

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF UNEMPLOYED PERSONS

Було сформульовано визначення копінг-поведінки як індивідуального способу взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією, спрямований на зниження впливу стресу для адаптації в ситуації, що склалася. Було встановлено, що психічне і фізичне самопочуття людини обумовлюється вибором нею поведінкових стратегій в момент потрапляння в стресогенну ситуацію, зокрема ситуацію вимушеного безробіття. Використання активних чи пасивних поведінкових стратегій подолання залежить від гендерних, вікових, міжкультурних характеристик, сфери діяльності та значущості життєвої події для людини. Для дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки було відібрано 40 осіб, які на період тестування перебували в статусі вимушеного безробіття, та 30 осіб працевлаштованих. Досліджувані, що увійшли до 1-ї та 2-ї груп, являються громадянами України та територіально проживають на території м. Києва й Київської області. Серед досліджуваних були представники обох статей: 1 група: 26 чоловіків та 14 жінок; 2 група: 18 чоловіків та 12 жінок. Більшість респондентів першої групи до втрати робочого місця працювали в сферах торгівлі, надання послуг та розважально-ресторанного бізнесу. Через введення карантинних заходів велика кількість закладів у сфері обслуговування населення змушена була повністю припинити роботу або значно скоротити її обсяги та, відповідно, скоротити штат. Внаслідок цього досліджувані втратили роботу. Також внаслідок урізання роботодавцями заробітної плати через зменшення прибутку під час карантину, деякі респонденти самостійно залишили місце роботи.

Для дослідження копінг-поведінки особистості безробітних було використано методичку дослідження локусу контролю Д. Роттера та опитувальник «Стратегія подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS). В ході статистичного аналізу було встановлено, що безробітні, які невпевнені, що можуть подібатися оточуючим, уникають активних дій, що вимагають посиленої напруги і відповідальності за їхні наслідки. Респонденти, які втратили роботу, але при цьому терпимі до інших людей, до їхніх слабкостей та недоліків схильні до просоціальної копінг-поведінки «вступ до соціальних контактів». У безробітних з екстернальним локусом контролю також виявлено переважання стратегії непродуктивного

стилю подолання, з підвищенням показників шкал: «асоціальні дії».

Ключові слова: копінг-стратегії, безробіття, локус контролю, пандемія, стресові ситуації.

The definition of coping behavior as an individual way of interaction of a person with a difficult, crisis, stressful situation, aimed at reducing the impact of stress to adapt to the current situation, was formulated. It was found that a person's mental and physical well-being is determined by their choice of behavioral strategies at the time of exposure to a stressful situation, in particular the situation of forced unemployment. The use of active or passive behavioral coping strategies depends on gender, age, intercultural characteristics, areas of activity and significance of the life event for the person.

To study the psychological characteristics of coping behavior, 40 people who were in forced unemployment status at the time of testing were selected, and 30 people were employed. All participants are citizens of Ukraine and territorially reside in the city of Kyiv and Kyiv region. Within the groups, there were representatives of both sexes. In the first group, there were 26 men and 14 women. In the second group, there were 18 men and 12 women. Most respondents in the first group had worked in trade, services and entertainment and restaurant business before they lost the job. Due to quarantine measures, a large number of institutions in the field of public services were forced to completely stop working or significantly reduce its volume and, accordingly, reduce staff. As a result, the participants of the survey have lost their jobs. Also, due to cuts in wages by employers due to reduced profits during quarantine, some respondents left their jobs on their own.

To study the coping behavior of the unemployed, the locus control method by D. Rotter and the questionnaire «Strategic Approach to Coping Scale» by S. Hobfoll (SACS) were used. The statistical analysis found that the unemployed, who are unsure that others may like them, avoid active actions that require increased stress and responsibility for their consequences. Respondents who have lost their jobs, but are tolerant of other people, of their weaknesses and shortcomings, are prone to prosocial coping behavior of «joining social contacts». Unemployed people with an external locus of control also found a predominance of the strategy of unproductive style of overcoming, with increasing scales of «antisocial actions».

Key words: coping strategies, unemployment, locus of control, pandemic, stressful situations.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.33>

Ситник С.І.

д. мед. н.,
професор кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Карамушка Т.В.

к. психол. н.,
доцент кафедри соціальної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Крайлюк А.І.

к. психол. н.,
доцент кафедри соціальної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Сучасні соціальні умови характеризуються численними кризовими і стресовими ситуаціями як глобального характеру, так і такими, що стосуються особистого життя кожної окремої особистості. Ці складні ситуації в поєднанні з особистісними особливостями можуть стимулювати активність або, навпаки, викликати занепад духу,

пасивність і безпорадність. У повсякденному житті людина зазвичай діє в обмеженому колі повторюваних, тобто знайомих ситуацій, тому вона передбачає, що подальша ситуація не буде сильно відрізнятися від попередньої, що дозволяє їй будувати прогнози, ефективно взаємодіяти з оточуючими. Це відбувається до тих

пір, поки людина не зіткнеться зі складною ситуацією. В цьому випадку у багатьох людей не вистачає адаптаційних ресурсів для того, щоб впоратися з ситуацією, правильно зрозуміти її. Втрата роботи теж відноситься до складних життєвих ситуацій. Проблема безробіття на сьогоднішній день є особливо гострою після низки карантинних заходів, починаючи з 2020 р., та після загрози військового вторгнення на територію України. Тисячі людей залишились і залишаються одночасно без стабільного заробітку і можливості забезпечувати себе та власну родину.

Динамізм і глобальний характер змін, що охопили всі сфери життя нашого суспільства, викликав значні зміни в долях людей. Для того щоб внутрішньо відповідати сучасній дійсності, людина повинна не просто адаптуватися до нової ситуації, а й бути здатною змінити її, змінюючись і розвиваючись при цьому самій.

Мета даної статті дослідити психологічні особливості копінг-стратегій безробітних осіб

Лише з другої половини ХХ століття в зарубіжній психології почали з'являтися перші наукові праці по вивченню феномена копінг-поведінки. У 1962 році вперше термін «копінг» використав Л. Мюрфі в дослідженні, присвяченому способам подолання дітьми вимог, пов'язаних з кризами розвитку, які проявлялися в необхідності докладення активних зусиль особистістю з метою опанування важкою ситуацією або проблемою [1, с. 84]. В розумінні Л. Мюрфі термін «копінг» – це прагнення людини вирішити певну проблему. Рівно через 4 роки, у 1966 році, інший дослідник, Р. Лазарус, запропонував поняття копінг-поведінки як «суми когнітивних і поведінкових зусиль, які докладає особистість для послаблення впливу стресу» [2]. В свою чергу, Х. Вебер, Г. Хайнес, німецькі вчені, описали копінг-поведінку, використовуючи термін «подолання» («bewältigung») [3, с. 263].

Натомість, у вітчизняній психології поняття «копінг» трактується як опанувальна поведінка або психологічне подолання. В даному випадку копінг-поведінка розглядається як індивідуальний спосіб подолання особистістю фрустраційної ситуації та наявність в неї певних особистісно-середовищних ресурсів [4, с. 53].

Копінг, згідно трактувань С. Нартової-Бочавер, являється процесом, що може розгортатися в часі через утворення особистістю і середовищем нерозривного динамічного взаємозв'язку з одночасним взаємним впливом цих факторів один на один [5, с. 21].

На думку Р. Лазарус копінг-поведінка – це відповідь особистості на стрес. Цей стрес виникає як наслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів навколишнього середовища та індивідуальних ресурсів особистості, які являються доступними для взаємодії з даними запитом. Р. Лазарус стверджує, стресогенні стимули призводять до різної інтенсивності стресу у різних осіб, а також в різних ситуаціях, в тому числі в ситуаціях, пов'язаних з професійною діяльністю. Копінг – це застосування поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення вимог як зовнішніх, так і внутрішніх [2].

Вже через певний час поняття копіngu стало охоплювати реакції не тільки на надмірні ситуаційні вимоги, але й на буденні ситуації, що сприймаються як стресові. При цьому зміст копінг-поведінки залишився незмінним, простими словами: копінг – це те, що робить індивід, щоб побороти стрес, об'єднуючи при цьому когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Копінг-стратегії утворюють думки, почуття і дії, які використовуються у різній мірі за різних обставин. Таким чином, копінг включає як поведінкові так і когнітивні зусилля, які особистість застосовує, щоб впоратися з вимогами середовища.

Осницький А. К. і Чуйкова Т. С., на основі аналізу ряд робіт зарубіжних і вітчизняних авторів, приходять до висновку, що переживання ситуації втрати роботи багато в чому визначається індивідуальними особливостями суб'єкта праці, зокрема його ціннісним потенціалом [3, с. 265]. Відзначається також, що характер переживання важкої ситуації багато в чому обумовлений ще й іншими втратами, які тягне за собою втрата роботи: статусу, звичного кола спілкування, матеріального достатку і т. д. Важливо знати, які труднощі і проблеми супроводжують втрати роботи, оскільки вони можуть посилювати тяжкість і гостроту переживання цієї ситуації. Очевидним є висновок: чим більше компонентів життєвої ситуації піддаються загрозі, тим більш особистісно значимі вони для конкретної людини, та тим більш важкою буде сприйматися ситуація втрати роботи.

Таким чином, переживання втрати роботи детерміновано порушеннями в структурі особистісних цінностей, смислів, змінами звичного способу життя людини, яка втратила роботу. Відбувається зміна ролей, які людині доводилося грати раніше, змінюється коло осіб, включених у взаємодію з нею, спектр вирішуваних проблем і т. д. В результаті починається внутрішня робота по переробці системи цінностей, пошуку сенсу того, що відбувається, тобто пошук

нових установок по відношенню до життя. Результати цих перебудов і змін проявляються в поведінці людини, її діях і вчинках. Вивчення реальних стратегій поведінки людини в ситуації втрати роботи є основним завданням нашого дослідження.

Для досягнення мети дослідження та встановлення впливу мотиваційно-вольових чинників на копінг-поведінку безробітних осіб було відібрано 70 респондентів, серед яких (рис. 1):

1) 40 осіб – це досліджувані, які на період тестування перебували в статусі вимушеного безробіття (це тип безробіття, за якого людина працездатного віку має необхідну кваліфікацію, має бажання працювати, але з незалежних від неї причин не може працювати [6]). Стаж безробіття становив від 1 до 4 місяців (1 група);

2) 30 осіб – це респонденти, які на час досліджування були працевлаштовані (2 група).

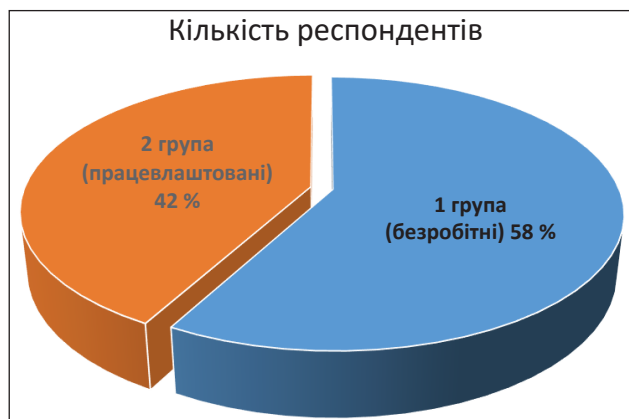


Рис. 1. Розподіл респондентів за приналежністю до групи

Досліджувані, що увійшли до 1-ї та 2-ї груп, являються громадянами України та територіально проживають на території міста Києва й Київської області. Досліджувані, що увійшли до групи безробітних, офіційно стоять на обліку в центрі зайнятості.

Серед безробітних 9 осіб мають лише повну середню освіту, 17 респондентів отримали професійно-технічну освіту та 14 осіб вищу освіту. Натомість серед працевлаштованих 11 осіб вказали про наявність професійно-технічної освіти, а решта має диплом про закінчення ВНЗ.

Більшість респондентів першої групи до втрати робочого місця працювали в сферах торгівлі, надання послуг та розважально-ресторанного бізнесу (56 осіб – 80 %). Через введення карантинних заходів велика кількість закладів у сфері обслуговування населення змушена була повністю припинити роботу або значно скоротити її обсяги та,

відповідно, скоротити штат і, наші досліджувані внаслідок цього втратили роботу, а також внаслідок урізання роботодавцями заробітної плати через зменшення прибутку під час карантину, деякі респонденти самостійно залишили місце роботи.

В ході анкетування працевлаштованих було з'ясовано сферу їх зайнятості. Більшість респондентів 2-ї групи працюють в сфері обслуговування (54 %), 33 % в торговельній та сфері надання послуг, та 10 % в освітній сфері.

Для дослідження мотиваційно-вольової сфери та копінг-поведінки особистості безробітних було обрано наступний методичний інструментарій:

1) методика дослідження локусу контролю Д. Роттера,

2) методика діагностики мотивації досягнення А. Мехрабіана,

3) методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (СПА),

4) опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової,

5) опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS),

6) анамнестична анкета.

Результати по кожній методиці наводяться окремо та відповідно до розподілення респондентів на 2 групи: безробітні (1 група) і працевлаштовані (2 група).

Результати виміру локусу контролю обох діагностованих груп проілюстровані на рис. 2. Про спрямованість локусу контролю будемо судити за відносним перевищенням результатів одного виміру над іншим.

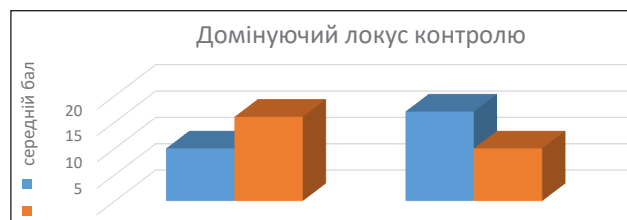


Рис. 2. Домінуючий локус контролю у двох досліджуваних групах

З вище проілюстрованих даних чітко видно вираженість екстернального локусу контролю для досліджуваної групи безробітних. Вони переконані, що їх успіхи і невдачі є результатом зовнішніх сил, таких як везіння, випадковість, тиск оточення. Дані респонденти завжди знайдуть пояснення незадовільної оцінки своєї діяльності.

Схильність до зовнішньої локалізації контролю у екстерналів пов'язується передусім з такими особистісними рисами, як безвідповідальність, невпевненість у своїх здібностях, прагнення до відкладення

здійснення власних намірів. В цілому, для них більше властивими є підозрілість, агресивна поведінка, різні форми конформізму, певний догматизм, прояви авторитарності, відсутність сталих принципів, тощо.

Натомість, працевлаштовані респонденти продемонстрували вираженість інтернального локусу контролю. Дані досліджувані вважають, що події, які з ними відбуваються, насамперед, залежать від таких особистих їх якостей, як компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, і є закономірним результатом їх власної діяльності.

Результати безробітних за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл проілюстровані на рис. 3.

Згідно проілюстрованих даних на рис. 3 безробітні надають перевагу таким копінг-стратегіям як: пошук соціальної підтримки, імпульсивні та асоціальні дії.

Таким чином дані респонденти в стресових ситуаціях прагнуть поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, обговорити з ними питання про їх становище, знайти у них співчуття і розуміння.

Вони схильні діяти по першому спонуканню, під впливом зовнішніх обставин або емоцій, без попереднього обдумування своїх вчинків, зважування всіх «за» і «проти» і прийняття найбільш доцільних і обґрунтованих рішень.

Для безробітних характерні тенденції поведінки в стресовій ситуації такі, що виходять за соціально допустимі рамки і обмеження. Їх поведінка вирізняється егоцентризмом, прагненням до задоволення власних бажань не зважаючи на обставини та інтересами інших людей.

Результати працевлаштованих за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл проілюстровані на рис. 4.

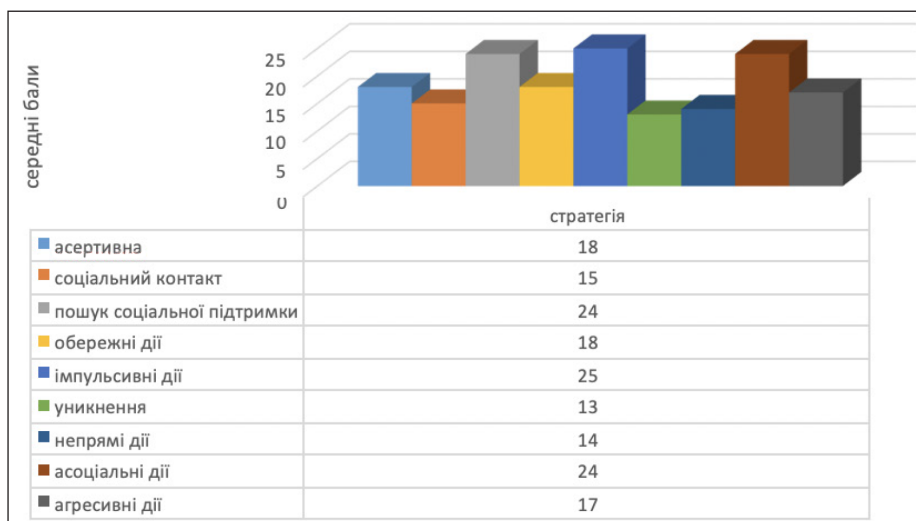


Рис. 3. Вираженість копінг-стратегій безробітних

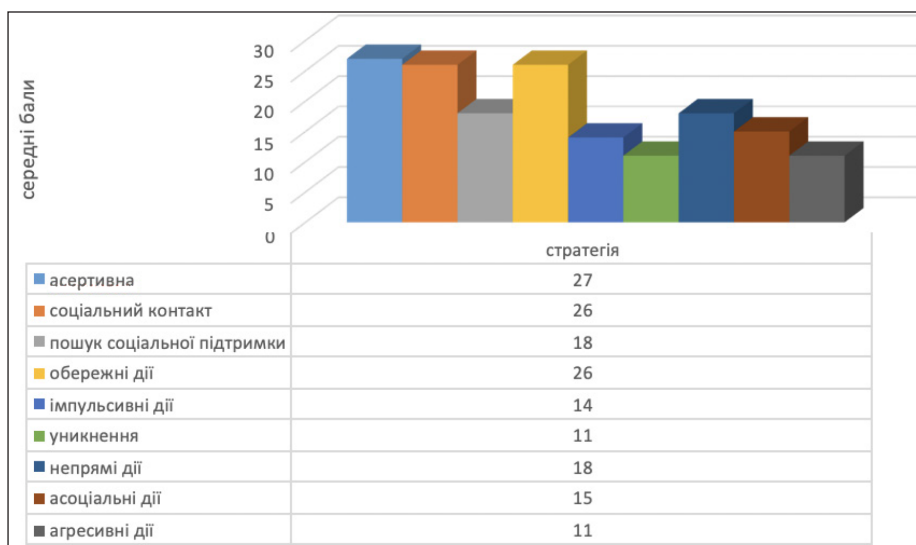


Рис. 4. Вираженість копінг-стратегій працевлаштованих

Відповідно до ключа методики, показники, що розташовані в діапазоні від 23 до 30 балів являються вираженими, а отже в даній групі респондентів домінують такі копінг-стратегії як: асертивна, обережні дії та соціальний контакт.

Тому можна говорити про те, працевлаштовані здатні в ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати власні інтереси і власну лінію поведінки, спокійно говорити «ні» тому, що їх не влаштовує, ефективно наполягати на своїх правах в соціально прийнятній формі та з огляду на інтереси оточуючих.

Також працевлаштовані демонструють вміння вирішувати проблемні, важкі ситуації спільно з іншими людьми. Ця просоціальна поведінка виражається в потребі в міжособистісних відносинах, в контактах з іншими людьми, здатності до співпраці або компромісу. Це прагнення до об'єднання, спільної діяльності для досягнення близьких або співпадаючих цілей.

Крім того працюючим характерне тривале обмірковування і ретельне зважування всіх можливих варіантів рішень, прагнення уникати ризику, нічого не приймати на віру, довго готуватися у важких ситуаціях, перш ніж діяти.

Висновки з проведеного дослідження. Копінг або «подолання стресу» розглядається як діяльність особистості, що спрямована на підтримку або збереження рівноваги між вимогами середовища і наявним ресурсами особистості, що відповідають цим вимогам. Психологічне призначення копіngu полягає в як найкращій адаптації людини до вимог ситуації, її опануванні, ослабленні чи пом'якшенні її вимоги. Отже, головним завданням копіngu видається забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та відчуття задоволення від соціальних відносин.

В дослідженні психологічних особливостей копінг- поведінки безробітних було відібрано 70 респондентів, серед яких: 40 осіб – це досліджувані, які на період тестування перебували в статусі вимушеного безробіття та 30 осіб – це працевлаштовані

респонденти. Віковий діапазон досліджуваних різнився від 22 до 48 років.

Емпіричне дослідження безробітних за допомогою психодіагностичного інструментарію проводилося індивідуально з кожним з респондентом у двох формах: з безпосереднім контактом експериментатора й досліджуваного та за допомогою інтернет ресурсів.

Для дослідження було обрано наступний методичний інструментарій: методика дослідження локусу контролю Д. Роттера, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS).

В ході тестування була встановлена вираженість екстернального локусу контролю для досліджуваної групи безробітних. Вони переконані, що їх успіхи і невдачі є результатом везіння та випадковості.

Безробітні надають перевагу таким копінг-стратегіям як: пошук соціальної підтримки, імпульсивні та асоціальні дії. Вони схильні діяти по першому спонуканню, під впливом зовнішніх обставин або емоцій, без попереднього обдумування своїх вчинків, зважування всіх «за» і «проти» і прийняття найбільш доцільних і обґрунтованих рішень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Murphy G. C., Athanasou J. A. The effect of unemployment on mental health. *J. of Occupational and Organizational Psychology*. 1999. 72. P. 83–99.
2. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N. Y. : McGraw-Hill, 1966. 257 p.
3. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський.* – Херсон : ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262–268.
4. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20–30.
6. Глуханюк Н. С. Психология безработицы: введение в тему. М. : Московский психолого-социальный институт. 2008. 325 с.