

УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ И СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ У БЕЗРАБОТНЫХ

Я. Лукасевич, А. Рачковски

Высшая школа экономики и инноваций в Люблине
ул. Проектова 4, 20-209, Люблин, Польша
jacek.lukasiewicz@wsei.lublin.pl
adamwsei@gmail.com

Аннотация: Цель исследования - оценка взаимосвязи самооценки и стиля преодоления трудностей среди безработных и занятых. Статья носит теоретический и эмпирический характер и посвящена междисциплинарным темам. Исследование охватило 100 человек: 50 безработных, зарегистрированных в центре занятости во Влодаве и 50 безработных из Люблинского воеводства. Исследование показало, что отсутствие работы отрицательно сказывается на общей самооценке и ее составляющих, а также на способности респондентов справляться с трудными ситуациями. Безработные в меньшей степени используют стиль, ориентированный на задачи, в большей – стиль, ориентированный на эмоции и избегание, что может вызвать чувство беспомощности. Безработные более вовлечены в замещающие виды деятельности и поиск социальных контактов по сравнению с теми, кто работает. Выявлены значимые взаимосвязи между самооценкой и преодолением стресса. Результаты могут быть реализованы на практике в системе образования, психологии труда, позитивной психологии, профилактике и укреплении здоровья.

Ключевые слова: *безработица; стресс; самоуважение; стиль преодоления стресса; личностные ресурсы.*

SELF-ESTEEM AND COPING WITH STRESS AMONG THE UNEMPLOYED

J. Lukasiewicz, A. Raczkowski.

Higher School of Economics and Innovation in Lublin
Projektowa str., 4, 20-209, Lublin, Poland

Annotation: The aim of this study is to assess correlations between self-esteem and coping styles among jobless and working people. The study remains both theoretical and empirical. The research was conducted among 100 persons including 50 being out of work registered in Labor Office in Włodawa and 50 being professionally active from Lubelskie district. The research proved that being out of work has an impact on general self-esteem and some of its factors as well as dealing with difficult situations. Jobless persons use coping style based on problem-solving less and based on emotions and denial more which may generate the feeling of helplessness. Moreover, jobless persons are more engaged in substitute activities and looking for socialising more than persons who work. There are significant correlations between self-esteem and coping with stress. This fact may be put in practice in the system of education, psychology of work, positive psychology, prevention and health promotion.

Key words: *unemployment; stress; self-esteem; coping with stress style; personal resources.*

Для взрослого человека работа – это основная форма деятельности, наибо-

лее организованная и определяющая другие виды активности и жизненную судьбу. Работа определяет качество жизни, а также восприятие собственной личности как ценной и эффективной. Поэтому, как представляется, безработица может оказывать угрожающее воздействие на благополучие человека и, следовательно, на его самооценку и способ реагирования в трудных ситуациях.

Основной целью исследования был анализ взаимосвязей между самооценкой и преодолением стрессовых ситуаций среди безработных. Главный проблемный вопрос исследования звучал так: существует ли взаимосвязь между самооценкой и стилями/стратегиями преодоления стресса? Для решения вышеуказанной проблемы были определены следующие конкретные задачи: 1) какова связь между безработицей / занятостью респондентов и самооценкой; 2) какова связь между безработицей / занятостью респондентов и стилями управления стрессом? Исходя из собственных наблюдений и теоретического анализа литературы, была выдвинута гипотеза о том, что уровень самооценки безработных значительно ниже, чем у работающих, а также они значительно хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Бездействие негативно сказывается на благополучии, качестве жизни и самооценке.

В исследовании приняли участие 100 человек, в том числе 50 безработных, зарегистрированных в центре занятости, и 50 человек, работающих в Люблинском воеводстве. Средний возраст безработных составляет 33 года, а средний возраст занятых – 37 лет. В группе безработных преобладали жители городов с численностью до 100 000 человек (47%). 44% составили жители деревень. Остальные респонденты – жители крупных городов с населением более 100 000 человек (8%). Большую часть работающих составляли жители городов с численностью до 100 000 человек (74%). 22% жители деревень. Остальные респонденты – жители крупных городов с населением более 100 000 человек (4%). Большинство безработных – это люди со средним профессиональным образованием (34%) и с общим образованием (26%). Базовое профессиональное образование имеют 18% респондентов. Такой же процент имеет высшее образование. Оставшиеся 4% этой группы имели среднее образование первой или первой ступени. В группе лиц, имеющих работу, преобладающее большинство – это лица с высшим образованием (84%). 10% респондентов имеют среднее профессиональное образование. 2% группы получили профессионально-техническое и общее среднее образование. В группе людей, не имеющих работы, наибольший процент составляли не состоящие в браке лица (60%). 1/3 респондентов имели супруга/супругу. 4% респондентов были разведены. 2% группы овдовели. В группе лиц, имеющих работу, большинство респондентов имели супруга/супругу (66%). Количество одиноких людей составило 26%. Разведенные и овдовевшие составляли 4%.

В исследовании использовались следующие методики: многомерный опросник для исследования самооценки (The Multidimensional Self-Esteem Inventory (MSEI), E. J. O'Brien, S. Epstein) и опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера и Дж. А. Паркера (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS) [7; 10]. Многомерный опросник для исследования самооценки (The Multidimensional Self-Esteem Inventory (MSEI), E. J. O'Brien, S. Epstein) ис-

пользуется для тестирования самооценки. Состоит из 11 шкал, девять из которых непосредственно касаются самооценки, ее общего уровня и восьми компонентов, касающихся конкретных аспектов функционирования человека, таких как компетентность, любовь, популярность, лидерство, самоконтроль, моральное самосознание, физическая привлекательность и жизнеспособность [7]. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера и Дж. А. Паркера (в адаптации Я. Стреляу и А. Яворской, 2005) предназначен для исследования взрослых и состоит из 48 утверждений, касающихся различных взглядов и поведения людей в стрессовых ситуациях [10].

Анализ результатов исследования выявил подтверждение выдвинутых гипотез, поскольку оказалось, что: 1) результаты безработных статистически значительно ниже по сравнению с результатами работающих лиц по показателям общей самооценки ($p=0,026$) и ее составляющими: популярность ($p=0,081$), интеграция личности ($p=0,026$), лидерские качества ($p=0,020$) и компетентность ($p=0,052$); 2) результаты безработных статистически значительно ниже по сравнению с теми, кто работает, по показателям использования стиля, ориентированного на задачи ($p=0,031$), значительно выше по показателям стиля, ориентированного на эмоции ($p=0,061$), стиля избегания ($p=0,010$) и использования замещающих действий ($p=0,023$).

Для безработных, использующих стиль, ориентированный на задачи, который является наиболее желательным в их жизненной ситуации, более способствуют: повышение общей самооценки, демонстрация морального самосознания, физической привлекательности, любви, самоконтроля, интеграции идентичности, лидерских качеств, компетенций и защитного укрепления самооценки. Увеличение показателей этих переменных способствует большей интенсивности целенаправленного подхода к проблемам, включая проблему отсутствия работы.

Для того, чтобы объяснить психологическую ситуацию безработных, можно обратиться к социальной и когнитивной теории, в которой человек рассматривается как активный, способный реализовать свои намерения и планы и способный прогнозировать последствия своих решений. Ключом к пониманию его действий являются, среди прочего, убеждения, которые он имеет о себе. Очень важную роль среди этих убеждений играет восприятие собственной эффективности, которая является одним из наиболее важных факторов, определяющих принятые решения, выбор и действия. Люди, которые убеждены, что способны справиться с поставленной задачей, ожидают, что благодаря их собственным усилиям они достигнут удовлетворительного результата. Люди, которые не верят в способность действовать эффективно, не рассматривают различные варианты, даже не анализируют свои преимущества и издержки [1].

Практическое применение к конструктивному функционированию безработных имеет понятие самоэффективности. Это относится к суждениям, которые люди делают относительно их способности действовать в конкретной ситуации или конкретной задаче. Однако эта концепция также применима к работе с конкретным событием, которое может иметь различную степень общности: от работы в данной области до, например, выбора карьеры. По мнению Р. Шварцера

[9, с. 175], чувство эффективности «влияет на выбор решения о том, чтобы предпринять конкретное действие, приложить усилие и настойчивость в действии, атрибуции (приписывание причин) успеха и неудачи, качество и сила эмоциональных реакций, как в ожидании конкретного события, так и при действии в сложившейся ситуации».

Взаимосвязь ощущения эффективности и поведения носит прямой и взаимно причинный характер: чувство эффективности определяет поведение и изменяется им. Другие факторы, такие как знания, социальная и физическая среда, влияют на поведение только через механизм ощущения эффективности [4; 5]. Важно отметить, что с точки зрения бихевиористского подхода чувство эффективности не только определяет поведение, но и модифицируется им. На поведение влияют также навыки, знания, опыт, социальная и физическая среда, но это происходит с помощью механизмов, характерных для чувства эффективности [4]. Ощущению эффективности способствует, в частности: общее физиологическое возбуждение организма, успехи человека, замещающий опыт, полученный в результате наблюдения за другими, предложения других людей из окружающей среды, особенно значимых людей [1]. Люди, которые неэффективны в преодолении трудностей (например, безработные в течение длительного времени), как правило, сосредоточены на своих собственных недостатках, видят трудности не с точки зрения задачи, а как более пугающие, чем они есть на самом деле. В результате такие люди недооценивают эффективность использования собственных возможностей. Простая возможность осуществлять контроль над неприятными событиями уменьшает эмоциональное возбуждение. Способность предвидеть и контролировать ситуацию способствует повышению самооэффективности. Способность же предвидеть снижает стресс и повышает готовность к преодолению угроз [5].

Что касается самооценки, то люди с низкой самооценкой имеют иррациональную тенденцию испытывать чувство вины, вреда, неполноценности или другие чувства, связанные с сожалением о себе, что затрудняет использование и реализацию их потенциала в близких отношениях. Лица, демонстрирующие негативное отношение к себе, характеризуются низким уровнем самооценки, концентрацией на слабостях и угрозах со стороны окружающей среды, низким чувством собственного достоинства и самооэффективности; высокой подозрительностью, неуверенностью в себе, неспособностью справляться с трудными ситуациями и, наконец, серьезным страхом установления и поддержания надлежащих контактов с другими людьми, тревожностью и депрессией, отсутствием смысла существования [6]. Между тем, чувство эффективности положительно коррелирует с сохранением жизненной дистанции, оптимизмом и удовлетворенностью жизнью, что может быть использовано в обучении безработных и людей, которым угрожает данное явление [2]. С точки зрения позитивной психологии человек рассматривается как осознающий свой потенциал, эффективно стремящийся удовлетворять потребности, удовлетворенный качеством своей жизни, эффективно принимающий решения, имеющий четкие жизненные цели и смысл жизни [3]. Опора на такой подход к безработным представляется наиболее оправданной с точки зрения их профессиональной деятельности и преодоления многочисленных барьеров и

стереотипов, касающихся их жизненной беспомощности. Личные ресурсы позволяют каждому человеку справляться с повседневными ситуациями, принимать решения и преодолевать проблемы. У людей, страдающих от безработицы, личные ресурсы подвергаются своего рода испытаниям. У многих они оказываются слишком слабыми. В то же время рынок труда более открыт для психически устойчивых людей, с целенаправленным подходом к проблемам и поиском различных, в том числе временных, решений в сфере занятости.

Библиографические ссылки

1. Bandura A. Self – efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. 1982. № 37 (2). S. 88-102.
2. Borys, B. Zasoby zdrowotne w psychice człowieka // Forum Medycyny Rodzinnej. 2010. T 4, № 1. S. 28-36.
3. Gulla, B. Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji // Studia z psychologii KUL. 2007. T. 14. S. 133-152.
4. Juczyński, Z. Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar // Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica. 2000. №4. S. 34-42.
5. Juczyński, Z. Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych // Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna. 1998. № 14. S. 78-92.
6. McKay M. Poczucie własnej wartości. Poznań: Rebis, 2002. 418 s.
- 7 Brien E.J. MSEI. Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 2008. 116 s.
8. Rongińska T. Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej. Zielona Góra: WSP, 2001. 112 s.
8. Schwarzer R. Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model // Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1997. S. 175–205.
10. Strelau J. CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 2005. 112 s.

УДК 316.334.5

ГОРОДСКИЕ СООБЩЕСТВА КАК ПОЛИТИЧЕСКИЕ СЕТИ

М.Н. Макарова

ФГБОУВО «Удмуртский государственный университет»
ул. Университетская, 1, 426034, Ижевск, Российская Федерация
makmar11@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования городских сообществ как политических сетей, направленных на взаимодействие граждан с государством, бизнесом и другими институтами. Категория политических сетей представляет собой аналитический инструмент для оценки различных видов отношений между государством, гражданским обществом, бизнесом и обычными заинтересо-