

ШАГАРОВА Ирина Викторовна

**ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ И ТИПЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В
СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ**

Специальности: 19.00.03 – психология труда,
инженерная психология, эргономика;
19.00.05 – социальная психология.

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль – 2007

Работа выполнена на кафедре общей психологии ГОУ ВПО «Омский
государственный университет им. Ф.М. Достоевского»

Научный руководитель -	доктор психологических наук, профессор Поваренков Юрий Павлович
Официальные оппоненты:	доктор психологических наук, профессор Орел Валерий Емельянович, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова кандидат психологических наук, доцент Мищенко Татьяна Владимировна, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского
Ведущая организация -	ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»

Защита состоится «___» _____ 2008 года в «___» часов на заседании
диссертационного совета Д 212.002.02 в Ярославском государственном университете
им. П.Г. Демидова по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд Матросова, 9.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского
государственного университета им. П. Г. Демидова.

Автореферат разослан «___» _____ 2007 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Клюева Н.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В современных условиях человеку приходится сталкиваться с большим числом трудных ситуаций, преодоление которых оказывает влияние на дальнейшую жизнь и нормальное функционирование личности в социуме. Одной из таких трудных жизненных ситуаций является потеря работы. Безработица оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье личности, межличностные и семейные отношения, имеет отрицательные последствия в виде деструктивных форм поведения, а также ухудшении материального, социального и профессионального статуса субъекта. В связи с этим существует острая необходимость в разработке программ коррекции, обучения, консультирования, оказания психологической помощи безработным с целью оптимизации преодоления ими данного кризиса с наименьшими потерями, сохранения психического здоровья и нормализации социального функционирования субъекта.

Необходимо отметить, что в зарубежной психологии проблема безработицы успешно исследуется с начала XX века. Кроме того, в изучении проблемы безработицы в зарубежной психологической науке выделено несколько научных направлений: институциональный (М. Яхода, П. Уорр, Д. Фрайер), когнитивно-мотивационный (Н. Физер, Б. Вайнер, У. Дейрити, А. Голдсмит, А. Киники, Дж. Лэтэк, Г. Прассиа) и биографический подходы (Д. Сьюпер, Дж. Дозье, С. Осипов, Г. Элдер, А. Каспи).

В отечественной психологической науке проблема безработицы исследуется относительно недавно, с начала 90-х годов XX века. Среди авторов, занимающихся исследованием ситуации потери работы можно назвать А.Н. Демина, А.К. Осницкого, Т.С. Чуйкову, Н.Б. Михайлову, А.А. Осипову и некоторых других.

В работах зарубежных и отечественных психологов выявлены негативные последствия безработицы (М. Аргайл, К. Леана, Д. Фельдман, Н.Б. Михайлова, А.А. Осипова и др.), эмоциональные состояния личности в данной ситуации (Н.Б. Михайлова, Л. Пельцман, А.А. Осипова), когнитивные оценки ситуации безработицы (Н.Б. Михайлова, А.А. Осипова, А.И. Приходько, Н. Физер, Б. Вайнер, У. Дейрити, А. Голдсмит, А. Киники, Дж. Лэтэк, Г. Прассиа), роль работы в жизнедеятельности человека (М. Яхода, П. Уорр, Н. Физер и др.), а также влияние потери работы на построение карьеры (Д. Сьюпер, С. Осипов, Г. Элдер, А. Каспи). Вместе с тем недостаточно изученными остаются вопросы, связанные со спецификой индивидуальных способов преодоления стресса, вызванного потерей работы, оптимальностью данных способов, а также - влиянием качеств личности на выбор стратегий преодоления кризиса безработицы. Надо признать, что исследования данных вопросов осуществляется (А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова, К. Леана, Д. Фельдман, Н.Б. Михайлова, А.И. Приходько),

в них авторы в основном рассматривают либо отдельные стратегии (например, активные, пассивные), либо лишь специфические стратегии, характерные для конкретной ситуации. Таким образом, не представлена целостная картина особенностей преодоления кризиса безработицы. В связи с этим отсутствуют четкие основания для разработки коррекционных, консультационных, обучающих программ оказания психологической помощи безработным.

Цель работы: выявить репертуар стратегий и типов копинг-поведения в ситуации потери работы на основе психологического анализа их оптимальности и влияния личностных качеств.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Раскрыть основные подходы к изучению ситуации потери работы и копинг-поведения в зарубежной и отечественной психологической науке.
2. Определить частоту использования различных стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы и степень их оптимальности.
3. Установить влияние личностных качеств безработного на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.
4. Выявить типы копинг-поведения в ситуации потери работы.
5. Дать психологическую характеристику личности качеств безработных с различными типами копинг-поведения в ситуации потери работы.
6. Разработать методические рекомендации для построения программ психологической помощи и сопровождения безработных.

Объектом исследования является копинг-поведение в ситуации безработицы.

Предмет исследования - личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы.

Гипотезы исследования:

1. Существуют оптимальные и неоптимальные стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы.
2. На выбор оптимальных и неоптимальных стратегий копинг-поведения оказывают влияние определенные личностные качества безработного: особенности самооотношения, саморегуляции, уровень интернальности и рефлексивности.
3. Существуют оптимальные и неоптимальные типы копинг-поведения в ситуации потери работы.
4. Безработные с оптимальным и неоптимальным типом копинг-поведения в ситуации безработицы характеризуются различными личностными качествами.

Методологическую и теоретическую основу исследования составляют положения субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова); положения системного подхода (А.В. Карпов, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков); психологические теории кризисов (Л.С. Выготский, Е. Линдеман, К.Н. Поливанова, Э. Эриксон, А.А. Осипова и др.); психологические концепции профессионального становления (Э.Ф. Зеер, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, Ю.П. Поваренков.); теоретические и эмпирические исследования ситуации безработицы (М. Аргайл, Б. Вайнер, К. Леана, Н.Б. Михайлова, А.А. Осипова, А.К. Осницкий и Т.С. Чуйкова, Д. Сьюпер, П. Уорр, Д. Фельдман, Н. Физер, Д. Фрайер, М. Яхода и др.); отечественные подходы к совладанию со стрессом и трудными жизненными ситуациями (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.Г. Дикая, Л.А. Китаев-Смык, М.Ю. Коржова, Т.Л. Крюкова, А.В. Махнач, К. Муздыбаев и др.); зарубежные подходы к исследованию стресса и копинга (Billings A.G., Carver C.S., Cohen F., Folkman S., Moss R.H., Scheier M.F., Weintraub J.K, Lazarus R.S. и др.).

Для решения задач, реализации цели и проверки основных гипотез использовались следующие **методы исследования**: авторская анкета с целью определения социально-демографических особенностей выборки, наличия стрессовых ситуаций, предшествующих потере работы и возникших после ее потери, причины потери работы, длительности безработицы; субъективной оценки ситуации потери работы; методика К. Карвера (адаптация Л.И. Дементий); методика исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев); методика ССП-98 (стиль саморегуляции поведения) В.И. Моросановой, методика исследования локализации субъективного контроля личности (Е.Г. Ксенофонтова), методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов). Для оценки оптимальности стратегий копинг-поведения в ситуации безработицы использовался экспертный опрос.

Для обработки результатов исследования использовались методы математической статистики: корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена; факторный анализ (метод главных компонент с вращением Varimax); однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA); множественный регрессионный анализ; кластерный анализ; анализ значимости различий с применением непараметрических критериев: U-критерия Манна-Уитни, H-критерия Крускала-Уоллеса.

Эмпирическая база и основные этапы исследования. Пилотажный этап исследования заключался в апробации, проверке информативности и надежности психодиагностического инструментария и включал 7 серий исследования. Основным этапом заключался в проведении основного исследования, которое проводилось на базе служб

занятости г. Омска. Общий объем выборки составил 250 безработных и 7 сотрудников служб занятости, выступавших в роли экспертов. Заключительный этап исследования включал разработку методических рекомендаций по организации психологической помощи, поддержки и сопровождения безработных и частичная апробация этих рекомендаций.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивалась за счет теоретического анализа проблемы преодоления кризиса профессионализации и копинг-поведения, использования стандартизированных психодиагностических методик, адекватных цели и задачам исследования, качественного и количественного анализа результатов с применением методов математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- Выявлены оптимальные и неоптимальные стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы.
- Установлено влияние на выбор оптимальных и неоптимальных стратегий копинг-поведения таких качеств личности, как самоотношение, особенности саморегуляции, интернальность, рефлексивность.
- Определены основные типы копинг-поведения в ситуации преодоления кризиса безработицы.
- Выявлены психологические качества личности, способствующие оптимальному преодолению кризиса потери работы.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- Уточнено представление о ситуации потери работы, как ненормативном кризисе профессионального становления, раскрыты специфические особенности данной ситуации.
- Дополнена концепция профессионального становления в плане изучения способов преодоления ненормативных профессиональных кризисов.
- Расширено представление о содержании копинг-поведения в ситуации потери работы.
- Конкретизирована роль качеств личности в процессе совладания со стрессом, вызванным потерей работы.
- Определены оптимальные и неоптимальные стратегии и типы преодоления ситуации безработицы, их личностные детерминанты, а также индивидуальные качества субъекта, способствующие оптимальному преодолению кризиса безработицы.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть положены в основу разработки методических рекомендаций по организации адекватной психологической помощи, поддержки, сопровождения безработных с целью оптимального преодоления кризиса безработицы. Выявление

особенностей копинг-поведения личности позволят обеспечить разработку программ психологической помощи, направленной на формирование оптимальных стратегий преодоления в ситуации потери работы, актуализацию копинг-ресурсов, позволяющих повысить стрессоустойчивость, сохранить физическое и психическое здоровье, восстановить нормальное функционирование в социуме. Результаты исследования могут быть применены практическими психологами, психологами Служб занятости в консультационной, коррекционной, а также групповой формах работы с категорией безработных граждан. Кроме того, результаты исследования могут быть использованы в рамках преподавания психологических дисциплин.

Положения, выносимые на защиту:

1. В процессе преодоления кризиса безработицы реализуется комплекс оптимальных и неоптимальных стратегий копинг-поведения. Оптимальные стратегии копинга снижают уровень стресса, нормализуют эмоциональное, физическое и моральное состояние субъекта, а также способствуют рациональному анализу проблемы безработицы и трудоустройства. К ним относятся стратегии «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие». Неоптимальные стратегии копинга затрудняют преодоление кризиса безработицы. К ним относятся стратегии «Обращение к религии», «Отрицание», «Поведенческое отстранение», «Использование алкогольных и наркотических веществ».
2. Выбору оптимальных стратегий копинг-поведения в ситуации безработицы способствуют такие личностные качества, как высокий уровень саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности и низкий уровень закрытости. Предпочтение неоптимальных стратегий копинга обусловлено такими качествами личности, как низкий уровень саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности, а также высокий уровень закрытости и самоуничужения.
3. На основе копинг-стратегий различной степени оптимальности формируются оптимальный и неоптимальные типы копинг-поведения в ситуации потери работы. Оптимальным типом копинга является активно-действующий, к неоптимальным типам копинга относятся эмоционально-реагирующий и избегающий.
4. Для безработных, демонстрирующих оптимальный тип копинга, характерны такие личностные качества, как высокий уровень саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности и низкий уровень закрытости. Безработные, реализующие эмоционально-реагирующий тип копинг-поведения, обладают низким уровнем аутосимпатии, готовности к изменению, закрытости и высоким уровнем самоуничужения. Для безработных, демонстрирующих избегающий тип копинга характерны такие качества

личности, как низкий уровень саморегуляции, готовности к изменению, рефлексивности, а также высокий уровень закрытости.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры общей и социальной психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, на методологических семинарах факультета психологии ОмГУ, кафедры общей и социальной психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского. Результаты исследования были представлены на Международной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные проблемы психологии» (Пенза, 2003 год), на научно-практической конференции «Итоги и перспективы развития системы профориентации на территории Омской области» (ноябрь 2003 года), на Всероссийской конференции «Молодежь и ценности современного российского общества» (Омск, 2005), на II и III Всероссийских научно-практических конференциях «Системогенез учебной и профессиональной деятельности» (Ярославль, октябрь 2005; Ярославль, октябрь 2007), на Всероссийской научно-практической конференции «Междисциплинарный подход к становлению специалиста-профессионала в гуманитарном вузе» (Коряжма, ноябрь 2005), Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» (Кострома, май 2007). Материалы диссертационного исследования используются при подготовке студентов факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского при чтении курсов «Психология труда», «Психология личности», а также спецкурсов «Психология копинг-поведения», «Психология социальных ситуаций». Методические рекомендации, разработанные на основе результатов диссертационного исследования, используются психологами Служб занятости г. Омска при организации психологической помощи и сопровождения безработных.

Структура диссертации представлена введением, тремя главами, выводами, заключением, списком использованной литературы и приложениями. Текст диссертации содержит 47 таблицы и 20 рисунков. Список литературы включает 208 наименований, из которых 20 на английском языке. Объем работы составляет 225 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность изучения стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы, определены объект, предмет, цель и задачи исследования, описаны методы и методики исследования, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, представлены положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Ситуация потери работы как кризис профессионального становления» рассматривается содержание концепций профессионального становления, определяются индивидуальные качества субъекта профессионального становления,

раскрываются основные подходы к изучению кризисов в психологии, понятие, виды и специфика кризисов профессионального становления. В данной главе рассматриваются основные теоретические и эмпирические подходы к изучению ситуации безработицы, раскрывается специфика ситуации потери работы как ненормативного кризиса профессионального становления.

В рамках существующих концепций профессионального становления этот процесс рассматривается как поэтапное развитие и реализация субъекта труда, которые осуществляются на основе целенаправленной активности личности, комплексного учета внешних, внутренних, социальных и индивидуальных факторов профессионализации.

Ведущая роль в построении индивидуально своеобразного профессионального пути отводится субъекту профессионального становления. (Э.Ф. Зеер, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, Ю.П. Поваренков). Субъект профессионального становления способен проявлять свою активность, существенно перестраивая свою деятельность и поведение на достижение более высокого уровня развития, а также регулирует и детерминирует процесс профессионального становления и реализацию личности и профессионала.

Представления о субъекте профессионального становления в целом отражают основные положения субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова). Субъект в рамках данного подхода рассматривается как координатор и организатор своей активности, деятельности и развития, механизмом которой является саморегуляция. Субъект выбирает индивидуальный способ осуществления деятельности, который отвечает внешним и внутренним условиям, а также способен преобразовывать внешне заданные условия с целью обеспечения социально успешного и субъективно оптимального результата (К.А. Абульханова). Основными свойствами субъекта труда являются рефлексивность, ответственность, саморегуляция, Я-концепция и самоотношение (К.А. Абульханова, Л.В. Алексеева, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов, В.В. Знаков, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова А.К. Осницкий, Е.А. Уваров и др.).

Процесс профессионального становления характеризуется гетерохронностью и неравномерностью. Переход от одного этапа профессионального становления к другому сопровождается возникновением кризисов профессионализации, ядром которых являются противоречия, разрешение которых оказывает влияние на процесс становления профессионала (Э.Ф. Зеер, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, Ю.П. Поваренков).

Основу изучения кризисов в психологии составляют работы Л.С. Выготского, Р.А. Ахмерова, Ф.Е. Василюка, Дж. Капплна, Г. Крайг, Д. Левинсона, Б. Ливехуда, Е. Линдемана, К.Н. Поливановой, В.И. Слободчикова, В. Франкла, П. Хейманса, Э. Эриксона и других. Наиболее разработанной является проблема возрастных кризисов, в

частности, кризисов детства (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова, Э. Эриксон и др). Проблема кризисов взрослости рассмотрена в работах Р.А. Ахмерова, Г. Крайг, Д. Левинсона, Б. Ливехуда, Е. Линдемана, Э. Эриксона и других. Изучение кризисов, вызванных жизненными событиями, трудными ситуациями является наименее разработанной областью изучения кризисов в психологической науке. Проблема таких кризисов рассматривается в работах Л.И. Ацыферовой, Ф.Е. Василюка, Л.Ф. Бурлачука, Е.Ю. Коржовой, Л.Г. Дикой, А.В. Махнач, А.А. Осиповой и др. В целом рассмотрены особенности протекания и переживания кризисов, выделены фазы кризисов, рассмотрены когнитивные и эмоциональные механизмы в кризисных ситуациях, отмечены основные способы выхода их кризисов: конструктивный, деструктивный, регрессивный. Вместе с тем мало исследованным остается вопрос о психологическом содержании способов преодоления кризисных ситуаций.

Одним из видов кризисов являются кризисы профессионального становления. В целом выделяют два основных вида кризисов профессионального становления: нормативные (обусловленные стадией развития и возрастными особенностями) и ненормативные (обусловленные жизненными условиями, обстоятельствами, ситуациями). Наиболее хорошо в рамках концепции профессионального становления рассмотрены нормативные кризисы профессионального становления. Выделяются отдельные виды данной группы кризисов, рассмотрены противоречия, вызывающие эти кризисы, а также некоторые способы их разрешения (Э.Ф. Зеер, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, Ю.П. Поваренков). Менее подробно изучены ненормативные кризисы профессионального становления, одним из которых является ситуация потери работы, что подтверждает актуальность и новизну данного исследования.

Ситуация потери работы рассматривается в работах многих отечественных и зарубежных авторов (М. Аргайл, А. Голдсмит, А.Н. Дёмин, А. Киники, Дж. Лэтэк, Н.Б. Михайлова, А.А. Осипова, А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова, Г. Прассиа Л. Пельцман, Н. Физер, Д. Фрайер М. Яхода, П. Уорр и др.). Теоретические подходы к изучению безработицы хорошо разработаны в зарубежной психологии. К ним относятся: функциональная модель М. Яходы, "витаминная" модель П. Уорра, концепция ограниченной активности Д. Фрайера, относящиеся к институциональному подходу; теория ожидаемой ценности Н. Физера, атрибутивные концепции Б. Вайнера, М. Селигмана, У. Дейрити, А. Голдсмита и других, модели совладающего поведения А. Киники, Дж. Лэтэка, Г. Прассиа и Ф. МакКи, разработанные в рамках когнитивно-мотивационного подхода; теории карьеры Д. Сьюпера, Дж. Дозье, С. Осипоу, исследования, посвященные личностно-биографическим предпосылкам и следствиям

нестабильных карьер и безработицы Г. Элдера, А. Каспи, относящиеся к биографическому подходу. В отечественной психологии теоретические работы в области изучения ситуации безработицы практически отсутствуют. Существующие работы носят в основном прикладной характер. При эмпирическом изучении ситуации потери работы достаточно подробно рассмотрены такие вопросы, как негативные последствия безработицы (М. Аргайл, К. Леана, Д. Фельдман, Н.Б. Михайлова, А.А. Осипова и др.), эмоциональные состояния личности в данной ситуации (Н.Б. Михайлова, Л. Пельцман, А.А. Осипова), когнитивные оценки ситуации безработицы (Н.Б. Михайлова, А.А. Осипова, А.И. Приходько, Н. Физер, Б. Вайнер, У. Дейрити, А. Голдсмит, А. Киники, Дж. Лэтэк, Г. Прассиа). Работ, посвященных исследованию способов преодоления данного кризиса, явно недостаточно.

Можно заключить, что ситуация потери работы является кризисом профессионального становления. Существенными признаками любого, в том числе профессионального, кризиса является, во-первых, переход на другую стадию развития, во-вторых, возникновение сильных эмоциональных переживаний. Потеря работы влечет за собой переход на другой этап профессионального становления. При нахождении нового места работы для личности начинается этап профессиональной адаптации, принятие решения о смене специальности предполагает начало этапа профессионального обучения, при принятии решения о завершении трудовой деятельности – этап постпрофессионализма.

Кроме того, понятие кризиса предполагает наличие тяжелых эмоциональных переживаний и негативных психических состояний. Многие авторы (Н.Б. Михайлова, А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова, А.Н. Демин и другие) подчеркивают, что ситуация потери работы является одной из самых сложных, стрессовых, кризисных в жизни человека, т.е. отмечают наличие указанных состояний и переживаний.

Ситуация потери работы рассматривается как ненормативный кризис профессионального становления. В преодоление данного кризиса включены различные механизмы и формы активности, в частности профессиональное самоопределение, механизмы психологической защиты, копинг-поведение. Одной из данных форм активности является копинг-поведение, которое выражается через использование стратегий и стилей копинга, которые являются сознательными действиями. Субъект профессионального становления регулирует процесс профессионального становления, реализуя индивидуальный выбор стратегий и стилей копинг-поведения. Очевидно, что выбор конкретных стратегий и стилей копинг-поведения при преодолении кризиса

профессионализации является важным фактором, детерминирующим процесс профессионального становления субъекта.

Во второй главе «Проблема копинг-поведения в психологической науке» раскрыты основные направления в изучении совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии, рассматриваются понятия копинг-поведения, копинг-стратегий, а также рассмотрены вопросы о личностных детерминантах копинга и психологических особенностях совладающего поведения в ситуации потери работы.

Изучение совладающего (копинг) поведения возникло как одно из научных направлений в зарубежной психологии в 60-х годах XX века. Активное изучение проблемы копинга в зарубежной психологии началось в 80-е годы XX века, в отечественной психологической науке – с 90-х годов XX века. Проблема копинг-поведения рассматривается в работах таких зарубежных ученых, как Billings A.G., Carver C.S., Cohen F., Folkman S., Moss R.H., Scheier M.F., Weintraub J.K., Lazarus R.S. и другие. Среди отечественных авторов, занимающихся изучением проблемы стресса и копинг-поведения, можно отметить таких авторов, как Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.И. Дементий, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, и некоторых других. Предпосылками современных подходов к пониманию преодоления стресса являлись четыре взаимосвязанные концепции: эволюционная теория поведенческой адаптации; психоаналитический подход и теории личностного развития; теории жизненного цикла развития человека; изучение поведения при жизненных кризисах (В.А. Бодров).

Понятие «копинг» происходит от английского «to cope» (справляться, преодолевать). В русскоязычной научной литературе существует широкая дифференциация переведенного термина. Так, используются термины «защита», «купирование», «преодоление», «совладание», «копинг». В целом данное понятие используется для описания характерных способов поведения в стрессовых, трудных, кризисных, а также повседневных ситуациях. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации и погасить стрессовое действие последней, обеспечить и поддержать благополучие человека, физическое и психическое здоровье (В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Carver C.S., Folkman, Lazarus R.S.). Копинг-поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на

активное взаимодействие с ситуацией, - изменение ситуации или приспособление к ней (Т.Л. Крюкова).

В настоящее время в зарубежной психологической науке выделяется три основных подхода к изучению копинг-поведения. Диспозиционный подход, основной идеей которого является представление о взаимосвязи устойчивых индивидуальных особенностей и особенностей личности со способами копинга (S.M. Miller, N. Endler, J. Parker). Ситуационный или динамический, подход рассматривает специфические стратегии копинг-поведения, которые реализуются в конкретных ситуациях, а также изменение данных способов в связи с изменением ситуации (S. Folkman, R.S. Lazarus). Интегративный подход, основной идеей которого является представление о том, что выбор способов копинга детерминирован как особенностями личности, так и особенностями ситуации. Особое внимание в рамках данного подхода уделяется чертам личности, обеспечивающим выбор эффективных способов копинг-поведения. Нарушение нормального функционирования, ухудшение здоровья и другие негативные последствия стресса связываются с недостаточностью ресурсов и недостаточной эффективностью стратегий копинга (Carver C.S., Moss R.H., Scheier M.F., Weintraub J.K.).

В настоящее время в отечественной психологии проблема совладающего поведения активно разрабатывается. Так, в работах таких авторов, как Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.Л. Заика и Т.Н. Разуваева, В.В. Знаков, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, К. Муздыбаев и другие, рассматриваются некоторые проблемы и общие вопросы изучения стресса и совладающего с ним поведения. Активно обсуждается вопрос о методологических основах исследований совладания, например, в работах В.А. Бодрова, Т.Л. Крюковой, В.А. Мазилова, а также некоторых других авторов. Также большое число работ посвящено изучению возрастных, культурных и социально-демографических особенностей совладающего поведения. К ним относятся работы Т.Л. Крюковой, Н.Б. Михайловой, О.А. Москвитиной, Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, а также некоторые авторские работы. Вопрос диагностики совладающего поведения обсуждается в работах В.А. Бодрова, Л.И. Дементий, Т.Л. Крюковой, С.К. Нартовой-Бочавер. Исследованиям ситуационных особенностей, детерминации и ресурсов копинга посвящены работы Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, В.И. Голованевской, Л.И. Дементий, Т.Л. Крюковой, С.К. Нартовой-Бочавер, В.Е. Орла, Ю.П. Поваренкова, А.И. Приходько, Е.А. Сергиенко, Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, Ю.Л. Сорокиной и некоторые авторские работы. Кроме того, существует ряд работ, посвященных изучению целостного процесса психологической защиты, в которых копинг рассматривается как один из уровней или

компонентов в системе защиты личности. Данный вопрос рассматривается в работах Р.М. Грановской, И.М. Никольской, Л.Ю. Субботиной.

Одно из направлений отечественной психологии копинг-поведения, которое условно можно назвать теоретическим, представляет собой разработку собственных теоретических положений концепций копинг-поведения. Основными в этом направлении являются работы Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Т.Л. Крюковой, С.К. Нартовой-Бочавер.

Для описания специфики копинг-поведения используют понятие «копинг-стратегии». Копинг-поведение реализуется посредством использования стратегий копинг-поведения. S. Folkman, R.S. Lazarus понимают стратегии копинг-поведения, как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Классификации стратегий в основном построены вокруг двух основных модусов совладания: стратегии, направленные на изменение или разрешение проблемы, а также стратегии, связанные с изменением собственных установок в отношении ситуации (эмоциональные или избегающие) (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, Т.Л. Крюкова, S. Folkman, R.S. Lazarus и другие).

Вопрос об эффективности стратегий копинга в рамках определенной ситуации является одним из проблемных в изучении копинг-поведения. Одни и те же стратегии могут быть эффективны в одной ситуации и совершенно неэффективны – в другой (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, Т.Л. Крюкова, Carver C.S., Moss R.H., Scheier M.F., Weintraub J.K. и др.). С. Миллер вводит понятие оптимальности способов копинга, и считает, что в ситуациях, которые являются предметом изменений, оптимальной стратегией является такая, которая снижает возбуждение, не затрудняя при этом обработку информации, связанной с особенностями ситуации (S.M. Miller).

Достаточно хорошо в психологических концепциях копинга изучены вопросы о детерминантах выбора стратегий копинга и ресурсах, способствующих оптимальному преодолению стресса. Часто выделяют такие индивидуально-психологические ресурсы копинга, как высокая самооценка, самоуважение, позитивное самоотношение, интернальный локус контроля, оптимальный уровень личностной тревожности (В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова и др.). Детерминантами выбора стратегий копинг-поведения являются те же индивидуальные качества субъекта.

Изучение специфики копинг-поведения в ситуации потери работы является недостаточно разработанной областью психологической науки, что подтверждает актуальность и новизну данной работы. При изучении способов преодоления стресса, вызванного потерей работы, выделены специфические стратегии, которые реализуются в

данной ситуации (Дж. Лэтэк, А. Киники, Г. Прассиа). Эти стратегии относятся к категориям проблемно-ориентированных стратегий, а также эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий. В работе А.К. Осницкого и Т.С. Чуйковой выделены активная, компенсаторная и пассивная стратегии преодоления кризиса потери работы, которые связаны с накопленным регуляторным опытом субъектной активности. Было выявлено, что чем выше показатели регуляторного опыта субъектной активности, тем выше эффективность стратегий преодоления кризиса потери работы (А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова). В исследованиях К. Леаны и Д. Фельдмана рассматривались личностные детерминанты выбора стратегий поведения в ситуации безработицы. Был установлен, что высокая самооценка и личностный тип А способствуют выбору эффективных, активных стратегий поиска работы. Исследования, посвященные изучению рефлексивности, локуса контроля, самоотношения и саморегуляции как детерминант выбора стратегий в ситуации преодоления кризиса потери работы, отсутствуют, что подтверждает актуальность и новизну данного исследования.

В третьей главе «Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы» представлено описание методов и процедуры исследования, изложены результаты исследования, их анализ и интерпретация.

Исследование проводилось с января по июнь 2006 года на базе служб занятости города Омска. В исследовании приняло участие 250 безработных, состоящих на учёте в службах занятости, а также 7 сотрудников служб занятости, выступавших в роли экспертов при оценке оптимальности стратегий копинг-поведения.

На первом этапе исследования изучалась частота использования различных стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы (рис. 1). Было выявлено, что в ситуации потери работы используются все стратегии копинг-поведения. При этом чаще других реализуются такие копинг-стратегии, как «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие», а также стратегия «Активный копинг».

Редко в ситуации потери работы используются такие копинг-стратегии, как «Обращение к религии», «Использование алкогольных и наркотических веществ», а также стратегии «Поиск эмоциональной общественной поддержки», «Сдерживание попыток активного копинга», «Юмор».

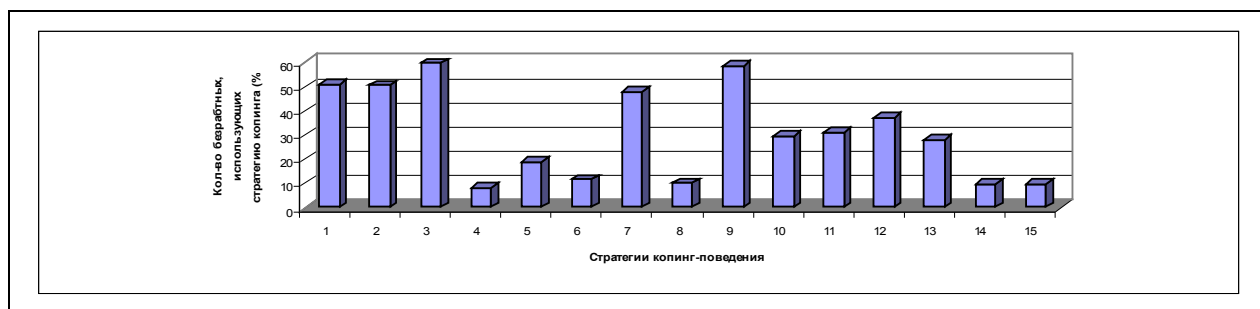


Рис. 1. Выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: цифрами обозначены стратегии копинг-поведения: 1 – активный копинг; 2 – планирование; 3 – поиск активной общественной поддержки; 4 – поиск эмоциональной общественной поддержки; 5 – подавление конкурирующей деятельности; 6 – обращение к религии; 7 – положительное истолкование и личностный рост; 8 – сдерживание; 9 – принятие; 10 – фокус на эмоциях и их выражение; 11 – отрицание; 12 – ментальное отстранение; 13 – поведенческое отстранение; 14 – использование алкогольных и наркотических веществ; 15 – юмор.

На следующем этапе исследования изучалась оптимальность стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы и их выбор безработными. В основу понятия оптимальности стратегий копинга были положены идеи С. Миллера об оптимальности стратегий копинг-поведения в ситуациях, являющихся предметом изменений. Ситуацию потери работы однозначно можно отнести к таковым, поскольку она предполагает какое-либо изменение: начало переобучения, завершение трудовой деятельности либо нахождение нового места трудоустройства. Таким образом, под оптимальной стратегией поведения мы понимаем такой способ копинг-поведения, который: 1) оценивается как способствующий рациональному анализу проблемы безработицы и трудоустройства; 2) субъективно оценивается как способ поведения, который улучшает эмоциональное, моральное и физическое состояние личности. Первый параметр оптимальности стратегий копинга оценивался группой экспертов, которые являлись сотрудниками служб занятости. Все эксперты по образованию являются профессиональными психологами. При этом стаж работы специалистом психологом Службы занятости составляет не менее трёх лет (средний стаж работы экспертов в Службе занятости составил 4,8 года). Сфера профессиональной деятельности психологов, выступающих в роли экспертов, связана с консультированием, оказанием психологической помощи, проведением индивидуальных и групповых форм работы с безработными (индивидуальные и групповые консультации, психодиагностика, тренинговые формы работы). Второй параметр оптимальности субъективно оценивался безработными как способ, улучшающий эмоциональное, моральное и физическое состояние.

Экспертная оценка оптимальности стратегий копинга в ситуации безработицы показала, что, согласно мнению экспертов, оптимальными стратегиями копинга являются

стратегии активного копинга (100%), планирования (100%), поиска активной общественной поддержки (100%), принятия (100%), положительного истолкования и личностного роста (100%). Неоптимальными стратегиями признаны стратегии обращения к религии (71,4%), сдерживания попыток активного копинга (100%), отрицания (100%), фокуса на эмоциях и их выражении (85,7%), ментального и поведенческого отстранения (100% и 100% соответственно), использования алкоголя и наркотиков (100 %), а также стратегия юмора (57,2%).

Субъективная оценка оптимальности стратегий копинга безработными показала следующее. Безработные оценивают как стратегии высокой степени оптимальности следующие: планирование (59,4%), поиск активной общественной поддержки (54,1%), положительное истолкование и личностный рост (60,9%), принятие (50,2%). Как стратегии преодоления низкой степени оптимальности оцениваются следующие: подавление конкурирующей деятельности (52,6%), обращение к религии (63,3%), отрицание (53,1%), поведенческое отстранение (51,2%), использование алкоголя и наркотических веществ (54,1%).

Общая оценка оптимальности стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы осуществлялась на основе совпадения объективного (экспертной оценки оптимальности) и субъективного критериев (субъективной оценки безработных) (рис. 2). При исследовании взаимосвязи оценок степени оптимальности стратегий с точки зрения объективного и субъективного критериев, была получена значимая корреляционная связь ($r=0,86$, при $p \leq 0,001$).

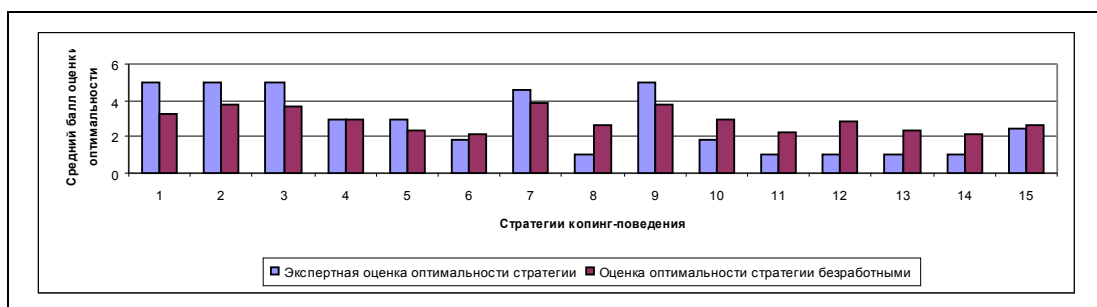


Рис. 2. Средний балл оценки оптимальности стратегий безработными и группой экспертов.

Примечание: цифрами обозначены стратегии копинг-поведения: 1 – активный копинг; 2 – планирование; 3 – поиск активной общественной поддержки; 4 – поиск эмоциональной общественной поддержки; 5 – подавление конкурирующей деятельности; 6 – обращение к религии; 7 – положительное истолкование и личностный рост; 8 – сдерживание; 9 – принятие; 10 – фокус на эмоциях и их выражение; 11 – отрицание; 12 – ментальное отстранение; 13 – поведенческое отстранение; 14 – использование алкогольных и наркотических веществ; 15 – юмор.

Таким образом, оптимальными стратегиями преодоления кризиса безработицы являются стратегии «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», а также стратегия «Принятие». Неоптимальными стратегиями копинг-поведения являются следующие: «Обращение к религии», «Отрицание», «Поведенческое отстранение», «Использование алкоголя и наркотических веществ».

Исследование выбора стратегий копинг-поведения безработными показало, что оптимальные копинг-стратегии в ситуации преодоления кризиса безработицы реализуются чаще, чем неоптимальные.

Следующим этапом исследования стало выявление личностных детерминант копинг-поведения в ситуации потери работы. В качестве детерминант рассматривались такие личностные качества безработного, как особенности самоотношения, саморегуляции, уровень интернальности и рефлексивности (всего 18 характеристик, соответствующих шкалам методик). Для решения данной задачи применялись такие методы статистической обработки информации, как факторный анализ, корреляционный и однофакторный дисперсионный анализ, а также множественная регрессия. Исследование на данном этапе показало следующее. При исследовании факторной структуры личностных качеств безработных было выявлено 6 информативных факторов: «Саморегуляция», «Аутосимпатия», «Готовность к изменению», «Самоуничижение», «Рефлексивность», «Закрытость Я».

Фактор «Саморегуляция» описывает субъекта как способного к осуществлению эффективной саморегуляции своего поведения и деятельности, то есть характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции субъекта. Фактор «Аутосимпатия» в целом описывает представления субъекта о способности нести ответственность за свои действия, неудачи и достижения, контролировать ход своей жизни и противостоять обстоятельствам, положительное отношение субъекта к себе и своим качествам, ощущение ценности своей личности для себя и других людей. Фактор «Готовность к изменению» в целом описывает степень ригидности Я-концепции, степень желания к изменению представлений о себе, а также уверенность в себе. Фактор «Самоуничижение» описывает негативное отношение субъекта к себе, наличие внутренних конфликтов, установку на поиск в себе негативных качеств и обвинение себя. Фактор «Рефлексивность» описывает способность субъекта к глубокой рефлексии при высокой ответственности за свои действия. Фактор «Закрытость Я» характеризует степень открытости своего «Я» как для себя, так и для других людей.

При использовании множественного регрессионного анализа изучалось влияние системы факторов на выбор стратегий копинга в ситуации потери работы. Однофакторный и корреляционный анализ применялись для уточнения результатов в случае малой информативности регрессионной модели. В результате было показано, что личностные качества субъекта оказывают влияние на выбор оптимальных и неоптимальных стратегий преодоления кризиса безработицы.

Фактор «Саморегуляция» оказывает влияние на выбор всех оптимальных стратегий («Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие»), неоптимальных стратегий «Отрицание» и «Поведенческое отстранение», а также стратегий средней оптимальности «Активный копинг», «Подавление конкурирующей деятельности», «Сдерживание», «Фокус на эмоциях и их выражение», «Ментальное отстранение» (рис. 3).

Фактор «Аутосимпатия» положительно детерминирует выбор всех оптимальных стратегий («Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие»), отрицательно - неоптимальных стратегий «Отрицание», «Поведенческое отстранение» и «Использование алкогольных и наркотических веществ». Также данный фактор детерминирует выбор таких стратегий средней оптимальности, как «Активный копинг» (положительно), «Подавление конкурирующей деятельности», «Сдерживание», «Фокус на эмоциях и их выражение», «Ментальное отстранение» (отрицательно) (рис. 4).

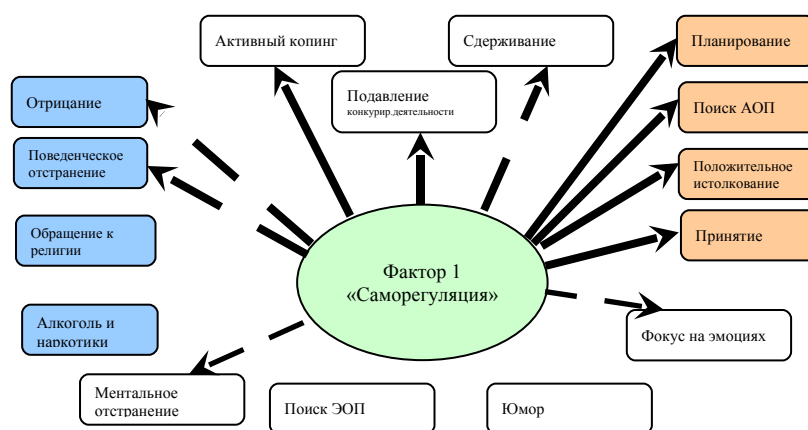


Рис. 3. Влияние фактора «Саморегуляция» на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: — - положительное влияние ($p \leq 0,05$); — - положительное влияние ($p \leq 0,01$);

== - положительное влияние ($p \leq 0,001$); - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,05$);

- - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,01$); == - отрицательное влияние.

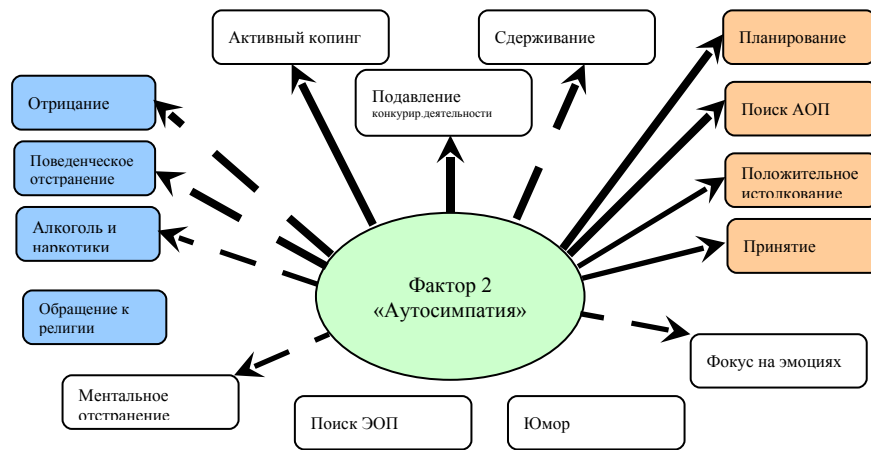


Рис. 4. Влияние фактора «Аутосимпатия» на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: — - положительное влияние ($p \leq 0,05$); — - - - - положительное влияние ($p \leq 0,01$);

== - положительное влияние ($p \leq 0,001$); - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,05$);

- - - - - - - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,01$); == - - - - - отрицательное влияние.

Фактор «Готовность к изменению» оказывает положительное влияние на выбор всех оптимальных стратегий («Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие»), отрицательное влияние на выбор неоптимальных стратегий «Отрицание», «Поведенческое отстранение». Также данный фактор оказывает различное влияние на выбор стратегий средней оптимальности «Активный копинг» (положительное влияние), «Подавление конкурирующей деятельности», «Сдерживание», «Ментальное отстранение», «Поиск эмоциональной общественной поддержки» (отрицательное влияние) (рис. 5).

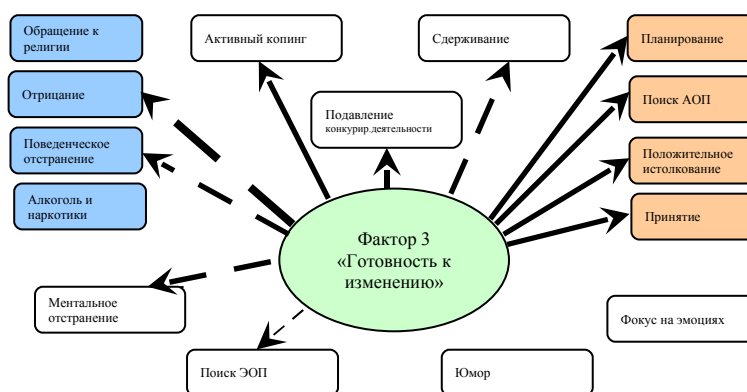


Рис. 5. Влияние фактора «Готовность к изменению» на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: — - положительное влияние ($p \leq 0,05$); — - - - - положительное влияние ($p \leq 0,01$);

== - положительное влияние ($p \leq 0,001$); - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,05$);

- - - - - - - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,01$); == - - - - - отрицательное влияние.

Фактор «Самоуничтожение» положительно детерминирует выбор неоптимальной стратегии «Использование алкогольных и наркотических веществ», стратегий средней оптимальности «Сдерживание попыток активного копинга», «Фокус на эмоциях и их выражение», а также отрицательно – выбор стратегии средней оптимальности «Ментальное отстранение». Данный фактор не оказывает влияние на выбор оптимальных стратегий преодоления кризиса безработицы (рис. 6).

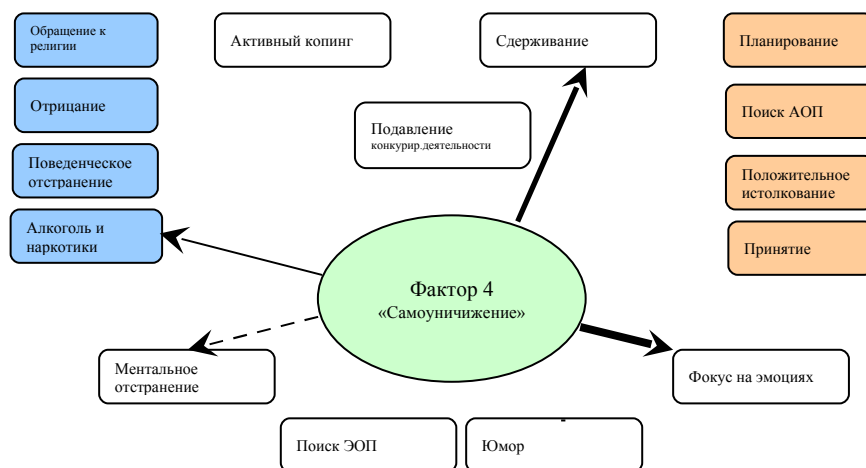


Рис. 6. Влияние фактора «Самоуничтожение» на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: — - положительное влияние ($p \leq 0,05$); — - - - - положительное влияние ($p \leq 0,01$);

== - положительное влияние ($p \leq 0,001$); - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,05$);

- - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,01$); == - - - - - отрицательное влияние.

Фактор «Рефлексивность» оказывает положительное влияние на выбор всех оптимальных стратегий («Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие»), отрицательное влияние на выбор неоптимальных стратегий «Обращение к религии», «Отрицание», «Поведенческое отстранение». На выбор стратегий средней оптимальности данный фактор оказывает различное влияние: положительное – на выбор стратегии «Активный копинг», отрицательное – на выбор стратегий «Ментальное отстранение», «Фокус на эмоциях и их выражение», «Юмор» (рис. 7).

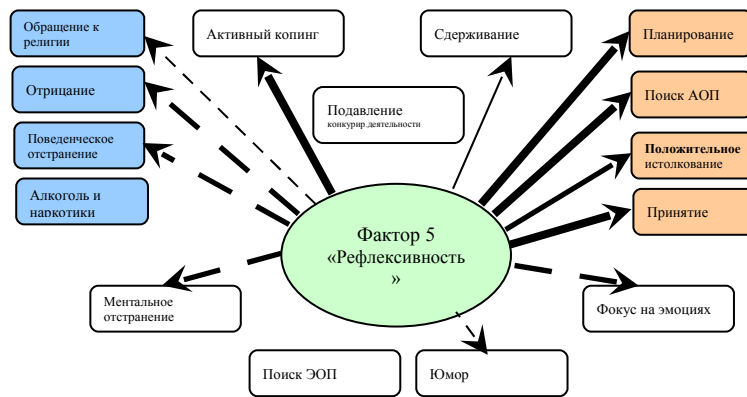


Рис. 7. Влияние фактора «Рефлексивность» на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: — - положительное влияние ($p \leq 0,05$); — - - - - положительное влияние ($p \leq 0,01$);

== - положительное влияние ($p \leq 0,001$); - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,05$);

- - - - - - - - - - - отрицательное влияние ($p \leq 0,01$); = = = - - - - - отрицательное влияние.

Фактор «Закрытость Я» оказывает отрицательное влияние на выбор таких оптимальных стратегий, как «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Принятие», положительное влияние – на выбор неоптимальных стратегий «Отрицание» и «Поведенческое отстранение». На выбор стратегий преодоления средней оптимальности данный фактор оказывает различное влияние: положительное - на выбор стратегий «Фокус на эмоциях и их выражение», «Ментальное отстранение», отрицательное – на выбор стратегии «Активный копинг» (рис. 8).

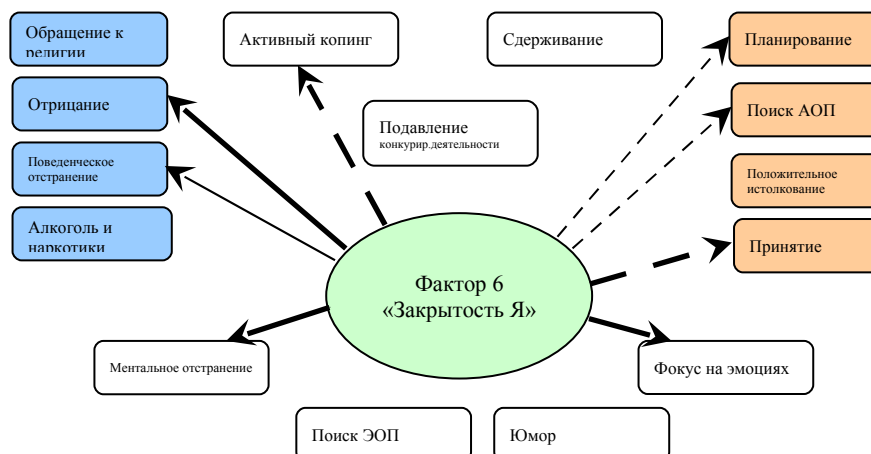


Рис. 8. Влияние фактора «Закрытость Я» на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы.

Примечание: — - положительное влияние ($p \leq 0,05$); — - - - - положительное влияние ($p \leq 0,01$);

== - положительное влияние ($p \leq 0,001$); - - - -отрицательное влияние ($p \leq 0,05$);

- - - - -отрицательное влияние ($p \leq 0,01$); = = = - отрицательное влияние.

В целом можно сказать, что проблемно-ориентированные стратегии преодоления, а также способы избегания, в первую очередь детерминированы особенностями саморегуляции. Эмоционально-ориентированные стратегии преодоления, а также неоптимальная стратегия «Использование алкоголя и наркотических веществ» – особенностями самоотношения (негативным самоотношением и самоуничижением).

Таким образом, выбору оптимальных стратегий копинг-поведения в ситуации безработицы способствуют такие качества личности, как высокий уровень саморегуляции, аутоэмпатии, готовности к изменению, рефлексивности, открытости. Предпочтение неоптимальных стратегий копинга обусловлено такими качествами личности безработного, как низкий уровень саморегуляции, аутоэмпатии готовности к изменению, рефлексивности, а также высокий уровень закрытости и самоуничижения.

На последнем этапе исследования была разработана типология копинг-поведения в ситуации потери работы. В основание типологии были положены стратегии копинга. В результате было выделено три типа копинга, условно названные «Активно-действующий», «Эмоционально-реагирующий» и «Избегающий». На рисунках 9 и 10 представлена выраженность оптимальных и неоптимальных копинг-стратегий в ситуации безработицы в выделенных типах.

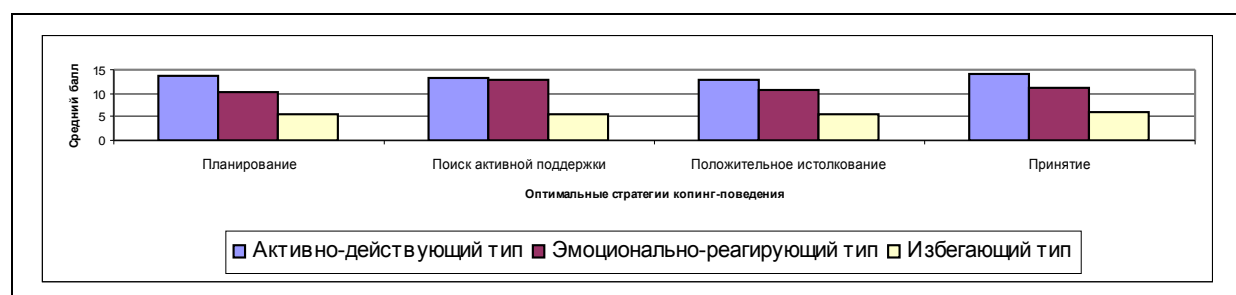


Рис. 9. Выраженность оптимальных стратегий в активно-действующем, эмоционально-реагирующем и избегающем типах копинг-поведения безработных.

Активно-действующий тип копинг-поведения представляет собой оптимальный способ преодоления стресса, вызванного ситуацией потери работы. В данном типе копинг-поведения выражены такие оптимальные стратегии копинга, как «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие». Численность безработных, демонстрирующих данный тип копинг-поведения, - 48,3% от общей выборки.

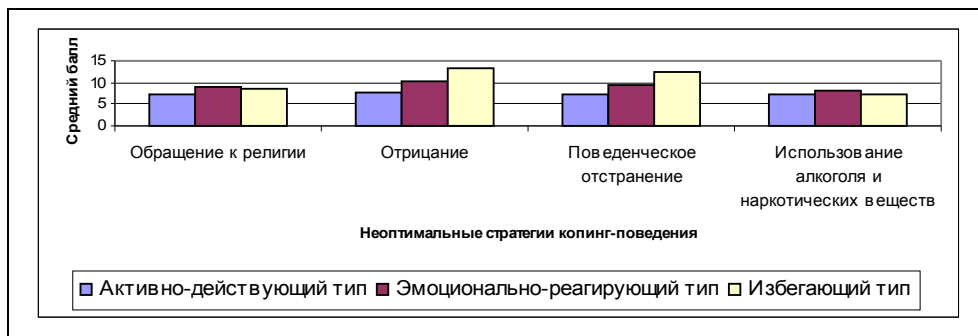


Рис. 10. Выраженность неоптимальных стратегий в активно-действующем, эмоционально-реагирующем и избегающем типах копинг-поведения безработных.

Неоптимальными типами копинг-поведения в ситуации безработицы являются эмоционально-реагирующий и избегающий типы. В эмоционально-реагирующем типе копинга отмечается выраженность таких неоптимальных стратегий, как «Обращение к религии», «Использование алкоголя и наркотиков», а также стратегий средней степени оптимальности «Фокус на эмоциях и их выражение», «Подавление конкурирующей деятельности», «Сдерживание попыток активного копинга». Численность безработных, демонстрирующих данный тип копинг-поведения, - 20,3% от общей выборки.

Избегающий тип копинг-поведения демонстрирует пассивные реакции, направленные на мысленный или реальный «уход» от решения проблемы трудоустройства. В данном типе копинга ярко выражены такие неоптимальные стратегии преодоления, как «Отрицание», «Поведенческое отстранение», а также стратегии средней степени оптимальности «Ментальное отстранение». Численность безработных, демонстрирующих данный тип копинг-поведения, - 31,4% от общей выборки.

Далее рассматривались различия личностных качеств безработных, демонстрирующих активно-действующий, эмоционально-реагирующий и избегающий типы копинг-поведения. Выраженность личностных факторов у представителей различных типов представлена на рисунке 11.

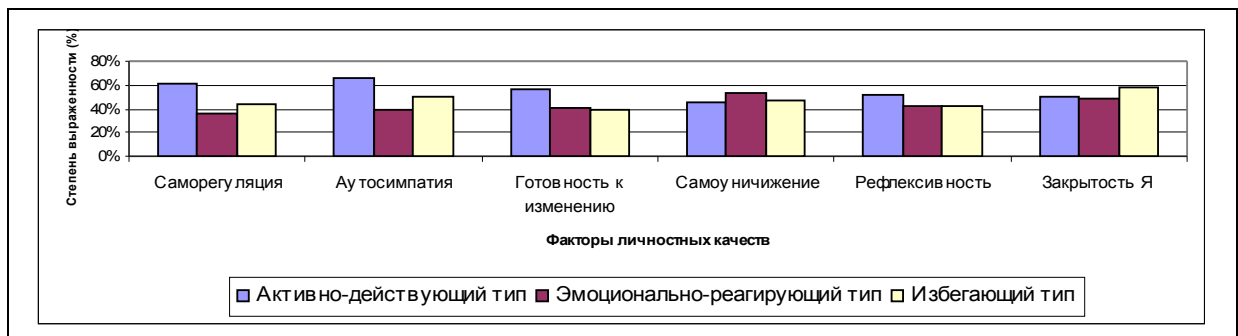


Рис. 11. Выраженность факторов личностных качеств безработных с активно-действующим, эмоционально-реагирующим и избегающим типом копинга.

Для реализации данной задачи использовались непараметрические критерии анализа значимости различий: Н-критерий Крускала-Уоллеса и U-критерий Манна-Уитни. Было установлено, что существуют значимые различия в выраженности факторов личностных качеств безработных, реализующих разные типы копинга (при $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,001$).

Таким образом, было установлено, что для безработных, демонстрирующих оптимальный и неоптимальный способ преодоления кризиса безработицы, характерны различные личностные особенности.

Безработные с активно-действующим типом копинга характеризуются следующими личностными качествами: высоким уровнем саморегуляции, позитивным самоотношением, аутосимпатией, высокой готовностью к изменению Я-концепции и открытостью новому опыту, высоким уровнем рефлексивности.

Для безработных, демонстрирующих эмоционально-реагирующий тип копинг-поведения характерны следующие проявления личностных качеств: достаточно низкий уровень саморегуляции, негативное самоотношение, высокий уровень самообвинения, внутренней конфликтности, низкий уровень рефлексивности и низкий уровень закрытости Я.

Безработные с избегающим типом копинга характеризуются следующими личностными свойствами: низким уровнем развития системы саморегуляции, отсутствием самообвинения, высокой закрытостью Я, низкой готовностью к восприятию нового опыта, ригидностью Я-концепции, средней рефлексивностью.

Проведенное исследование личностных детерминант и типологических особенностей копинг-поведения в ситуации потери работы позволило сделать следующие **выводы:**

1. Существуют оптимальные и неоптимальные стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы. Оптимальные способы преодоления кризиса снижают уровень стресса, нормализуют эмоциональное, физическое и моральное состояние субъекта, а также способствуют рациональному анализу проблемы безработицы и трудоустройства. Таковыми являются стратегии «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие». Неоптимальные способы копинга затрудняют преодоление кризиса безработицы. К ним относятся стратегии «Обращение к религии», «Отрицание», «Поведенческое отстранение», «Использование алкогольных и наркотических веществ».

2. Выбору оптимальных стратегий в ситуации безработицы способствуют высокий уровень саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности и низкий уровень закрытости. Предпочтение неоптимальных стратегий копинга обусловлено низким уровнем саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности, а также высоким уровнем закрытости и самоуничтожения.
3. На основе копинг-стратегий различной степени оптимальности выделены оптимальный и неоптимальные типы копинг-поведения в ситуации потери работы. Оптимальным типом копинга является активно-действующий тип, неоптимальными – эмоционально-реагирующий и избегающий.
4. Безработные, демонстрирующие активно-действующий тип копинга характеризуются высоким уровнем саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности и низким уровнем закрытости. Безработные, реализующие эмоционально-реагирующий тип копинг-поведения обладают низким уровнем аутосимпатии, готовности к изменению, закрытости и высоким уровнем самоуничтожения. Для безработных, демонстрирующих избегающий тип копинга характерны низкий уровень саморегуляции, готовности к изменению, рефлексивности, а также высокий уровень закрытости.
5. Психологическая помощь, поддержка и сопровождение безработных должны быть направлены на снижение уровня стресса, устранение установок эмоционального и пассивного реагирования на ситуацию потери работы, обучение оптимальным стратегиям совладающего поведения. Кроме того, практическая работа должна быть ориентирована на актуализацию личностных копинг-ресурсов, к которым относятся высокий уровень развития системы саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности, открытости личности, а также низкий уровень самообвинения.

В **заключении** обобщаются результаты исследования, отмечаются его значимость, некоторые ограничения, а также обозначаются вопросы, представляющие интерес для дальнейшего изучения.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Публикация в издании, рекомендованном ВАК:

1. Шагарова И.В. Личностные факторы выбора стилей копинг-поведения в ситуации потери работы // Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова. Серия: Психологические науки «Акмеология образования». - 2007, Т. 13, № 1.- С. 103 – 112.

Другие научные публикации:

2. Шагарова И.В. Стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы: постановка проблемы // Актуальные проблемы современной психологии: Сборник научных трудов. – Омск: Омск. гос.ун-т., - 2002.- С. 46 - 55.
3. Шагарова И.В. Взаимосвязь субъективной оценки личностью своей приспособленности к социально-экономическим условиям и стратегий психологического преодоления в ситуации потери работы // Теоретические и прикладные проблемы психологии: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Пенза, - 2003.- С. 33 - 37.
4. Шагарова И.В. Локус контроля и ценностные ориентации как личностные детерминанты копинг-поведения в ситуации потери работы // Вестник Омского университета. Серия «Психология». - 2005, № 1.- С. 32 – 43.
5. Шагарова И.В. Взаимосвязь индивидуального стиля саморегуляции и стратегий копинг-поведения безработных // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Ярославль, - 2005. - С. 310 - 312.
6. Шагарова И.В. Влияние стиля саморегуляции на выбор стратегий копинг-поведения безработных// Междисциплинарный подход к становлению специалиста-профессионала в гуманитарном вузе: Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. - Коряжма, - 2005, Т. 1- С. 226 - 228.
7. Шагарова И.В. Ценностные ориентации как личностные детерминанты копинг-поведения в ситуации потери работы // Молодежь и ценности современного российского общества. Всероссийская научно-практическая конференция. – Омск, 2005. - С. 121 - 124.
8. Поваренков Ю.П., Шагарова И.В. Личностные детерминанты копинг-поведения в ситуации потери работы// Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, -2006, № 2 (47). - С. 44 - 51.
9. Шагарова И.В. Стратегии копинг-поведения в ситуации болезни: социально-демографический аспект // Вестник Омского университета: Серия «Психология», - 2006, №1. - С. 37 - 44.
10. Поваренков Ю.П., Шагарова И.В. Стратегии и стили копинг-поведения в ситуации потери работы: типологический подход // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, - 2007. - С. 272 - 274.

11. Шагарова И.В. Личностные факторы выбора стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова,- 2007.- С. 289 - 291.
12. Шагарова И.В. Рефлексивность как фактор выбора стилей совладающего поведения // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Ярославль, - 2007. - С. 102 – 104.