УДК 88.3

Стрессоустойчивость и копинг поведение выпускников вуза как фактор их трудоустройства

Stress resistance and coping behavior of university graduates as a factor in their employment

Бабкин Д.В., ФГБОУ «Кубанский государственный университет», nevinoven23@gmail.com

Бубнова И.С., ФГБОУ «Кубанский государственный университет», irinaz-bubnova@yandex.ru

Миронова С.Р., Казанский национальный исследовательский технический университет имени А.Н. Туполева, srmironova@yandex.ru

Babkin D., master student Kuban State University, nevinoven23@gmail.com

Bubnova I., Kuban State University, irinaz-bubnova@yandex.ru

Mironova S., Tupolev Kazan National Research Technical University, srmironova@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.150.6.029

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг, копинг стратегия, копинг поведение, трудоустройство, выпускник вуза.

Keywords: stress, stress resistance, coping, coping strategy, coping behavior, employment, university graduate.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена тем, что выпускники вузов очень часто остаются не востребованными на рынке труда и профессионально дезадаптируются. В статье представлен анализ наиболее актуальных проблем формирования копинг стратегий поведения. Представлены результаты исследования стрессоустойчивости и копинг стратегий поведения безработных выпускников вуза и трудоустроившихся выпускников, согласно которым, выпускники ВУЗов, успешно устроившиеся на работу, наиболее часто используют относительно адаптивные когнитивные копинг стратегии поведения и адаптивные эмоциональные и поведенческие копинг стратегии поведения. Безработные выпускники ВУЗов часто используют неадаптивные варианты когнитивных копинг стратегий, относительно адаптивные варианты эмоциональных копинг стратегий, а также адаптивные поведенческие копинг стратегии поведения. Полученные выводы указывают на то, что проблемные жизненные ситуации требуют активизации познавательных способностей человека и эмоциональной устойчивости. Устойчивые и неустойчивые к стрессу выпускники ведут себя в трудных ситуациях по-разному, используя различные по адаптивности копинг стратегии поведения.

Abstract. The relevance of the article is due to the fact that university graduates very often remain unclaimed in the labor market and professionally maladapted. The article presents an analysis of the most pressing problems of the formation of coping strategies of behavior. The paper presents the results of a study of stress resistance and coping behavior strategies of unemployed university graduates and graduates who successfully got a job in their specialty, according to which, university graduates who have successfully got a job most often use relatively adaptive cognitive coping strategies of behavior and adaptive emotional and behavioral coping strategies of behavior. Unemployed university graduates often use non-adaptive variants of cognitive coping strategies, relatively adaptive variants of emotional coping strategies, and adaptive behavioral coping strategies of behavior. The findings indicate that problematic life situations require the mobilization of a person's cognitive abilities and emotional stability. Resistant and unstable people behave in difficult situations in different ways, using coping strategies of different adaptability.

Введение. Выпускникам вузов сегодня очень сложно найти свое место и адаптироваться к организационной структуре организации и трудовому коллективу, получить навыки

быстрого вхождения в профессию. Кроме того, у выпускников часто формируются определенные ожидания и представления о их будущей работе, о предмете труда, о профессиональных

обязанностях и функциях. В ситуации, когда ожидания ошибочны, а профессиональные навыки отсутствуют, выпускники испытывают неудовлетворенность профессией. Вместе с тем, подчеркнем, что молодежь является значимым ресурсом страны, в связи с чем проблема ее занятости является приоритетной частью социально-экономической политики государства. Однако для того, чтобы вчерашний студент мог максимально эффективно использовать знания, навыки и умения, полученные во время обучения в вузе, ему необходимо адаптироваться к условиям внешней и внутренней среды организации, уметь использовать адаптивные копинг стратегии поведения и обладать высоким уровнем стрессоустойчивости.

Безработица является мощным экономическим стрессором и способна оказать негативное воздействие на человека, поскольку сегодня отсутствие работы для большинства людей означает снижение жизненного уровня, а восприятие данной ситуации как угрожающей усугубляет ее «проблемность». В случае же конструктивной и адекватной реакции на данный стрессор, человек успешно справляется с возникшей трудностью. Решение проблемы, таким образом, определяется не только наличием стрессоров, сколько их когнитивной оценкой с последующей интерпретацией, например, как угрожающих, и наличием ресурсов и возможностей к их преодолению.

Результаты проведенных исследований, посвященных изучению процесса совладания человека с проблемными жизненными ситуациями, свидетельствуют о том, что копинг является сложным феноменом, содержание которого опосредовано длительностью стрессора, особенностями ситуации, а также когнитивной оценкой данного события. Последняя обусловлена личностными факторами, влияющими на оценку стрессора [6]. Анализ литературы показал, что при оценке стрессогенности стимула необходимо обращать внимание на такие параметры как неопределенность, значимость, неподконтрольность, а также наличие ресурсов личности для преодоления стресса и количество и возможность приложения усилий для их преодоления [1;3]. Стрессовая ситуация, таким образом, провоцирует трату личностных ресурсов для ее преодоления, задавая такие требования ситуации, когнитивная оценка которых приводит к осознанию несоответствия личностью данных требований и собственных возможностей [7].

Цель статьи: изучить уровень стрессоустойчивости выпускников вузов и

определить взаимосвязь стрессоустойчивости с ведущими копинг стратегиями личности.

Материалы и методы исследования. Опираясь на подход Р. Лазаруса и С. Фолкман, подчеркнем, что понятие «копинг» отражает процесс, направленный на управление ситуацией, а также на ее избегание или принятие [6]. Для преодоления стрессовой ситуации с целью снижения влияния стресса личность прилагает определенные усилия, поскольку осознает несоответствие требованиям внешней среды. Различные поведенческие и когнитивные усилия можно обозначить как психологическое преодоление стресса, которое может выступать в активной или пассивной формах.

Р. Лазарус и С. Фолкман отмечают, что копинг регулирует эмоции и выполняет функцию управления проблемами. Пассивное использование механизмов психологических защит, например, направленных на обесценивание стрессовой ситуации и снижение ее эмоционального напряжения, можно обозначить как пассивное копинг поведение [6]. Однако стрессовая ситуация, в данном случае, не изменяется.

Наоборот, при использовании активных копинг стратегий поведения, по мнению А. Нэзу, Т. Дзуриллы, М. Голдфрида, происходит активное разрешение проблем и формируется общая социальная компетентность личности [5].

Анализ литературы позволил выделить детерминанты выбора личностью копинг поведения. Так, к ним относятся эндогенные и экзогенные факторы [1]. Мировоззрение личности и ее способности к принятию решений, физическое и психическое здоровье человека, его толерантность, лабильность, направленность и др. – можно отнести к эндогенным факторам [2;8;10].

Для определения уровня стрессоустойчивости и типов копинг-стратегий преодоления стресса были обследованы 40 выпускников ВУЗов в возрасте от 25 до 30 лет, из них: 22 респондента смогли устроиться на работу по специальности (Группа 1), и 18 респондентов, которые не смогли после окончания ВУЗа устроиться на работу по полученной специальности (Группа 2). В ходе исследования были использованы следующие психодиагностические методики: тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой, методика диагностики копинг-механизмов поведения Э. Хейма.

Результаты. Проведение методики диагностики стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) позволило сформулировать следующие данные.

Из рисунка 1 видно, что в группе выпускников ВУЗов, устроившихся на работу по специальности (Группа 1) преобладает высокий и средний уровень стрессоустойчивости, в то время, как проведение данной методики в группе

выпускников ВУЗов, не устроившихся на работу по специальности (Группа 2) показало, что у них преобладает средний и низкий уровень стрессоустойчивости.

Рисунок 1. – Данные, полученные в ходе проведения теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова)

Принимая во внимание результаты, полученные при проведении психодиагностического исследования уровня стрессоустойчивости выпускников ВУЗов, можно сделать вывод о том, что, и в первой, и во второй группе респондентов есть высокий, средний и низкий уровни стрессоустойчивости. Между тем, доля лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости в группе выпускников ВУЗов, устроившихся на работу по специальности, больше, чем в группе выпускников ВУЗов, не устроивших на работу по специальности.

Применение методики диагностики копинг-механизмов поведения Хейма Э. позволило сформулировать следующие выводы.

У выпускников ВУЗов группы Г1 в большей степени преобладают такие когнитивные копинг стратегии поведения как «сохранение самообладания» и «придача смысла», которые авторы методики относили к категории относительно адаптивных и адаптивных стратегий, в то время как у респондентов группы Г2 преобладают такие стратегии как «игнорирование» (неадаптивная стратегия), «придача смысла» и «сохранение самообладания» (адаптивная и относительно адаптивная стратегии копинга).

Таблица 1. – Результаты, полученные в ходе проведения методики диагностики копинг-механизмов поведения Э. Хейма в группе Г1

	Когнитивный копинг, %	Эмоциональный копинг, %	Поведенческий копинг, %
Адаптивные	39	53	50
Относительно адаптивные	47	14	27
Неадаптивные	4	33	23

Анализ эмоциональных копинг стратегий у респондентов обеих групп позволил сформулировать следующие выводы. Так, в группе выпускников, успешно устроившись на работу (Группа 1), преобладают такие адаптивные стратегии как «оптимизм» и «протест», а также неадаптивная копинг

стратегия «агрессивность». У респондентов группы Г2 доминируют относительно адаптивная и адаптивная стратегии «пассивная кооперация» и «протест».

Методика диагностики копинг-механизмов поведения Э. Хейма позволила также выявить поведенческие копинг стратегии респондентов.

Так, в группе Г1 наиболее выражены такие поведенческие стратегии как «отступление» (неадаптивная стратегия), «сотрудничество» и «обращение» (адаптивные копинг стратегии). В группе Г2 у респондентов доминируют такие стратегии как «активное избегание» (неадаптивная стратегия), «сотрудничество», «альтруизм» и «обращение» (адаптивные стратегии).

Анализ таблицы позволяет сделать вывод о том, что респонденты из числа выпускников ВУЗов, успешно устроившиеся на работу,

наиболее часто используют относительно адаптивные когнитивные копинг стратегии поведения и адаптивные эмоциональные и поведенческие копинг стратегии поведения.

Из таблицы 2 видно, что безработные выпускники ВУЗов часто используют неадаптивные варианты когнитивных копинг стратегий, относительно адаптивные варианты эмоциональных копинг стратегий, а также адаптивные поведенческие копинг стратегии поведения.

Таблица 2. – Результаты, полученные в ходе проведения методики диагностики копинг-механизмов поведения Э. Хейма в группе Г2

	Когнитивный копинг, %	Эмоциональный копинг, %	Поведенческий копинг, %
Адаптивные	16	26	40
Относительно адаптивные	36	40	33
Неадаптивные	48	34	27

Применив ϕ^* критерий Фишера мы сопоставили две выборки. Сопоставление групп Г1 и Г2 было необходимо для оценки достоверности различий между процентными долями данных выборок. Сравнив процент испытуемых, характеризующийся высоким уровнем стрессоустойчивости личности в первой группе с процентом испытуемых, характеризующимся этим же качеством во второй группе, мы убедились, что доля лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости в группе выпускников ВУЗов, устроившихся на работу по специальности, больше, чем в группе выпускников ВУЗов, не устроивших на работу по специальности. Сравнив процент испытуемых, характеризующийся средним уровнем стрессоустойчивости личности в первой группе с процентом испытуемых, характеризующимся этим же качеством во второй группе, мы убедились что, доля лиц со средним уровнем стрессоустойчивости в группе выпускников ВУЗов, устроившихся на работу по специальности, не больше, чем в группе выпускников ВУЗов, не устроивших на работу по специальности.

Сравнив процент испытуемых, характеризующийся низким уровнем стрессоустойчивости личности в первой группе с процентом испытуемых, характеризующимся этим же качеством во второй группе, мы убедились что, доля лиц с низким уровнем стрессоустойчивости в группе выпускников ВУЗов, устроившихся на работу по специальности, меньше, чем в группе

выпускников ВУЗов, не устроившихся на работу по специальности.

Заключение. Проведенное эмпирическое исследование позволило сформулировать вывод о том, что и в первой, и во второй группе респондентов есть высокий, средний и низкий уровни стрессоустойчивости. Однако, доля лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости в группе выпускников ВУЗов, устроившихся на работу по специальности, больше, чем в группе выпускников ВУЗов, не устроивших на работу по специальности.

Выпускники ВУЗов, успешно устроившиеся на работу, наиболее часто используют относительно адаптивные когнитивные копинг стратегии поведения и адаптивные эмоциональные и поведенческие копинг стратегии поведения. Безработные выпускники ВУЗов часто используют неадаптивные варианты когнитивных копинг стратегий, относительно адаптивные варианты эмоциональных копинг стратегий, а также адаптивные поведенческие копинг стратегии поведения.

Таким образом, проблема устройства на работу после окончания ВУЗа может быть отнесена и к ситуации деятельности, поскольку необходимо предпринять какие-либо действия для того, чтобы устроиться на работу по специальности, и к проблемной жизненной ситуации. В проблемной жизненной ситуации деятельности человека противостоит среда, которая предъявляет высокие требования. Сложность требований среды связана с появлением новых задач, которые требуют

активизации познавательных способностей человека и эмоциональной устойчивости [4].

Устойчивые и неустойчивые к стрессу люди ведут себя в трудных ситуациях по-разному, используя различные по адаптивности копинг-стратегии поведения. Подчеркнем, что стрессовая ситуация для человека – это индивидуальный феномен, поскольку одна и та же ситуация у разных выпускников когнитивно оценивается по-разному: для одного – это стресс, а для другого – возможность. Когнитивная оценка стрессовой ситуации и определение ее как «травматической» зависит от субъективной значимости данной ситуации, ее оценки и интерпретации.

Анализ результатов проведенного исследования убедительно демонстрирует актуальность проблемы, для решения которой необходимо повышать профессиональную мотивацию и стрессоустойчивость у студентов, развивать сотрудничество вуза и работодателей. Помочь студентам выпускных курсов трудоустроиться и адаптироваться к профессиональной деятельности – это основная цель вуза, которая может быть решена посредством внедрения в образовательно-воспитательный процесс вуза специально разработанной программы, направленной на создание оптимальных условий в вузе, способствующих успешной адаптации студентов к профессиональной деятельности [9].

Задачи программы:

- усилить практико-ориентированную

составляющую в организации образовательного процесса вуза;

- способствовать становлению у студентов выпускных курсов внутренней мотивации к освоению необходимых профессионально-значимых компетенций;

- содействовать формированию стрессоустойчивости.

В рамках реализации программы целесообразно провести в вузе мониторинг динамики, анализ показателей адаптированности старшекурсников, определение тенденций и выявление проблем в процессе адаптации к профессиональной деятельности у выпускников университета, организовать научно-методическое сопровождение процесса адаптации обучающихся посредством создания условий для ознакомления старшекурсников со спецификой их будущей профессиональной деятельности, условиями работы; стимулирование у студентов выпускных курсов потребности к самообразованию и личностному росту, проведение семинаров и обучающих тренингов по формированию стрессоустойчивости, подготовку и распространение информационных материалов, отражающих содержание, специфику будущей профессиональной деятельности, особенности работы, обеспечить психологическую поддержку выпускников вуза на кризисных этапах их первичной профессиональной адаптации и др.

Литература:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - № 1. - С. 3-18.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
3. Бубнова И.С., Грязнов А.Н. Формирование стрессоустойчивости у студентов посредством фитнес-технологии / И.С. Бубнова, А.Н. Грязнов // Казанский педагогический журнал. - 2019. - № 2(133). - С. 125-130.
4. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Саморегуляция поведения и ее роль в процессе социальной адаптации аддиктивной личности / И.С. Бубнова, А.Г. Терещенко // Вестник Омского университета. Серия: Психология. - 2016. - № 1. - С. 4-9
5. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2016. - 382 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Р. Лазарус. - М.: ПЕР СЭ, 2010. - 267 с.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. – 63 с.
8. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16-24.
9. Масалимова А.Р., Трещенко А.Г., Бубнова И.С. Гуманистическая стратегия процесса современного обучения в высшей школе / А.Р. Масалимова, А.Г. Трещенко, И.С. Бубнова // Казанский педагогический журнал. - 2019. - № 5 (136). - С. 52-56.
10. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. - 1998. – Т. 1. - Вып. 2. - С. 23-28.

References:

1. Antsyferova L.I. Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection / L.I. Antsyferova // Psychological journal. - 1994. - № 1. - S. 3-18.
2. Bodrov V.A. Psychological stress: development and overcoming / V.A. Bodrov. - M.: PER SE, 2006. - 528 p.
3. Bubnova I.S., Gryaznov A.N. Formation of stress resistance among students by means of fitness technology / I.S. Bubnova, A.N. Gryaznov // Kazan Pedagogical Journal. - 2019. - № 2 (133). - S. 125-130.
4. Bubnova I.S., Tereshchenko A.G. Self-regulation of behavior and its role in the process of social adaptation of an addictive personality / I.S. Bubnova, A.G. Tereshchenko // Bulletin of Omsk University. Series: Psychology. - 2016. - № 1. - P. 4-9
5. Korzhova E.Yu. Psychology of human life orientations / E.Yu. Korzhova. - SPb.: Publishing house of SPbSU, 2016. - 382 p.
6. Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological research. Emotional stress / R. Lazarus. - M.: PER SE, 2010. - 267 p.
7. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Viability test / D.A. Leontiev and E.I. Rasskazova. - M.: Smysl, 2006. - 63 p.
8. Maklakov A.G. Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions / A.G. Maklakov // Psychological journal. - 2001. - Т. 22. - № 1. - S. 16-24.
9. Masalimova A.R., Treshchenko A.G., Bubnova I.S. Humanistic strategy of the process of modern education in higher education / A.R. Masalimova, A.G. Treshchenko, I.S. Bubnova // Kazan Pedagogical Journal. - 2019. - № 5 (136). - S. 52-56.
10. Muzdybaev K. Strategy of coping with life's difficulties / K. Muzdybaev // Journal of Sociology and Social Anthropology. - 1998. - Т. 1. - Issue. 2. - S. 23-28.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторах:

Бабкин Даниил Валерьевич (г. Краснодар, Россия), магистрант 2-го года обучения факультета управления и психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», e-mail: nevinoven23@gmail.com

Бубнова Ирина Сергеевна (г. Краснодар, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и социологии управления ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», e-mail: irinaz-bubnova@yandex.ru

Миронова Светлана Рафаиловна (г. Казань, Россия), кандидат физико-математических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной механики и математики КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, e-mail: srmironova@yandex.ru