

УДК 159.9:316.37

ТРАНСФОРМАЦИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

Усова Н.В.

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, e-mail: usova_natalia@mail.ru

Статья посвящена исследованию процесса трансформации адаптационной готовности в ситуации потери работы. Проведен теоретический анализ понятия адаптационной готовности и эмпирическое исследование взаимосвязи адаптационной готовности и мотивационной, потребности и регуляторной сфер личности. На репрезентативной выборке, состоящей из граждан более года испытывающих трудности в процессе трудоустройства показано, что длительная безработица взаимосвязана с непродуктивными качествами и свойствами личности, к которым можно отнести несформированность процессов моделирования, низкую способность перестраиваться и вносить корректировки в систему саморегуляции, отсутствие регуляторной автономности, стремление к гедонизму, престижу и господству на другими людьми, а также свойственные безработным самоограничение, покорность и подчинение. Далее, с помощью корреляционного анализа выявлены необходимые для адаптационной готовности характеристики личности, такие как умение адекватно оценивать результаты собственного поведения и деятельности, формирование потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, развитость индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности безработных, сформированность потребности в самостоятельности и автономии, развитость внутренней мотивации к творчеству и изменению собственной личности, а также стремление к достижению успеха посредством профессиональной компетенции. Полученные результаты имеют практическую значимость, так как могут быть использованы в консультативной деятельности психолога центра занятости, а также могут быть приняты за основу разработки направлений формирования адаптационной готовности безработных граждан.

Ключевые слова: трансформации адаптационной готовности, жизнестойкость, адаптация, личность, кризисная ситуация потери работы, трудоустройство

THE FORMATION OF ADAPTATION READINESS OF THE PERSONALITY TO THE SITUATION OF JOB LOSS

Usova N.V.

Federal public budgetary educational institution of the higher education «Saratov national research state university of N.G. Chernyshevsky», Saratov, e-mail: usova_natalia@mail.ru

The article investigates the transformation process of adaptation readiness in a situation of job loss. Theoretical analysis of the concept of adaptation readiness and empirical study of the relationship of adaptation readiness and motivation, needs and regulatory spheres of personality. On a representative sample, consisting of citizens of more years experiencing difficulties in the employment process shown that long-term unemployment is interconnected to the unproductive qualities and personality traits, which include the incompleteness of the modeling processes, low capacity to reorganize and make adjustments to the system of self-regulation, the lack of regulatory autonomy, the pursuit of hedonism, prestige, and domination on other people, and characteristic of the unemployed self-restraint, obedience and discipline. Next, using the correlation analysis revealed the necessary for the adaptation readiness of the personality characteristics, such as the ability to adequately assess the results of their own behavior and activity, the formation of the need to think about how their actions and behavior to achieve goals, development of individual system of conscious self-regulation of the arbitrary activity of the unemployed, the well-formedness requirements of independence and autonomy, the development of intrinsic motivation for creativity and change self, as well as striving to achieve success through professional competence. The obtained results are of practical importance, as can be used in the Advisory work of psychologist employment center, and can be used as a basis for the development of the formation of adaptation readiness of the unemployed.

Keywords: transformation of adaptation readiness, resilience, adaptation, identity, the crisis of job loss, employment

Проблемы трансформаций адаптационной готовности не только не теряют своей актуальности в современном мире, но, и напротив, имеют огромную теоретическую и практическую значимость в контексте быстрых и кризисных изменений происходящих в последнее время в нашей стране. Быстро меняющиеся условия социальной, экономической и политической жизни требуют от личности высокого уровня адаптационной готовно-

сти, так как именно он является гарантом успешного выхода из трудной жизненной ситуации.

На протяжении всего жизненного этапа, личность неоднократно сталкивается с целым рядом кризисных ситуаций. К числу подобных ситуаций по праву можно отнести и ситуацию потери работы и, как следствие, резкое изменение социального статуса. Потеря работы, как правило, понижает качество жизни безра-

ботного и его субъективное благополучие. Необходимо отметить, что изменение социальной ситуации в целом, как и потеря работы в частности, связана с необходимостью адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Можно с уверенностью утверждать, что успешность дальнейшего трудоустройства безработного во многом будет зависеть от его адаптационной готовности к изменениям на каждом этапе профессиональной деятельности.

Рассмотрим понятие и сущность адаптационной готовности более подробно. М.В. Григорьева, под адаптационной готовностью имеет ввиду конечный результат индивидуальной системы адаптации, выражающийся в способности человека максимально успешно осуществлять ведущую для данного возраста и/или индивидуально значимую деятельность в изменяющихся условиях [2]. В рамках нашего проблемного поля, такой деятельностью является труд и условие его потери. Безработица существенным образом меняет привычный образ жизнедеятельности и психологию человека. Потеря работы актуализирует социальную апатию, чувство беспомощности приводя личность в состояние психологического шока. Безработным свойственно утрачивать чувство самоуважения и расценивать себя как неудачников. Перечисленные особенности, вынужденно потерявших работу, формируют неспособность большинства людей активно включиться в преодоление как социальных, так и индивидуальных последствий кризисной ситуации [5] приводя к социальной и личностной дезадаптации. И.В. Арндачук рассматривает адаптационную готовность как «систему приобретенных и развитых в процессе социализации индивидуально-психологических качеств, социальных свойств, умений и навыков оперативного реагирования в ситуациях изменения условий деятельности, обеспечивающих подготовленность личности к определенным способам действия в соответствии с этими изменениями» [1]. Зная данные качества, свойства, умения и навыки мы сможем воздействовать на адаптационную готовность лиц, утративших работу и тем самым актуализировать стремление к реализации их личностного потенциала.

Несмотря на то, что анализ современных научных источников позволяет нам говорить о недостаточной терминологической разработанности исследуемого феномена, мы можем рассматривать адаптационную готовность, как сложное системное образование, проявляющееся

в виде целого комплекса разнообразных личностных, функциональных и операциональных свойств и отношений. Сюда можно так же включить новые паттерны взаимодействия с социальным окружением и обновленные способы и стратегии адаптационного поведения. Следует подчеркнуть, что данные качества могут быть приобретены либо сформированы в процессе развития индивидуально-психологических качеств, социальных свойств, навыков и умений оперативно реагировать, способствующих готовности личности к определенным способам действия в ситуации динамических изменений [7].

В контексте интересующего нас вопроса считаем интересным обратиться к работам А.А. Нестеровой и к используемому ее понятию «Жизнеспособность». Данное понятие подразумевает устойчивую личностную диспозицию, состоящую из способности личности к повышенной активности и инициативности, способности к самомотивации и высоким достижениям, а также подразумевающее высокий эмоциональный контроль и саморегуляцию, позитивные когнитивные установки и гибкость мышления. Лица с повышенной жизнеспособностью, как уточняет в своих работах автор, характеризуются высокой социальной компетентностью, им свойственны адаптативные защитно-совладающие стратегии поведения, они способны самостоятельно организовывать и планировать собственное время [4]. Данное определение и описанные характеристики личности определяют готовность субъекта жить и функционировать, а также полноценно развиваться в динамически изменчивом обществе, иными словами быть субъектом с высокой адаптативной готовностью.

В трудной ситуации человеку необходимо направить свою активность на внешние обстоятельства, а также на процесс самоизменения. Очевидно, в такой ситуации большое значение будет иметь способность к саморегуляции. Способность к осознанной саморегуляции понимается как целенаправленное планирование, выстраивание и корректировка личностью своей деятельности в соответствии с личностными целями и потребностями.

Исходя из вышесказанного, вытекает цель нашего исследования, заключающаяся в изучении адаптационной готовности личности в ситуации потери работы, которые обуславливали бы ее способность и готовность осознанно и целенаправленно планировать и реализовывать эффективный жизненный план, проявлять

инициативность в решении возникающих трудностей, а также обеспечивали готовность к профессиональному, социальному и личностному самоопределению в постоянно меняющихся условиях неопределенности. Изучив и раскрыв данные особенности, мы сможем разработать направления социально-психологической работы, способствующие формированию адаптационной готовности граждан к ситуации утраты работы, что, в конечном итоге, будет способствовать более быстрому трудоустройству, а также сохранению внутреннего комфорта и уверенности в себе.

В исследовании приняли участие граждане, вставшие на учет в центр занятости населения г. Саратова и испытывающие трудности в процессе трудоустройства более одного года. Общее количество испытуемых составило 105 человек.

Учитывая отсутствие методического инструментария для диагностики адаптационной готовности, мы использовали шкалы адекватные поставленной нами цели. Так в исследовании использовались шкала адаптации из опросника СПА [9], разработанного К. Роджерсом и Р. Даймонд и методика «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой [3]. Дополнительные параметры мы исследовали с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» [6], методика изучения структуры ценностей С. Шварца, в адаптации О.А. Тихомандрицкой [8].

Перейдем к основным результатам исследования. В сфере саморегуляции поведения безработных были получены низкие значения по шкалам моделирование (2,7), гибкость (3,8) и самостоятельность (2,4). Данный результат свидетельствует о том, у безработных граждан, испытывающих затруднения в трудоустройстве неадекватная оценка внешних обстоятельств и значимых внутренних условий, что позволяет нам предположить наличие трудностей в определении цели и программы их собственных действий, а также нечувствительности к изменению ситуации. В целом, как свидетельствуют полученные нами результаты, безработные трудно привыкают к жизненным переменам, испытывают частые неудачи в процессе выполнения деятельности, так как неспособны адекватно реагировать на изменение ситуации и скорректировать дальнейшую программу исходя из новых изменившихся условий. Им не свойственна потребность в планировании собственной деятельности и поведения в силу чего они более зависимы от мнения окружающих и возникшей ситуации.

Корреляционный анализ позволил обнаружить взаимосвязь адаптации и жизнеспособности личности с такими параметрами как общая саморегуляция ($r = 0,26$, при $p < 0,05$), способность оценивать результаты ($r = 0,31$, при $p < 0,05$) и развитость осознанного программирования ($r = 0,24$, при $p < 0,05$). Обнаруженные корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что сформированность потребности продумывать и анализировать способы своих действий и поведения, а также способность корректировать самостоятельно выбранную, детализированную и развернутую программу деятельности повышает адаптационную готовность личности в ситуации потери работы. Существенное значение на адаптационную готовность личности оказывает развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности. Иными словами, человеку с высоким адаптационным потенциалом свойственно умение замечать и анализировать собственные ошибки. Таким образом, адаптационная готовность тем выше, чем выше способность выдвигать и достигать осознанные и самостоятельные цели. Адаптационная готовность в ситуации потери работы взаимосвязана с высокой мотивацией достижения и способностью компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению выдвигаемых целей. Скорее всего это объясняется тем, что чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем проще личность овладевает новыми видами профессиональной деятельности, увереннее ведет себя в изменившейся ситуации и достигает более высоких результатов.

В ходе исследования нами были так же были получены результаты, свидетельствующие о том, что доминирующими ценностями опрошенных имеющих затруднения в поиске работы является гедонизм, привязанности к традициям, конформность и власть. Данный результат позволяет нам говорить о том, что для опрошенных большое значение имеет удовольствие и чувственное наслаждение, достижение социального статуса и господства над людьми, ограничение действий и побуждений, причиняющих вред другим, а также уважение и поддержание традиций и обычаев принятых в обществе. Описанные характеристики связаны с мотивацией поведения и деятельности продиктованной необходимостью удов-

летворить биологические потребности, потребность в господстве, самовыражение и взаимодействие с другими людьми. При этом одновременная значимость ценности конформности, традиций и гедонизма позволяют вскрыть в данной группе опрошенных конфликт между потворствованием себе и сдерживанием собственных потребностей, принятием социальных ограничений.

На основе полученных результатов, а также в соответствии с теорией Ш. Шварца мы можем говорить о том, что динамические, противоречивые ценности личности и поведенческая стратегия, проявляющаяся в сохранении и самовозвышении снижает адаптационную готовность в ситуации потери работы, так как способствуют самоограничению, покорности, подчинению и потаканию самому себе.

Корреляционный анализ показал взаимосвязь жизнестойкости и адаптации с ценностями саморегуляции ($r = 0,31$ при $p < 0,05$), стимулирования ($r = 0,26$ при $p < 0,05$) и достижения ($r = 0,28$ при $p < 0,05$). Данный результат позволяет нам говорить о том, что адаптивная готовность взаимосвязана с потребностью быть автономными и независимыми, с потребностью в новизне и состязательности в жизни, а также с потребностью в личном успехе посредством проявления личностной и профессиональной компетентности. Адаптационная готовность таким образом взаимосвязана с поведенческой стратегией стремления к изменению. Данный результат очевидно взаимосвязан с тем, что стратегия к изменению формирует внутреннюю мотивацию к творчеству и стремление к позитивному эмоциональному переживанию.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

В ситуации потери работы, в аспекте адаптационной готовности личности, большое значение имеет сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности, умение планировать, выдвигать и удерживать жизненные цели, умение детализировать план действий по достижению выдвинутых целей и оценивать достигнутые результаты и при необходимости вносить корректировки в собственные действия и поведение.

Противоречивые ценности личности, а также поведенческая стратегия проявляющаяся в сохранении и самовозвышении снижает адаптационную готовность в ситуации потери работы, так как способствуют самоограничению, покорности, подчинению и потаканию самому себе.

Находящиеся в отношениях совместности ценности личности, связанные с необходимостью поддерживать активность, автономность и независимость, а также внутренняя мотивация к творчеству находятся во взаимосвязи с адаптационной готовностью к потере работы и смены социального статуса.

Таким образом, в ситуации потери работы происходит процесс трансформации адаптационной готовности. Длительная безработица в частности сказывается на мотивационной, ценностной и потребностной сферах личности, а также на процессах поведенческой саморегуляции личности. Полученный результат позволяет нам говорить о том, что для успешного поиска работы и дальнейшей социально-психологической адаптации личности на новом рабочем месте необходимо устранить непродуктивные личностные и поведенческие характеристики. Так к непродуктивным можно отнести несформированность процессов моделирования, низкую способность перестраиваться и вносить корректировки в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, отсутствие регуляторной автономности, стремление к гедонизму, престижу и господству на другими людьми, а также свойственные безработным самоограничение, покорность и подчинение. Далее, в результате практических действий необходимо сформировать новые, более продуктивные. Как показали результаты нашего исследования наиболее продуктивными являются умение адекватно оценивать результаты собственного поведения и деятельности, формирование потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, развитость индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности безработных, формирование потребности в самостоятельности и автономии, развитие внутренней мотивации к творчеству и изменению собственной личности, достижению успеха посредством профессиональной компетентности. В завершении формирования продуктивных для социально-психологической адаптации свойств и качеств необходимо закрепить их.

Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта № 15-06-10624.

Список литературы

1. Арндачук И.В. Адаптационная готовность личности к учебно-профессиональной деятельности: системно-диахронический подход // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал. – 2013. – № 10 (30). –

С. 15–22; <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/10201327> (дата обращения: 2.08.2016).

2. Григорьева М.В. К разработке концептуальной модели взаимодействия личности и среды // Мир психологии. – 2008. – № 1. – С. 95–96.

3. Нестерова А.А. Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации: монография. – М.: РГСУ, 2011. – 243 с.

4. Нестерова А.А. Феноменология жизнеспособности личности в трудных жизненных ситуациях // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2011. – № 4. – С. 51–62.

5. Нестерова А.А., Денежко Т.Н. Мотивационно-ценностные детерминанты в структуре жизнеспособности личности безработного // Социальная политика и социология. – 2011. – № 7 (73). – С. 388–392.

6. Рабочая книга практического психолога / под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 640 с.

7. Тарасова Л.Е. Теоретический анализ понятия «адаптационная готовность» // В сборнике: Шаг в будущее: научный и практический опыт развития, научные гипотезы, новизна и апробация результатов исследований в экономике, управлении проектами, педагогике, праве, истории, культурологии, искусствоведении, языкознании, природопользовании, растениеводстве, биологии, зоологии, химии, политологии, психологии, медицине, филологии, философии, социологии, математике, технике, физике, информатике, градостроительстве сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 143–146.

8. Тихомандрицкая О.А. Методика изучения структуры ценностей С. Шварц. Адаптация О.А. Тихомандрицкой // Психология общения. Энциклопедический словарь. Под ред. А.А. Бодалева. – Изд-во Когито-Центр Москва, 2011. – С. 458–458.

9. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 193–197.