



УДК 316.6

## СТРАТЕГИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ НЕЗАНЯТОГО НАСЕЛЕНИЯ

Е. Н. Еремина

Еремина Елена Николаевна – аспирант, кафедра социальной психологии образования и развития, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия  
E-mail: ereminae@mail.ru

Изложены результаты теоретического исследования параметров социально-психологической адаптации как предикторов субъективного благополучия личности с разной ситуацией трудовой занятости. Показано, что субъективное благополучие личности обуславливается, в частности, стремлением к доминированию во взаимоотношениях, адекватной интеграцией личности в социуме, внешним контролем, комфортным эмоциональным состоянием, стремлением избегать решения проблем и принятия ответственности с помощью ухода от действительности. Целью исследования является анализ адаптационных предикторов субъективного благополучия личности с разной ситуацией трудовой занятости. Предположительно в предикции компонентов субъективного благополучия представителей групп занятой и незанятой части населения имеются и сходство, связанное с самоотношением и эмоциональной стабильностью, и различия, обусловленные разным уровнем адаптивности и внутренним локусом контроля. Эмпирическое исследование выполнено на выборке временно не работающего населения, состоящего на учете в центре занятости г. Энгельса, и имеющего постоянную работу ( $N = 362$ ;  $n = 196$  – временно не работающие;  $n = 166$  – имеющие постоянную работу (возраст 19–63 года) с применением диагностического инструментария: шкалы К. Рифф (адаптация Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной), шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина), шкалы субъективного счастья С. Любомирски (адаптация Д. А. Леонтьева), методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда (модификация А. К. Осницкого), демографических показателей. Установлено, что продуктивные и позитивные тенденции процесса социально-психологической адаптации выражаются в самостоятельности и стремлении решить насущные проблемы. Автор пришел к заключению, что гибкость адаптивных процессов жизнедеятельности личности может оказывать влияние на переживание субъективного благополучия или неблагополучия.

**Ключевые слова:** личность, субъективное благополучие, психологическое благополучие, безработица, личностные характеристики, удовлетворенность жизнью, адаптивность, социально-психологическая адаптация.

DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-3-244-252

### К постановке проблемы

Исследование предикторов субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии в последнее время происходит до-



статочно интенсивно; адаптационные стратегии в этом качестве играют основополагающую роль. Необходимо выявить, какие параметры социально-психологической адаптации являются ведущими и способствуют сохранению комфорта и внутреннего равновесия личности с разной ситуацией трудовой занятости.

Теоретический вопрос адаптации личности в социуме разрабатывался различными отечественными и зарубежными учеными. Ю. В. Микадзе [1] считает, что адаптивность поведения в целом может обеспечиваться только оптимальным сочетанием разной деятельности, действий, операций, которые по отдельности могут и не выполнять адаптивных функций. Он рассматривает поведение как многоуровневый процесс, имеющий три механизма адаптивных функций:

- отражения – результат активизации системы смысловых содержаний;
- действия – реализуют поведение согласно плану, тактикам;
- эмоциональной регуляции – опираются на смысловое содержание отражаемой ситуации [1].

Большое внимание уделяется изучению роли когнитивных процессов в адаптации: в работах В. И. Лебедева [2] выявлена значимая роль целеполагания и прогнозирования, которые вносят вклад в процесс разрушения психологических барьеров, определяют эффективность стратегий преодоления и, как следствие, устойчивость или неустойчивость адаптации. В работах когнитивных психологов также показана роль взаимосвязи эмоциональных, интеллектуальных процессов и личностных особенностей, имеющих определяющее значение в формировании оценки происходящего.

Другим подходом является личностно-динамический, реализующий принцип включенности личности, который рассматривается как ведущая системообразующая доминанта во взаимодействии регуляторных систем в триаде «общество–деятельность–личность». В рамках данного подхода одни авторы считают, что личность всегда находится в процессе адаптации [3], другие полагают, что личность начинает осуществлять адаптационные процессы, когда оказывается в проблемных ситуациях [4]. При этом большое внимание уделяется личностным качествам, которые имеют наибольший вес в формировании адаптивного или дезадаптивного поведения.



Психологическое благополучие, с точки зрения А. В. Ворониной [5], формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека – жизнеспособности, саморазвития, самовыражения, самореализации. При этом благополучие можно рассматривать на четырех условно автономных уровнях – психосоматического, психического и психологического здоровья и социальной адаптивности. Важная роль в процессе достижения социальной адаптивности отводится адаптационной активности личности, которая понимается как динамика психических функций, заключающаяся в процессах выявления несоответствия возможностей личности и требований среды, определении оптимальных способов преодоления этого несоответствия, намерения изменения условий среды или личностных изменений [6].

Д. В. Сапронов [7] считает одним из значимых психологических механизмов адаптации стремление личности к изменениям. Оно относительно устойчиво во времени; у него разная степень выраженности у разных людей и в разное время, сильная мотивационная окрашенность, разный характер проявлений на внутреннем и внешнем уровнях. Автор разделяет все изменения, происходящие в процессе психологической адаптации, на два больших класса – «происходящие с человеком» и «происходящие из человека».

Активизация процессов социально-психологической адаптации, как отмечает Р. М. Шамионов [8], ведет к изменениям социальной активности личности. Адаптационные процессы проходят в условиях постоянных взаимодействий индивида со средой: человек, который находится в постоянно изменяющемся мире, вынужден активно антиципировать изменения, постигать их суть, моделировать свои взаимодействия со средой и быстро реагировать. Социальная природа человека обуславливает важнейшую роль взаимодействий человека с обществом в процессе активной адаптации.

Основываясь на анализе различных теоретических подходов к проблеме адаптации, Л. А. Александрова [9] выделяет психологические факторы, повышающие устойчивость человека к воздействию психотравмирующих ситуаций: в зависимости от доминирующей тенденции (активности, самодетерминации или следования привычным стереотипам реагирования) индивид выбирает стратегии адаптации: активное изменение ситуации, активное самоизменение или искажение общей картины ситуации угрозы и представлений о себе. Активное изменение ситуации отражается на поведенческом уровне через соблюдение правил поведения в опасных для жизни ситуациях, через поиск информации и социальной поддержки. Данный тип стратегии может использоваться как при нормальном уровне адаптированности, так и

при напряженности адаптационных механизмов, без изменения установок, ценностно-смысловых ориентаций и степени напряженности адаптационных механизмов личности.

В решении проблемы адаптации основополагающую роль играет активность личности: по мнению М. В. Григорьевой [10], важной составляющей активности личности является ее адаптационная активность. Одним из аспектов психологического понимания адаптационной активности является раскрытие ее содержания в контексте социального взаимодействия. Взаимосвязь адаптационной активности личности и ее субъективного благополучия в этом случае детерминируется процессом социализации.

В исследованиях безработицы российскими психологами рассматриваются социальные (Е. С. Балабанова, З. Т. Голенкова, Е. Д. Игитханян, М. В. Удальцова, Н. М. Воловская, Л. К. Плюнина и др.) и социально-психологические (А. А. Власова, И. И. Задорожная, И. В. Кучеренко, Ю. А. Нехаева, Н. В. Тамарская, С. А. Дановский [11] и др.) факторы пребывания в статусе безработных, а также проявление общепсихологических феноменов в ситуации потери работы и безработицы. В ряде исследований показано, что безработица оказывает негативное воздействие на эмоциональное состояние (М. А. Бендюков [12], Н. Б. Михайлова, И. Л. Соломин, Р. Х. Тугушев, В. Г. Сазонова [13]), вызывает ряд личностных изменений (И. А. Волошина, Н. С. Глуханюк, А. Н. Колобкова, А. А. Печеркина), изменения в системе отношений и мотивационных структурах (М. А. Бендюков, И. Л. Соломин, А. Н. Демин, И. П. Попова [14]), в системе ценностных ориентаций личности (И. М. Городецкая, Н. А. Журавлева), весьма важную роль играют личностные механизмы адаптации в ситуации, связанной с потерей работы (А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов [15], Х. Г. Толордава [16], С. Д. Шафикова [17], а также обуславливает вынужденную деформацию стиля жизни (А. К. Осницкий, Т. С. Чуйкова) [18] и дезадаптацию (В. А. Солнцева [19], В. Б. Зайцева [20], А. А. Гармашов [21]), формирует адаптационную готовность (К. Муздыбаев) [22].

В исследованиях взаимосвязи адаптации и субъективного благополучия безработных М. Лумана с коллегами [23] безработица имеет очень стойкие негативные воздействия на субъективное благополучие личности. Э. Динер [24] считает, что безработица приводит к снижению субъективного благополучия и этот процесс во многих случаях необратим, даже при возврате на работу, что говорит о низком уровне адаптации в случае потери работы.

Таким образом, изучение адаптационных стратегий с точки зрения субъективного благополучия личности дает возможность не только рассмотреть работу данного механизма, его воз-



действие на психологические процессы, но и механизм благотворного влияния данного феномена на возможность благоприятного взаимодействия и интеграции индивида в социуме.

*Цель данного исследования* – анализ адаптационных предикторов субъективного благополучия личности с разной ситуацией трудовой занятости. Предположительно, в предикции компонентов субъективного благополучия представителей групп занятой и незанятой части населения имеются и сходство, связанное с самоотношением и эмоциональной стабильностью, и различия, обусловленные разным уровнем адаптивности и внутренним локусом контроля.

### Выборка, методы и методики исследования

В исследовании принимали участие 362 человека, из них 196 человек не имели работы, в течение полугода – 150 человек, до двух лет – 46 человека (средний возраст 39,5 лет, мужчин – 35%); среднее образование имеют 45%, высшее – 55%. 166 человек – контрольная группа лиц, имеющих постоянную работу (средний возраст 46,5 лет, мужчин – 30%); среднее образование у 21%, высшее – у 78%.

Исследовались компоненты субъективного благополучия: эмоциональное, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью респондентов, анализ предикторов производился по интегральным показателям соответствующих шкал. Для выявления характеристик психологического благополучия (автономности, компетентности, личностного роста, жизненных целей, самопринятия, общего показателя) использовалась шкала К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной [25]. Когнитивную оценку со-

ответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида измеряли с помощью шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина. Признаки эмоционального благополучия определялись по шкале измерения позитивных и негативных эмоций Е. Н. Осина, в которой определялось эмоциональное состояние индивида за последние две недели посредством выбора прилагательных, обозначающих эмоцию [26], было предложено 20 вопросов. Для измерения переживания индивидом собственной жизни как целого использовалась шкала субъективного счастья С. Любомирски в адаптации Д. А. Леонтьева, содержащая четыре вопроса. Для измерения параметров социально-психологической адаптации использовались шкалы методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонда в модификации А. К. Осницкого, содержащей шесть основных шкал: «адаптация», «принятие других», «самовосприятие», «интернальность», «эмоциональная комфортность», «стремление к доминированию» [27]. Фиксировались социально-демографические показатели: пол, возраст, место проживания, семейное положение, уровень образования, религиозные воззрения, доход, национальность.

Для статистического анализа были использованы метод корреляционного анализа Пирсона с применением компьютерной программы SPSS-22, сравнительный анализ по *t*-критерию Стьюдента, регрессионный анализ. На первом этапе проведен сравнительный анализ параметров субъективного благополучия личности в зависимости от ситуации занятости (табл. 1); затем – корреляционный анализ для установления взаимосвязей социально-психологической адаптации с параметрами субъективного благополучия (табл. 2); наконец,

Таблица 1/ Table 1

**Сравнительный анализ характеристик субъективного благополучия личности в зависимости от ситуации занятости**  
**Comparative analysis of characteristics of subjective well-being of the individual depending on the situation of employment**

Характеристики	Безработные		Работающие		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M1</i>	<i>St. dev 1</i>	<i>M2</i>	<i>St. dev 2</i>		
Шкала удовлетворенности жизнью	19,45	7,322	22,10	5,918	-3,738	0,001
Шкала субъективного счастья	18,67	4,564	19,40	4,213	-1,581	0,15
Автономность	34,26	4,373	33,81	4,337	0,974	0,350
Компетентность	35,97	5,101	35,12	5,227	1,559	0,15
Личностный рост	36,94	5,130	36,42	5,290	0,941	0,350
Позитивные отношения	37,53	6,095	36,90	5,761	1,009	0,3
Жизненные цели	36,87	5,687	36,75	5,845	0,196	0,650
Самопринятие	35,30	5,921	35,89	5,498	-0,985	0,350
Общий показатель	216,86	24,994	214,89	24,716	0,751	0,350

Примечание. *M* – среднее; *St. dev* – стандартное отклонение; *t* – критерий Стьюдента; *p* – уровень значимости.



проведен регрессионный анализ для определения степени детерминированности вариации субъективного благополучия его предикторами; в роли предикторов анализировались показатели социально-психологической адаптации (табл. 3).

### Результаты эмпирического изучения и их обсуждение

Одна из составляющих субъективного благополучия личности – удовлетворенность жизнью безработных – значительно снижена по сравнению

с этим параметром работающих, что показывает выраженную низкую когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида, т. е. неудовлетворенность безработных их жизненной ситуацией, но по остальным параметрам наблюдается идентичность восприятия субъективного благополучия безработных и работающих. Видимо, по большей части безработных устраивает положение вещей.

Рассмотрим взаимосвязь стратегий социально-психологической адаптации с составляющими субъективного благополучия личности.

Таблица 2 / Table 2

### Корреляционный анализ стратегий социально-психологической адаптации в зависимости от ситуации занятости

Correlation analysis of strategies of socio-psychological adaptation depending on the situation of employment

Характеристики	Работающие			Безработные		
	Удовлетворенность жизнью	Субъективное счастье	Общий показатель шкалы психологического благополучия	Удовлетворенность жизнью	Субъективное счастье	Общий показатель шкалы психологического благополучия
Адаптация	0,243**	0,325**	0,444**	0,285**	0,377**	0,653**
Самопринятие	0,279**	0,347**	0,373**	0,176*	0,277**	0,602**
Принятие других	0,094	0,233**	0,363**	0,209**	0,312**	0,500**
Эмоциональный комфорт	0,292**	0,409**	0,445**	0,386**	0,422**	0,590**
Интернальность	0,269**	0,321**	0,436**	0,278**	0,366**	0,365**
Стремление к доминированию	0,211**	0,286**	0,273**	0,200**	0,242**	0,272**
Эскапизм (уход от проблем)	- 0,068	- 0,049	- 0,318**	- 0,011	- 0,042	- 0,309**

Примечание. \* –  $p < 0,5$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Корреляционный анализ показал, что общий показатель шкалы психологического благополучия у безработных имеет взаимосвязь с составляющими социально-психологической адаптации, аналогичную корреляции работающих по этим параметрам, т.е. психологическое благополучие безработных и работающих строится по общему принципу (см. табл. 2). Другая составляющая субъективного благополучия – удовлетворенность жизнью – у безработных коррелирует с параметрами социально-психологической адаптации аналогично корреляции работающих, кроме показателя «принятие других»: у безработных данная корреляция является значимой. Можно предположить, что для них высока значимость отношения к себе окружающих, одобрение их жизни и поступков, дружественной/враждебной настроенности окружающих к ним. У безработных и работающих взаимосвязь составляющей субъективного благополучия – субъективное счастье – со всеми параметрами социально-психологической адаптации аналогична, кроме одного параметра «эскапизм»: данная корреляция является незначимой в обеих

группах. Для достижения такого параметра, как счастье имеют значение вовлеченность в процесс взаимодействия с социумом и решение текущих проблем для представителей обеих групп.

Можно сделать вывод, что у безработных для сохранения субъективного благополучия важен такой параметр адаптации, как отношение к ним других.

Анализ стратегий социально-психологической адаптации как предикторов составляющих субъективного благополучия личности осуществлялся методом множественной регрессии. Данные свидетельствуют о специфике особенностей социально-психологической адаптации безработного населения.

Характеристики адаптивности в большей степени детерминируют показатели субъективного благополучия личности безработных (см. табл. 3). Очевидно, благополучие работающих имеет иные источники и факторы.

6% вариаций автономности работающих и 14% вариаций автономности безработных детерминированы различными факторами со-





Таблица 3/ Table 3

**Стратегии социально-психологической адаптации как предикторы субъективного благополучия**  
**Strategies of socio-psychological adaptation as predictors of subjective well-being**

Элементы субъективного благополучия	Предикторы	Работающие				Безработные			
		$\beta$	$R^2$	$F$	$p$	$\beta$	$R^2$	$F$	$p$
Автономность	Адаптивность	0,25	0,06	10,44	0,05	0,24	0,14	15,08	0,05
	Стремление к доминированию	–	–	–	–	0,20	0,14	15,08	0,05
Компетентность	Адаптивность	–	–	–	–	0,35	0,35	50,96	0,05
	Эмоциональный комфорт	–	–	–	–	0,26	0,35	50,96	0,05
	Интернальность	0,49	0,24	51,54	0,05	–	–	–	–
Личностный рост	Эскапизм	–	–	–	–	0,16	0,26	33,35	0,05
	Адаптивность	0,38	0,15	28,14	0,05	0,57	0,26	33,35	0,05
Позитивные отношения	Адаптивность	–	–	–	–	0,60	0,31	43,29	0,05
	Эмоциональный комфорт	0,30	0,09	16,05	0,05	–	–	–	–
	Стремление к доминированию	–	–	–	–	–0,13	0,31	43,29	0,05
Жизненные цели	Адаптивность	–	–	–	–	0,85	0,57	46,36	0,05
	Эмоциональный комфорт	0,28	0,20	20,56	0,05	–	–	–	–
	Интернальность	0,21	0,20	20,56	0,05	–0,31	0,57	46,36	0,05
Самопринятие	Эмоциональный комфорт	0,22	0,17	17,10	0,05	0,55	0,30	84,80	0,05
	Интернальность	0,23	0,17	17,10	0,05	–	–	–	–
Удовлетворенность жизнью	Эскапизм	–	–	–	–	0,18	0,18	20,44	0,05
	Эмоциональный комфорт	0,29	0,09	15,24	0,05	0,46	0,18	20,44	0,05
Субъективное счастье	Эскапизм	0,25	0,21	21,88	0,05	0,16	0,20	23,99	0,05
	Эмоциональный комфорт	0,55	0,21	21,88	0,05	0,49	0,20	23,99	0,05

Примечание.  $\beta$  – стандартизованный регрессионный коэффициент;  $p$  – уровень значимости;  $R^2$  – коэффициент множественной регрессии;  $F$  – критерий Фишера.

циально-психологической адаптации. Предикторами автономности работающих является «адаптивность» ( $\beta = 0,25$ ) ( $R^2 = 0,06$ ;  $F = 10,44$ ;  $p < 0,05$ ). Следовательно, способность гибко взаимодействовать с социумом актуализирует возможности мыслить и вести себя независимо и самостоятельно регулировать свое поведение, что обуславливает открытость опыту, соответствие которого Я-концепции обеспечивает гибкость, непрерывные изменения и самосовершенствование. Характеристики социально-психологической адаптации «адаптивность» ( $\beta = 0,24$ ) и «стремление к доминированию» ( $\beta = 0,20$ ) у безработных детерминируют автономность ( $R^2 = 0,14$ ;  $F = 15,08$ ;  $p < 0,05$ ). Специфика автономии у безработных выражена наличием стремления к доминированию во взаимоотношениях, что обуславливает психологическое благополучие.

Компетентность жизнедеятельности предопределяется внутренним локусом контроля работающих, она детерминирована «интернальностью» ( $\beta = 0,49$ ): 24% шкалы компетентности

определяется влиянием данного предиктора ( $R^2 = 0,24$ ;  $F = 51,54$ ;  $p < 0,05$ ). 35% показателей компетентности безработных определяется значимостью таких стратегий социально-психологической адаптации, как «адаптивность» ( $\beta = 0,35$ ) и «эмоциональный комфорт» ( $\beta = 0,26$ ) ( $R^2 = 0,35$ ;  $F = 50,96$ ;  $p < 0,05$ ). Адекватная интеграция личности в социуме на фоне комфортного эмоционального состояния является определяющим признаком компетентности безработных.

Личностный рост в группе работающих представлен (15%) параметром социально-психологической адаптации – «адаптивность» ( $\beta = 0,38$ ) ( $R^2 = 0,15$ ;  $F = 28,14$ ;  $p < 0,05$ ). Приспособляемость личности в обществе дает возможность развития и реализации своего потенциала. 26% вариаций личностного роста безработных детерминированы такими стратегиями социально-психологической адаптации, как «адаптивность» ( $\beta = 0,57$ ) и «эскапизм» ( $\beta = 0,16$ ) ( $R^2 = 0,26$ ;  $F = 33,35$ ;  $p < 0,05$ ). Особенности личностного роста, выраженная у безработных стремлением избегать решения реальных



проблем и принятия ответственности с помощью ухода от действительности, дает возможность повысить психологическое благополучие.

Еще один важный компонент психологического благополучия «позитивные отношения» в группе работающих (9%) представлен «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,30$ ) ( $R^2 = 0,09$ ;  $F = 16,05$ ;  $p < 0,05$ ). Для получения удовлетворения от отношений с другими в этой группе значим эмоциональный комфорт. В группе безработных 31% позитивных отношений детерминированы «адаптивностью» ( $\beta = 0,60$ ) и «стремлением к доминированию» ( $\beta = -0,13$ ) ( $R^2 = 0,31$ ;  $F = 43,29$ ;  $p < 0,05$ ). В отличие от работающих, для того чтобы сохранять добрые отношения, безработные хорошо адаптируются в социуме и не стремятся доминировать в межличностных отношениях.

Компонент психологического благополучия «жизненные цели» в группе работающих (20%) представлен «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,28$ ) и «интернальностью» ( $\beta = 0,21$ ) ( $R^2 = 0,20$ ;  $F = 20,56$ ;  $p < 0,05$ ). Целенаправленность и осмысленность жизни предопределяется эмоциональной стабильностью и внутренним локусом контроля. В группе безработных предикторами жизненных целей (57%) являются «адаптивность» ( $\beta = 0,85$ ) и «интернальность» ( $\beta = -0,31$ ) ( $R^2 = 0,57$ ;  $F = 46,36$ ;  $p < 0,05$ ). Специфика целеустремленности и позитивной направленности жизни безработных отличается приспособляемостью к обществу, но на них влияют другие люди и внешние обстоятельства.

Одна из составляющих психологического благополучия «самопринятие» в группе работающих (17%) представлена «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,22$ ) и «интернальностью» ( $\beta = 0,23$ ) ( $R^2 = 0,17$ ;  $F = 17,10$ ;  $p < 0,05$ ). Для позитивного отношения к себе имеет значение принятие ответственности за себя и свои действия на фоне эмоциональной стабильности. Предиктор компонента психологического благополучия «самопринятие» в группе безработных (30%) представлен «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,55$ ) ( $R^2 = 0,30$ ;  $F = 84,80$ ;  $p < 0,05$ ). Специфика позитивного самоотношения безработных состоит в снижении тревожности и эмоциональной напряженности.

Также был рассмотрен такой параметр субъективного благополучия, как «удовлетворенность жизнью». Его предиктором в группе работающих (9%) стал «эмоциональный комфорт» ( $\beta = 0,29$ ) ( $R^2 = 0,09$ ;  $F = 15,24$ ;  $p < 0,05$ ), т.е. в этой группе для удовлетворенности жизнью значим эмоциональный комфорт. Предикторы удовлетворенности жизнью безработных (18%) представлены «эскапизмом» ( $\beta = 0,18$ ), «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,46$ ) ( $R^2 = 0,18$ ;  $F = 20,44$ ;  $p < 0,05$ ), т.е. удов-

летворенность жизнью связана со спокойствием и уходом от решения проблем.

Был рассмотрен и такой важный параметр субъективного благополучия, как «субъективное счастье». В группе работающих 21% предикторов данного параметра определяются «эскапизмом» ( $\beta = 0,25$ ) и «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,55$ ) ( $R^2 = 0,21$ ;  $F = 21,88$ ;  $p < 0,05$ ), а в группе безработных 20% этого параметра тоже детерминируются «эскапизмом» ( $\beta = 0,16$ ) и «эмоциональным комфортом» ( $\beta = 0,49$ ) ( $R^2 = 0,20$ ;  $F = 23,99$ ;  $p < 0,05$ ), т.е. субъективное счастье в обеих группах определяется спокойствием на фоне ухода от действительности.

### Заключение

В результате исследования выявлено, что составляющие субъективного благополучия имеют значимую взаимосвязь со всеми параметрами социально-психологической адаптации, за исключением одного – принятия других, имеющего важное значение для удовлетворенности жизнью безработных лиц, в отличие от работающих. Можно предположить, что для них важно отношение к себе окружающих, одобрение их жизни и поступков, дружественной/враждебной настроенности окружающих к ним. Из этого можно сделать вывод о низкой самооценке, неуверенности в себе и ожидании поддержки окружения.

Сравнительный анализ показал незначительные различия параметров субъективного благополучия личности исследуемых групп. Одна из его составляющих – удовлетворенность жизнью безработных – значительно снижена, по сравнению с этим параметром работающих, что свидетельствует о выраженной неудовлетворенности безработных их жизненной ситуацией, но остальные параметры субъективного благополучия воспринимаются идентичными безработными и работающими. Видимо, по большей части безработных устраивает такое положение вещей.

В результате определения предикторов субъективного благополучия личности были выделены следующие параметры социально-психологической адаптации: автономия – выражена наличием стремления к доминированию во взаимоотношениях; определяющим признаком компетентности является адекватная интеграция личности в социуме на фоне комфортного эмоционального состояния, личностного роста – стремлением избегать решения реальных проблем и принятия ответственности с помощью ухода от действительности. Предиктором сохранения добрых позитивных отношений является хорошая адаптация в социуме и отсутствие стремления доминировать



в межличностных отношениях. Специфика целеустремленности и позитивной направленности жизни определяется приспособляемостью в обществе, но на них влияют другие люди и внешние обстоятельства.

### Библиографический список

1. *Микадзе Ю. В.* Методологические принципы психологического анализа нарушений поведения // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1991. № 2. С. 12–17.
2. *Лебедев В. И.* Экстремальная психология. М., 2001. 431 с.
3. *Кузнецов П. С.* Адаптация как функция развития личности Саратов, 1991. 75 с.
4. *Налчаджян А. А.* Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / отв. ред. Э. А. Александрян. Ереван, 1988 264 с.
5. *Воронина А. В.* Оценка психологического благополучия школьников // Ежегодник российского психологического общества. СПб., 2003. Т. 2. С. 198–203.
6. *Григорьева М. В.* Психологическая структура и динамика взаимодействий образовательной среды и ученика в процессе его школьной адаптации : дис. ... д-ра психол. наук. Саратов, 2010. 521 с.
7. *Сапронов Д. В.* Стремление личности к изменениям // 2-я Всерос. науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии : материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2004. С. 141–146.
8. *Шамионов Р. М.* Социальная активность личности и риски // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1, вып. 3. С. 3–7.
9. *Александрова Л. А.* Личностные ресурсы и индивидуальные стратегии адаптации студентов к условиям повышенной опасности природных бедствий и катастроф // 2-я Всерос. науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии : материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2004. С. 201–204.
10. *Шамионов Р. М., Григорьева М. В.* Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности. Саратов, 2014. 195 с.
11. *Дановский С. А.* Социологическая и психологическая характеристика безработных // Социс. 1994. № 5. С. 82–89.
12. *Бендюков М. А.* Психология профессионального кризиса у безработных : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2009. 363 с.
13. *Тугушев Р. Х., Сазонова В. Г.* Психологические факторы отношения к труду и себе безработных // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2007. Т. 7, вып. 2. С. 90–100.
14. *Демин А. Н., Попова И. П.* Способы адаптации безработных в трудной жизненной ситуации // Социс. 2000. № 5. С. 41–43.
15. *Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. 479 с.
16. *Толордава Х. Г.* Личностная характеристика безработного и ее влияние на процесс принятия решения по дальнейшему трудоустройству : дис. ... канд. психол. наук. Тверь, 2002. 96 с.
17. *Шафикина С. Д.* Типологические особенности личности безработных : дис. ... канд. психол. наук. М., 2000. 191 с.
18. *Осницкий А. К., Чуйкова Т. С.* Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопр. психологии. 1999. № 1. С. 92–104.
19. *Солнцева В. А.* Особенности самоактуализации безработного в трудовой сфере : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тверь, 2001. 190 с.
20. *Зайцева В. Б.* Психологические факторы риска дезадаптации безработных : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 224 с.
21. *Гармашов А. А.* Активность безработного по обеспечению собственной занятости и условия ее оптимизации : дис. ... канд. психол. наук. Белгород, 1996. 165 с.
22. *Муздыбаев К.* Переживание бедности как социальной неудачи : атрибуция ответственности, стратегии совладания и индикаторы депривации // Социологический журнал. 2001. № 1. С. 5–32.
23. *Luhmann M., Hofmann W., Eid M., Lucas R.E.* Subjective Well-being and adaptation to life events: a meta-analysis on differences between cognitive and affective well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2013 March 1. 56 p.
24. *Diener E., Scollon C.N.* Love, work, and changes in extraversion and neuroticism over time // Journal of Personality and Social Psychology. 2006. Vol. 91, № 6. P. 1152–1165.
25. *Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г.* Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психол. журн. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
26. *Осин Е. Н.* Измерение позитивных и негативных эмоций : разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.
27. *Осницкий А. К.* Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43–56.

### Образец для цитирования:

*Еремина Е. Н.* Стратегии социально-психологической адаптации как предикторы субъективного благополучия личности незанятого населения // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 3 (23). С. 244–252. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-3-244-252.



## Strategies of Socio-Psychological Adaptation as Predictors of Subjective Well-Being of the Unemployed Person

Elena N. Eremina

Saratov State University  
83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: ereminae@mail.ru

The article presents the results of a theoretical study of parameters of socio-psychological adaptation as predictors of subjective well-being of the individual with different employment situations. It is shown that subjective well-being of a person is determined, in particular, by his/her desire for dominance in relationships, adequate integration of the individual in society, external control, comfortable emotional state, the desire to avoid solving problems and taking responsibility by escaping reality. The purpose of the study presented in the article is to analyze adaptive predictors of subjective well-being of the individual with different employment situations. It is assumed that in the predication of components of subjective well-being of representatives of employed and unemployed parts of the population, there are similarities related to self-conception and emotional stability, and differences, determined by different levels of adaptability and an internal locus of control. An empirical study was carried out on a sample of temporarily unemployed people, registered in the Engels Employment Center, and people having a permanent job ( $N = 362$ ,  $n = 196$  – temporarily unemployed,  $n = 166$  – having a permanent job (aged 19–63) with the use of the following diagnostic instruments: C. Ryff's scale (adapted by L. V. Zhukovskaya and E. G. Troshikhina), E. Diener's Satisfaction with Life Scale (adapted by D. A. Leontiev and E. N. Osin), S. Lyubomirsky's Subjective Happiness Scale (adapted by D. A. Leontiev), Rogers-Diamond Social and Psychological Adaptation diagnostic technique (modified by A. K. Osnitsky), demographic indicators. It was established that productive and positive tendencies of the process of socio-psychological adaptation are expressed in independence and desire to solve pressing problems. The author concluded that flexibility of adaptive processes of the individual's life can influence the experience of subjective well-being or ill-being.

**Key words:** personality, subjective well-being, psychological well-being, unemployment, personal characteristics, life satisfaction, adaptability, socio-psychological adaptation.

### References

1. Mikadze Yu.V. Metodologicheskie printsipy psikhologicheskogo analiza narusheniy povedeniya (Methodological principles of psychological analysis of behavioral disorders). *Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya* (The Moscow University Herald. Ser. 14. Psychology), 1991, no. 2, pp. 12–17 (in Russian).
2. Lebedev V. I. *Ekstremal'naya psikhologiya* (Extreme psychology). Moscow, 2001. 431 p. (in Russian).
3. Kuznetsov P. S. *Adaptatsiya kak funktsiya razvitiya lichnosti* (Adaptation as function of personal development). Saratov, 1991. 75 p. (in Russian).
4. Nalchadzhyan A. A. *Sotsial'no-psikhicheskaya adaptatsiya lichnosti (formy, mekhanizmy i strategii)* (Sociomental personality adaptation {forms, mechanisms and strategies}). Ed. by E. A. Aleksandryan. Yerevan, 1988. 264 p. (in Russian).
5. Voronina A. V. Otsenka psikhologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov (Assessment of schoolchildren's psychological well-being). *Ezhegodnik ros. psikholog. ob-va* (Yearbook of Russian psychological society). St. Petersburg, 2003, vol. 2, pp. 198–203 (in Russian).
6. Grigor'eva M. V. *Psikhologicheskaya struktura i dinamika vzaimodeystviy obrazovatel'noy sredy i uchenika v protsesse ego shkol'noy adaptatsii*: dis. ... d-ra psikholog. nauk (Psychological structure and dynamics of interactions between educational environment and student in process of his school adaptation: diss. ... doct. of psychology). Saratov, 2010. 521 p. (in Russian).
7. Saponov D. V. Stremlenie lichnosti k izmeneniyam (Person's desire for change). *2-ya Vseros. nauch.-prakt. konf. po ekzistentsial'noy psikhologii: materialy soobshcheniy* (The 2nd All-Russian scientific and practical conference of existential psychology: materials of reports). Ed. by D. A. Leont'ev. Moscow, 2004, pp. 141–146 (in Russian).
8. Shamionov R. M. Sotsial'naya aktivnost' lichnosti i riski (Individual's social activity and risks). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2012, vol. 1, iss. 3, pp. 3–7 (in Russian).
9. Aleksandrova L. A. Lichnostnye resursy i individual'nye strategii adaptatsii studentov k usloviyam povyshennoy opasnosti prirodnykh bedstviy i katastrof (Personal resources and individual strategies for students' adaptation to conditions of increased danger of natural disasters). *2-ya Vseros. nauch.-prakt. konf. po ekzistentsial'noy psikhologii: materialy soobshcheniy* (The 2nd All-Russian scientific and practical conference of existential psychology: materials of reports). Ed. by D. A. Leont'ev. Moscow, 2004, pp. 201–204 (in Russian).
10. Shamionov R. M., Grigor'eva M. V. *Psikhologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya i sotsial'noy adaptatsii lichnosti* (Psychology of personality's subjective well-being and social adaptation). Saratov, 2014. 195 p. (in Russian).
11. Danovskiy S. A. Sotsiologicheskaya i psikhologicheskaya kharakteristika bezrabotnykh (Sociological and psychological characteristics of unemployed). *Sotsiologicheskie issledovaniya* (Sociological Studies), 1994, no. 5, pp. 82–89 (in Russian).
12. Bendyukov M. A. *Psikhologiya professional'nogo krizisa u bezrabotnykh*: avtoref. dis. ... d-ra psikholog. nauk (Psychology of professional crisis in unemployed: autoref. diss. ... doct. of psychology). St. Petersburg, 2009. 363 p. (in Russian).
13. Tugushev R. Kh., Sazonova V. G. Psikhologicheskie faktory otnosheniya k trudu i sebe bezrabotnykh (Psychological factors of unemployed's attitude towards work and themselves). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2007, vol. 7, iss. 2, pp. 90–100 (in Russian).
14. Demin A. N., Popova I. P. Sposoby adaptatsii bezrabotnykh v trudnoy zhiznennoy situatsii (Ways to adapt unemployed in difficult life situation). *Sotsiologicheskie issledovaniya* (Sociological Studies), 2000, no. 5, pp. 41–43 (in Russian).





15. Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika* (Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice). St. Petersburg, 2006. 479 p. (in Russian).
16. Tolordava Kh. G. *Lichnostnaya kharakteristika bezrabotnogo i ee vliyanie na protsess prinyatiya resheniya po dal'neyshemu trudoustroystvu*: dis. ... kand. psikh. nauk (Personal characteristics of unemployed and its impact on decision-making process for further employment: diss. ... cand. of psychology). Tver', 2002. 96 p. (in Russian).
17. Shafikova S. D. *Tipologicheskie osobennosti lichnosti bezrabotnykh*: dis. ... kand. psikh. nauk (Typological features of unemployed person: diss. ... cand. of psychology). Moscow, 2000. 191 p. (in Russian).
18. Osnitskiy A. K., Chuykova T. S. Samoregulyatsiya aktivnosti sub"ekta v situatsii poteri raboty (Self-regulation of subject's activity in situation of job loss). *Voprosy Psichologii* (Voprosy Psichologii), 1999, no. 1, pp. 92–104 (in Russian).
19. Solntseva V. A. *Osobennosti samoaktualizatsii bezrabotnogo v trudovoy sfere*: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk (Features of unemployed's self-actualization in labor sphere: autoref. diss. ... cand. of psychology). Tver', 2001. 190 p. (in Russian).
20. Zaytseva V. B. *Psikhologicheskie faktory riska dezadaptatsii bezrabotnykh*: dis. ... kand. psikh. nauk (Psychological risk factors for unemployed's maladaptation: diss. ... cand. of psychology). St. Petersburg, 2009. 224 p. (in Russian).
21. Garmashov A. A. *Aktivnost' bezrabotnogo po obespecheniyu sobstvennoy zanyatosti i usloviya ee optimizatsii*: dis. ... kand. psikh. nauk (Unemployed's activity to ensure their own employment and conditions for its optimization: diss. ... cand. of psychology). Belgorod, 1996. 165 p. (in Russian).
22. Muzdybaev K. Perezhivanie bednosti kak sotsial'noy neudachi: atributsiya otvetstvennosti, strategii sovladaniya i indikatory deprivatsii (Poverty as social failure: attribution of responsibility, coping strategies and indicators of deprivation). *Sotsiologicheskij zhurn.* (Sociological Journal), 2001, no. 1, pp. 5–32 (in Russian).
23. Luhmann M., Hofmann W., Eid M., Lucas R. E. Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis on differences between cognitive and affective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2013 March 1. 56 p.
24. Diener E., Scollon C. N. Love, work, and changes in extraversion and neuroticism over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, vol. 91, no. 6, pp. 1152–1165.
25. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E. G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff (Scale of psychological well-being by K. Riff). *Psikhologicheskij zhurnal* (Psychological Journal), 2011, vol. 32, iss. 2, pp. 82–93 (in Russian).
26. Osin E. N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsiy: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS (Measurement of positive and negative emotions: working-out of Russian-language analogue of PANAS techniques). *Psikhologiya. Zhurn. Vyssh. shk. ekonomiki* (Psychology. Journal of the High School of Economics), 2012, vol. 9, no. 4, pp. 91–110 (in Russian).
27. Osnitskiy A. K. Opredelenie kharakteristik sotsial'noy adaptatsii (Determination of characteristics of social adaptation). *Psikhologiya i shkola* (Psychology and school), 2004, no. 1, pp. 43–56 (in Russian).

---

**Cite this article as:**

Eremina E. N. Strategies of Socio-Psychological Adaptation as Predictors of Subjective Well-Being of the Unemployed Person. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2017, vol. 6, iss. 3 (23), pp. 244–252 (in Russian). DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-3-244-252.

---