ПЕЛЬЦМАН Л.

СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ У ЛЮДЕЙ,

ПОТЕРЯВШИХ РАБОТУ

Жизнь современного человека в обществе связана со многими трудностями, вызывающими его психологические и физиологические реакции. Немало подобных сложностей человек встречает в сфере экономики. Такие факторы, как безработица, система налогообложения, так называемая "неформальная", "теневая экономика", ставят перед ним разнообразные проблемы. (Неформальной, теневой экономикой автор называет те сферы общественной деятельности, которые ускользают от обязательного налогообложения. Сюда входят как легальные источники: использование собственного труда, разного рода корпорации, рента; так и нелегальные: наркотики, воровство, азартные игры, проституция, мошенничество.)

В связи с этим возникает необходимость в специальной отрасли знаний, пограничной между психологией и экономикой. Это так называемая экономическая психология. Некоторые авторы считают, что ее начало идет от Адама Смита (18 в.). В наши дни она активно развивается. С 1981 г. Североголландское издательство регулярно выпускает "Журнал по экономической психологии".

Работая в этой области, я придаю особое значение проблеме безработицы, поскольку она вызывает множество тяжелых переживаний, стрессовые состояния. Мы изучали эту проблему, используя преимущественно метод интервьюирования. Проведено обследование широкого круга людей, потерявших работу или находящихся под угрозой ее потери, которые связаны с предприятиями области Каринтиа.

Выделено несколько фаз 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 длящаяся 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 состояние 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.

Трудные экономические условия общества отражаются не только на психике человека, но и на состоянии его здоровья. В 1982 г. я исследовала заболеваемость, а также частоту несчастных случаев у служащих завода металлических изделий перед закрытием завода. Полученные данные свидетельствовали о чрезвычайно большом возрастании числа несчастных случаев, происшедших на работе и вне ее, об обострении хронических и простудных болезней в период угрозы увольнения. Эти явления в меньшей степени характерны для людей, уже лишившихся работы. Полученные факты говорят об общей депрессивности у людей, теряющих или потерявших работу. Обратим внимание на то, что ситуация ожидания неприятного события для человека тяжелее, чем само это событие.

Исследование стрессовых состояний при безработице опирается на фундаментальное изучение стресса. Согласно имеющимся теоретическим концепциям, стрессогенные воздействия вызывают у человека систему адаптационных реакций. Выделяются три фазы развития адаптационного синдрома: а) возникновение тревоги, б) развитие сопротивления организма, в) истощение приспособительных возможностей. В первой из названных фаз происходит мобилизация сил для оказания сопротивления стрессогенному фактору. Во второй фазе развиваются поведенческие реакции, направленные на то, чтобы справиться с задачей. Третья фаза - это либо выход из состояния стресса, либо потеря сил и отказ от борьбы.

Можно видеть, что эта динамика совпадает с теми специфическими реакциями, которые наблюдали у безработных.

В исследовании Г. Селье показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Это же мы отметили и у нашего контингента. Когда люди считают, что они могут справиться с неприятностью, их самообладание нейтрализует действие стрессора. Такое же позитивное действие оказывает возможность обратиться за поддержкой. Отрицательный результат неуправляемых событий особенно ощутим. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или хотя бы оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Этот факт подтверждается и биохимическими данными.

В большинстве исследований отмечаются негативные характеристики стресса, тем самым как бы ставится знак равенства между стрессом и тяжелыми переживаниями. Необходимо, однако, обратить внимание на его положительное значение в жизни человека. Сколько-нибудь крупные достижения вряд ли могут осуществиться без стресса. Решение любой проблемы требует напряжения сил, физического или умственного усилия, что в той или иной мере вызывает стресс. При этом люди порой неожиданно открывают в себе новые возможности. Аналогичная картина наблюдается в ситуации безработицы, что отражено во второй стадии развития стрессового состояния.

При исследовании стресса, происхождение которого имеет экономическую основу, особенно важно сконцентрироваться на способах его преодоления, найти специфические пути управления им. Некоторые специалисты считают, что эффективным антистрессором может быть только сильная социальная поддержка, которая существенно смягчает негативные последствия стресса. Это, конечно, правильно. Однако нередко люди, попав в трудную ситуацию, избегают тех, кто им может помочь. Они замыкаются, предпочитают справляться со сложностями сами.

Кроме социальной поддержки существуют и другие общественные формы, с помощью которых можно облегчить положение безработного. Так, необходимо иметь какую-нибудь работу, пусть непрестижную или случайную, даже если она не удовлетворяет. На примере 300 безработных, которых я обследовала в 1984 г., было обнаружено, что многие из них возлагали свои надежды на скрытую экономику. Один из ищущих работу сказал мне: "Наиболее реальный шанс получить работу и социальную поддержку - это скрытая экономика, а не беспомощная администрация". Помимо материального обеспечения скрытая экономика создает климат социальной поддержки. Возможность найти работу в этой сфере оказывается сильным антистрессором. Нами было показано, что при увеличении времени такой работы в период безработицы сильно снижается подверженность стрессу.

Однако использовать скрытую экономику можно не во всех случаях. Она не подходит, например, при трудоустройстве молодежи, поскольку здесь применяется труд только опытных специалистов. Вообще при ее внедрении требуется учет индивидуальности. В Австрии к ней обращается примерно 12-14% безработных.

Для преодоления трудной ситуации при безработице имеют значение многие обстоятельства жизни человека. Так, служащие с постоянным жалованием больше страдают от потери работы, чем те, кто работает сдельно. Служащим труднее найти другую работу. Для них безработица может стать не временной трудностью, а личной катастрофой, которую они не преодолеют, может быть, и годы.

Полученные нами данные показывают, что не каждый вид отсутствия работы сопровождается финансовым крахом и психологической травмой. Многие сезонные рабочие удовлетворены жизнью на пособие по безработице. Вынужденный перерыв в работе они используют для отдыха. Первые три месяца, пока сохраняется надежда трудоустроиться, безработные удовлетворены жизнью. Только те, кто не работал больше года, не мог избежать стресса. Однако в 40-45 лет эта надежда становится практически нереальной.

Согласно статистике, коэффициент безработицы в Австрии составляет около 6%. По сравнению с другими европейскими странами это хороший показатель. Среднее время неработы в год - 5-6 месяцев для каждого безработного. Это также достаточно хороший показатель. Имея в виду эти средние данные, мы должны все же заметить, что в Австрии, так же как и в других европейских странах, труднее всего приходится людям, не имеющим достаточно материальных и душевных ресурсов.

Работа по преодолению стресса, вызванного потерей рабочего места, может иметь и более широкие рамки. Они охватывают область разнообразных событий, происходящих в жизни человека. Еще Г. Селье отметил, что действие более чем одного стресс-фактора оказывает опрокидывающее воздействие на организм, который теряет при этом резервы и способность к приспособлению. В этой связи рассматривается вопрос о круге стрессовых событий, возможных в жизни человека. Холмс и Рей разработали Шкалу оценки социальной адаптации, выстроив последовательно в ряд стрессогенность различных событий. Обнаружено, что наиболее стрессогенными являются: смерть супруга, развод, раздельная жизнь супругов в браке, содержание под арестом. Менее значимы, но все же стрессогенны ситуации изменения режима питания, отпуск и др.

Показано, что масса мелких неприятностей в жизни оказывает, как правило, большее влияние на настроение и здоровье людей, чем редкие и значительные переживания.

Существует точка зрения, что противостояние стрессу более успешно в том случае, если человек имеет возможность сбалансировать стрессоры и антистрессоры, т.е. неприятные и приятные переживания. Среди наиболее значимых позитивных воздействий следует отметить: занятие любимым делом (хобби), удачу, экономию денег, симпатию сотрудников, отдых, здоровье. Единодушно подчеркивается значение социальной поддержки. Особенно важно позитивное общение с людьми, которых мы любим и которым доверяем.

Реакция людей на стрессор в большой мере зависит от их чувствительности. Люди различаются в своей устойчивости к воздействиям и потребности в них. Одни активно ищут острых ощущений в автогонках, дельтапланеризме, путешествиях по экзотическим краям. Другие в этих же ситуациях чувствуют себя плохо, впадают в стресс. Для характеристики индивидуальных различий данного плана М. Цукерман разработал опросник, выявляющий склонность человека к рискованным приключениям, интерес к приобретению жизненного опыта, подверженность скуке.

Мы рассматривали явление стресса в индивидуальном аспекте - со стороны переживающего человека. Существует и другой аспект - место этого явления в обществе в целом. Средний уровень безработицы - важный показатель состояния общества. Жители в области с высоким уровнем безработицы больше подвержены стрессу, чем в области с низким ее уровнем. Любая работа предполагает регулярную активность человека, финансовую опору, круг общения. Безработный не имеет ничего, и это вызывает у него стресс.

Другой показатель благополучия общества - это уровень миграции населения. Высокая географическая подвижность обычно рассматривается как стрессогенный фактор. Возникающее при миграции разрушение личных связей ведет к отрыву людей от биологических, личностных, исторических корней. Это делает человека психологически и физиологически уязвимым, увеличивает вероятность заболевания. Попадая в незнакомую ситуацию с иными социальными нормами, мигранты нередко оказываются в конфликте с окружением. Вместо желанного покоя они попадают в ситуацию стресса, ведущего к новым проблемам.

Было бы напрасно думать, что экономические, культурные и экологические условия являются надежными показателями благополучия общества. Психологи давно отмечали, что объективно хорошие условия жизни не обеспечивают удовлетворенности населения. Нет и прямой зависимости между внешними условиями жизни и ее психологическим качеством. Также не существует надежных статистических показателей состояния психологического здоровья общества. Однако можно назвать важные показатели психосоциальной патологии: алкоголизм, самоубийства, разводы, преступления. Эти явления - как причина, так и следствие социального стресса.