

Я.Ц. Зелінська,

кандидат психологічних наук, доцент

(Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, м. Київ)

Соціально-психологічні особливості адаптації безробітних до вимог ринку праці

У статті розглядається типологія адаптації до вимог ринку праці та характерні індивідуально-психологічні властивості безробітних, що дають змогу прогнозувати успішність їх працевлаштування.

Ключові слова: адаптація, процес адаптації, типи адаптації безробітних.

Постановка проблеми. Проблема психологічного забезпечення адаптації людини до нових соціальних умов життєдіяльності досить гостро постає на переломних етапах розвитку будь-якого суспільства. У контексті досить складних соціально-економічних перетворень певний науковий інтерес викликають проблеми, що виникають на ринку праці. З моменту перших масових звільнень працівників минуло більше десяти років, і закономірно припустити, що в суспільстві вже сформувалися певні адаптаційні процеси. В умовах соціально-психологічної напруженості люди вибирають різні моделі поведінки. Нині популярною є точка зору, що стратегії поведінки розкриваються через різні форми адаптації. Питання про те, як протікає процес адаптації безробітних на сучасному етапі, які фактори спричиняють успішність його протікання, становить особливий інтерес.

Огляд останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових публікацій з проблеми адаптації особистості дозволяє зробити висновок про те, що, незважаючи на великий інтерес до цієї проблеми, у психологічній теорії її практиці цей аспект недостатньо розроблений.

Термін **адаптація** (лат. *adapta-tio* – пристосування) був введений у науковий обіг фізіологами наприкінці XVIII ст. і в найзагальнішому розумінні означає пристосованість – здатність якогось об'єкта зберігати свою цілісність при зміні параметрів середовища [2].

При цьому маються на увазі об'єкти системної природи, що здатні до саморегуляції, тобто до компенсаційної зміни власних параметрів у відповідь на зміну параметрів зовнішнього середовища. У зарубіжній психології розробляються три основних підходи до вивчення феномену адаптації.

Перший підхід представлений его-орієнтованою теорією адаптації, що бере свій початок у психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда (1923) і роботах Ганни Фрейд (1937). З погляду психоаналітичної теорії, процес адаптації розглядається як специфічний его-механізм, до якого людина вдається, щоб позбутися внутрішнього напруження.

Відповідно до **другого підходу** адаптація є відносно стійкою особистісною передумовою, що визначає реакцію людини на той чи інший стресовий фактор (Р. Моуз, 1974). Моуз розрізняє активні й пасивні способи реагування на стрес: перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі – неконструктивної.

Третій підхід пов'язаний з когнітивно-феноменологічною теорією опанування стресом, розробленою Річардом Лазарусом і Сюзан Фолкман (1984).

На сьогодні ця теорія є найпопулярнішою. Лазарус і Фолкман розрізняють два глобальні типи опанування стресом. Перший тип – це **проблемно-орієнтоване опанування**, пов'язане з подоланням стресової ситуації. Другий тип – **емоційно-орієнтоване опанування**, що “переважає в тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що нічого не

можна вдіяти” (1993). Залежно від суб'єктивної оцінки можливості – неможливості почати щось для зміни ситуації відбувається вибір типу адаптації: “Якщо когнітивна оцінка говорить про те, що щось можна почати, переважає проблемно-орієнтоване опанування” (1993). Згідно з Лазарусом і Фолкман емоційно-орієнтоване опанування може змінити лише “способ інтерпретації того, що сталося”, але не саму ситуацію.

Вивчення процесу адаптації у вітчизняних дослідженнях в основному ведеться в межах аналізу напрямів засвоєння ефективних способів вирішення життєвих проблем. Так, автор соціальної теорії адаптації людини в соціумі А.А. Налчаджян вивчав захисно-адаптивні психічні механізми й комплекси, адаптивні стратегії, причини дезадаптації, соціальні ситуації та аналізував їх з погляду процесу адаптації; С.О. Шапкін та Л.Г. Дікай виявили континуум стратегій адаптації; А.В. Лібіна пропонує багатовимірну модель опанування, в якій описує універсальну систему діагностики та аналізу ефективних і неефективних способів вирішення життєвих проблем.

Незважаючи на безперервний характер процесу адаптації, її зазвичай пов'язують із періодами кардинальної зміни діяльності людини і її соціального оточення. Так, проблема соціально-психологічної адаптації в умовах професійної кризи постає у зв'язку із втратою людиною постійного місця роботи. Основні типи адаптаційного процесу – тип, що характеризується перевагою **активного впливу** на соціальне середовище, і

тип, що визначається *пасивним*, конформним *прийняттям* цілей і ціннісних орієнтацій групи, – формуються залежно від структури потреб і мотивів людини. Важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття індивідом певної соціальної ролі; цей аспект детально вивчається в рамках теорії ролей.

Сучасні дослідження проблем безробіття в Україні (Г. Балл, О. Бондаренко, І. Зязюн, О. Киричук, С. Максименко, В. Паноць, Н. Побірченко, В. Рибалка та ін.), в Росії (А.А. Гордієнко, А.М. Дьомін, В.С. Магун, Л. Пельцман, Г.І. Соколова, Н.В. Черніна й ін.) та в інших країнах (George Brief, Graets, Jackson, Murphy, Athanasou) спрямовані на вивчення причин і наслідків безробіття, аналіз особливостей поведінки безробітного на ринку праці, його особистісних характеристик. Емпірично встановлено, що самооцінка, установка індивіда щодо безробіття й соціальна підтримка родини можуть опосередковувати психологочний вплив безробіття. Разом із тим відчувається брак досліджень про вплив особистісного потенціалу (нервово-психічної стійкості, самооцінки, соціальної референтності, ціннісних орієнтацій та ін.) на ефективність процесу адаптації, де б зіставлялися результати діяльності найманого працівника і його родини в періоди, коли він має роботу, і в періоди, коли він її втрачає. Дослідники, на жаль, ще не встановили повного переліку труднощів, які пов'язані з пошуком роботи, і складностей одержання нової роботи в суспільстві, яке не забезпечує повної зайнятості.

Виклад основного матеріалу. Людина в ситуації безробіття зіштовхується із цілим спектром проблем. Ці проблеми зумовлені такими суперечностями:

- між старою соціалістичною стереотипною моделлю поведінки (якостями людей, стилем їхньої роботи, знаннями, уміннями, ціннісними орієнтаціями, переконаннями, прагненням до соціального утриманства, залежності й пасивності людей) і новими умовами й вимогами трудової сфери;

- між сформованими цінностями особистості й необхідністю їхньої активної зміни під впливом середовища;

Феномен адаптації особистості до труднощів (за Л.В. Куликовим, 1997)

Характеристики	Мобілізація (рівень активності)		
	недостатня	адекватна	надлишкова
Ставлення до ситуації, домінантний мотив	Емоційне неприйняття мети без адекватної когнітивної оцінки	Погодженість емоційної й когнітивної оцінки; прагнення знайти шляхи до мети	Емоційний компонент ставлення домінує над когнітивним; часто прийняття мети відбувається до адекватної когнітивної оцінки; прагнення досягти мети негайно
Характер адаптації	Адаптація неповна без достатньої активності	Адаптація посилюється активністю	Адаптація послаблюється заловою активністю
Поведінка	Пасивна (капітуляція)	Активна організована	Активна дезорганізована
Продуктивність - орієнтовної активності - вольової активності	Відсутня Відсутня	Є в наявності Є в наявності	Є в наявності Відсутня
Енергетична характеристика фізіологічних процесів	Зниження витрачання енергії або витрати її на гальмування	Адекватне, стійке витрачання енергії	Надлишкове витрачання енергії
Переважна фаза стресу	Фаза виснаження	Фаза резистентності	Фаза мобілізації (фаза тривоги)
Головна характеристика стану	Апатія	Активація	Високе напруження
Настрій	Знижений настрій, зневіра	Рівний настрій, байдарість	Нерівний настрій, занепокоєння
Імовірний результат	Гипотимія, депресивний синдром	Збереження або підвищення психологічної стійкості, задоволеність самореалізацією	Астенія

– між самооцінкою особистістю своєї конкурентоспроможності й оцінкою її реальної результативності.

Результати дослідження показують, що респонденти найчастіше стають безробітними через об'єктивні обставини: скорочення штату (35,9%), сімейні обставини – хвороба близьких, переїзд в інше місто й т.п. (30,7%), за станом здоров'я (19,3%). Через нездоволеність заробітною платою звільняються 16,5% опитаних. Конфлікт із начальством (підлеглими, товаришами по службі) стає причиною звільнення лише для 9,7% безробітних, причому 7,1% з них – чоловіки. У ході подальших бесід з безробітними з'ясувалося, що хоча в більшості респондентів були розбіжності з керівниками або з колегами, вони не вважали це вагомою причиною для звільнення.

Важливу роль при виникненні важких життєвих ситуацій, що викли-

кають необхідність адаптивних передбудов, відіграє рівень активності особистості. Як показали численні дослідження Л.В. Куликова, найбільш адекватною теоретичною моделлю є виділення оптимального рівня активності особистості. Емпіричні дані свідчать, що як за недостатньої, так і за надлишкової мобілізації особистості з великим ступенем ймовірності виникають психічні стани, які порушують адаптивну рівновагу. Так, за недостатньої мобілізації у важкій життєвій ситуації досить ймовірне виникнення апатії й зниження витрати енергії. З іншого боку, за надлишкової мобілізації виникає стан високого напруження на фоні надмірних витрат енергії.

Узагальнюючи наявні теоретичні розробки проблеми психологічної адаптації й аналізуючи власний накопичений емпіричний матеріал, Л.В. Куликов [1] систематизував

картину змін в організмі й психіці при зіткненні особистості з життєвими труднощами (див. таблицю).

У цілому процес адаптації можна звести до такої узагальненої схеми: вплив факторів середовища сприйняття цього впливу суб'єктом актуалізація вже сформованих сторін життєдіяльності, засобів внутрішньої і міжособистісної взаємодії досягнення адаптації внаслідок достатнього пристосування за рахунок актуалізованих засобів (або дезадаптація як результат недостатньої компетенції).

Процес адаптації в ситуації безробіття йде не однаково, динаміка його перетворень зумовлена впливом ряду психологічних (диференціальний закономірності зміни когнітивних здатностей з віком) і особистісних (психофізіологічні властивості) особливостей. Затримка психологічної перебудови на одній з фаз призводить до того, що людина потрапляє до лав "хронічних" безробітних. У зв'язку з цим виникає необхідність у створенні стабільних стимулюючих умов, що спрямовують активність безробітних у потрібне русло.

Залежно від особливостей пристосування безробітних до сучасних вимог ринку праці, їхніх потреб і мотивів С.О. Петунова (2004) виділяє **три типи адаптації**: активний, пасивний і деструктивний.

Безробітні **активного типу** адекватно оцінюють свій рівень конкурентоспроможності. Для них характерний високий рівень домагань стосовно нової роботи. Вони високо оцінюють у собі такі якості, як заповзятливість, комунікативність, компетентність і мобільність. Рівень фрустрації не перевищує середніх значень, у результаті наперед виходить її мотиваційна роль і спричиняє активізацію цілеспрямованої поведінки. Перевага зовнішньої позитивної мотивації (ЗПМ) і внутрішньої мотивації (ВМ) у поєднанні зі спрямованістю установок як на процес, так і на результат діяльності, а також відповідність актуальної системи цінностей об'єктивним умовам життя робить поведінку цих безробітних менш залежною від змін ситуації на ринку праці і дає їм можливість реалізувати себе в професійному й особистісному плані. **Рекомендації:** необхідно

якомога раніше визначити цю групу осіб і працювати з ними в активному режимі; підтримувати активний настрій безробітного (із цією метою надавати їм максимальну інформацію про можливі вакансії, рекомендувати їх роботодавцям). Консультивативна й організаційна допомога мають бути спрямовані на оволодіння навичками конкурентоспроможної поведінки.

Безробітні **пасивного типу** характеризуються неадекватно високою оцінкою рівня конкурентоспроможності, причому рівень домагань стосовно нової роботи теж досить високий. Виділяють у собі такі якості, як мобільність, заповзятливість і самостійність, хоча реально така самооцінка не підкріплена відповідною діяльністю. Гіпертрофія зовнішніх мотивів і стимулів, спрямованість установок виключно на результат праці призводять до руйнування внутрішньої мотивації і як наслідок – до зниження загального рівня вмотивованості безробітних. Неузгодженість у структурах ціннісних орієнтацій, установок і рівня домагань робить їхню поведінку більш залежною від зовнішніх умов. Зокрема, більшість безробітних розраховують виключно на чиось допомогу (з боку центру зайнятості, друзів, родичів та ін.). **Рекомендації:** з безробітними цієї категорії необхідна спільна робота фахівця із працевлаштування й профконсультанта для коригування самооцінок і установок клієнта (для цього доцільно проводити докладні бесіди за результатами взаємодії безробітних з роботодавцями), для громадян цієї категорії може бути результативною робота в групах тренінгу "Конструктивна поведінка". У ряді випадків потрібні послуги з профпереорієнтації й підвищення кваліфікації.

Безробітні **деструктивного типу** неадекватно високо оцінюють рівень власної конкурентоспроможності й ставлять високі вимоги до майбутньої роботи. Процес пошуку є деструктивним: прийняття пропозицій про роботу без співвіднесення їх зі своїми можливостями. Унаслідок цього часто зазнають невдачі при проходженні співбесід з роботодавцями або потрапляють на облік у центрі зайнятості повторно. У результаті ступінь фрустрованості зростає, самооцінка

знижується і поведінка на ринку праці стає пасивною. **Рекомендації:** у цьому випадку робота має здійснюватися одночасно в декількох напрямах – направлення на лекції й заняття з навчання навичкам пошуку роботи ("Майстерня конструктивної поведінки"); надання послуг професійної переорієнтації (побудова нового професійного проекту, перенавчання, перекваліфікація та ін.); сприяння корекції психоемоційного стану (тренінг "Адаптивна поведінка"); пошук способів можливого співвіднесення реальних бажань, цілей і конкретної роботи, обговорення ролі роботи в здійсненні життєвих планів.

Процес соціально-психологічної адаптації в ситуації безробіття – це активне пристосування індивіда до умов ринку праці, основною метою якого є самореалізація особистості в соціальному й професійному планах за допомогою трудової діяльності. Порушення механізмів адаптації або використання неадекватної форми захисту може призводити до вибору деструктивних стратегій поведінки й остаточного зриву адаптації. Зокрема, екстенсивний стиль поведінки, спрямований на подолання перешкод тільки за допомогою мобілізації внутрішніх резервів, може привести до дезадаптації в ситуації безробіття.

Виділена типологія безробітних за типами адаптації до вимог ринку праці, характерні для цих безробітних індивідуально-психологічні властивості дозволяють прогнозувати успішність їхнього потенціалу працевлаштування.

Корекційна програма може змінюватися у разі уточнення або коригування групи, до якої належить конкретний безробітний, на основі зміни його рівня емоційного комфорту й конкурентоспроможності. Своєчасне виявлення осіб з неадекватною оцінкою рівня конкурентоспроможності, схильних до пасивних і деструктивних форм адаптації, й прийняття стосовно них відповідних заходів зменшує для них ризик зриву адаптації й потрапляння до лав "хронічних" безробітних. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки спеціальних програм і методів, спрямованих на забезпечення успішного протікання процесу адаптації безробітних до нових умов ринку праці.

Висновки. Ефективність процесу адаптації безробітних залежить від ряду психогічних (закономірні вікові зміни когнітивних здібностей) і особистісних (психофізіологічні властивості) особливостей безробітних. Адаптаційний потенціал безробітних у ході процесу адаптації може змінюватися. Порушення механізмів адаптації або використання неадекватної форми психологічного захисту може призводити до вибору деструктивних стратегій поведінки й остаточного зриву адаптації. Диференціація безробітних за соціально-психологічними групами, виходячи

зі співвідношення об'єктивного й реального ступеня активності адаптаційного процесу, дозволяє фахівцям центру зайнятості розробити й здійснити конкретні заходи.

Впровадження активних методів допоможе безробітним оволодіти навичками самоаналізу своїх здібностей, знань, умінь, професійних і особистісних якостей, які дозволять їм конкурувати на ринку праці, а також змінити суб'єктивне ставлення до ситуації безробіття й розширити способи організації пошуку роботи.

Список використаних джерел

1. Рean A.A. Психология адаптации личности / A.A. Реан, A.P. Кудашев, A.A. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
2. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М. : Эксмо, 2003. – 640 с.

Стаття надійшла 20.03.2012 р.

УДК 159.9

О.М. Лукашевич,

кандидат психологічних наук, доцент

(Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, м. Київ)

Психологічні аспекти професійного самоздійснення дорослої людини

У статті розглядаються сутнісні психологічні аспекти самоздійснення дорослої людини в професійній сфері та можливості їх врахування в процесі професійного самовизначення особистості.

Ключові слова: самоздійснення, професійна діяльність, професійне самовизначення, доросла людина, соціальна і психологічна захищеність.

Постановка проблеми. Задіяність творчого потенціалу людини набула в наш час характеру головної рушійної сили соціально-економічного і духовного розвитку суспільства, стала нагальнююю соціальною потребою. На рівні окремої людини ця потреба відповідає її прагненню досягти життєвого успіху, тяжінню до самореалізації і самоздійснення. Конгруентність потреб обох рівнів передбачає зацікавленість суспільства у створенні найсприятливіших умов для самоздійснення людини в професійній сфері.

Отже, одна з важливих соціальних проблем сучасного суспільства полягає в наявності значних суперечностей між зростаючою суспільною потребою у якнайповнішій реа-

лізації творчого потенціалу людини в будь-якій сфері діяльності, з одного боку, та недостатнім рівнем самореалізації людиною цього потенціалу в процесі її професійного самоздійснення через відсутність, зокрема, науково обґрутованих методик такої самореалізації – з другого.

Наукова проблема при цьому полягає в недостатньому розкритті психологічними науками закономірностей і механізмів самоздійснення й реалізації людського потенціалу та недостатньому впровадженні цих знань у систему освіти та самоосвіти. Адже оволодіння, в країному випадку, психологічними методиками і технологіями такої самореалізації, що дає нинішня система освіти в Україні, не вирішує остаточно цієї проблеми через брак теоретичного усвідомлення закономірностей та психологічних механізмів самоздій-

снення людини в професійній діяльності.

Загальнопсихологічна проблема зумовлена недостатньою розробленістю теоретико-методологічних зasad дослідження психологічного феномену самоздійснення, неузгодженістю психологічних теорій самоздійснення людини та невизначеністю самого психологічного поняття “самоздійснення”.

Як відомо, людина змінюється на кожному віковому етапі свого розвитку, і в той же час змінюються і вимоги з боку суспільства. Проте аналіз закономірностей процесу самоздійснення людини, зокрема дорослої, майже відсутній, що робить особливо актуальними такі дослідження в межах вікової та педагогічної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковому соціально-