

УДК 316.6
**СТРАТЕГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ
БЕЗРАБОТНЫХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАЖА БЕЗРАБОТИЦЫ**

Новикова Светлана Сергеевна, Шуванов Игорь Борисович
Сочинский Государственного Университет
г. Сочи, ул. Советская, 26 а

Аннотация

В данной статье обобщены представления о копинг-поведении и выделены виды виктимности (жертвенности) у безработных с различным стажем безработицы. Попытка показать влияние уровня жизнестойкости на выбор копинг – поведения безработных в зависимости от стажа безработицы.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, жизнестойкость, безработные

Проблема влияния психологических факторов на восстановление трудовой занятости имеет исключительно важное общенаучное и прикладное значение. Уменьшение количества безработных граждан на сегодняшний день представляется одной из самых актуальных задач для любого государства. Безработные – это один из самых незащищенных слоев населения, нуждающийся в материальной помощи и психологической поддержке. В связи с этим актуально обнаружение конкретных поведенческих моделей, связанных с поиском работы и трудоустройством.

В зарубежной психологии проблема безработицы успешно изучается с начала прошлого века. В странах, где безработица приобрела статус обычного явления, сформировались и стабилизировались общественные механизмы, сдерживающие ее негативные последствия через законы и системы социальной поддержки, проведены множественные психологические исследования последствий безработицы, поведения человека в данной стрессовой ситуации. Изучению влияния безработицы на здоровье посвящены исследования С. Хартли, Д. Фрайера, С. Манилы, Э. Лахельма [5]. В. Франкл описал переживания ситуации потери работы как «невроз безработицы». Кризисные ситуации, связанные с потерей работы, в рамках теории стресса исследовали К. Леана, Д. Фельдман, Л. Пельцман [4, 6]. Особенности преодоления ситуаций безработицы рассматривались М. Аргайлом, Р. Каррье [1].

В работах российских ученых в проблеме ситуации безработицы исследуется «переживание» кризиса как изменение смысловых ориентиров активности человека.

Ф.Е. Василюк, Б.С. Братусь связывают кризис безработицы с внутриличностными противоречиями [2]. Гендерные аспекты стратегий поведения безработных изучаются И.Н. Тартаковской, Л. Ржанициной, Г.

Сергеевой. А.Н. Демин исследует предпосылки успешного/неуспешного поведения безработных [3].

Выход из кризисных ситуаций (одной из которых является безработица) в виде копинг-поведения и его механизмов исследовался Р. Лазарусом, С. Фолькманом [8].

В теории копинг-поведения важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения и влияющие на степень адаптации личности к трудным жизненным ситуациям. В результате теоретических и практических исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личного опыта и психологических резервов (личностных копинг-ресурсов).

Поэтому совладающее поведение можно рассматривать как результат взаимодействия копинг-поведений и копинг-ресурсов. Одним из копинг-ресурсов, которые могут оказывать влияние на выбор стратегий совладания со стрессовой ситуацией безработицы, является самоотношение.

По мнению В.В. Столина, самоотношение выступает необходимым элементом в саморегуляции и самоконтроле поведения на личностном уровне человеческой активности. Особенности самоотношения могут детерминировать выбор способов совладания с трудностями. Кроме того, многое в поведении безработных не может быть понято без ссылок на когнитивные явления и процессы. Когнитивные убеждения могут быть взаимосвязаны с выбором определенной стратегии совладания с ситуацией безработицы. Выраженность паттернов иррациональных убеждений может влиять на успешность/неуспешность стратегии совладания. Проблема успешного совладания с ситуацией безработицы профессионально значима как для служб занятости, так и других организаций, оказывающих помощь незанятому населению, поскольку от нее зависит эффективность деятельности этих служб.

Особую актуальность такие исследования приобретают именно сейчас, когда условия быстро меняющегося мира требуют от человека способности к гибкости восприятия событий, отказу от шаблонных путей реагирования и эффективному поиску новых решений.

Мы предположили, что эффективность выхода из ситуации безработицы тесно связана и определяется сформированностью адаптивных стратегий копинг-поведения: безработные более склонны к избеганию решения проблем; работающие больше сфокусированы на решении проблемы, на совершении конкретных действий для преодоления стресса.

Также нами сделано предположение о том, что самоотношение личности, особенности временной перспективы, выраженность паттернов рациональных-иррациональных убеждений, уровень жизнестойкости можно рассматривать как важные элементы личностных копинг-ресурсов человека, которые влияют на выбор способов преодоления критических ситуаций.

В нашем исследовании приняло участие 120 человек, из них 30 – безработные, 30 – со стажем работы до 5 лет, 30 – со стажем работы до 10 лет и 30 – со стажем работы до 15 лет.

После первичной обработки видно, что:

- 76 человек с показателем разрешение проблемы;
- 31 человек с показателем социальная поддержка;
- 13 человек с показателем избегание проблемы.

Далее для всей выборки испытуемых мы определили вначале выраженность уровня жизнестойкости. Для подавляющего большинства испытуемых (61,6%) характерен средненормативный, благополучный уровень жизнестойкости личности, почти для четверти респондентов (25%) характерен высокий уровень жизнестойкости и только у 13,4% респондентов выявлен низкий уровень жизнестойкости.

Таким образом, для большинства респондентов общей выборки характерен средненормативный уровень вовлеченности (70%), показатели вовлеченности выше среднего и ниже среднего характерны для 14,2% респондентов (по 15,8%). По компоненту контроль для 25,8% выборки характерны показатели выше среднего, средние и ниже среднего показатели имеют следующие значения 41,8% и 32,5% соответственно. По компоненту принятие риска для большинства респондентов (41,7%) характерен уровень выше среднего, средний уровень характерен для 42,5% респондентов, показатели ниже среднего характерны для 15,8% респондентов общей выборки.

Жизнестойкость в группах свидетельствуют что, для подавляющего большинства респондентов в группе «Безработные» (63,3%) характерен средненормативный, благополучный уровень жизнестойкости личности, у 10% респондентов выявлен высокий уровень жизнестойкости и более четверти респондентов (26,7%) имеют низкий уровень

жизнестойкости, при этом такой большой процент респондентов с низким уровнем жизнестойкости наблюдается только в этой группе.

В отношении испытуемых в группе «стаж работы до 5 лет» можно отметить, тот факт что для большинства респондентов (53%) так же характерен средненормативный, благополучный уровень жизнестойкости личности, высокий уровень жизнестойкости наблюдается у 37% респондентов и только у 10% выявлен низкий уровень жизнестойкости.

Таким образом, в группе «стаж работы до 5 лет» выявлен самый высокий процент респондентов с уровнем жизнестойкости выше среднего.

Согласно полученным результатам, для подавляющего большинства респондентов в группе (63,3%) характерен средненормативный, благополучный уровень жизнестойкости личности, более четверти респондентов (26,7%) имеют высокий уровень жизнестойкости и только у 10% респондентов выявлен низкий уровень жизнестойкости.

Итак, исходя из полученных результатов, видно, что для подавляющего большинства респондентов в группе (50%) характерен средненормативный, благополучный уровень жизнестойкости личности, более четверти респондентов (33,3%) имеют высокий уровень жизнестойкости и только у 16,7% респондентов выявлен низкий уровень жизнестойкости.

Распределение испытуемых в группах характерен средненормативный уровень вовлеченности (76,7%), показатель вовлеченности выше среднего характерен для 13,3 %, ниже среднего для 10% респондентов. По компоненту контроль для большинства респондентов (66,3%) группы характерен низкий уровень, средний уровень показателя характерен для 30 % респондентов и только для 3,3 % респондентов характерен высокий уровень по показателю контроля. По компоненту принятие риска для большинства респондентов (56,7%) группы характерен уровень выше среднего, средний уровень характерен для 36,6% респондентов, показатели ниже среднего характерны для 6,7% респондентов группы «Безработные».

По данным исследования можно утверждать, что у большинства респондентов преобладает средний уровень жизнестойкости, различия выявлены только в группе «Стаж до 15 лет» (50%) на 7,5% ниже чем средний показатель по всей выборке (57,5%).

Наибольший процент респондентов с высоким уровнем жизнестойкости выявлен в группе «Стаж до 5 лет» (36,7%) на 12,3% выше результата по всей выборке (24,4%), наименьший процент респондентов с высоким уровнем жизнестойкости в группе «Безработные» (10%) на 14,4% ниже показателя по всей выборке.

Среди респондентов с низким уровнем жизнестойкости наибольший процент в группе «Безработные» (26,7 %) на 11,1% выше среднегруппового показателя в группах «Стаж работы до 10 лет» (10%) и «Стаж работы до 15 лет» (10%) показатели на 5,6% ниже среднегрупповых.

По компоненту вовлеченность у большинства респондентов преобладает средний уровень, при этом в группе «Стаж работы до 15 лет» показатели (66,6%) ниже среднегрупповых (71,6) на 5 %, но при этом наибольший процент респондентов с высоким уровнем вовлеченности наблюдается в группе «Стаж работы до 5 лет» (23,3%) на 10% выше среднегруппового уровня (14,2%), а наименьший процент респондентов с высоким уровнем компонента вовлеченности выявлен в группе «Стаж работы до 10 лет» (3,3%) на 11,1% ниже среднегруппового уровня (14,2%).

По компоненту контроль среди респондентов с высоким уровнем выраженности наибольший процент таковых в группе «Стаж работы до 10 лет» (46,7%) на 18,4 % выше среднегруппового результата (28,3%), наименьший процент респондентов с высоким уровнем контроля в группе «Безработные» (3,3%) на 25% ниже среднегруппового уровня (28,3%).

По среднему уровню выраженности компонента контроль в группе «Стаж до 5 лет» показатели (56,7%) на 19,2% выше среднегрупповых (37,5%), в группах «Безработные» (30%) и «Стаж работы до 10 лет» (30%) показатели на 7,5% ниже среднегрупповых (37,5%).

По низкому уровню компонента контроль в группе «терапия» показатели (66%) на 29,4% выше среднегрупповых, при этом показатели в группах «Стаж до 5 лет» (20%) и «Стаж до 10 лет» (23,3%) на 14,2% и 10,9% соответственно ниже среднегрупповых показателей (34,2).

По компоненту принятие риска у большинства респондентов преобладает высокий уровень при этом межгрупповые различия не сильно выражены: наименьший процент респондентов с высоким уровнем компонента принятие риска в группе «Стаж до 5 лет» (46,8%) на 8,2% ниже среднегруппового (55%), наибольший процент в группе «Стаж работы до 15 лет» (60%), на 5% выше среднегруппового уровня (55%).

Среди респондентов со средним уровнем по компоненту принятие риска различия выявлены только в группе «Стаж до 5 лет» показатель (26,6%) на 6,7% ниже среднегруппового уровня (33,3%).

Среди респондентов с низким уровнем выраженности компонента принятие риска наибольший процент в группе «Стаж до 5 лет» (26,6) на 14,1% выше среднегруппового (12,5%), в группе «Безработные» и «Стаж работы до 15 лет» показатели (6,7%) на 5,8% ниже среднегруппового показателя.

Далее мы рассматривали копинг-стратегии и их влияние на жизнестойкость испытуемых.

Полученные в результате исследования индивидуальные показатели по выбору копинг-стратегий были разделены на три группы: низкий уровень копинга (адаптивный), средний уровень копинга (среднеадаптивный или пограничный) и высокий уровень копинга (дезадаптивный). Полученные результаты были занесены в таблицу процентного соотношения распределения респондентов по выбору копинг-стратегий.

Наиболее выраженными по уровню копинга (низкий уровень напряженности) у большинства респондентов выборки являются стратегии избегание проблем (84,2% респондентов), поиск социальной поддержки (26,6% респондентов), разрешение проблемы (27,5% респондентов). Это свидетельствует о том, что хорошая стрессоустойчивость. Наиболее адаптивными (высокий и средний уровень напряженности) для большинства респондентов выборки являются следующие копинг-стратегии: избегание проблемы (7,5%, 8,3%), социальная поддержка (5,9%, 67,5%) и разрешение проблемы (6,7%, 65,8%).

В группе у большинства респондентов уровень напряженности копинга так же находится в пограничном (средний уровень и низком уровне) состоянии. Преобладание низкого и среднеадаптивного уровня напряженности копинга свидетельствует об относительно не высокой стрессогенности.

Как мы видим, все три копинг-стратегии (высокий уровень) находятся на одинаковом уровне (10%), это свидетельствует о том, что испытуемые легко справляются со стрессовыми ситуациями.

В группе «Стаж работы до 5 лет» у большинства респондентов уровень напряженности копинга так же находится в пограничном (средний уровень) состоянии.

Стратегия разрешения проблемы преобладает на уровне среднего значения (66,6%), поиск социальной поддержки так же преобладает на уровне среднего значения (80%) и избегание проблемы преобладает на уровне низкого значения (86,6%). При этом, данные копинг-стратегии являются конструктивными и не наносят вреда личности.

Согласно полученным данным, в группе у большинства респондентов уровень напряженности копинга, так же находится в пограничном (средний уровень).

Стратегия разрешения проблемы преобладает на уровне среднего значения (60%), поиск социальной поддержки так же преобладает на уровне среднего значения (60%) и избегание проблемы преобладает на уровне низкого значения (80%). При этом, данные копинг-стратегии являются конструктивными и не наносят вреда личности.

Согласно полученным данным, в группе у большинства респондентов уровень напряженности копинга, так же находится в пограничном (средний уровень).

Стратегия разрешения проблемы преобладает на уровне среднего значения (63,3%), поиск социальной поддержки так же преобладает на уровне среднего значения (80%) и избегание проблемы преобладает на уровне низкого значения (83,3%). При этом, данные копинг-стратегии являются конструктивными и не наносят вреда личности.

В соответствии с данными не наблюдаются существенных различий по проценту респондентов с уровнем копинга. Во всех группах наблюдается не высокий уровень напряженности, так как показатели по копинга преобладают не высокие показатели. Так в группах наблюдаются самый низкий процент респондентов с высокой напряженностью копинг-стратегий бегство.

Полученные с помощью статистической обработки данных средние значения, свидетельствуют о том, что самый высокий уровень жизнестойкости в группе «Стаж до 10 лет» (83,3 балла), самый низкий уровень в группе «Стаж до 15 лет» (70,5 балла), в группе «Стаж работы до 5 лет» уровень жизнестойкости равен 79,1 балла, а в группе «Безработные» - 74,3.

При этом показатели компонентов принятие риска и вовлеченность практически равны. Таким образом, существенное различие на общий уровень жизнестойкости оказывает только компонент *контроль* («Стаж до 10 лет» -28,7 баллов, «Стаж до 5 лет»-26 баллов, «Стаж до 15 лет» - 25,2 баллов и «Безработные»-19,6 баллов). Таким образом высокие показатели уровня жизнестойкости в группе «Стаж до 10 лет» определяются высокими показателями компонента контроль, то есть убежденности в способности повлиять на результат.

При сравнении полученных средних баллов жизнестойкости и копинг-стратегий, можно сказать, что средний уровень жизнестойкости – носит среднее значение. Показатели компонентов контроль и вовлеченность так же не выходят за пределы среднестатистических значений (вовлеченность 39,2 , контроль 29,3) и являются средними. В отношении принятия риска, можно отметить, превышение данного показателя во всех группах по сравнению среднестатистическим значением (15,03).

Итак, исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы о том, что уровень жизнестойкости оказывает влияние на выбор копинг – поведения безработных в зависимости от стажа безработицы.

Литература:

1. Психология человека в современном мире. Том 1 Личность как субъект жизненного пути./ Под ред. О. В. Шапошникова М.: Институт психологии РАН,2009.- 330с.
2. Родионова Д. Е. Исследование особенностей защитно-копинговых стратегий в связи с типологическими характеристиками личности // Психологическая наука и образование, 2007, № 5
3. И.П.Шкуратова, Е.А.Анненкова Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып.4, с. 17-23.

Article received: 2016-03-31