

О. О. Степанова, О. О. Дьоміна

Донецький національний технічний університет

СТРЕСОВІ СТАНИ І ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РОБОТУ

Негативні наслідки стресу, що супроводжує мешканця сучасного мегаполіса протягом життя, відсутність державної підтримки у разі втрати роботи не можуть не позначитися на якості умов життя, психологічному й фізичному здоров'ї кожної окремої людини та суспільства в цілому.

Ключові слова: втрата роботи, стресовий стан, активність людини, соціальний стрес.

Суспільне життя сучасної людини пов'язане із багатьма труднощами, що викликають її психологічні й фізіологічні реакції. Чимало таких ускладнень людина зустрічає в сфері економіки. Унаслідок таких факторів, як, наприклад, безробіття та сучасна система оподаткування перед людиною постають різноманітні соціально-економічні та психологічні проблеми. У зв'язку з цим виникає необхідність у спеціальній галузі знань, що стоїть на межі психології та економіки. Це так звана економічна психологія – розділ, що займається дослідженням ролі людського фактору у вирішенні економічних, господарських проблем на макро- і мікроекономічному рівнях. Деякі автори вважають, що свій початок економічна психологія веде від Адама Сміта (XVIII ст.). З 1981 р. Північноголландське видавництво регулярно видає «Журнал по економічній психології». У наш час цим розділом психології активно цікавляться фахівці різних країн світу.

Розглядаючи проблему безробіття (а вона викликає безліч важких переживань, стресові стани), найчастіше використовуються метод вибіркового опитування.

Наразі виділяють кілька фаз розвитку специфічних стресових станів.

Фаза 1 – стан невизначеності й шоку. Це важке суб'єктивне переживання, причому страх та емоції виступають як фактори ризику, коли людина потерпає від інших неприємностей: хвороб, нещасних випадків тощо. Слід зазначити, що сильнопідючим негативним фактором є не тільки втрата роботи, але й загроза того, що це невдовзі відбудеться. У даному випадку передбачення й очікування цієї неприємної події і та чи інша психологічна підготовка можуть дещо полегшити стан людини.

Фаза 2 – настання суб'єктивного полегшення і конструктивного пристосування до ситуації. Ця фаза триває 3-4 місяці після безпосередньої втрати роботи. Ситуація може розвиватися у двох напрямках. Деякі люди (за відсутності явних матеріальних проблем) починають відчувати полегшення, навіть радість через наявність вільного часу. З'являється відчуття задоволення життям, відзначається поліпшення стану здоров'я, починаються активні пошуки нового місця роботи.

В інших випадках стресові стани виявляються стійкими. Людина починає перебільшувати небезпеку свого становища і тоді вже не сприймає ситуацію як відпочинок.

Фаза 3 – погіршення стану. Ця фаза настає зазвичай після 6 місяців відсутності роботи. З'являються деструктивні зміни, коли питання стосується здоров'я, психіки, фінансів, соціального становища. Спостерігаються дефіцит активної поведінки, руйнування життєвих звичок, інтересів, цілей. Підриваються сили протистояння життєвим негараздам. Неприємні для людини коливання, пов'язані з появою надії знайти роботу і втратою цієї надії, можуть призводити навіть до припинення самих пошуків.

Фаза 4 – безпорадність і примирення з важкою ситуацією. Цей важкий психологічний стан спостерігається навіть за умови матеріального статку. Стан апатії зростає з кожним місяцем, відсутність навіть мінімальних успіхів в пошуку роботи веде до втрати надії. Часом людина вже боїться знайти роботу. Нерідкі випадки, коли вона припиняє спроби змінити своє становище і зникає до стану бездіяльності.

На жаль, соціальні служби суспільства не вживають достатніх зусиль для того, щоб допомогти людині вчасно працевлаштуватися і запобігти розвитку незворотних реакцій.

Слід зазначити, що складні економічні умови суспільства (особливо в моменти глобальної кризи) згубним чином позначаються не тільки на психіці людини, а й на стані її фізичного здоров'я. Отримані статистичні дані говорять про загальну депресивність у людей, причому не тільки у тих, що втратили роботу, а й у працевлаштованих в період очікування звільнення. Ці періоди зазвичай супроводжуються великою кількістю нещасних випадків, що сталися на роботі і поза нею, загостренням хронічних та простудних захворювань. Маємо звернути особливу увагу на те, що ці явища в меншій мірі характерні для людей, що вже втратили роботу, оскільки ситуація очікування неприємної події виявляється для людини набагато важчою, ніж сама подія.

Дослідження стресових ситуацій унаслідок безробіття спирається на фундаментальне вивчення стресу. Згідно з наявними теоретичним концепціями, стресогенні дії викликають у людини систему адаптаційних реакцій.

Виділяються три фази розвитку адаптаційного синдрому:

- 1) виникнення тривоги;
- 2) збільшення опірності організму;
- 3) виснаження пристосувальних можливостей.

У першій з означених фаз відбувається мобілізація сил для надання опору стресогенним факторам. У другій фазі розвиваються поведінкові реакції, спрямовані на те, щоб впоратися із завданням. Третя фаза – це або вихід зі стану стресу, або втрата сил і відмова від боротьби.

Така динаміка збігається з тими специфічними реакціями, які спостерігаються у безробітних.

У своїх наукових розвідках Г. Сельє доводить, що непередбачувані й некеровані події для людини більш небезпечні, ніж передбачувані й керовані. Коли людина вважає, що вона самостійно може виправити ситуацію, її задоволеність нейтралізує дію стресора. Таким само позитивним чином впливає й можливість звернутися за підтримкою до близьких.

Особливо відчутний негативний вплив на психофізичний стан людини справляють некеровані події. Коли людина розуміє, як протікають події, може вплинути на них чи хоча б захистити себе від неприємностей, вірогідність стресу значно знижується.

У більшості досліджень відзначаються негативні характеристики стресу, тим самим стрес ніби дорівнює важким переживанням. Необхідно, проте, звернути увагу і на позитивний вплив стресу на життя людини. Скільки-небудь великі досягнення навряд чи можуть здійснитися без стресу. Рішення будь-якої проблеми вимагає напруження сил, фізичного або розумового зусилля, що в тій чи іншій мірі провокує стрес. При цьому людина часом несподівано відкриває в собі нові можливості. Аналогічна картина спостерігається і в ситуації безробіття, що відображено у другій стадії розвитку стресового стану.

При дослідженні стресу, походження якого має економічну основу, особливо важливо сконцентруватися на способах її подолання, знайти специфічні шляхи управління ним. Деякі фахівці вважають, що ефективним антистресором може бути тільки сильна соціальна підтримка, яка істотно пом'якшує негативні наслідки стресу. Це твердження правомірне. Проте нерідко люди, потрапивши у важку ситуацію, уникають спілкування з тими, хто може надати реальну допомогу, психологічну та фінансову підтримку. Вони замикаються, намагаються подолати труднощі самотужки.

Окрім соціальної підтримки існують й інші суспільні форми, за допомогою яких можна полегшити становище безробітної людини або людини, яка чекає на звільнення. Так, людині, яка опинилась у складній економічній ситуації, необхідно мати хоча б якусь роботу, нехай неprestижну, випадкову, тимчасову (на час пошуку роботи, яка б задовольняла усі її потреби), а тим, хто не виключає можливості звільнення, непогано було б подумати про додаткову роботу у вільний час.

Для подолання складної ситуації у випадку вимушеного безробіття мають значення загальні обставини життя окремої людини. Так, службовці із встановленим посадовим окладом набагато сильніше страждають від втрати роботи, ніж ті, хто працює за домовленістю. Службовцям важче знайти іншу роботу. Для них безробіття може стати особистою трагедією, яку вони, не виключено, не зможуть подолати протягом багатьох років.

Тим не менше, слід мати на увазі, що не кожного разу відсутність роботи супроводжується фінансовим крахом і психологічною травмою. Сезонні робітники, наприклад, цілком задоволені і вимушену перерву в роботі використовують для відпочинку.

Як правило, у більшості випадків перші три місяці, коли зберігається надія працевлаштуватися, безробітні задоволені життям. А ось ті, хто не працював упродовж року чи більше, не можуть уникнути стресу. Особливо страждають дорослі, у яких крім суто діяльнісно-професійного аспекту життя величезне значення в цей період мають психосоціальні події. У дорослої людини вже вироблені певні стратегії вирішення побутових, бюджетних та міжособистісних проблем, стилю виховання дітей та стратегії проживання життя, яке зазвичай не позбавлене конфліктів, драматичних і трагічних подій (розлучення, смерть родичів, життєві колізії, хвороби, нещасні випадки і т. ін.).

Кожна з цих подій відіграє змістовну роль у житті дорослої людини. Коли ж до наявних проблем додається несправедливе звільнення з роботи, уникнути стресу стає практично неможливо.

Як показали дослідження Б.Г. Ананьєва, особливо піддані стресу люди вікової категорії від 30 до 50 років, коли надія швидко працевлаштуватися і тим самим уникнути пов'язаного із безробіттям стресу надзвичайно мала. Така ситуація безпосередньо пов'язана з основними кризовими періодами дорослого життя: нормативна криза – 30-35 років і криза середини життя – 40-45 років.

Нормативна криза обумовлена розбіжністю між бажаннями людини і реальними можливостями. Вона загрожує тим, що людина може не зуміти створити сім'ю, або створити не таку сім'ю, як хотілося б, або не знайти себе в професії і вважатиме себе невдахою, невизнаним генієм тощо. Неподолана нормативна криза загрожує важкими депресивними розладами, психопатизацією характеру, алкоголізмом. Для подолання цієї кризи важливо переглянути свої життєві позиції, систему цінностей і поглядів, намітити життєво важливі, реалістичні цілі та здійснити їх.

Період до 40 років характеризується стабільністю. Це період кар'єрного та рольового зростання. Однак якщо до 40 років людина не отримує необхідної для самоствердження частки визнання, професійної реалізованості, настає друга криза дорослого періоду. Це надзвичайно болюча криза втрати сенсу життя. Можливе занурення у хворобу, самоізоляція, розвиток глибоких звичок. Для правильного переживання цієї кризи необхідно немовби знову завоювати світ: підкорити професійні вершини, довести собі, що втілюєш якусь важливу місію в житті, побачити себе у соціально значущій діяльності.

Період до 50 років характеризується лідерством та соціальною самореалізацією. Зріла особистість прокладає життєвий шлях, впливає на обставини і підтримує молодших членів родини. Процес розвитку особистості при цьому багато в чому залежить від рівня соціальної активності і ступеню продуктивності самої людини.

Отже, стає очевидним, що робота із подолання стресу, викликаного втратою робочого місця повинна мати широкий діапазон, охоплювати найрізноманітніші події, що відбуваються в житті дорослої людини. Ще Г. Сельє зазначав, що дія більш ніж одного стрес-фактору негативно впливає на організм, який втрачає при цьому резерви і здатність до пристосування. У зв'язку з цим розглядається питання про коло стресових подій, можливих в житті людини. Найбільш стресогенними виявляються: смерть чоловіка, розлучення, роздільне життя подружжя у шлюбі, утримання під арештом. Менш значущі, але все ж стресогенні ситуації – це зміни режиму харчування, відпустка тощо.

Доведено, що низка дрібних неприємностей в житті людини, як правило, більше впливає на її настрій і загальний стан здоров'я, ніж нечасті, але значні події і переживання.

Серед найбільш значущих позитивних впливів для виходу зі стресу слід відзначити: заняття улюбленою справою (хобі), удачу, економію грошей, лояльне ставлення начальства, симпатію співпрацівників, відпочинок, здоров'я. Важлива роль при цьому відводиться соціальній підтримці. Особливо благотворно впливає позитивне спілкування з людьми, яких ми любимо і яким довіряємо.

Реакція людей на стресор у великій мірі залежить від індивідуальної чутливості. Люди різняться своєю стійкістю до впливів та потреби в них. Одні активно шукають сплеску емоцій від автоперегонів, дельтапланеризму, екзотичних пригод і подорожей. Інші ж у тих самих ситуаціях відчують себе погано, впадають в депресію.

Таким чином, ми говоримо про те, що явище стресу необхідно розглядати в індивідуальному аспекті – з боку переживання людини. Але існує й інший аспект – місце цього явища в цілому (оскільки середній рівень безробіття – важливий показник стану суспільства). Жителі в регіонах з високим рівнем безробіття більш піддані стресам, ніж в регіонах з низьким його рівнем. Будь-яка робота передбачає регулярну активність людини, фінансову опору, певне коло спілкування. Безробітна людина не має нічого, а отже, позбавлена підтримки, що викликає у неї тривалий стрес.

Було б помилкою вважати, що економічні, культурні та екологічні умови є надійним показником добробуту суспільства. Психологи давно довели, що об'єктивно задовільні умови життя не забезпечують задоволеності населення. Немає і прямої залежності між зовнішніми умовами життя і його психологічною якістю. Також не існує надійних статистичних показників стану психологічного здоров'я суспільства. Проте можна виділити найбільш важливі показники психосоціальної патології: алкоголізм, самогубства, розлучення, злочини. Ці явища – як причина, так і важкий наслідок соціального стресу.

Список використаних джерел:

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М. : Аспект-Пресс, 2005. – 376 с.
2. Большой психологический словарь / [сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко]. – СПб. : ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
3. Бондаренко А.Ф. Основы психологии / А.Ф. Бондаренко. – К. : Изд. центр КНУ, 2005. – 254 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 2004. – 336 с.
5. Загальна психологія / [за заг. ред. С.Д. Максименка]. – Вінниця : Нова книга, 2004. – С. 279-310.
6. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 429 с.
7. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб, 2001. – 592 с.

Негативные последствия стресса, сопровождающего жителя современного мегаполиса в течение жизни, отсутствие государственной поддержки в случае потери работы не могут не отразиться на качестве условий жизни, психологическом и физическом здоровье каждого отдельного человека и общества в целом.

Ключевые слова: потеря работы, стрессовое состояние, активность человека, социальный стресс.

The negative characteristics of the stress that accompanies the inhabitant of metropolis throughout life and the lack of state support in case of job loss, can't have a positive impact on the psychological quality of living conditions and people's health.

Key words: job loss, stress, human activity, social stress.

Отримано: 15.06.2012