	ПГ № 2	ПГ № 1	ПГ № 2	ПГ № 1	ПГ № 2
Методика «Личностная готовность к переменам»						
«Находчивость»	0,499**	0,499**				0,502**
«Оптимизм»	0,481**		0,423*	0,496**		
«Адаптивность»		0,527**	0,575**			
«Уверенность»	0,377*		0,432*			
Методика «Смыслоразностные ориентации»						
«Интегральная»					0,517**	
«Процесс»					0,497**	
«Локус-контроля-Я»					0,505**	
«Локус-контроля-жизнь»					0,360*	0,368*
«Результат»			0,527**			
Методика «Опросник совладания со стрессом»						
«Планирование»	0,375*					
«Сдерживание совладания»		-0,398*	-0,606**	-0,560**		-0,443*
«Отрицание»			-0,455**			
«Поиск соц. поддержки инструмент. характера»						0,683**
«Поведенческий уход»						
«Принятие»		-0,390*		-0,558**		-0,460**

Условные обозначения: уровень значимости * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

ность» коррелируют с показателями шкал «Находчивость» и «Адаптивность» методики «Личностная готовность к переменам». Показатели шкал «Оптимизм» и «Контроль» также имеют положительную тесную связь ($p < 0,01$). Однако не обнаружено значимых связей показателя шкалы «Уверенность» ни с одним из показателей шкал теста «Жизнестойкость». Скорее всего, эти результаты объясняются тем, что респонденты имеют желание перемен, считают, что достойны лучшего, но не до конца уверены в своих силах. В связи с этим обращают на себя внимание корреляции показателей копинг-стратегий и шкал жизнестойкости. Другими словами, использование стратегий «Поиск социальной поддержки инструментального характера», «Принятие», «Сдерживание совладания», «Отрицание» и «Поведенческий уход» свидетельствует о неуверенности в себе, вынужденности принятия сложившейся ситуации, об отказе от достижения цели в актуальной жизнедеятельности, а также о потребности получить поддержку и совет от других людей.

2. Результаты сравнительного анализа и их обсуждение

Выполненный на следующем этапе исследования сравнительный анализ значимых показателей в группах респондентов, сменивших и не сменивших профессию, опирался на то, что в конструкции методики смысложизненных ориентации (СЖО), теста жизнестойкости С. Мади и методики «Личностная готовность к переменам» имеется интегральный показатель (интегральная

шкала), обобщающий результаты по нескольким шкалам. Поэтому именно интегральный показатель был взят в качестве основания для сравнительного анализа. Поскольку совладающее поведение играет решающую роль в переживании трудных жизненных ситуациях и в принятии выбора, то анализ характеристик копинг-стратегий в таких ситуациях имеет важное значение (см. табл. 2).

В соответствии с теоретической базой методики, основанной на концепции совладающего поведения Р. Лазаруса, рассматривались три группы копинг-стратегий: конструктивные, относительно конструктивные и неконструктивные. Статистически значимые различия между результатами методики COPE в группах респондентов были получены по 6 шкалам из 15: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблем», «Сдерживание совладания» (все при $p < 0,001$) и «Планирование» ($p < 0,05$).

Содержательный анализ полученных данных объясняет некоторые действия обследованных в ситуациях выбора. Так, стратегия «Активное совладание», предполагающая наличие активных шагов или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации, позволяет человеку быть более успешным в жизни в относительно нестрессовой (по крайней мере – не дистрессовой) жизненной ситуации респондентов (например, потому что вынужденно без работы никто из них не остался, и внешне их жизнь кардинально не поменялась). Но в целом такую стратегию чаще используют респонденты,

Таблица 2

Сравнение значений средних величин тестовых показателей в группах респондентов, сменивших и не сменивших профессию

Показатели	M_1	Sd_1	M_2	Sd_2	t-критерий
Жизнестойкость	93,52	11,195	69,26	9,248	9,417
Личностная готовность к переменам	127,45	9,434	108,87	14,028	6,254
СЖО	154,00	12,482	112,10	16,650	11,437
Активное совладание	14,67	1,242	13,16	1,573	4,264
Планирование	14,73	1,098	13,87	1,727	2,350
Позитивное переформулирование и личностный рост	15,00	1,118	13,19	1,990	4,438
Сдерживание совладания	9,27	2,601	11,55	2,219	-3,754
Отрицание	6,33	2,041	8,42	2,579	-3,599
Поведенческий уход от проблем	6,88	2,382	9,23	2,186	-4,099

Примечание. По всем показателям в таблице приведены различия среднего (не ниже $p < 0,05$) и высокого уровня значимости (не ниже $p < 0,01$).

Условные обозначения: M_1 и Sd_1 – значения среднего арифметического и среднего квадратичного в группе респондентов, сменивших профессию, M_2 и Sd_2 – значения среднего арифметического и среднего квадратичного в группе респондентов, не сменивших профессию.

сменившие профессию, при том, что они также достоверно чаще используют другие конструктивные стратегии («Планирование», «Позитивное переформулирование и личностный рост»). Такой репертуар стратегий дает возможность человеку всесторонне обдумать трудную ситуацию, понять и спланировать свои действия в сложной жизненной ситуации, а также попытаться переосмыслить в позитивном ключе все свои неудачи.

В группе не сменивших профессию наиболее часто используются неконструктивные стратегии «Сдерживание совладания», «Отрицание» и «Поведенческий уход от проблемы». Снижение использования конструктивных и увеличение частоты эксплуатации неконструктивных способов совладания приводит к тому, что индивидuum минимизирует свои усилия по преодолению стресса и фрустрации, отрицает или игнорирует неприятные факты, связанные с вызвавшей их ситуацией. Такое реагирование, возможно, снижает самооценку и демотивирует человека изменять что-либо в своей жизни.

Таким образом, анализ показателей копинг-стратегий подтвердил предположение о том, что конструктивные стратегии являются важным компонентом психологического ресурса личности в условиях смены профессии.

3. Результаты регрессионного анализа

С помощью регрессионного анализа были получены наиболее существенные данные для предсказания зависимой переменной, частично объясняющей взаимосвязь между психологическими ресурсами и вероятностью смены профессии.

Высокая доля объяснимой дисперсии одной из полученных регрессионных моделей (значения скорректированного показателя R-квадрат, равные 0,786) обосновывает и высокую информативность этой модели, покрывающей 78,6 % дисперсии значений всех исследованных случаев). Полученные коэффициенты уравнения регрессии статистически достоверны ($p < 0,01$). Регрессионная модель представлена следующим образом:

$$\begin{aligned} \text{Вероятность сменить профессию} = & \\ = 3,911 + (0,027) \cdot \text{«Осмысленность жизни} & \\ \text{– шкала «Локус-контроля-Я»} + & \\ + (0,038) \cdot \text{«Осмысленность жизни – шкала} & \\ \text{«Процесс»} + (0,028) \cdot \text{«Жизнестойкость –} & \\ \text{шкала «Контроль»}. & \end{aligned}$$

Выделившиеся в результате регрессионного анализа психологические ресурсы

личности, представленные показателями «Осмысленность жизни» по шкалам «Локус-контроля-Я» и «Процесс», показатель «Жизнестойкость» по шкале «Контроль» позволяют предсказать вероятность смены профессии следует образом: чем выше показатели «Осмысленность жизни» по шкалам «Локус-контроля-Я» и «Процесс», а также показатель «Жизнестойкость» по шкале «Контроль», то тем выше вероятность смены профессии.

Выводы

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы.

1. Содержание показателей методик, использованных для диагностики психологических ресурсов лиц, сменивших и не сменивших профессию, а также характер и величина интеркорреляций между ними, позволяют выделить значимые характеристики: жизнестойкость, личностная готовность к переменам, осмысленность жизни и копинг-стратегии.

2. У респондентов, сменивших профессию, число взаимосвязей со шкалами методик «Осмысленность жизни», «Личностная готовность к переменам», «Жизнестойкость» значимо больше, нежели у респондентов, не сменивших профессию.

3. Сравнительный анализ всех исследованных показателей психологических ресурсов позволяет отнести к наиболее значимым в ситуации смены профессии следующие:

– осмысленность жизни («Локус-контроля-Я», «Удовлетворенность процессом жизни»);

– жизнестойкость («Вовлеченность», «Контроль»);

– личностная готовность к переменам («Оптимизм», «Уверенность»);

– конструктивные копинг-стратегии («Активное совладание», «Планирование», «Позитивное переформулирование и личностный рост»).

4. На основании выявленного в исследовании с помощью регрессионного анализа закономерного сочетания некоторых психологических ресурсов (высокая осмысленность жизни и жизнестойкость) можно с высокой достоверностью прогнозировать вероятность смены профессии. При этом установлено, что чем выше «Осмысленность жизни» по шкалам «Локус-контроля-Я» и «Процесс» и чем выше «Жизнестойкость» по шкале «Контроль», тем выше вероятность смены профессии.

Литература

1. Александрова, Л.А. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования / Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, В.В. Бобожей // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 1. – С. 50–67.

2. Бажанова, Н.А. Личностная готовность к переменам в контексте исследования феномена «ожидания». Перевод и апробация опросника «Personal change-readiness survey» / Н.А. Бажанова // Acta eruditorum. Научные доклады и сообщения (Приложение к журналу «Вестник РХГА», Т. 2). – СПб.: Изд-во РХГА, 2005. – С. 169–178.

3. Зинченко, В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? Человек в ситуации неопределенности /

В.П. Зинченко. – М.: Изд-во «ТЕИС», 2007. – С. 9–33.

4. Леонтьев, Д.А. Психология выбора / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Овчинникова, Е.И. Рассказова. – М.: Изд-во «Смысл», 2015.

5. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Изд-во «Смысл», 1992.

6. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Изд-во «Смысл», 2006.

7. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Изд-во «Смысл», 2011.

8. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции / Е.И. Рассказова, Е.И. Гордеева, Е.Н. Осин // Журнал ВШЭ. – 2013. – Т. 10, № 1.

Батурина Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, психологической диагностики и консультирования, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), nv.baturina70@mail.ru

Батурич Николай Алексеевич, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, психологической диагностики и консультирования, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), nikbat@list.ru

Плакида Елена Ивановна, магистрант факультета психологии, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), plakida_@mail.ru

Поступила в редакцию 17 июля 2018 г.

DOI: 10.14529/psy180311

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PEOPLE WHO CHANGED THE CAREERS

N.V. Baturina, nv.baturina70@mail.ru

N.A. Baturin, nikbat@list.ru

E.I. Plakida, plakida_@mail.ru

South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

The main purpose of the paper was to study the characteristics of the psychological resources of persons who have changed their profession. Theoretical basis of the work are the ideas about the psychological resources of personality, the types of psychological resources and approaches to their study and peculiarities of situation of profession change. The article presents the results of a comparative analysis of the data of two groups of respondents – those who have changed their professions and who have not changed the career. According to correlation analysis there were identified significant correlations between the indicators of the psychological resources of respondents, who changed and who did not change their profession. Regression analysis of data allowed to predict the probability of profession change. In study we identified psychological resources that contribute to making decisions about profession change. These resources include meaningfulness of life, readiness for change, resilience, constructive coping strategies and self-efficacy.

Keywords: psychological resource, change of profession, resilience, readiness for change, meaningfulness of life, life satisfaction.

References

1. Aleksandrova L.A., Lebedeva A.A., Bobozhei V.V. [Psychological Resources of the Personality and Socio-psychological Adaptation in the Professional Education of Students with Limited Health Capacities]. *Psichologicheskaya nauka i obrazovaniye* [Psychological Science and Education], 2014, no. 1. pp. 50–67. (in Russ.)
2. Bazhanova N.A. *Lichnostnaya gotovnost' k peremenam v kontekste issledovaniya fenomena "ozhidaniya"*. *Perevod i aprobatsiya oprosnika "Personal change-readiness survey"* [Personal Readiness for Change in the Context of the Study of the Phenomenon of "Waiting" / Translation and Approbation of the Questionnaire "Personal Change-readiness Survey"]. *Nauchnyye doklady i soobshcheniya (Prilozheniye k zhurnalu "Vestnik RKHGA"* [Scientific Reports and Reports (Supplement to the Journal "Bulletin of the RCHGA")]. St. Petersburg, RKHGA Publ., 2005, vol. 2, pp. 169–178.
3. Zinchenko V.P. *Tolerantnost' k neopredelennosti: novost' ili psichologicheskaya tradiciya? Chelovek v situatsii neopredelennosti* [Tolerance to Uncertainty: News or Psychological Tradition? Person in a Situation of Uncertainty]. Moscow, "TEIS" Publ., 2007, pp. 9–33.
4. Leontiev D.A., Ovchinnikova E.Yu., Rasskazova E.I. *Psichologiya vybora* [Psychology of Choice]. Moscow, "Smysl" Publ., 2015.
5. Leontiev D.A. *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [Sense in Life Orientations Test]. Moscow, "Smysl" Publ., 1992.
6. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. *Test zhiznestoikosti* [Hardiness Test]. Moscow, "Smysl" Publ., 2006. 63 p.
7. Leontiev D.A. (Ed.) *Lichnostnyy potencial: struktura i diagnostika* [Personality Potential: Structure and Ddiagnostics]. Moscow, "Smysl" Publ., 2011.
8. Rasskazova E.I., Gordeyeva E.I., Osin E.N. [Coping Strategies in the Structure of Activity and Self-regulation]. *Journal of the Higher School of Economics*, 2013, vol. 10, no. 1.

Received 17 July 2018

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Батурина, Н.В. Психологические ресурсы лиц, сменивших профессию / Н.В. Батурина, Н.А. Батурина, Е.И. Плакида // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2018. – Т. 11, № 3. – С. 96–102. DOI: 10.14529/psy180311

FOR CITATION

Baturina N.V., Baturin N.A., Plakida E.I. Psychological Resources of People Who Changed the Careers. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2018, vol. 11, no. 3, pp. 96–102. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy180311
