

**Стратегии копинг-поведения, жизнестойкость и особенности личности  
безработных в зависимости от стажа безработицы**

**Добромильский Виктор Викторович**

Соискатель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Факультет  
психологии, Пермь, Россия  
E-mail: [dobromilskiy@mail.ru](mailto:dobromilskiy@mail.ru)

Социально-экономическая ситуация в современном обществе ставит перед человеком много проблем, одной из которых является безработица. Анализ теоретических источников позволяет дать комплексное определение безработицы. *Это сложный психологический феномен, который: а) включен в экономические, технологические, социальные механизмы функционирования общества и одновременно выступает составной частью жизненного пути личности; б) возникает в результате вынужденного или добровольного разрыва связей личности с институтом оплаченной трудовой занятости; в) сопровождается, как правило, ухудшением социального, материального статусов и психологического благополучия личности, предъявляет повышенные требования к ее адапционным возможностям и социального окружения; г) объединяет в своей структуре не только депривационные психологические эффекты, но и процессы саморегуляции, самоорганизации, преодоления возникшей трудной ситуации [2].*

Таким образом, мы рассматриваем ситуацию безработицы как кризис, на это указывают ряд авторов Э.Ф. Зеер, А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова. В процесс преодоления кризиса, включены различные механизмы и формы активности: профессиональное самоопределение, копинг-поведение. [1]

Мы придерживаемся взгляда Р. Лазаруса и С. Фолкман и определяем копинг-поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям, через осознанные стратегии действий [3]. Единой классификации копинг-стратегий не существует. Копинговые реакции человека нацелены на то, чтобы повлиять либо на окружающий мир, либо на самого себя (или на то и другое).

Несмотря на многочисленные исследования, до сих пор имеются концептуальные и эмпирические трудности в объяснении и изучении феномена безработицы и совладающего поведения, тем самым очевидна актуальность работы.

**Гипотезы нашего исследования:**

1. Стаж нахождения в ситуации безработицы влияет на свойства личности и стратегии копинг-поведения безработных;
2. Возможно, у мужчин и женщин в выборках с различным стажем безработицы будут изменения в средних значениях этих свойств и копинг стратегий;
3. По отношению к безработным с различным стажем безработицы необходимы различные программы индивидуальной и групповой работы психолога.

**Участники исследования и особенности выборки**

Эмпирическая часть проводилась в 2011г. на базе ГКУ Центр занятости населения г. Перми. Общий объем выборки составил 90 безработных, они были поделены на 3 под

выборки (по 30 человек в каждой), в соответствии со стажем безработицы. В исследовании, приняли участие 41 мужчина и 49 женщин, возраст от 24 до 46 лет.

В нашем исследовании мы постарались максимально контролировать переменные, которые могли нарушать надежность результатов, это пол, возраст, уровень образования, семейное положение. Полседние рассмотрим более подробно.

Выборку, составили 45 безработных с высшим и средним образованием. Безработных со средним образованием становится больше с увеличением стажа безработицы, на основании этого можно предположить, что им сложнее трудоустроиться и что преимущество в нахождении работы имеют безработные с высшим образованием.

Выборку составили: 51 семья, которая находится в зарегистрированном браке, 20 семей находящихся в разводе и 19 семей в гражданском браке. Причем у безработных со стажем безработицы > 6 месяцев наблюдается увеличение числа разводов. *Что также подтверждается исследованиями К. Леаны и Д. Фельдмана.* [4]

Для проверки поставленных гипотез мы использовали следующие анализы: Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (по Пирсону) и эксплораторный факторный анализ.

#### **Результаты и выводы**

1. По результатам ANOVA из 29 переменных на 18 есть значимый эффект «Стаж безработицы», это говорит о том, что безработные с различными стажами безработицы отличаются, рассмотрим эти отличия:

- чем выше стаж безработицы, тем менее жизнестойки безработные, тем выше у них состояние стресса, вероятность возникновения невротических состояний и деформации личности, и тем больше они ориентированы на избегание проблемы, а не на её решение.

- безработные со стажем < 2 недели характеризуются процессом адаптации к ситуации потери работы, они эмоциональны, их ресурсы направлены на переживания.

- наиболее оптимальный период нахождения в ситуации безработицы до 6 месяцев, он предполагает активные попытки решения и переосмысления проблем безработными, привлечение поддержки со стороны, высокую жизнестойкость и сопротивление стрессу.

- нахождение в ситуации безработицы > 6 месяцев черева-то серьезными расстройствами депрессивного характера, апатией, потерей надежды и избеганием решения проблем, а также разрушениями в других сферах жизнедеятельности, например, в семье.

2. Между мужчинами и женщинами есть значимые различия, которые проявляются на каждой стадии безработицы. Рассмотрим их:

- с увеличением стажа безработицы, увеличиваются различия между мужчинами и женщинами, различий становится больше.

- при увеличении стажа безработицы, различий больше по свойствам личности и копинг стратегиям, то есть длительная ситуация безработицы требует включения большего числа свойств личности и копинг стратегий, что бы справиться со стрессом.

- в целом получается, что женщины более устойчивы и лучше справляются со стрессом, больше ориентированы на рефлекссию и решение проблем, они более настойчивы и жизнерадостны, менее склоны к возникновению невротических состояний. В свою очередь мужчины более ответственные, морально зрелы и дисциплинированы, более самостоятельны и самодостаточны, социально опыты и расчетливы.

3. На основании анализа структур корреляционных и факторных взаимосвязей, мы можем сделать следующие выводы:

- что безработным с различными стажами требуются различные способы и методы помощи и психологического сопровождения.

- у безработных со стажем безработицы < 2 недели, преобладает связи жизнестойкости и её компонентов со стратегиями копинга, а также связи между свойствами личности. Это может объясняться тем, что они находятся в состоянии шока, после потери работы, и личность в данном случае еще не успела проявить свои ресурсы и свойства. Факторная структура характеризует их как ранимых, чувствительных к происходящему, контролирующихся и ответственных, а также эмоционально не стабильных. Им необходимо эмоционально дистанцироваться от проблемы, и на данном этапе им важно помочь пережить этот период, переключиться и в последующем принять ситуацию потери, и далее находить силы и ресурсы для её разрешения.

- у безработных со стажем < 2 месяца, немного другая картина, у них больше взаимосвязей между копинг стратегиями, свойствами личности и компонентами жизнестойкости. Что может объясняться вовлечением ресурсов, свойств личности в преодолении стресса и носить компенсаторный характер. Факторная структура характеризует их как высоко жизнестойких, устойчивых к стрессу, ответственных, зависимых и нуждающихся в поддержке. Им необходимо сопровождение и предоставление самостоятельности в планировании решения проблемы. Наиболее сензитивный период для помощи, они наиболее восприимчивы к воздействию, следует обратить на это внимание практическим психологам и специалистам центров занятости.

- у безработных со стажем > 6 месяцев, взаимосвязи представляют собой симптомокомплексы стратегий копинга в которые вплетаются свойства личности. Факторная структура характеризует их как недоверчивых, упрямых, длительно избегающих решения проблемы, но все, же имеющих возможность решить её, проявив настойчивость и спланировав её решение. Им необходима мощнейшая помощь, в выходе из кризиса, который в той или иной степени деформирует их личность. Им, как ни кем другим требуется помощь близких, включая поддержку семьи. А также квалифицированная, информационно действенная помощь специалистов, апеллирующая к их мотивам, самостоятельности, и включенности в поиск работы.

### Литература

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. СПб., Речь, 2004.
2. Дёмин А. Н. Экономическая психология. Теоретические подходы к проблеме безработицы в зарубежной психологии. Краснодар, 2005.
3. Заика Л.Л. Разуваева Т. Н. Некоторые теоретические проблемы совладающего поведения в психологической науке / материалы межд. науч.-практ. конф. Психология совладающего поведения // отв. ред: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ, 2007.
4. Леана К., Фельдман Д. Как справиться с потерей работы. М., 1995.