

УДК 37.013.77/.78

## ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

Усова Н.В.

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

В статье на основе проведённого эмпирического исследования, полученных и проанализированных с помощью качественных и количественных методов данных описаны некоторые аспекты адаптационной готовности личности к ситуации потери работы. Собранный эмпирический материал позволил автору обозначить и описать направления формирования адаптационной готовности безработных граждан, в числе которых формирование индивидуального стиля саморегуляции поведения; развитие мотивационной сферы личности; формирование позитивного образа мира и будущего; коррекция негативных эмоциональных состояний; развитие эффективных навыков активного трудоустройства; развитие конкурентоспособности и формирование потребности в постоянном самопознании, развитие профессиональных и личностных компетенций это необходимо включить в комплексную программу развития адаптационной готовности профессионала. Внедряя в процесс профессиональной подготовки или в процесс поиска работы предложенные направления формирования адаптационной готовности, можно считать их дополнительным ресурсом для более быстрого поиска работы и успешной социально-психологической адаптации к трудовой деятельности. Результаты проведенного исследования позволили нам говорить о необходимости целостного и непрерывного развития адаптационной готовности к кризисной ситуации утраты работы и изменения социального статуса личности, а также о необходимости разработки комплексной программы формирования адаптационной готовности к ситуации потери работы, в основу которой будут заложены обозначенные в данной статье направления.

**Ключевые слова:** формирование 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, based on empirical research obtained and analyzed using qualitative and quantitative methods of data describes some aspects of adaptation readiness of the personality in a situation of job loss. The collected empirical material allowed the author to identify and describe the direction of the formation of adaptation readiness of the unemployed, including the formation of individual style of self-regulation of behavior; development of motivational sphere of personality; formation of positive image of the world and the future; the correction of negative emotional States; the development of effective skills of active employment; the development of competitiveness and the formation of the need in constant self-knowledge, development of professional and personal competencies must be included in a comprehensive program for the development of adaptation readiness of a professional. Introducing into the process of professional training or in the job search process the directions of formation of adaptation readiness, will act as an additional resource for a more rapid job search and successful socio-psychological adaptation to work. The results of the study allowed us to speak about the need for a holistic and continuous development of adaptation readiness for a crisis situation, loss of work and changes in the social status of the individual, as well as the need to develop a comprehensive program of formation of adaptation readiness to the situation of job loss, which will be established are outlined in this article direction.

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

Теоретический анализ психологических исследований по проблеме адаптации безработных (Л.Ж. Караванова, Х. Кауфман, К. Леана, Е.Н. Демин, Д. Фельдман и т.д.) позволяет нам говорить о том, что ситуация потери работы – это всегда кризисное и стрессовое событие, которое может иметь разные, как отрицательные, так и положительные проявления. Так, для некоторых ситуация потери работы сопровождается отрицательными проявлениями, среди которых снижение социального статуса, понижение самооценки, мотивации, ухудшение

субъективного благополучия, деформация межличностных отношений и в целом различные негативные эмоциональные состояния. Для других потеря работы – это активизация личностных ресурсов, стимулирование активности и выход на новый личностный и профессиональный уровень. Очевидно, положительные проявления способствуют более легкому проживанию кризисной ситуации и более быстрому трудоустройству, тогда как отрицательные способствуют более длительной профессиональной незанятости, возникновению

негативных переживаний, среди которых неуверенность в себе и своей профессиональной компетентности, а также социально-психологической дезадаптации в целом. Мы считаем, что данные две группы людей отличаются уровнем адаптивной готовности к резким жизненным изменениям. Л.Е. Тарасова рассматривает адаптационную готовность как «своеобразную установку на динамику окружающей среды и эффективное взаимодействие с ней, подкрепленную уверенностью индивида в том, что в определенный момент изменений в среде он сможет установить оптимальное равновесие между ее требованиями и своими возможностями» [5].

Группой ученых под руководством М.В. Григорьевой получено много научных данных по вопросам адаптационной готовности личности к трудным жизненным условиям, в том числе и в ситуации потери работы. Нами было проведено эмпирическое исследование трансформаций адаптационного потенциала в ситуации потери работы. 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: шкалу адаптации из опросника СПА [8], разработанного К. Роджерсом и Р. Даймонд, и методику «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой [3]. Дополнительные параметры мы исследовали с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» [4], методики изучения структуры ценностей С. Шварца в адаптации О.А. Тихомандрицкой [6]. Результаты исследования, с вероятностью допущенной ошибки менее 0,05, позволили обнаружить некоторые свойства безработным гражданам, испытывающим трудности в процессе трудоустройства, закономерности. Так, в исследуемой выборке были выявлены низкие значения саморегуляции поведения по шкалам моделирование (2,7), гибкость (3,8) и самостоятельность (2,4) и доминирующие ценностные ориентации, такие как гедонизм, привязанность к традициям, конформность и власть. Корреляционный анализ, в свою очередь, позволил обнаружить взаимосвязь

адаптации и жизнеспособности личности с такими параметрами, как общая саморегуляция ( $r = 0,26$ , при  $p < 0,05$ ), способность оценивать результаты деятельности ( $r = 0,31$ , при  $p < 0,05$ ) и развитость осознанного программирования ( $r = 0,24$ , при  $p < 0,05$ ). В отношении ценностно-потребностной сферы личности были обнаружены взаимосвязи жизнестойкости и адаптации с такими ценностями, как саморегуляция ( $r = 0,31$  при  $p < 0,05$ ), стимулирование ( $r = 0,26$  при  $p < 0,05$ ) и достижения ( $r = 0,28$  при  $p < 0,05$ ). Таким образом, в ситуации потери работы происходит процесс трансформации адаптационной готовности, которая негативным образом сказывается на мотивационной, ценностной и потребностной сферах личности, а также на процессах поведенческой саморегуляции личности. Для успешного поиска работы и дальнейшей социально-психологической адаптации личности на новом рабочем месте необходимо устранить непродуктивные личностные и поведенческие характеристики, такие как 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 над другими людьми, а также свойственные безработным самоограничение, покорность и подчинение, а также сформировать новые, более продуктивные, среди которых 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 компетенции [8].

На основе имеющихся данных мы можем выделить направления эффективного формирования адаптационной готовности. Мы считаем, что формирование адаптационной готовности необходимо проводить параллельно с профессиональным обучением, в иной ситуации реализацию

предложенных направлений могут взять на себя центры занятости населения. К сожалению, существующая система оказания помощи безработным сводится преимущественно к поиску «подходящей работы», при этом в расчёт не берутся внутриличностные факторы потерявших работу людей. Таким образом, найдя желанную работу, человек остается с низким уровнем адаптационной готовности к процессу выполнения новой трудовой деятельности и, как следствие, может опять оказаться в ситуации потери работы. Внедряя в процесс профессиональной подготовки или в процесс поиска работы предложенные направления формирования адаптационной готовности, можно считать их дополнительным ресурсом для более быстрого поиска работы и успешной социально-психологической адаптации к трудовой деятельности.

*Формирование индивидуального стиля саморегуляции поведения.* Развитие осознанной саморегуляции возможно на основе содержательной рефлексии, так, по мнению В.В. Давыдова, именно она характеризуется возможностью детального анализа человеком хода и результата собственной деятельности. Личность с высоким адаптационным потенциалом должна уметь самостоятельно ставить жизненные цели, решать их, а также нести ответственность за свое поведение, поступки и действия. В данном контексте необходимо развивать восприимчивость к реакции окружающих, умение анализировать собственное поведение и поведение окружающих, выделять смыслообразующие компоненты поведения и деятельности. Важным в обозначенном направлении будет умение иерархизировать жизненные цели по степени необходимости и достаточности, а также способность моделировать и конструировать желаемый результат и необходимые промежуточные достижения.

*Развитие мотивационной сферы личности.* Учитывая тот факт, что мотивация занимает ведущее место в структуре личности и отвечает за побуждения, направленность и активность личности в процессе поиска работы, а также тот факт, что профессиональный отбор сотрудников и его последующая адаптация во многом зависит от профессиональной мотивации соискателя, считаем необходимым особое значение придать именно этому направлению. В рамках данного

направления необходимо, во-первых, научить соискателей самостоятельно ставить цели и достигать их, а также обучить техникам самомотивации. Наиболее продуктивными будут такие методы развития системы профессиональной мотивации, которые будут позволять человеку получать максимальное удовлетворение от выполнения профессиональной деятельности, а также будут наполнять их жизнь личностным смыслом. В этом контексте будут интересны техники визуализации и, в частности, техники визуализации, позволяющие задействовать активное творческое воображение. Например, создание с помощью визуализации позитивного образа будущей работы позволит найти устойчивую, эмоционально окрашенную, осознанную, наполненную ценностно-смысловым содержанием модель профессиональной деятельности и себя, как главного участника этих событий. Необходимо акцентировать внимание соискателя на большом количестве деталей, способах осуществления данной модели, эмоциональной насыщенности и привлекательности визуализированных событий для личности. Особое место в данной работе занимает необходимость объединить желаемый образ с чувством уверенности в его осуществлении и стремление реализовать и претворить созданный образ в действительность. Мы считаем, что именно актуальные, мотивационно-потребностные тенденции соискателя, его когнитивный прогноз и антиципация возможного развития ситуации позволят внести существенный вклад в формирование адаптационной готовности личности в ситуации потери работы.

*Развитие креативности и умение управлять мыслительной деятельностью.* Успех профессиональной деятельности во многом зависит от его творческого характера. В этой связи особое значение для формирования адаптационной готовности обретает процесс развития креативности соискателей и формирование мотивации к творческой деятельности. Креативность в данном направлении не самоцель, необходимо помнить, что конечным результатом реализации данного направления должна явиться способность личности самостоятельно решать задачи, искать новое решение и определять, что в каждой конкретной ситуации необходимо, придерживаться существующих норм или воспользоваться новым продуктивным решением.

Развитие креативности очень сложный процесс, требующий, с одной стороны, развития определенных личностных качеств открытости, гибкости, настойчивости, склонность к новаторству, рискам и т.д., с другой стороны, наличия такой среды, в которой человек будет чувствовать себя в безопасности и которая обладает высокой степенью неопределенности, многовариантностью и незавершенностью. Наличие нормативной базы деятельности позволит соискателю контролировать процесс достижения желательных результатов. Наиболее доступными в работе с гражданами, ищущими работу, будут методы, основанные на творческой деятельности, например изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, артсинтезтерапия, песочная терапия и т.д. Таким образом, креативность выступает важным фактором саморазвития личности соискателя и его адаптационной готовности, так как дает возможность выйти за границы привычных представлений о мире и окружающей реальности, а также развивает способность взаимодействовать с социальным окружением.

*Формирование позитивного образа мира и будущего.* Трудности, с которыми индивид встречается на своем профессиональном пути, подвергаются психической переработке исходя из осознаваемого и неосознаваемого восприятия мира. Осознание своего отношения к миру и позитивное представление о будущем порождает соответствующие эмоции и чувства. Возникшие чувства способны стимулировать деятельность и влиять на направленность личности. Одной из основных задач данного направления является создание условий для развития духовно-нравственной сферы человека. В аспекте адаптационной готовности необходимо способствовать развитию духовно-нравственных представлений, формированию эмоционально-волевых качеств, созданию нравственных эталонов, акцентирование духовно-нравственной направленности личности, базовых человеческих ценностей и духовной культуры в целом.

*Коррекция негативных эмоциональных состояний.* Для лиц, потерявших работу, характерны негативные эмоциональные состояния, наиболее актуальны из которых депрессия, чувство одиночества, апатия, пассивность и снижение чувства удовлетворения жизнью. Кор-

рекция негативных эмоциональных состояний является шагом к формированию адаптационной готовности в ситуации потери работы. Данное направление целесообразно реализовывать, с одной стороны, путем уменьшения силы негативных состояний, эффективной здесь будет методика систематической десенсибилизации, с другой стороны, путем развития способности к релаксации и формирования уверенности в себе.

*Развитие эффективных навыков активного трудоустройства.* Адаптационная готовность безработных во многом зависит от наличия навыков поиска работы, а также проявления активности и мобильности индивида. Формирование навыков грамотного поведения на рынке труда дает возможность погрузиться в реальные условия процесса поиска подходящей работы, параллельно развивают коммуникативные навыки и умения, создавая у личности индивидуальную модель поведения в ситуации поиска работы. В рамках данного направления наибольшее значение имеет развитие навыков самопрезентации потенциальному работодателю (развитие умения предлагать свои услуги как специалиста), развитие навыков поиска работы в печатных и интернет-ресурсах, развитие навыков поиска работы через третьих лиц (использование услуг служб занятости и получение информации о вакансиях у ближайших знакомых).

*Развитие конкурентоспособности и формирование потребности в постоянном самопознании, развитие профессиональных и личностных компетенций.* Адаптационная готовность взаимосвязана с конкурентоопределяющими личностными качествами. Данные качества объединяют профессиональные и социально значимые качества и способности необходимые для более эффективного решения профессиональных задач, а также задач социального взаимодействия. Обозначенное направление подразумевает развитие полипрофессионализма, готовности и необходимости повышать профессиональные знания (иностранный язык и компьютерные технологии) и профессиональную ответственность за результаты труда. Эффективным также будет социально-психологическое развитие личности, подразумевающее в том числе формирование эффективных взаимоотношений с коллегами и руководством.

Результаты проведенного исследования позволяют нам говорить о необходимости целостного и непрерывного развития адаптационной готовности к кризисной ситуации утраты работы и изменению социального статуса личности, а также о необходимости разработки комплексной программы формирования адаптационной готовности к ситуации потери работы, в основу которой будут заложены обозначенные в данной статье направления.

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

#### Список литературы

1. Нестерова А.А. Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации: монография. – М.: РГСУ, 2011. – 243 с.
2. Нестерова А.А. Феноменология жизнеспособности личности в трудных жизненных ситуациях // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2011. – № 4. – С. 51–62.
3. Нестерова А.А., Денежко Т.Н. Мотивационно-ценностные детерминанты в структуре жизнеспособности личности безработного // Социальная политика и социология. – 2011. – № 7 (73). – С. 388–392.
4. Рабочая книга практического психолога / под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 640 с.
5. Тарасова Л.Е. Психолого-педагогические условия формирования адаптационной готовности в вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24999>.
6. Тихомандрицкая О.А. Методика изучения структуры ценностей С. Шварц. Адаптация О.А. Тихомандрицкой // Психология общения. Энциклопедический словарь; под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во Когито-Центр, 2011. – С. 458–458.
7. Усова Н.В. Трансформация адаптационной готовности в ситуации потери работы // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 9–3. – С. 453–457.
8. 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.