

ББК 88.37

*И.А. Ральникова, Я.О. Дягилева*

### **Потеря работы в период глобального экономического кризиса как событие, трансформирующее систему жизненных перспектив человека**

*I.A. Ralnikova, Ya.O. Dyagileva*

### **Loss of a Job during the Global Economic Crisis as an Event Transforming the System of Life Perspectives of a Person**

Жизненные перспективы человека рассмотрены с позиций методологии системного анализа, описана перестройка данной системы в связи с переживанием человеком переломного события «потеря работы» в период глобального экономического кризиса и преодоления его последствий.

**Ключевые слова:** потеря работы, система жизненных перспектив человека, переломное событие.

Мировой экономический кризис не оставил в стороне граждан России. Его негативными последствиями оказались распад предприятий, сокращение рабочих мест, снижение оплаты труда. Если обращаться к анализу психологической стороны переживания данного периода человеком, потерявшим работу, то на первое место выходит стресс, сопровождающийся тягостными эмоциональными переживаниями (угрызения совести, ярость, негодование, депрессия, страх перед будущим, беспомощность, отчаяние и др.), пессимистичными мыслями, жалобами на плохое физическое состояние и упадок сил. Зачастую последствиями стресса являются развитие девиантных форм поведения: алкоголизм, наркозависимость, проявление психологического и (или) физического насилия, мысли о самоубийстве и др. [1; 2].

Л. Пельцманн описал четыре фазы развития стрессовых состояний в связи с потерей работы [3]. Первая фаза – состояние неопределенности и шока в преддверии угрозы потери работы, где страх и эмоции выступают как фактор риска и дезорганизации личности. Вторая фаза – наступление субъективного облегчения и конструктивного приспособления к ситуации свершившегося факта. Обычно эта фаза длится три-четыре месяца или более. Причем первые недели люди испытывают некоторое облегчение и даже радость из-за наличия свободного времени, что способствует и своевременному включению в активные поиски новой работы. Однако если первые недели активной потенции личности в поисках работы наталки-

ваются на неуспех, возможно возникновение стойких астенических состояний, когда длительное бездействие уже не воспринимается как отдых. Третья фаза наступает после шести месяцев отсутствия работы или безуспешных поисков ее. На этом этапе обнаруживаются деструктивные изменения личностного потенциала, усиливаются страхи за социальное и материальное положение. Наблюдаются дефицит активного поведения личности, разрушение жизненных планов, потеря надежды на улучшение положения. Четвертая фаза длится более полугода, и, если поиск работы не получает положительных перспектив, возникает беспомощность. Это состояние может наблюдаться даже при отсутствии материальных трудностей (например, удовлетворяет пособие по безработице). Человек прекращает попытки изменить свое положение, вследствие чего возникает состояние бездеятельности, крушения жизненных планов. Временная, сезонная работа не спасает положения, ибо приходит страх потери профессионализма. В конечном итоге человек уже боится найти работу по специальности, так как чувствует, что может не справиться с ней из-за потери профессиональных знаний.

**Key words:** job loss, system of life perspectives, critical event.

В связи с обозначенными моментами событие «потеря работы» приобретает статус переломного, вызывающего собой в процессе самоорганизации человека как открытой психологической системы и выступает как новообразование, порождаемое системой в настоящем, которое переопределяет облик прошлого и определяет облик будущего, тем самым перестраи-

вает структуру жизненного мира человека и параметры его жизнеосуществления [4; 5].

Переломное событие выступает в качестве точки бифуркации – смены установившегося режима работы человека как открытой психологической системы, сопровождающейся переходом от порядка к хаосу. Переходя через точку бифуркации, заданную переломным событием, обозначаются различные качественные перестройки основных тенденций развития человека как системы [5; 6]. Так, перестраивается ценностно-смысловое содержание его жизненного мира. На основе изменения ценностно-смысловых координат меняется событийное, целевое, инструментальное, эмоциональное сопровождение процесса жизнеосуществления [7]. Переломное событие как новообразование содержит потенциал дальнейшего развития человека как открытой психологической системы, оно делает систему другой, меняет режим ее функционирования [5].

При рассмотрении проблемы потери работы в заданном контексте первостепенным становится изучение вопросов изменения пространственно-временных параметров. Это не только нарушения привычного ритма и темпа жизни, соразмерности во времени, привычном пространстве, но и необходимость осознания, принятия и освоения новых временных циклов (последовательности смены событий, их длительности и скорости), в том числе и предвосхищаемых в жизненных перспективах.

Система жизненных перспектив как взаимосвязанная совокупность перспективных линий развития (направлений), возникающих в пространстве локальных жизненных событий и обуславливающих облик будущего, претерпевает перестройку в связи с переломным событием, в основе которой лежит трансформация ценностно-смысловых координат жизненного мира человека. Как показывают исследования, в переломные периоды меняются отношение человека к будущему, предвосхищаемые жизненные события, цели, стратегии и тактики их реализации, поведенческие стили [2; 8].

На основе анализа рассмотренных выше проблемных областей было предпринято эмпирическое исследование перестройки системы жизненных перспектив человека, потерявшего работу в период мирового экономического кризиса. Респондентами выступили 130 мужчин и женщин 25–35 лет, потерявших работу и находившихся в ее поиске более полугода. На основе ряда научных методов сбора информации («Метод мотивационной индукции» (Ж. Нюттен), опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо), методика «Психологическая автобиография» (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова), опросник «Индекс жизненного стиля» (Плутчик, Келлерман, Конте), опросник о способах копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк,

«Морфологический тест жизненных ценностей» (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина), «Шкала временных установок» (Ж. Нюттен, Ленс), «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф), самоактуализационный тест (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская)) и ее математико-статистической обработки реконструированы их представления о будущем.

В результате анализа эмпирических данных выявлен феномен трансформации временных представлений человека в ситуации потери рабочего места, состоящий в переопределении облика прошлого, определении облика будущего и на этой основе перестройки настоящего. В ситуации потери работы значимость будущего падает ( $p < 0,01$ ), формируется установка на негативную оценку прошлого ( $p < 0,01$ ) и фаталистическое настоящее. Такая трансформация является результатом актуальных психотравмирующих событий или негативной реконструкции событий прошлого и отражает беспомощность, безнадежность, твердое убеждение, что будущее предопределено, а к настоящему надо относиться с покорностью ( $p < 0,01$ ). В отношении особенностей временных ориентаций работающих выявлены их направленность на будущее и позитивное прошлое (рис. 1).

Установлено, что жизненный мир человека, потерявшего работу, задан ценностями, связанными в первую очередь со сферой профессиональной деятельности ( $U = 18,5$ ;  $p < 0,05$ ), в то время как у работающих преобладают ценности семейной сферы. Ценности профессиональной деятельности (наличие работы, саморазвитие в области профессии, материальный достаток) выполняют фасилитирующую функцию, поскольку лежат в основе выстраивания потребной на актуальном жизненном этапе стратегии жизнеосуществления, содержащей возможности совладания с последствиями «перелома».

Фасилитирующие ценности определяют событийный контекст проектирования жизненных перспектив. С этих позиций потерявшие работу ставят в качестве самой важной цели ее поиск, и жизненные события будущего подчинены реализации данной цели. Указанное условие во многом объясняет феномен слабой насыщенности и сокращения жизненных перспектив безработных по сравнению с работающими: зачастую поставленные цели слабо осмыслены, не реалистичны, пути их реализации туманны ( $U = 20,5$ ;  $p < 0,05$ ), наблюдается сосредоточенность лишь на ближайших временных отрезках ( $U = 21,5$ ;  $p < 0,05$ ). Работающие выделили больше по количеству событий по сравнению с безработными, их жизненные проекты охватывают отдаленные этапы будущего, что свидетельствует о целенаправленности и общей продуктивности (рис. 2).

Отношение безработных к будущему отличается более негативной настройкой по сравнению с группой работающих. Ему отводится незначительное место

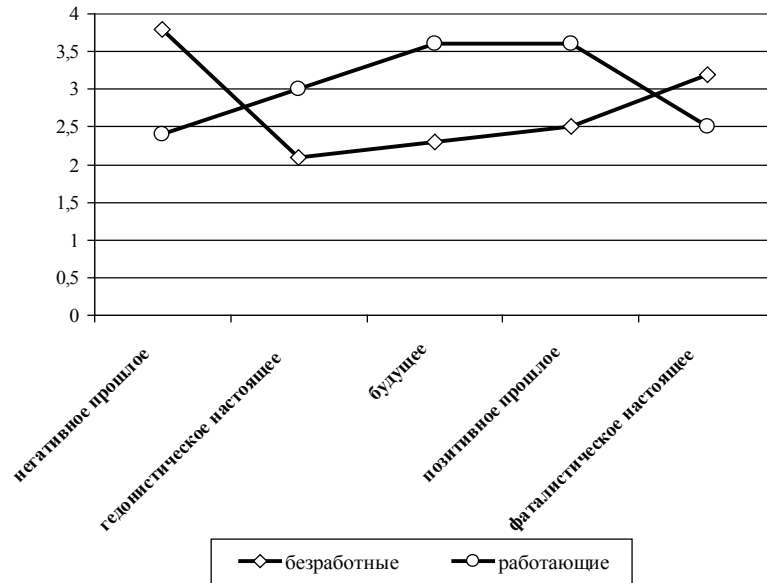


Рис. 1. Самооценка студентами личностных качеств

в общей картине жизненного пути, оно представлено в темных красках, наполнено событиями, приносящими мало радости и удовлетворения. У работающих в представлениях о будущем преобладают радостные события (рис. 2).

С точки зрения анализа активности в настоящем в свете реализации перспектив люди, оставшиеся без работы, продемонстрировали преобладание неадаптивных копинг-механизмов: бегство-избегание, поиск социальной поддержки, дистанцирование и конфронтативный копинг. В то время как у работающих преобладают такие способы преодоления трудностей, как самоконтроль, положительная переоценка, планирование решения проблемы и принятие ответственности (рис. 3).

Сравнительный анализ групп безработных и работающих показал, что у первых не выражена копинг-стратегия «решение проблемы» ( $U=317$ ;  $p<0,01$ ), они не настроены на совершение конкретных действий для преодоления стресса, в отличие от работающих. Помимо этого, для безработных характерен низкий уровень самоконтроля ( $U=393$ ;  $p<0,05$ ), им сложно регулировать свои чувства и действия, они более склонны к избеганию решения проблем ( $U=393$ ;  $p<0,05$ ). Безработные с избегающим типом копинга проявляют в своем поведении пассивные реакции, направленные на мысленный или реальный «уход» от решения проблемы трудоустройства. Одним из самых неадаптивных защитных механизмов, встречающихся у безработных, является реакция избегания, активный уход от нежелательных, тревожащих мыслей и чувств. Выбор такого копинга, как «поиск социальной поддержки», указывает на то, что безработным свойственно в трудных жизненных ситуациях стре-

миться к общению с более успешными, удачливыми людьми, которые могут являться залогом их будущего благополучия.

Полученные результаты получают свое объяснение в свете рассмотрения особенностей личностного функционирования. У безработных актуализирована потребность в получении поддержки со стороны окружения, в связи с чем они руководствуются помощью извне, здесь проявляется зависимость и конформность от чужого мнения, в то время как работающих характеризует доминанта гибкости поведения в разных социальных ситуациях.

Вместе с тем в случае потери работы преобладает специфичный тип психологических защит – «вытеснение» ( $U=71$ ;  $p<0,05$ ). Такой способ реагирования на стресс связан с высоким уровнем внутреннего эмоционального напряжения и во многом способствует развитию соматических нарушений. Безработные характеризуются высоким уровнем вытеснения неприятной или травмирующей информации, склонностью к игнорированию вызывающих тревогу обстоятельств (а также мыслей и чувств) с целью сохранения и поддержания устойчивой самооценки. С одной стороны, это позволяет личности сохранять внутреннюю психическую целостность и гармонию, с другой – мешает адекватно воспринимать окружающих, оценивать сложившиеся обстоятельства, препятствует выработке дальнейшего эффективного совладающего поведения, способствующего разрешению проблем.

В ситуации потери работы диагностируется значительное напряжение адаптационных ресурсов, безработные зачастую не удовлетворены собой, разочарованы своим прошлым, обеспокоены определенными

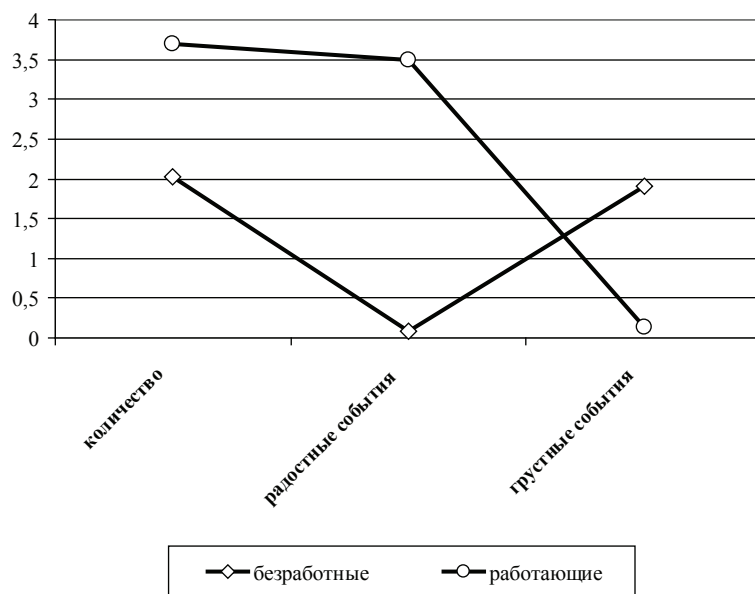


Рис. 2. Особенности событийной наполненности жизненных перспектив в ситуации потери работы

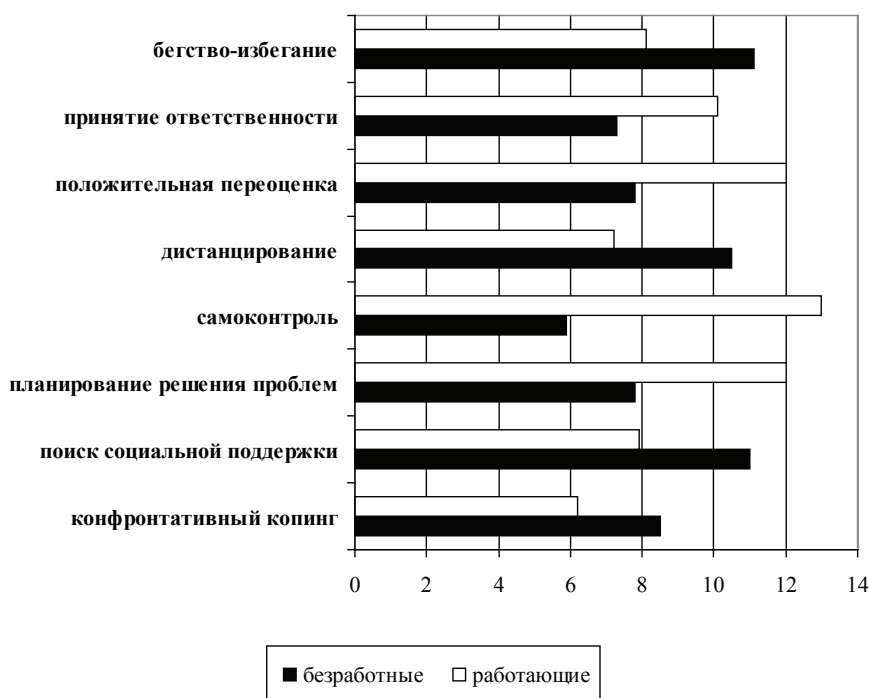


Рис. 3. Особенности копинг-стратегий в ситуации потери работы

личностными качествами и желают не быть тем, кем являются ( $p < 0,05$ ), озабочены ожиданиями и оценками других, подвержены социальному давлению ( $p < 0,01$ ).

В целом полученные данные показывают, что переломное событие «потеря работы» определяет облик жизненных перспектив. Человек, потерявший рабо-

чее место и находящийся в поиске работы более полугодя, перестраивает иерархию собственных ценностей, в ходе которой он сужает границы ценностного поля и определяет в рамках этих границ те ценности, которые обладают неподдельной важностью, отсекая социально желательные, интроецированные и другие неприсвоенные ориентиры. В рамках этих же границ

он порождает градиент фасилитирующих ценностей, позволяющих ставить цели, направленные на преодоление препятствий, обусловленных переломным событием. На этапе преодоления ситуации потери работы происходит «рассеивание» жизненных перспектив (снижается количество планируемых и ожидаемых событий будущего), сокращается глубина их

проектирования (большой частью имеют событийную наполненность лишь ближайшие этапы будущего), теряется целостность (цели слабо подкреплены инструментально, редко «прописана» их взаимосвязь с другими целями и событиями жизненного пути), обнаруживается тактическое несоответствие (поведенческие стратегии неадекватны поставленным целям).

### Библиографический список

1. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. – 2003. – №5.
2. Ральникова И.А. Трансформационные процессы жизненной перспективы личности в контексте переломных событий жизненного пути // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – №1.
3. Пельцманн Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, №1.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. – М., 1981. – Т. 1.
5. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). – Томск, 2005.
6. Пригожин И.Р., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М., 1986.
7. Постнеклассическая практическая психология. Региональный опыт / под ред. М.С. Яницкого, Ю.В. Пелеха. – Тернополь, 2011.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М., 1984.