

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

О. В. Панькова

*Филиал Российского государственного социального университета в г. Минске,
ул. Народная 21, 220107, г. Минск, Беларусь, pankova70@tut.by*

В статье рассматривается проблема оказания социально-психологической помощи лицами среднего возраста в ситуации потери работы. В статье делается акцент на том, что ситуация потери работы является стрессовой и кризисной, подрывая психологическое благополучие населения. Она вызывает множество негативных психологических последствий: способствует ухудшению состояния здоровья, депрессии, снижению самооценки, трудовой мотивации, появлению чувства собственной неполноценности, бесполезности для общества, неудовлетворённости жизнью, невозможности самореализации и самоутверждения в трудовой деятельности. Особенно это ярко проявляется у лиц среднего возраста.

Ключевые слова: потеря работы; социальный кризис; социально-психологическая помощь; средний возраст; самореализация; трудовая деятельность.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MIDDLE-AGED PEOPLE IN SITUATIONS OF JOB LOSS

O. V. Pankova

*Branch of the Russian State Social University in Minsk, Narodnaya street, 21, 220107,
Minsk, Belarus, pankova70@tut.by*

The article discusses the problem of providing socio-psychological assistance to middle-aged people when they lose their job. The article focuses on the fact that the situation of job loss is stressful and crisis, undermining the psychological well-being of the population. It causes many negative psychological consequences: it contributes to deterioration of health, depression, decreased self-esteem, work motivation, the emergence of feelings of inferiority, uselessness to society, dissatisfaction with life, the impossibility of self-realization and self-affirmation in work. This is especially pronounced in middle-aged people.

Keywords: job loss; social crisis; socio-psychological assistance; middle age; self-realization; labor activity.

Работа является источником заработка и почти единственной кормилицей человека. Почти всю свою взрослую жизнь люди проводят за работой. В один миг потерять работу для человека становится фатальным событием в его жизни, особенно для того, кто кормит не только се-

бя, но и всю свою семью. Человеку, потерявшему работу, где он провел много времени, крайне сложно найти другое рабочее место. Из-за этого безработный человек теряет не только работу, но и уверенность в себе и в собственных силах, начинает чувствовать себя никому не нужным и беспомощным. Начинает с головой утонуть в этой проблеме, появляется ряд других проблем, связанных с алкоголем и наркотическими веществами. Вся жизнь, буквально, начинает идти «под откос», происходят постоянные ссоры в семье, появляются проблемы с противоположным полом. Человек начинает постепенно закрываться в себе, изолироваться от общества и впадает в глубочайшую депрессию. Потерявший работу человек боится, что он или его семья могут остаться без денег на жизнь, боится не найти работу лучше прежней, так же присутствует страх перед новым коллективом, который может не принять его по каким-то причинам. В этот период крайне важна поддержка всех близких и друзей, для того чтобы не дать пропасть человеку и утонуть в собственных проблемах. Ни в коем случае нельзя отчаиваться, ведь это могло произойти с каждым из нас и это не является смертельной проблемой.

Потребность в труде является одной из базовых потребностей человека. Работа не только позволяет человеку зарабатывать средства на жизнь, но также удовлетворяет другие значимые потребности в самоуважении, самореализации, общении, творчестве и др. Коммуникативная, социальная и творческая составляющие профессии не менее важны для человека, чем ее экономическая составляющая. Поэтому потеря работы воспринимается часто как критическое событие, требующее максимальной мобилизации имеющихся ресурсов и активных действий.

В ситуации потери работы человек стремится использовать все имеющиеся ресурсы для решения возникшей проблемы. Однако не каждый из нас способен справиться с трудной жизненной ситуацией. Многим необходима действенная социально-психологическая помощь и поддержка.

Потеря работы, как и вынужденная смена профессии приводит к критическим жизненным ситуациям в том понимании, которое было предложено Ф.Е. Василюком [1]. При этом в зависимости от личностных особенностей для одних субъектов такая ситуация будет кризисной, субъективно неразрешимой, а для других кризис не наступает в связи со способностью к совладанию с критическими жизненными обстоятельствами.

Временная потеря работы, как и длительная безработица приводит к различным потерям и утратам в жизни человека: потеря социального статуса, нарушение установленного порядка жизни, нарушение межличностных отношений, отсутствие перспектив на будущее. Эмоциональная

реакция на потерю работы сравнима с реакцией на потерю близкого человека. Э.Ф. Зеер указывает, что безработица «вызывает сильные эмоциональные переживания и часто приобретает отчетливо выраженный кризисный характер» [2, с. 223].

Потеря работы часто усиливает экономическую несостоятельность индивида, которая отрицательно влияет на его личностную состоятельность. Резко падает самоуважение, снижается уверенность в себе, может возникнуть дефицит адаптационных ресурсов. Острота переживания потери работы для личности, негативные последствия этого события дали основания исследователям потерю работы рассматривать как ненормативный профессиональный кризис занятости (М.А. Бендюков [3; 4]); ненормативный кризис профессионального становления (И.В. Шагарова [цит. по 1]); переломное событие, перестраивающее структуру жизненного мира человека (И.А. Ральникова [5]). Потеря работы является сильным дестабилизирующим фактором, угрозой экономической самостоятельности, профессиональной деформации, психического здоровья личности (Г.А. Рахимова [6]).

Проблема потери работы и совладания с кризисом на фоне этого события особенно актуальна для лиц среднего возраста. Периодизация взрослости не имеет четкого характера, что обусловлено действием временных, социально-экономических, культурных и других факторов. В.А. Ананьев [7] придерживается взглядов, согласно которым средний возраст (зрелость) делится на две фазы: 21/22-35 лет и 36-55/60 лет. Но все исследователи сходятся в том, что это период достижения личностной зрелости, относительной стабильности в личной и профессиональной жизни. Поэтому потеря работы в среднем возрасте воспринимается не только как нарушение устоявшегося образа жизни, но как профессиональный кризис, требующий от личности ответственных решений.

В ситуации потери работы личность стремится использовать все имеющиеся ресурсы для решения возникшей проблемы. Однако не все индивиды способны справиться с трудной жизненной ситуацией. Им необходима действенная социально-психологическая помощь и поддержка.

В ситуации потери работы, как правило, преобладает социальная помощь, которая не решает задачу активизации личностных ресурсов самого индивида. Комплексная социально-психологическая помощь, включая психологическую диагностику, психологическое консультирование, психологическую коррекцию, и при необходимости, психотерапию, призвана стимулировать собственную активность личности для разрешения ненормативного кризиса, создания условий для его психиче-

ского и эмоционального благополучия, социально-психологической адаптации.

Исследователь В.А. Ананьев [7] критическую жизненную ситуацию называет «потрясением», острым кризисом, который сопровождается быстрым и кардинальным разрушением устоявшейся картины мира, личных ценностей. Кризис способен породить новые смыслы и цели, придать жизни новое направление. В этом смысле, потеря работы как критическая жизненная ситуация может кардинально изменить не только жизненный уклад, но и трансформировать систему ценностей и послужить началом нового, более продуктивного и осмысленного этапа жизни.

По мнению И.А. Ральниковой, «событие «потеря работы» приобретает статус переломного, вызывающего сбой в процессе самоорганизации человека как открытой психологической системы и выступает как новообразование. Потеря работы кардинально перестраивает картину мира человека, его жизнедеятельность» [5, с. 51].

Исследователь М.А. Бендюков [3] обосновывает положение о безработице и вынужденной перемене труда как особом периоде профессионального пути личности. Потеря работы рассматривается автором как ненормативный профессиональный кризис занятости, который отличается определенной динамикой, имеет свои этапы и характеристики.

Потеря работы приобретает характер критической ситуации, если безработный не имеет иных средств к существованию. Ненормативный кризис занятости характеризуется предкризисной фазой, фазой актуального кризиса и фазой фиксации исхода кризиса.

Предкризисная фаза ненормативного кризиса занятости характеризуется чувством страха перед угрожающей безработицей, неуверенностью в завтрашнем дне, неопределенным состоянием в сфере профессиональных ожиданий и возможностей. Успешное прохождение данной фазы возможно, если индивид имеет достаточные психологические, профессиональные и иные ресурсы, может своевременно перейти на новое рабочее место без потери статуса занятости.

При потере работы без реальной перспективы найти другую, кризис занятости приобретает характер актуального кризиса. Эта фаза характеризуется логикой развития любой кризисной ситуации.

Событие «потеря работы» имеет свою предысторию, историю и «постисторию». Предыстория включает то, что предшествовало увольнению. Последние недели на работе составляют историю. «Постистория» представляет собой хронологию событий, которые непосредственно последовали за увольнением. Каждая из «историй» переживается на эмоциональном уровне в воспоминаниях в первые недели потери работы.

В условиях высокой мобильности трудовых ресурсов, частой смены работы, ее потеря не воспринимается столь болезненно. Период от потери работы и до обретения новой работы может быть очень коротким.

По классификации М.А. Бендюкова [4], фаза актуального кризиса включает следующие стадии:

Стадия 1. Формирование кризисной ситуации. Риск потери работы воспринимается личностью очень болезненно. Неопределенность профессионального будущего вынуждает действовать активно, искать пути выхода из сложившейся ситуации. Главные опасения касаются невозможности найти работу в соответствии со своими способностями, навыками, имеющимся опытом, запросами и т.д.

Стадия 2. Выбор стратегии разрешения кризисной ситуации. Когда потеря работы становится свершившимся фактом, возникает необходимость делать выбор возможного продолжения профессионального пути или смены рода деятельности. Круг вопросов, на которые предстоит ответить безработному: Что для меня означает потеря работы? Является ли эта ситуация шансом изменить своё направление деятельности? Что можно предпринять в сложившейся ситуации? От кого можно получить поддержку и помощь?

По утверждению М.А. Бендюкова, все многообразие индивидуальных стратегий может быть сведено к трем основным: самостоятельный поиск работы, обращение в государственную службу занятости и отказ от поиска работы.

Стадия 3. Углубление противоречий. Углубление кризиса занятости наступает, если безработный в течение относительно короткого времени (две-три недели) не может восстановить занятость или принять для себя статус экономической неактивности. Однако эта стадия содержит в себе и позитивные возможности. Параллельно с отмиранием старых привычек, установок, в психике зарождаются новообразования, связанные с актуальными потребностями, открывающими перспективами профессионального развития.

Стадия 4. Ценностно-смысловая реструктуризация. Обострение внутренних и внешних противоречий мотивирует безработного переосмыслить свою профессиональную роль, социальный статус, оценить свои возможности, востребованность на рынке труда. Изменениям подвергается ценностно-смысловая сфера личности, пересматривается отношение к себе и другим людям, приобретают актуальность новые ценности, потребности, возникают новые жизненные цели и планы. Все это подготавливает почву для разрешения кризиса.

Стадия 5. Поведенческое разрешение кризиса. Эта стадия характеризуется воплощением новых планов и смыслов, реализацией новых возможностей в сфере труда.

По данным С.В. Заруцкого [8] поведенческое разрешение кризиса занятости может иметь следующие варианты:

1. Положительная смысловая переориентация. Личность гибко приспосабливается к рынку труда, готова к переквалификации, освоению новой профессии. Итогом является восстановление трудовой занятости.

2. Принятие статуса экономической неактивности, которое сопровождается усилением апатии и прекращением всяких попыток поиска работы. Единственным источником существования может быть материальная поддержка со стороны службы занятости или ближайшего окружения. В данном случае ведущими мотивами безработного является не активный поиск работы, а возможность получать пассивный доход, в виде государственных дотаций. Происходит адаптация к хронизации ситуации потери работы.

3. Возвращение к стадии углубления противоречий в случае, если не происходит ценностная реструктуризация. Возможно нарастание негативных эмоциональных состояний в виде депрессии, ипохондрии.

Негативные последствия критической ситуации наиболее очевидны при внезапной потере работы, когда личность не имеет опыта преодоления этой ситуации, имеет ограниченные личностные ресурсы и небольшой круг социальной поддержки. На уровне личности критическая ситуация имеет следующие негативные последствия:

- снижение самооценки, потеря уверенности в себе, возрастание чувства вины и самоуничижения. Потеря работы снижает уверенность человека не только в сфере труда, профессии, но и в других сферах. Происходит общее обесценивание себя как личности;

- повышение уровня тревожности, фрустрации и агрессии. Эмоциональные нарушения могут стать источником невроза, депрессии, психосоматических заболеваний;

- ломка прежних привычек, умений, навыков в сфере опыта, меняется направленность личности.

Всё вышеперечисленное усиливает риск социальной дезадаптации безработного, которая по мере безуспешных попыток найти работу, приобретает всё более устойчивый характер. Профессиональная дезадаптация ведёт к экономической несостоятельности, потере многих социальных связей, социального статуса.

Вынужденное длительное бездействие чревато потерей трудовых навыков, квалификации. В процессе поиска работы разочарование может настигнуть из-за осознаваемого несоответствия между уровнем подго-

товки и профессиональной деятельностью, которая привлекает безработного. Профессиональная дезадаптация углубляется на фоне хронической неудовлетворенности имеющимися вакансиями, неопределенности профессиональных планов и намерений. Социальная дезадаптация проявляется в болезненном переживании прежнего социального статуса, утрате социальных контактов.

Разрешение кризиса потери работы зависит от типа поведения безработных по критерию «адаптивное-неадаптивное». Адаптивное поведение включает оптимистические прогнозы, веру в себя, самостоятельный поиск новой работы, гибкое приспособление к рынку труда, стремление использовать свои конкурентные преимущества, опыт и навыки, реалистичное отношение к имеющимся возможностям, готовность соглашаться на работу с более низкой оплатой и статусом.

Обобщив вышеизложенное, можно заключить, что ситуация потери работы представляет собой ненормативный профессионально-обусловленный кризис, который имеет свою динамику, фазы развития и способы разрешения. Потеря работы является сильным дестабилизирующим фактором, нарушает психическое самочувствие личности, является риском стойкой социальной и профессиональной дезадаптации.

Итогом разрешения ненормативного кризиса занятости может быть восстановление трудовой занятости, консервация состояния экономической неактивности или возвращение к стадии углубления кризиса. Это зависит от типа поведения безработных по критерию способности к адаптации. Потеря работы может рассматриваться и в позитивном русле как возможность освоить новую профессию, приобрести новый опыт и навыки.

Критический характер ситуации потери работы, сложность совладания с ней в силу ограниченности внешних и внутренних ресурсов, высокий риск дезадаптации и консервации состояния экономической незанятости, вызывает необходимость оказания безработным социально-психологической помощи. Вариативность реакций на потерю работы, широкая типология безработных в зависимости от их поведения, личностных особенностей, конкретной ситуации потери работы должны учитываться при оказании им социально-психологической помощи.

Социально-психологическая помощь предполагает использование в качестве ресурса социального окружения индивида, которое является важной сетью социальной поддержки. Основные направления социально-психологической помощи включают психодиагностику личности, психопрофилактику, психологическое консультирование и психотерапию, цель которой – восстановление или трансформация психики клиента [9, с. 110]. Социально-психологическая помощь безработным ориен-

тирована, по мнению А.И. Тихоновой и И.Г. Шадской, на повышение самооценки и трудовой мотивации личности, повышение уверенности в своих профессиональных умениях, повышение адаптационной готовности к обучению, переквалификации, росту и развитию, оказание поддержки в оценке своего потенциала, использовании имеющихся ресурсов и опыта [9].

Эффективность социально-психологической помощи безработным повышается, если она учитывает особенности личности безработного, его ресурсы, готовность к изменению, тип приспособления к новой ситуации. Исходя из результатов исследований авторами обоснованы направления, программы помощи безработным, методы и алгоритмы ее оказания.

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что социально-психологическая помощь в ситуации потери работы, наиболее актуальна на предкризисной фазе. Потеря работы – это вызов личности, который побуждает ее не снижать активности в поиске новой работы и не терять уверенности в успехе. Запаздывание психологической помощи чревато ростом апатии, смирением с ситуацией. В профессиональном отношении индивид утрачивает навыки, снижается его трудовая мотивация, и наступает фаза актуального кризиса. На этой стадии потребуются уже больше усилий, чтобы преодолеть инертность, и достигнуть желаемой цели.

Таким образом, основная цель социально-психологической помощи лицам, потерявшим работу, состоит в повышении социально-психологической адаптации и трудовой мотивации, психического и эмоционального благополучия, активизации личностных ресурсов безработного для положительного преодоления кризиса занятости и благополучного последующего трудоустройства. Основные направления социально-психологической помощи в ситуации потери работы включают: психологическую диагностику, профессиональное информирование, психологическую поддержку, содействие в трудоустройстве, планировании карьеры.

Библиографические ссылки

1. *Василюк Е. Ф.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984.
2. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий : Учеб. пособие для студентов вузов. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
3. *Бендюков М. А.* Психология профессионального кризиса у безработных: специальность 19.00.03: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2009.

4. Бендюков М. А. Стадиальная модель ненормативного профессионально-обусловленного кризиса занятости // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2007. № 47. С. 149 - 154.
5. Ральникова И. А., Дягилева Я. О. Потеря работы в период глобального экономического кризиса как событие, трансформирующее систему жизненных перспектив человека // Известия АлтГУ. 2012. № 2 (74). С. 51 - 55.
6. Рахимова Г. А. Когнитивно-волевые особенности совладающего поведения безработных : специальность 19.00.01 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук; Российский государственный университет. М., 2009.
7. Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. 1999. № 7–8. С. 41 - 71.
8. Заруцкий С. В. Вверх по лестнице // Человеческие ресурсы. 1999. № 1-2. С. 22 - 24.
9. Тихонова А. И., Шадская И. Г. Основные направления социально-психологической помощи и поддержки безработных // Материалы ивановских чтений. 2017. № 4-1 (16) С. 149 - 156.