

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У ЛИЦ, СОСТОЯЩИХ НА УЧЕТЕ НА БИРЖЕ ТРУДА, МЕТОДАМИ БИБЛИО- И ЛОГОТЕРАПИИ

А. Калимуллина (ГИУСТ БГУ)

Научный руководитель:

кандидат мед. наук, профессор Э.И. Зборовский

Занятость в последние годы все чаще «звучит» в различных документах ООН и Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ). Это вытекает из самого определения здоровья, которое в уставе ВОЗ определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Занятость как основополагающее понятие жизни человека в социуме сама по себе способствует решению всех трех составляющих здоровья. Без нее невозможно обеспечить социальное благополучие. Не случайно в стратегии ВОЗ «Здоровье всем в XXI веке» особое внимание в формировании здоровья обращено на важнейшие социальные детерминанты: доходы, занятость, образование, качество жизни, жизненные ценности.

Вне сомнения, безработица включает широкий круг механизмов, демонстрирующих нарастание со временем социально-психологических проблем, затрагивающих как самого безработного, так и его семью. Поэтому целью нашего исследования, проведенного в рамках преддипломной практики, стало выявление специфических особенностей негативных психических состояний безработных для проектирования эффективных коррекционных подходов. Объект исследования составили лица, состоящие на учете в Управлении по труду, занятости и соцзащите Гомельского горисполкома с 1 января 2008 г. Выборка представлена группой из 51 женщины в возрасте от 25 до 35 лет, так как одной из самых устойчивых тенденций, проявляющихся на национальном рынке труда, является феминизация официально регистрируемой безработицы: по статистическим данным, доля безработных женщин на официальном рынке труда на конец 2006 г. по республике в целом составляла 66 %, среди них 25 % приходится на названный возрастной интервал [1]. Исследование стартовало 30 января, когда женщины находились в первой фазе развития специфических для безработных стрессовых состояний – фазе неопределенности и шока. Это тяжелое субъективное переживание, причем страх и эмоции выступают как факторы риска развития различных заболеваний. Следует отметить при этом, что наиболее сильным патогенным фактором является не только сама потеря работы, но и дрящящаяся угроза того, что трудоустройства не произойдет.

Дипломный проект явился продолжением экспериментального исследования, проведенного нами в 2007 г. в рамках курсовой работы. Целью исследования являлось изучение влияния факта выявления онкологического заболевания на возникновение стрессогенной реакции. Исследование проводилось на базе Гомельского областного клинического онкологического диспансера. Тогда повышение давления у испытуемых перед диагностической процедурой рассматривалось как маркер стресса. Очевидно, что страх смерти, то есть медицинский стресс, как и страх безработицы, то есть стресс социальный, способны вызывать мощное стрессогенное воздействие. Однако очевидно также и то, что гипертензивная реакция является неспецифической

и трудно фиксируемой вне стен медицинского учреждения, поэтому для измерения стрессогенного воздействия факта безработицы были применены психодиагностические методики (в частности – «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).

Данные, полученные после тестирования безработных, сравнивались с данными, полученными после тестирования контрольной группы, в которую вошла 51 работающая женщина того же возраста. Оказалось, что средние показатели уровней тревожности в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе (средний показатель уровня реактивной тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп составил 29,9 и 37,5 соответственно; средний показатель уровня личностной тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп составил 44,06 и 49,8 соответственно).

Из числа лиц, входящих в экспериментальную группу, было укомплектовано две коррекционные (по 10 женщин) и одна лекционная (31 женщина) группа. В коррекционных группах было проведено по 6 психокоррекционных занятий в течение 6 недель.

В тренинге были использованы как стандартные упражнения («Знакомство», «Бутерброд»), так и простые тесты о роли собственных усилий человека в достижении успеха (тест «Кто руководит моей жизнью»), смене стереотипов (упражнения «Что Вы видите?», «Девять точек»), отношении к неизвестному (упражнение «Белая комната»). Каждое занятие включало в себя мини-лекцию ведущего о той или иной стороне смысла жизни человека. На первом занятии обсуждались цитаты из Библии о роли христианской морали в становлении этического сознания. В четвертом тренинге были использованы поэтические средства (подборка стихотворений Э.И. Зборовского на белорусском языке) в формировании позитивной установки к поиску смысла жизни.

Были разработаны 2 лекции о роли смысла жизни в становлении жизненных ценностей и мотивации к формированию активной жизненной позиции. Первая лекция суммировала информацию из мини-лекций 6 психокоррекционных занятий. Вторая лекция, проведенная через 10 дней, повествовала о занятости как детерминанте здоровья, о важном значении уважения к предкам в понимании смысла жизни. Завершается лекция чтением стихотворений Э.И. Зборовского на русском языке.

После этого было проведено повторное тестирование как в коррекционных, так и в лекционной группах.

Средние показатели уровней реактивной и личностной тревожности в экспериментальной группе после проведения социально-психологического тренинга с использованием логотерапевтических техник уменьшились, причем уровень реактивной тревожности снизился в большей степени (с 37,5 до проведения тренинга до 22,5 после тренинга). Это же подтверждено статистически (сравнение абсолютных значений величин было осуществлено с применением t-критерия Стьюдента).

В целом по подгруппам можно сказать, что в большей степени средние показатели по уровням тревожности снизились в тех подгруппах, в которых проводился тренинг, по сравнению с лекционной группой, что дает нам право сделать вывод об эффективности психокоррекционных занятий в профилактике стрессовых состояний у безработных.

Литература

1. Республика Беларусь в цифрах: краткий статистический сборник / Минстат. Респ. Беларусь. Минск, 2006. 347с.
2. *Збароўскі, Э.І.* Ствары сябе, чалавек / Э. Збароўскі. Мн., Чатыры чвэрці, 2007. 252 с.
3. *Зборовский Э.И.* Общественная социальная защита в практике социальной работы / Э. Зборовский // Социальная работа. Минск, 2007. № 1.