

УДК 159.923.2

DOI 10.21661/r-555885

*М.В. Белоусов*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН СТРЕССА КАК ФАКТОР НЕНОРМАТИВНОГО КРИЗИСА ЗАНЯТОСТИ

*Аннотация:* стресс является неотъемлемым и, фактически, основополагающим фактором длительности ненормативного кризиса занятости. В статье приводятся основные особенности и виды, формы выраженности стресса, а также модели поведения безработных, испытывающих стресс в период ненормативного кризиса занятости. Особую важность приобретают основные векторы психологической работы со стрессом безработных в период ненормативного кризиса занятости, указанные в статье.

*Ключевые слова:* стресс, безработный, ненормативный кризис занятости, трудовая деятельность, психологическое сопровождение.

В современном мире наличие работы имеет первостепенную значимость для большинства людей, именно поэтому вынужденную или неожиданную потерю места трудовой деятельности большинство безработных воспринимают как трагедию, соизмеримую по уровню или даже большую, чем физическая травма, развод или его последствия. Известно, что частота психических патологий у безработных, сравнивая с выборками у работающих возрастает от 1.5–2 до 4–10 раз. Данные различных независимых исследований, в том числе и отечественных, которые были получены в разные годы в разных странах, показывают снижение психического и соматического здоровья у людей, которые оказались в ненормативном кризисе занятости. Сюда также можно отнести частично занятых, членов семей безработных, которые являлись тем членом семьи, чей доход для семьи был основным или определяющим, выпускников различных учебных заведений, которые не смогли устроиться на работу в достаточно короткий срок и вынуждены находиться без работы.

Стресс (в переводе английского stress – напряжение, давление) – состояние физического и психического напряжения, которое возникает у человека в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Термин стресс был введен выдающимся канадским философом и физиологом Гансом Селье в 1936 г., когда он определял реакцию организма человека, именуемую общим адаптационным синдромом, в ответ на какое-либо неблагоприятное воздействие [1].

Позднее, со второй половины 20 века, термин «стресс» стал очень активно применяться психотерапевтами и психологами для описания состояния людей, попавших в экстремальные условия на различных уровнях: физиологическом, психологическом, поведенческом. Огромный вклад в изучение феномена стресса, как психологического механизма, внес Р. Лазарус, который являлся основоположником когнитивной теории стресса, базирующейся на концепции изучения субъективной оценки угрожающих факторов, которую дает человек, оказавшийся в экстремальных условиях. Факторами стресса, именуемыми стрессорами, являются как внутренние, так и внешние причины, к которым относятся значительные физические и психические травмы, болезни, психологические (эмоциональные, когнитивные и другие), силовые перегрузки, смена температурных режимов, и так далее [3].

Изучение поведения безработных в период ненормативного кризиса занятости предполагает обязательное решение нескольких научно-практических задач, формирующих психологическое сопровождение граждан, не имеющих постоянного места трудовой деятельности:

- определение выраженности различных психических состояний безработных в период ненормативного кризиса занятости, а также возникновение данных состояний и их развитие;

- создание психологических методов диагностирования функциональных состояний безработных на: нозологическом психофизиологическом, а также психологическом уровнях;

– разработка средств управления собственным функциональным состоянием и самопомощи для безработных в период ненормативного кризиса занятости;

– определение способов адаптации, а также обучение стрессоустойчивости безработных, которые не могут длительно найти работу.

Выделяют четыре субсиндрома стресса, которые можно транслировать и на ситуацию ненормативного кризиса занятости, в котором оказываются миллионы людей.

Когнитивный – выражен в изменениях восприятия и осознания информации, поступающей к безработному, когда, находясь длительный период без какой-либо профессиональной деятельности, у человека меняются представления об окружающей его среде, а также изменение направления его мыслительных процессов.

Эмоционально-поведенческий – выражен в различных эмоционально-чувственных проявлениях в ситуации ненормативного кризиса занятости (неожиданная потеря работы, длительный и безуспешный поиск места трудовой деятельности, сложности с переобучением и т. д.).

Социально-психологический – прослеживается в смене стиля общения безработных. Данные изменения могут идти как в позитивную сторону, когда безработный улучшает коммуникацию, развивает навыки эмоционального интеллекта и т. д., так изменения могут происходить и в негативную сторону, например, выражение агрессии, самоизоляция, лень и апатия.

Вегетативный – выражен в формировании физиологических реакций, направленных на адаптацию безработного в период ненормативного кризиса занятости, таких как, например, самодисциплина и соблюдение и пересмотр распорядка дня в сторону работы над улучшением состояния организма, с целью получения дополнительного ресурса при поиске работы [2, 4].

Индивидуальные отличия в реакциях безработных проявляются исходя из их индивидуальных специфических особенностей и зависят, в том числе, и от

степени стрессогенных факторов, которыми, как правило, ненормативный кризис занятости перенасыщен. При невысокой экстремальности в период отсутствия трудовой деятельности, у большинства безработных формируется активное стрессовое эмоциональное и физическое реагирование: улучшение настроения, приток сил, ускорение поведенческих реакций и т. д. При высокой экстремальности в период ненормативного кризиса занятости у большинства безработных формируются негативные формы реакции на стресс, выраженные в общем снижении активности.

Так же, для полного понимания картины влияния стресса на безработных в период ненормативного кризиса занятости, имеет смысл обратить внимание на его виды, которые были описаны Н.В. Самоукиной, как виды профессионального стресса, которые так же можно отнести к сложностям безработных.

1. Информационный стресс, формируется в условиях жесточайшего ограничения времени, связанного с необходимостью быстрого поиска работы, а также высокими рисками, если желаемое место работы не будет найдено в необходимые сроки. Зачастую информационный стресс связан с неопределенностью ситуации, быстрыми изменениями информационного поля, связанного с предполагаемыми местами работы (требования к кандидату, условия труда и т. д.).

2. Эмоциональный стресс, формируется при фактическом или возможном возникновении опасности эмоциональных потрясений (чувство вины за отсутствие работы, или невозможность устроиться в кратчайшие сроки и прочее). Часто данный фактор разрушает самооценку безработного, неустойчивость, которой в последствии неизменно повлияет на его целеполагание при поиске новой работы или профессии, а также на его адаптацию в новом коллективе.

3. Коммуникативный стресс, связан с фактическими сложностями в формировании коммуникации, необходимой для успешного поиска нового места трудовой деятельности безработным. Как правило он выражается в невозможности заявить о себе при очном или онлайн общении с представителями организаций, осуществляющих найм персонала, невозможности заявить о своих навыках и

умениях, в результате чего, фактическое устройство на новую работу, откладывается.

Подводя итог, следует отметить, что существует обширная линейка стрессовых факторов влияющих на психологическое состояние безработных, что в конечном итоге сказывается на длительности ненормативного кризиса занятости. В результате продолжительности ненормативного кризиса занятости психологическое состояние граждан без постоянного места трудовой деятельности, зачастую становится менее стабильным. Безработные в период ненормативного кризиса занятости, испытывающие различные формы стресса нуждаются в психологическом развитии навыков и компетенций, способствующих стабилизации психологического состояния и в конечном итоге получения предложения о работе

### *Список литературы*

1. Selye H. The Physiology and Patology of Exposure to Stress / H. Selye. – Montreal: Acta, 1950. – 166 p.
2. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие: монография / Ин-т психологии РАН, Перм. гос. пед. ун-т; под ред. Б. А. Вяткина. – Москва.: Ин-т психологии РАН, 1999. – 328 с.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. – 300 с.
4. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык; отв. ред. В.А. Попов. – М.: Наука, 1983. – 367.

---

**Белоусов Максим Владимирович** – психолог-консультант, АНО ДПО «Центр региональных социально-гуманитарных связей», Россия, Воронеж.

---