

Секция «Психология»

Особенности копинг — поведения и жизнестойкости безработных взрослых с различной степенью выраженности уровня одиночества

Добромильский Виктор Викторович

Студент

Пермский государственный педагогический университет, Факультет психологии,

Пермь, Россия

E-mail: victor.psi.fak@mail.ru

Социально-экономическая ситуация в современном обществе ставит перед человеком много проблем, одной из которых является безработица.

Необходимо отметить, что в зарубежных странах ситуация потери работы начала изучаться с 20-х – 30-х годов XX века. В нашей стране проблема безработицы возникла с конца 80-х – начала 90-х годов, следовательно, с этого времени началось ее изучение отечественными исследователями, таким образом, в отечественной психологии относительно недавно началось изучение ситуации потери работы.[4]

В данном случае мы рассматриваем безработицу как кризис, на это указывают ряд авторов Э.Ф. Зеер, А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова. На наш взгляд, в процесс преодоления данного кризиса, включены различные механизмы и формы активности: например, копинг-поведение, которое предполагает использование различных способов снижения стрессогенного действия ситуации и адаптации к ней.[1]

Для обозначения этой проблемной области в западной психологии применяется термин «копинг-поведение», предполагающий сформированное умение использовать определенные средства для преодоления жизненных проблем. Это направленная форма поведения на приспособление к различным обстоятельствам.[2]

В отечественных исследованиях принят термин «совладание», характеризующий поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.[2]

Рассматривая, проблему совладающего поведения мы рассматриваем такую черту личности как жизнестойкость, которая представляет собой систему убеждений о себе, мире, об отношениях с миром. Выраженность жизнестойкости и её компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.[3]

Существует не так много работ, посвященных изучению способов совладания в ситуации безработицы. Недавнее выступление на VI международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI Века» в ЛГУ им. А.С. Пушкина (Санкт-Петербург) показало актуальность и заинтересованность коллег в изучении данной проблемы, а так же выявило сложности и недостаточность эмпирического материала.

Данное исследование направлено на получение эмпирически надежных данных по данной проблеме и дальнейшее применение полученных знаний для помощи населения в процессе адаптации к стрессовым ситуациям и ситуации безработицы.

Организация исследования и особенности выборки:

Исследование проводилось в 2010 г. на базе Мотовилихинского и Дзержинского отделов занятости населения г. Перми. В исследовании приняли участие 89 безработных

граждан, в основную выборку вошли 56 человек (25 мужчин и 31 женщина), состоящие на учете центров занятости. Возраст респондентов от 25 до 40 лет.

Полученные результаты:

Сравнение безработных граждан по T- критерию Стьюдента в группах с высоким и низким уровнем одиночества выявляет 12 статистически значимых различий.

Взрослые с низким уровнем одиночества имеют значимо более высокие, чем взрослые с высоким уровнем, баллы по показателям Вовлеченность ($t=-11,819$; $p<0,001$), т.е. они имеют более выраженное стремление получать удовольствие от собственной деятельности. Контроль ($t=-11,365$; $p<0,001$), т.е. они имеют стремление к борьбе, которая позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже успех не гарантирован. Принятие риска ($t=-4,605$; $p<0,001$), т.е. они рассматривают жизнь как способ приобретения опыта неважно, позитивного или негативного, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск. Жизнестойкость ($t=-14,771$; $p<0,001$), т.е. они способны препятствовать возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятию их как менее значимых. Конфронтативный копинг ($t=-3,960$; $p<0,001$), т.е. они используют агрессивные усилия по изменению ситуации, готовы к риску. Планирование решения проблемы ($t=-4,204$; $p<0,001$), т.е. они имеют более выраженное стремление использовать произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы. Проблемно-ориентированный копинг ($t=-6,389$; $p<0,001$), т.е. они имеют более выраженное стремление в условиях стресса ориентироваться на непосредственное решение возникшей проблемы. Социальное отвлечение ($t=-2,756$; $p<0,01$), т.е. они имеют стремление контактировать с другими людьми в трудных ситуациях, снимая напряжение, при этом общение не предполагает разрешение возникшей проблемы.

Взрослые с высоким уровнем одиночества имеют значимо более высокие, чем взрослые с низким уровнем, баллы по показателям Дистанцирование ($t=5,229$; $p<0,001$), т.е. они имеют стремление использовать когнитивные усилия, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Самоконтроль ($t=2,526$; $p<0,05$), т.е. они имеют более выраженное стремление прилагать усилия по регулированию своих чувств и действий. Эмоционально-ориентированный копинг ($t=8,307$; $p<0,001$), т.е. они имеют стремление переживать чувства вины за нерешительность и неспособность справиться с ситуацией, слишком эмоционально относятся к проблеме, сосредоточение на своих недостатках, ощущают бездействие, нервное напряжение, беспомощность. Отвлечение ($t=2,866$; $p<0,01$), т.е. в трудных ситуациях предпочитают заниматься различными делами, не решая возникшую проблему.

Необходимо сказать, что закономерности и взаимосвязи в корреляционном анализе подтверждают гипотезу и результаты T-критерия, к сожалению, нет возможности представить их в полном объеме.

Выводы:

Обобщая результаты, мы можем сказать, что взрослые с низким уровнем одиночества склонны в стрессовой ситуации, решать проблемы, прилагая усилия, они способны к риску, и любой исход в стрессовой ситуации воспринимают как приобретение опыта, они занимают активную позицию и считают, что в той или иной мере результат зависит от них.

У безработных взрослых с высокой выраженностью субъективного ощущения одиночества выявлены следующие особенности: слишком эмоциональное отношение к проблеме, бездействие, нервное напряжение, беспомощность, избегание проблемы и ответственности за её решение, а также отвлечение в виде употребления алкоголя и других психоактивных веществ.

Литература

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Екатеринбург: УГППУ, 1997.
2. Лыкова Н. М. Теории стресса и копинга. М., 2004.
3. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. С. 63.
4. Сергиенко Е. А., Крюкова Т. Л. Стратегии и стили копинг-поведение в ситуации потери работы: типологический подход Ю.П. Поваренков, И.В. Шагарова // Психология совладающего поведения: материалы международной научно-практической конференции. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 426.