

УДК 159.922

КРИЗИС АДАПТАЦИИ И ОПЫТ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

© Т.В. Юрьева

Ключевые слова: кризис адаптации; кризисная ситуация потери работы; образ желаемого будущего; тренинговая программа.

В статье рассмотрен кризис адаптации, кризисная ситуация потери работы. Описано исследование эмоционального состояния безработных женщин. Разработана психокоррекционная программа, направленная на снижение негативного эмоционального состояния путем формирования образа желаемого будущего. Доказана эффективность данной программы.

Последствия мирового экономического кризиса и связанные с ними изменения социально-экономических условий в России являются на настоящий момент одними из основных причин появления социально-стрессовых расстройств. Рост безработицы подрывает материальное и психологическое благополучие россиян. Ситуация потери работы, по мнению многих авторов [1–2], является кризисной. Помимо экономической и социальной составляющих, она вызывает множество негативных психологических последствий: способствует нарастанию тревоги, напряженности, депрессии, обладает всеми характеристиками и качествами, присущими стрессу.

В современной отечественной психологии проблематика жизненных кризисов представлена в работах Ф.Е. Василюка, Л.Н. Юрьевой, В.В. Козлова, Л.А. Пергаменица, В.Г. Ромека и др., а также в исследованиях, посвященных психологии жизненного пути личности [2–3]. Исследователи отмечают двойственность процессов, происходящих в личности в период кризиса: с одной стороны, в периоде кризиса сконцентрированы процессы отмирания всего отжившего, ненужного, а с другой – происходит и конструктивная работа, накапливаются позитивные изменения.

Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей...» и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» [4].

Ненормативные кризисы, или внешние, которые переживает взрослый человек в период резкого изменения условий существования и которые приводят к «разрывам» в логике его жизни, называют также кризисами адаптации к жизни.

Кризис адаптации к жизни – это нарушение относительно устойчивого динамического равновесия внешних и внутренних условий бытия человека при резких изменениях внешних условий жизни, которое создает угрозу существованию человека и удовлетворению его основных жизненных потребностей, приводит к «разрывам логики жизни».

Этот кризис имеет отличительные черты:

- вызывается резким нарушением жизненной ситуации человека, которое делает продолжение жизни на прежних основаниях невозможным («разрыв логики жизни»);

- характеризуется тем, что прежний образ мира (миф о себе и мире) перестает соответствовать реальности, а ранее выработанные привычные способы адаптации (согласования с собой, другими, миром в целом) утрачивают свою эффективность;

- налицо утрата (или угроза утраты) значимой для человека (или группы) ценности; субъективно ощущается как «невозможность жить»;

- сопровождается тревогой, напряжением, отчуждением от себя, других, мира в целом;

- возникает необходимость выстраивания нового образа мира и «другой жизни».

Следует подчеркнуть, что человек, оказавшийся в кризисе адаптации, объективно не может продолжать прежнюю деятельность, прежние отношения, прежний образ жизни. Это заставляет его, с одной стороны, страдать и переживать, а с другой – искать новые основания жизни и, исходя из них, перестраивать отношения с собой, другими, миром в целом [4].

Среди кризисов адаптации к жизни отчетливо выделяются два основных типа: кризисы «травматические» и кризисы, вызванные жизненными событиями [3].

В нашем исследовании большее внимание уделяется кризисной ситуации потери работы как одному из видов кризиса адаптации, который является следствием социально-экономических изменений.

Кризисная ситуация потери работы как переломный момент жизни оказывает непосредственное влияние на чувства, эмоциональное состояние в целом и поведение человека, создавая угрозу удовлетворению основных жизненных потребностей. Человек обычно либо сам справляется с возникающими трудностями, либо прибегает к помощи со стороны близкого окружения или обращается к квалифицированным специалистам.

В нашей стране разработка средств психологической помощи безработным находится в стадии становления. В связи с этим изучение особенностей «прожи-

вания» ситуации потери работы, ее переживания и преодоления, формирование адекватных подходов к оказанию психологической помощи безработным является важной и перспективной задачей современной практической психологии.

Кризисы, связанные с потерей работы, исследуются в зарубежной психологии в рамках теории стресса. В соответствии с этим с начала 30-х гг. и по настоящее время для описания индивидуальных реакций человека на потерю работы используются стадийные модели [1–2]. Как правило, фиксируются такие фазы: «Первая фаза шока, которая сопровождается активными поисками работы. На этом этапе индивидуум сохраняет оптимизм и надежду, дух его не сломлен. Вторая фаза наступает после неудачных поисков работы, человеком овладевает беспоконие и пессимизм, он переживает сильный дистресс. Это наиболее критическое состояние. На третьей стадии индивидуум полностью подчиняется судьбе и адаптируется к новому состоянию, которое отличается снижением уровня запросов и ограниченным выбором. К этому моменту его прежние жизненные позиции разрушены» [1].

Л. Пельцман при обследовании лиц, потерявших работу или находящихся под угрозой ее потери, выделила несколько иные фазы развития специфических стрессовых состояний.

Фаза 1 – состояние неопределенности и шока. Это тяжелое субъективное переживание, причем страх и эмоции выступают как факторы риска, при которых человек подвержен другим неприятностям: болезням, несчастным случаям. Следует отметить при этом, что наиболее сильным патогенным фактором является не только сама потеря работы, но и длаящаяся угроза того, что это произойдет. В данном случае предвидение этого неприятного события и та или иная подготовка несколько облегчают положение.

Фаза 2 – наступление субъективного облегчения и конструктивное приспособление к ситуации. Эта фаза длится 3–4 месяца после потери работы. Но уже в первые недели без работы многие люди начинают испытывать облегчение и даже радость из-за наличия свободного времени. Появляется удовлетворение жизнью. Некоторые отмечают улучшение состояния здоровья. Начинаются активные поиски нового места работы.

Однако в некоторых случаях стрессовые состояния оказываются стойкими и не поддаются устранению. Человек начинает преувеличивать опасность своего положения и тогда уже не воспринимает его как отдых.

Фаза 3 – утяжеление состояния. Оно наступает обычно после 6 месяцев отсутствия работы. Обнаруживаются деструктивные изменения, когда вопрос касается здоровья, психики, финансов, социального положения человека. Наблюдаются дефицит активного поведения, разрушение жизненных привычек, интересов, целей. Подрываются силы противостояния неприятностям. Особенно велики деструктивные изменения при длительной безработице, когда человек не имеет хотя бы небольшого заработка на временной, сезонной или «черной» работе. Не менее неприятны для человека колебания, связанные с появлением надежды найти работу и потерей этой надежды. Они могут вести к прекращению поисков.

Фаза 4 – беспомощность и примирение со сложившейся ситуацией. Это тяжелое психологическое со-

стояние наблюдается даже при отсутствии материальных трудностей и в том случае, когда человек удовлетворен пособием по безработице. Состояние апатии возрастает с каждым месяцем. Отсутствие даже минимальных успехов в поиске работы ведет к потере надежды. Человек прекращает попытки изменить положение и привыкает к состоянию бездеятельности. Порой люди боятся найти работу. Социальные службы общества не предпринимают усилий для того, чтобы помочь человеку трудоустроиться. Задача психолога состоит в том, чтобы выяснить реальные нужды людей, понять их состояние и создать условия, соответствующие их внутренним потребностям [1].

Зарубежные авторы также прибегают к более сложным описаниям стратегии поведения человека в ситуации потери работы [5–6]. Так, В. Франкл описал неконструктивный вариант переживания ситуации потери работы, обозначив его термином «невроз безработицы», при котором из этой ситуации такими людьми извлекается своеобразная психологическая выгода, теперь все свои неудачи приписываются безработице. В то же время, замечает В. Франкл, не каждый безработный поддается неврозу безработицы. В отличие от невротизированного типа безработного такие люди не испытывают апатии, оптимистично смотрят на жизнь, находят для себя какие-то занятия, тем самым наполняя смыслом свое свободное время. Главное, что отличает этот тип от предыдущего, по мнению автора, это то, что такие люди не ставят знак равенства между жизнью и занятостью, работой, понимание того, что смысл человеческой жизни не только в оплачиваемой работе [6].

Среди негативных последствий, к которым приводит безработица, называют ухудшение самочувствия, негативные эмоциональные состояния, такие как депрессия, апатия, рост самоубийств, алкоголизм.

Большое количество исследований зарубежных авторов посвящено изучению влияния безработицы на здоровье. Безработица оказывает мощное негативное воздействие, прежде всего, на психическое здоровье людей, это подтверждается многими исследователями [5]. Люди, потерявшие работу, становятся более беспокойными, они подавлены, несчастны и не удовлетворены жизнью в целом. У безработных наблюдается заниженная самооценка, повышенная вспыльчивость, склонность к фатализму и пессимизм в отношении будущего. В ходе длительных наблюдений исследователи установили, что у безработных чаще, чем у работающих, встречаются симптомы психического дистресса и психическое состояние заметно ухудшается именно после увольнения. Аналогичные данные о нарушении психического самочувствия у безработных получены финскими исследователями С. Манилой и Э. Лахельмой [5].

В исследовании К. Леаны и Д. Фельдмана зафиксировано негативное влияние безработицы на семью. Авторы отмечают, что мужья и жены, столкнувшись с безработицей, часто проявляют меньшую сплоченность и взаимную поддержку, чем раньше, соответственно, в этих семьях чаще возникают конфликты. Ссылаясь на другие исследования, эти авторы также отмечают, что безработные отдаляются от семьи, покидают ее или разводятся со своими супругами в 3–4 раза чаще, чем работающие. Таким образом, безработица может пред-

ставлять значительную угрозу и для семейных отношений.

В ряде исследований зафиксирована связь между безработицей и суицидом. Так, приводятся данные о том, что спады в мировой экономике в 1908, 1923, 1929, 1933, 1937 гг. сочетаются с пиками на кривой процентов суицидов, а во времена «великой депрессии» в США уровень самоубийств вырос в два раза [3].

М. Аргайл приводит данные о том, что увеличение безработицы в США на 1 % (если она затем не снижается на протяжении пяти последующих лет) дает прирост самоубийств на 4,1 %, а также отмечает, что первичное обращение в клиники для душевнобольных увеличивается на 4,0 %, смертность от алкоголизма на 1,9 %, а общий показатель смертности на 1,9 %.

Выявлена связь безработицы с делинквентными формами поведения. М.Г. Гильдингерш в своей диссертации отмечает, что в западных странах рост преступности за счет лиц, не имеющих постоянного дохода, составляет более 46 %. Официальная российская статистика дает более скромную цифру: 39 %. Однако, как отмечает автор, применительно к России следует учитывать огромные масштабы скрытой безработицы, которая также является питательной почвой для роста преступности. Особую криминогенную опасность представляет молодежная безработица и застойные формы незанятости.

М. Аргайл отмечает, что в приведенной выше ситуации (увеличение безработицы в США на 1 %) количество тюремных заключений увеличивается на 4,0 %, а количество убийств на 5,7 %.

По результатам аналогичного исследования Дж. Виткин, проведенного в начале 1990-х гг. среди 2300 женщин, увольнение с работы переместилось с восьмого на пятое место сразу после смерти близкого человека, а оценка значимости этого события поднялась с 47 до 83 баллов. Очень часто этой позиции присваивали и 100 баллов, а более чем 50 % женщин дали ей 90 баллов. Исследование Дж. Виткин для нас тем более интересно, что в нашей стране основной процент среди безработных составляют женщины. Этот вывод, в частности, следует из результатов социально-демографических исследований М.Г. Гильдингерш и А.А. Гармашева [5].

Тем не менее отмечается, что человек, оказавшийся в кризисе, начинает сам воздействовать на ситуацию и себя самого. Все привычные способы, с помощью которых он справлялся с жизненными трудностями, подвергаются сомнению, и он вынужден искать новые пути решения проблем, вырабатывать новые способы поведения, которые могут оказаться более эффективными, чем предыдущие.

По мнению В. Кровякова, помощь безработным предусматривает использование тренинговой программы, предполагающей пошаговую отработку функций саморегуляции, включение в поиск работы: постановку целей, программирование своих действий с учетом личных возможностей и возможностей, предоставляемых ситуацией, оценивание своих действий по ряду критериев, выбор резервных путей поиска и т. п. Важным аспектом в работе с безработным является активизация личностной саморегуляции: оказание помощи в обнаружении новых и восстановлении прежних, покоренных настоящей ситуацией, ценностей, которые

несут в себе позитивную, содержательную нагрузку. Использование техники, направленной на оптимизацию эмоционального состояния, повышение самоуважения, снижения тревожности и др. Тренинговая работа «запускает» процессы рефлексии, помогая человеку более ясно осознавать личностные возможности разрешения ситуации потери работы, умения саморегуляции, сформированные в прошлом опыте, возможности и ограничения в освоении новой профессии и т. д. [7].

Принимая во внимание, что активное (хотя и фантастическое) планирование будущего выступает в качестве одного из защитных механизмов, Л.Н. Юрьева в своей работе «Кризисные состояния» [3] подчеркивает необходимость психокоррекционной и психотерапевтической работы с лицами, переживающими кризисные состояния не только традиционными методами, но и методами, направленными на коррекцию временной перспективы личности и ее жизненного пути.

Наше исследование проводилось на базе ТОГУ Центр занятости населения г. Тамбова. В качестве испытуемых выступили безработные женщины, стоящие на учете в ТОГУ Центр занятости населения г. Тамбова более полугода. В исследовании приняли участие женщины в возрасте 25–45 лет в количестве 80 человек. В экспериментальном исследовании использовались следующие методы: индивидуальная беседа; *методы психодиагностики*: тест тревожности Спилбергера–Ханина, шкала депрессии Бека–Зунге, методика «Незаконченные предложения»; *методы математической статистики*: сравнительный анализ по критерию Вилкоксона, корреляционный анализ. В математической обработке данных был использован статистический пакет SPSS 13.0.

На первом этапе исследования со всеми испытуемыми было проведено собеседование в индивидуальном порядке, все испытуемые были протестированы по методикам: тест тревожности Спилбергера–Ханина, шкала депрессии Бека–Зунге, методика «Незаконченные предложения».

Результаты по тесту Спилбергера–Ханина показали, что более половины женщин, находящихся в статусе безработных около полугода, испытывают напряжение, нервозность, беспокойство: у 27,5 % испытуемых наблюдается высокий уровень реактивной тревожности; у 42,5 % женщин – высокий уровень личностной тревожности. Данные по шкале депрессии Бека–Зунге свидетельствуют о том, что 33,7 % потерявших работу женщин чувствуют подавленность, тоску, отчаяние.

Содержательный анализ результатов по методике «Незаконченные предложения» говорит о том, что большинство жизненных сфер у безработных женщин характеризуется неблагополучием. Так, у 45 % женщин имеются проблемы в семейной сфере; 41 % испытуемых недовольны своей половой жизнью; у 40 % возникают проблемы в отношениях с друзьями; у 51 % сохраняется недовольство коллегами с прошлой работы; 14 % свойственны страхи и опасения; 36 % туманно представляют свое будущее; 66% безработных женщин не имеют четких жизненных целей.

Корреляционный анализ показал, что негативные, неконкретные и расплывчатые представления о будущем имеют прямую связь с высоким уровнем тревоги, беспокойства, раздражительности, увеличением стра-

хов и опасений, депрессивным состоянием и негативным отношением к себе.

Полученные результаты указали на необходимость разработки конкретных программ, направленных на улучшение эмоционального состояния безработных женщин.

Основываясь на опыте специалистов кризисной психологии [3, 7, 8] и наших собственных эмпирических исследованиях, нами была разработана тренинговая программа, направленная на снижение неблагоприятных эмоциональных состояний в кризисной ситуации потери работы у безработных женщин. Основное внимание в программе было уделено коррекции временной перспективы личности и ее жизненного пути.

Данная программа подчинена целям нормализации психического состояния, сохранения и восстановления душевного равновесия, повышения степени самоконтроля и саморегуляции, развития способности к самостоятельному решению проблем и личностного роста. Она построена с учетом методологических, организационных, этических, методических принципов, важнейшими из которых являются принципы личностного подхода, аттракции, альтруизма, модальности, перманентности, компетентности и посредничества.

Акцент в нашей краткосрочной когнитивно-поведенческой психокоррекционной программе сделан на формировании образа желаемого будущего. Положение женщины в ситуации потери работы предъявляет к ней особые требования, основной смысл которых заключается в том, чтобы не ждать, когда ситуация разрешится сама собой, а принять ряд важных самостоятельных решений, выстроить для себя модель желаемого будущего с учетом реальных возможностей и ограничений, затем активно действовать, ориентируясь на эту модель и соотнося свои действия с изменяющимися условиями.

Разработанная программа была апробирована в работе с женщинами 25–45 лет, имеющими высшее и среднее специальное образование, находящимися в статусе безработных около 6 месяцев. Занятия проходили на базе ТОГУ Центр занятости населения г. Тамбова в сентябре 2009 г. В данной программе приняли участие две группы женщин (10 и 11 человек).

В тренинговые группы вошли женщины, остро переживающие негативные эмоциональные состояния, связанные с потерей работы и мотивированные на участие в тренинговых занятиях. Участие в программе было рекомендовано женщинам, у которых наблюдались высокие показатели ситуативной тревожности по методике Спилбергера–Ханина и уровень легкой депрессии по шкале депрессии Бека–Зунге.

Цель программы заключалась в оказании психологической поддержки безработным женщинам и коррекции их психического состояния для облегчения процесса трудоустройства и закрепления на новом рабочем месте.

Адресатами программы выступили женщины, в силу тех или иных причин оставшиеся без работы.

Реализация данного воздействия осуществлялась на нескольких уровнях:

- когнитивном – повышение самооценки, формирование у женщин образа желаемого будущего;

- эмоциональном – коррекция текущего состояния безработных женщин и формирование умений саморегуляции;

- поведенческом – формирование эффективных умений и навыков;

- мотивационном – повышение активности, актуализация потребности в работе, в самопознании и саморазвитии.

Основными задачами этой программы явились: коррекция психического состояния безработных женщин и обучение навыкам саморегуляции; переоценка жизненной ситуации и формирование у участниц программы позитивной жизненной перспективы, образа желаемого будущего; обучение умениям и навыкам эффективного поведения на рынке труда.

Программа состояла из 5 групповых тренинговых занятий, продолжительностью по 2,5–3 часа каждое. Занятия проводились ежедневно.

Краткое содержание программы.

1 занятие. Знакомство. Обсуждение целей и задач программы, правил групповой работы. Информирование о содержании понятия «стресс», его физиологических механизмах и стадиях протекания. Прохождение участниками теста (по Т.А. Немчину и Тейлору), определяющего вероятность развития стресса. Обсуждение результатов. Рассмотрение существующих способов борьбы со стрессом и профилактики возникновения стрессовых состояний. Упражнение «Самомониторинг». Шерринг. Домашнее задание: практиковать упражнение «Самомониторинг», вспомнить известные способы саморегуляции.

2 занятие. Шерринг. Дыхательная релаксация. Мышечная релаксация. Активирующая техника. Домашнее задание – отработать техники дома.

3 занятие. Шерринг. Понятие «когниции». Когнитивные техники: «остановка мыслей», «реализм мысли – оптимизм действия», техника идеомоторной тренировки, техника безопасного общения, техника диссоциации роли и личности, техника эффективного самопозиционирования. Домашнее задание: подготовить выступление с использованием приемов эффективного самопозиционирования перед тренинговой аудиторией.

4 занятие. Шерринг. Прохождение участниками тренинга компьютерной версии программы «Life Line». Обсуждение. Домашнее задание: написать сочинение «Я и моя будущая работа».

5 занятие. Желающие участники выступают перед аудиторией, зачитывают свое сочинение. Эффективное планирование времени. Тест (по Д. Льюису) на определение способности организовать время. Обсуждение результатов. Упражнения на персональное ощущение времени. Обучение навыкам оптимального обращения с собственным временем. Упражнение на постановку целей. Упражнение на групповое управление временем. Заключительное обсуждение результатов программы.

Нами была осуществлена проверка эффективности данной программы. С этой целью участницы программы были протестированы повторно спустя 3 месяца после ее завершения. В качестве показателей, ориентирующих нас в степени тяжести переживания ситуации потери работы, регистрировались показатели тревожности с помощью методики Спилбергера–Ханина и уровень депрессии по шкале депрессии Бека–Зунге. Динамика показателей отражена в табл. 1.

Таблица 1

Показатели тревожности и депрессии до и после реализации программы

№ тестирования	Показатели	Реактивная тревожность	Личностная тревожность	Шкала депрессии Бека–Зунге
Первое тестирование	Среднее значение	49,8095	48,9048	50,8571
	Количество испытуемых	21	21	21
	Стандартное отклонение	7,92224	9,06038	5,07233
Повторное тестирование	Среднее значение	42,5000	47,9444	45,5000
	Количество испытуемых	18	18	18
	Стандартное отклонение	6,23321	11,63904	6,04152

По данным групповой статистики можно сделать вывод о снижении уровня реактивной тревожности и отсутствии депрессивных состояний в экспериментальной группе.

При проведении сравнительного анализа данных (по критерию Вилкоксона) экспериментальной группы до апробации программы и после были получены значимые различия (статистическая достоверность $\leq 0,05$) по шкале «реактивная тревожность» теста Спилбергера–Ханина и по шкале депрессии Бека–Зунге (табл. 2).

Надо отметить, что на момент прохождения повторного тестирования успешно трудоустроились 3 женщины – участники тренинговых групп.

Также, согласно *T*-критерию Вилкоксона, количество отрицательных рангов преобладает над количеством положительных. Это позволяет достоверно утверждать, что результаты испытуемых по переменным «реактивная тревожность» и «шкала депрессии Бека–Зунге» значительно снизились (табл. 3).

Таблица 2

Показатели *T*-критерия Вилкоксона

Показатели	Реактивная тревожность	Личностная тревожность	Шкала депрессии Бека–Зунге
Значение критерия (<i>Z</i>)	-2,393(a)	-0,312(a)	-2,358(a)
Статистическая достоверность	0,017	0,755	0,018

Таблица 3

Ранги *T*-критерия Вилкоксона

Показатели	Ранги	Средний ранг	Сумма рангов
Реактивная тревожность	Негативные ранги	9,77	127,00
	Позитивные ранги	6,50	26,00
Личностная тревожность	Негативные ранги	6,08	36,50
	Позитивные ранги	5,90	29,50
Шкала депрессии Бека–Зунге	Негативные ранги	7,50	90,00
	Позитивные ранги	7,50	15,00

Это позволяет сделать вывод о том, что участие в краткосрочной когнитивно-поведенческой психокоррекционной программе, ориентированной на формирование образа желаемого будущего, способствовало снижению тревоги, раздражительности и беспокойства у безработных женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пельцман Л. Стрессовые состояния людей, потерявших работу // Психологический журнал. 1992. № 1. С. 126-130.
2. Пергамениц Л.А. Кризисная психология. Минск: Выш. шк., 2004. 239 с.
3. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск: Арт Пресс, 1998. 156 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Колос, 1984. 401 с.
5. Осипчик А.К., Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопросы психологии. 1999. № 1. С. 92-104.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вступ. ст. Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
7. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. СПб.: Изд-во Питер, 2008. 224 с.
8. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 106 с.

Поступила в редакцию 25 ноября 2010 г.

Yuryeva T.V. Crisis of adaptation and experience of its overcoming in of loss of work situation

In article the situation of loss of work as display of crisis of adaptation is considered. The research of an emotional condition of women who are in loss of work situation is carried out. The program of correction of negative emotional condition of jobless women by formation of an image of the desirable future is developed and approved.

Key words: crisis of adaptation; crisis situation of loss of work; image of desirable future; training program.