

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА У  
БЕЗРАБОТНЫХ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНИХ ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 264 группы  
направления 37.04.01 «Психология»

факультета психологии  
Никитиной Елены Николаевны

Заведующий кафедрой  
профессор, д. псих. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т. В. Белых

Заведующий кафедрой  
профессор, д. псих. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т. В. Белых

Саратов, 2019

## Введение

**Актуальность исследования.** Актуальность исследования обусловлена все возрастающей проблемой кризиса не только в психологии, но и в политических, экономических, идеологических и социальных системах.

Кризисные явления наблюдаются в малых социальных общностях (семья, трудовой коллектив или учебная группа).

В нашей стране в последние годы растет число безработных, вызванное сокращением штатов и это является в свою очередь внешним условием, обуславливающим стрессогенную ситуацию, на основе которой может возникнуть кризис. Актуальность проблемы и ее недостаточная научная разработанность предопределили тему, объект; предмет, цели и задачи диссертационного исследования.

**Состояние проблемы исследования.** В условиях кризиса среднего возраста люди находятся в поисках новых целей и смыслов жизни и испытывают противоречия или находят под давлением мнения близких или общественного мнения в выборе профессии. Испытывают потребность реализации внутреннего потенциала личности и оказываются в трудной жизненной ситуации потери работы.

В отечественной психологии в последнее время все больше возрастает интерес к изучению и исследованию субъектной и субъективной сторон личности [К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, А. В. Брушлинский, В. П. Зинченко, В. Н. Панферов, В. Ф. Петренко, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин и др.], идет переориентация с объективных на субъективные ценности и смысловые образования, что наиболее важно в исследовании развития личностного потенциала [С. В. Величко, К. Гольдштейн, М. С. Каган, Д. А. Леонтьев, А. Маслоу, К. Мустакас, В. А. Петровский, К. Роджерс и др.].

Аналізу кризиса личности посвящены работы **Г. С. Абрамовой, П. П. Блонского, Ф. Е. Василюка, Л.С. Выготского, Дж. Кайлан, В. И. Слободчикова, Г. Томэ, Р. Хейвигхерста, О. В. Хухлаевой, Г. А. Цукермана, Э. Эриксона и др.**

Особенности кризиса личности безработного на сегодняшний день изучены мало. Социально-психологические аспекты безработицы рассматриваются в работах **И. М. Городецкой, М.В. Дмитриевой, К. Леаны, Л. Пельцман, Д. Фельдман, Т. С. Чуйковой и др.**

С учетом этого была определена научная проблема исследования, которая сформулирована следующим образом: развитие личностного потенциала как фактора преодоления кризиса средних лет у безработных.

**Цель исследования.** Изучить особенности развития личностного потенциала у безработных в условиях кризиса среднего возраста.

**Задачи исследования:**

1. Теоретический анализ работ отечественных и зарубежных ученых, исследований возрастной психологии, теорий кризиса, личностного потенциала;

2. Выявление по выделенным эмпирическим критериям наличия кризиса среднего возраста у безработных и работающих;

3. Обнаружить психологические особенности у безработных и работающих лиц в период кризиса среднего возраста;

4. Разработать и апробировать программу индивидуального психологического консультирования для безработных, находящихся в кризисе среднего возраста.

**Объект исследования.** Психологические особенности безработных в период кризиса среднего возраста.

**Предмет исследования.** Развитие личностного потенциала у безработных.

**Гипотеза.** Актуализация и развитие личностного потенциала у безработных способствует преодолению кризиса среднего возраста.

**Методы исследования:** методы теоретического анализа (историографический, системный анализ и синтез), наблюдательные методы (наблюдение, активное и эмпатическое слушание), опросные методы (анкетирование, беседа), диагностические методы (тестирование: методика определения тревожности «восьмицветовой тест Люшера», копинг-стратегии Лазаруса; анкета, «Колесо баланса»), экспериментальные методы, методы статистической обработки данных (критерий Стьюдента).

**Психодиагностический инструментарий:** Тест Люшера на определение потребностей, тревожность и стрессоустойчивость; копинг-стратегии Лазаруса, анкета, «Колесо баланса».

**Математический аппарат исследования** составил критерий Стьюдента, который направлен на оценку различий полученных величин средних значений двух выборок, распределенных по нормативному закону.

**Описание выборки.** Общий размер выборки группы испытуемых составил 26 человек (из которых: 5 чел. (19 %) мужчины и 21 чел. (81 %) женщины). Выделившаяся по результатам анкетирования группа из общего числа безработных, относящаяся к кризису средних лет составила 16 чел. В контрольную группу под названием «работающие» вошли 20 чел (4 (20%) мужчины и 16 (80%) женщины).

В общем на разных этапах проведения эмпирического исследования было задействовано 46 человек.

**Этапы исследования.** Первый этап – теоретический, включал в себя работу с источниками информации, изучение трудов отечественных и зарубежных ученых, посвященных проблеме кризиса среднего возраста, а также особенностям поведения людей в ситуации потери работы.

Второй этап – организационный, заключался в подборе и апробации методик исследования, отвечающих целям и задачам исследования. Разработка анкеты.

Третий этап – непосредственное проведение исследования, которое состояло из следующих процедур: анкетирование, направленное на выявление

лиц, которые переживают кризис средних лет; осуществление обследования по комплексу психодиагностических методик, направленных на изучение кризисных явлений (тревожность и стрессоустойчивость), копинг-стратегий; составление программы индивидуального психологического консультирования, для безработных, находящихся в кризисе средних лет; повторная диагностика с целью проверки результативности индивидуальной программы психологического консультирования; по аналогичной схеме (исключая программу индивидуального консультирования) обследовались люди никогда прежде не переживавшие потерю работы.

Четвертый этап – подведение итогов эмпирического исследования, заключался в обработке, интерпретации и анализе полученных данных.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования** основываются на выявлении динамики и закономерностей изменения состояния тревожности и стратегий совладающего поведения у безработных, переживающих кризис среднего возраста в результате разработанной программы индивидуального психологического консультирования.

**Практическая значимость** обоснована подтверждением эффективности разработанной программы индивидуального психологического консультирования безработных, переживающих кризис среднего возраста, как инструмента развития личностного потенциала.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Личностный кризис безработного - психологическая ситуация, которая складывается вследствие незапланированных негативных внешних событий, обусловленных фактом увольнения, и при котором в жизни и деятельности субъекта наступает дисбаланс из-за невозможности удовлетворять свои потребности в профессиональной самореализации и ухудшения нервно-психического и соматического состояния.

2. Наибольшие различия в сравниваемых группах имеют такие критерии кризиса зрелого возраста как: оценка реализации личностного потенциала, оценка эмоционального состояния, оценка физического самочувствия, оценки

творческой активности и качества сна (по степени убывания значимости). Таким образом, перечисленные различия в экспериментальной и контрольной группах указывают на переживание кризисной ситуации респондентами в экспериментальной группе.

3. На основании результатов диагностики, обнаружено, что средний показатель тревожности в группе безработных в 3 раза выше, чем в группе работающих и рассчитанный критерий t-Стьюдента подтверждает значимость этого различия. В то же время по копинг-стратегиям Лазаруса существенных различий между экспериментальной и контрольной группами не выявлено.

4. В результате проведения специально разработанной для безработных, переживающих кризис среднего возраста, программы индивидуального психологического консультирования выявлено снижение среднего значения показателя тревожности почти в 2 раза, данный показатель приблизился к значению контрольной группы. Наиболее значимые различия в группе безработных выявлены в использовании стратегий дистанцирования, то есть удаления от ситуации, уменьшение ее значимости; самоконтроля своих эмоций и действий; принятия ответственности за проблему на себя; планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы; положительная переоценка, в этом случае происходит поиск плюсов сложившейся ситуации. На основании иллюстрации сравнительного анализа используемых копинг-стратегий, мы видим, что произошло вовлечение всех стратегий. До проведения консультирования наиболее развитыми являлись стратегии «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание».

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Основной текст диссертации изложен на 85 страницах, содержит 10 таблиц и 8 рисунков. Приложения включают 3 таблицы и 3 рисунка. Список литературы состоит из 68 наименований.

## Основное содержание работы

В первой главе диссертации «Проблема развития личностного потенциала в отечественной и зарубежной психологии» были представлены материалы, которые отражают результаты анализа научной литературы. Они позволили детально рассмотреть понятия «личностный потенциал» и «кризис среднего возраста», их феноменологию, механизмы формирования, особенности проявлений на поведенческом, физиологическом и психологическом уровнях.

На основании проведенного нами анализа проблемы личностного кризиса в ситуации потери работы дает возможность сформулировать следующее определение рассматриваемого понятия.

Личностный кризис безработного есть такое психологическое состояние, которое складывается вследствие незапланированных негативных внешних событий, обусловленных фактом увольнения, и при котором в жизни и деятельности субъекта наступает дисбаланс из-за невозможности удовлетворять свои потребности в профессиональной самореализации и срыва нервно-психического и соматического состояния.

В настоящий момент в психологической науке понятие адаптации сменяется более объемным представлением о совладании с трансформациями в окружающей действительности. Данное понятие рассматривается не только как приспособляемость к сложившимся обстоятельствам, но и как готовность к их изменению, как способность индивида самому создавать необходимые условия. Именно так мы понимаем содержание понятия ЛП, определяющего, насколько уровень психологического благополучия и качества жизни личности зависит именно от нее.

Таким образом, личностный потенциал выполняет функцию буфера во влиянии кризисных обстоятельств среды и неблагоприятных событий на нарушения жизнедеятельности и развития человека.

Во второй части магистерской диссертации показаны организация и основные этапы проведения эмпирического исследования.

Основной этап исследования состоял из следующих процедур:

1) анкетирование, направленное на выявление лиц, которые переживают кризис средних лет.

2) осуществление обследования по комплексу психодиагностических методик, направленных на изучение кризисных явлений (тревожность и стрессоустойчивость), копинг-стратегий, эмоционального благополучия.

3) составление программы индивидуального психологического консультирования, для безработных, находящихся в кризисе средних лет.

4) повторная диагностика с целью проверки результативности коррекционной программы.

5) по аналогичной схеме (исключая программу психокоррекции) обследовались люди никогда прежде не переживавшие потерю работы.

Таблица 1 – Сравнительный анализ значимости шкал в контрольной и испытуемой группах по результатам анкетирования

Шкала	Испытуемая группа	Контрольная группа	$t_{Эмп}$
Степень комфорта, уровень жизни	4,93	6,25	2,2*
Творческая активность	4,50	6,95	3,4**
Эмоциональное состояние	4,29	7,25	4,9**
Физическое самочувствие	4,86	7,15	3,7**
Качество сна	5,71	8,00	3,4**
Реализация потенциала	3,64	6,50	6,3**
Влияние на обстоятельства	5,36	6,85	2,4*
Достижение цели	4,79	6,15	2,5*
Отношения с: родителями	7,64	8,90	2,2*
детьми	8,67	9,33	1,0
супругом (-ой)	7,60	8,88	1,4
друзьями	8,85	8,60	0,5
коллегами	7,73	8,10	0,5
Самоуважение	6,71	7,50	1,5

\*\* - значимые критерии; \* - зона неопределенности

При проведении сравнительного анализа результатов анкетирования испытуемой и контрольной групп в разрезе шкал, мы можем увидеть, что наибольшее различие в степени значимости заметно в оценке реализации потенциала (6,3 по t-критерию Стьюдента), на втором месте по степени различия и значимости оценка эмоционального состояния (4,9 по t-критерию

Стьюдента), третье место занимает оценка физического самочувствия (3,7 по t-критерию Стьюдента), четвертое и пятое место поделили оценки творческой активности и качества сна (3, по t-критерию Стьюдента). Таким образом, перечисленные шкалы в испытуемой и контрольной группах имеют значимые различия. Достижение цели, оценка уровня жизни, степень своего влияния на обстоятельства и отношения с родителями находятся в зоне неопределенности.

Таблица 2 – Сравнительный анализ контрольной и испытуемой групп по результатам тестирования

Шкала	Испытуемая группа	Контрольная группа	t <sub>Эмп</sub>
Тревожность методом цветочных выборов Люшера	1,95	5,57	4,8**
Копинг-стратегии Лазаруса	57,0	57,5	0,2

\*\* - значимые критерии; \* - зона неопределенности

На основании результатов тестирования контрольной и испытуемой групп мы можем сделать вывод о том, что средний показатель тревожности в группе безработных в 3 раза выше, чем в группе работающих и рассчитанный критерий t-Стьюдента подтверждает значимость этого различия. В то же время по копинг-стратегиям Лазаруса существенных различий между испытуемой и контрольной группами не наблюдается: средние значения составляют 57 и 57,5 баллов соответственно.

По результатам диагностики нами была сформирована группа безработных для участия в программе индивидуального психологического консультирования, основной целью которого было развитие личностного потенциала.

Консультативная работа осуществлялась в виде проведения индивидуальных консультативных сессий, которые проводились по предварительно составленной схеме. Однако, в зависимости от степени глубины переживания кризиса, от индивидуальных особенностей клиента (способности к рефлексии), от количества запросов и т.д. каждая сессия проводится уникально, таким образом, учитывая все особенности конкретного человека и его кризисной ситуации.

В таблице 3 показана общая схема проведения индивидуальных консультативных сессий.

Таблица 3 – Схема проведения индивидуальных консультативных сессий

<b>Этапы</b>	<b>I этап Ознакомительный/ диагностический</b>	<b>II этап Коррекционный</b>	<b>III этап Заключительный/ обратная связь</b>
<b>Сессии</b>	1 – 3	2 – 3	1
<b>Содержание</b>	Знакомство, установление контакта и доверительных отношений, выяснение запроса, диагностика + коррекция	Уточнение запроса, коррекция	Получение обратной связи, повторная диагностика
<b>Методы</b>	Присоединение, беседа ориентированная на решение, наблюдение, активное и эмпатическое слушание, арт-терапевтические методы	Беседа, наблюдение, активное и эмпатическое слушание, НЛП, когнитивно-поведенческая терапия	Беседа, наблюдение, тестирование
<b>Техники</b>	"Техника хороших наименований", "Знаки улучшения", "Шкальные оценки", "Припоминание своих умений", "Ревизия прошлого", "Жизненный опыт", "Вклад других лиц", "Колесо баланса", "Прояснение метафоры"	"Программа достижения цели", "3d-реальность", "Музей старых убеждений", "Мой путь", "6-ти шаговый рефрейминг", элементы МВСТ	Беседа, 8-ми цветовой тест Люшера, тест копинг-стратегии Лазаруса

В результате проведения специально разработанной для безработных, переживающих кризис среднего возраста, программы индивидуального психологического консультирования выявлено снижение среднего значения показателя тревожности почти в 2 раза, данный показатель приблизился к значению контрольной группы (см. таблицу 4).

Таблица 4 – Сравнительный анализ испытуемой группы по результатам тестирования до и после индивидуального консультирования

Шкала	Испытуемая группа до консультирования	Испытуемая группа после консультирования	t <sub>Эмп</sub>
Тревожность методом цветочных выборов Люшера	5,57	2,57	5,9**
Копинг-стратегии Лазаруса	57,7	68,93	5,5**
Конфронтационный копинг	59,0	67,2	2,1
Дистанцирование	52,8	67,9	3,5**
Самоконтроль	47,9	68,4	4,6**
Поиск социальной поддержки	60,3	68,3	2,0
Принятие ответственности	56,1	72,3	3,9**
Бегство-избегание	68,3	69,8	0,5
Планирование решения проблемы	55,0	69,0	4,9**
Положительная переоценка	56,6	68,5	5,7**

\*\* - значимые критерии; \* - зона неопределенности

В группе испытуемых заметны существенные различия как в показателях тревожности до и после индивидуального консультирования, так и по копинг-стратегиям. Наиболее значимые различия в группе безработных заметны в стратегиях дистанцирования, то есть удаления от ситуации, уменьшение ее значимости; самоконтроля своих эмоций и действий; взятие ответственности за проблему на себя; планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы; положительная переоценка, в этом случае происходит поиск плюсов сложившейся ситуации.

До проведения консультирования наиболее развитыми являлись копинг-стратегии: «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание», а после проведения оказались вовлеченными все копинг-стратегии.

### Заключение

Социально-экономическая ситуация, которая сложилась сегодня в нашей стране характеризуется нестабильностью, высокой волатильностью кризисных явлений, в частности таких как безработица. Сама ситуация потери работы может возникать стихийно, неожиданно для человека, а может быть

спланированной. Исходя из этого различают два типа безработных – те кто добровольно покинул прежнее место работы с целью поиска более комфортных или высокооплачиваемых условий труда, и те кто оказался в ситуации потери работы вынужденно. В нашем конкретном исследовании основной группой испытуемых были безработные, оказавшиеся в ситуации потери работы вынужденно и переживающие кризис среднего возраста. Обстоятельства потери работы, события, которые происходят в процессе поиска нового места работы являются объективными внешними обстоятельствами, которые оказывают травмирующее состояние на психику, углубляя уже существующий кризис или провоцируя его возникновение. Развитие личностного потенциала способствует преодолению состояния кризиса у безработных. Не все способны преодолеть данную ситуацию самостоятельно, поэтому важной является оказание психологической помощи безработным, направленная на актуализацию и развитие личностного потенциала, как инструмента совладания и изменения (трансформации) окружающей действительности, как способность индивида самому создавать необходимые условия.

Главным образом именно от самой личности и ее отношения к сложившимся обстоятельствам зависит выбор стратегии поведения по преодолению данного кризиса.

В основе кризисной составляющей ситуации увольнения лежит не только сам факт произошедшего, но и его последствия – потери статуса, привычного круга общения, финансовой стабильности и тому подобного. Чем больше негативных изменений происходит и чем они более личностно значимы для субъекта, тем более кризисной будет восприниматься сложившаяся ситуация.

На основании проведенного нами анализа проблемы личностного кризиса в ситуации потери работы дает возможность сформулировать следующее определение рассматриваемого понятия: личностный кризис безработного есть такое психологическое состояние, которое складывается вследствие незапланированных негативных внешних событий, обусловленных фактом увольнения, и при котором в жизни и деятельности субъекта наступает

дисбаланс из-за невозможности удовлетворять свои потребности в профессиональной самореализации и срыва нервно-психического и соматического состояния.

В связи с этим встает необходимость в выявлении психологических особенностей, преодоления кризиса средних лет у безработных и работающих.

В ходе теоретического исследования мы рассмотрели понятие личности, как активного субъекта своей жизни, берущей ответственность в трудной жизненной ситуации на себя, мы исходили из того, что соотношение ситуации и субъекта, особенности их взаимодействия, определяются тем внутренним потенциалом, тем резервом личности, который предрасполагает ее к тому или иному стилю поведения в ситуации потери работы. При этом, определяющим является положение о действии внешних причин через внутренние условия.

В результате проведения специально разработанной для безработных, переживающих кризис среднего возраста, программы индивидуального психологического консультирования заметно снижилось среднее значение показателя тревожности на 3 балла или почти в 2 раза, данный показатель приблизился к значению контрольной группы. Наиболее значимые различия в группе безработных заметны в стратегиях дистанцирования, то есть удаления от ситуации, уменьшение ее значимости; самоконтроля своих эмоций и действий; взятие ответственности за проблему на себя; планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы; положительная переоценка, в этом случае происходит поиск плюсов сложившейся ситуации. На основании иллюстрации сравнительного анализа используемых копинг-стратегий, мы видим, что произошло вовлечение всех стратегий. До проведения консультирования наиболее развитыми являлись стратегии «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание». После индивидуального консультирования все стратегии оказались на высоком уровне.

Результаты данной работы имеют как теоретическое, так и практическое значение. Что позволяет экстраполировать результаты исследования на другие трудные жизненные ситуации.