

**Человек и время в ситуации социальной
нестабильности.**

Чрезвычайно важная составляющая психического здоровья человека - способность самостоятельно определять цели своей жизни, наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего. Эта проблема затрагивается многими исследователями (Ш. Бюллер, В. Франкл, Л. Божович и др.).

Обобщая результаты исследований психологов, можно предположить, что время - один из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности, ее самореализации в социуме. В сложных социальных коллизиях проблема "человек и время" актуализируется. В ситуации нестабильности человек по-иному переживает время собственной жизни, переосмысливает прошлое, настоящее и будущее, иногда теряет ощущение времени, а значит, и цели собственного бытия, что для психолога служит одним из симптомов жизненного кризиса.

Исследования различных сторон жизни человека в условиях ситуации социальной нестабильности получают все большее распространение как в зарубежной, так и отечественной психологии. На Западе выделяется целая серия исследований по психологии жизненных кризисов, среди которых определенный интерес представляют работы немецких ученых С. Фишера, К. Коопера и Л. Пельцманна [1, 2]. В этих работах исследуются различные состояния человека в связи с изменениями в сфере профессиональной деятельности, в частности, в связи с потерей работы. Постоянно меняющиеся условия существования сопровождаются негативными последствиями для человека, оказывают определенное влияние на процесс самореализации личности. Можно выделить два основных плана этих влияний. Первый

необходимость изменения привычной социальной среды, установление новых социальных контактов, что часто связано с преодолением агрессивности среды, трудностями завоевания достойного места, статуса в ближайшей социальной группе. Это сложный путь, ибо он требует устойчивых коммуникативных умений, мобильных коммуникативных действий или специальных умений в решении ситуативных задач, что позволило бы быстрее войти в новую социальную среду. Все это может привести к определенным изменениям личностного потенциала: снижению уровня самооценки, симптоматики достижений, повышению уровня тревожности.

Второй план связан с изменениями пространственно-временных параметров жизни человека. Это не только нарушения привычного ритма и темпа жизни, ее размеренности во времени, привычном пространстве, но и необходимость осознания, принятия и освоения новых временных механизмов кардинальных жизненных перемен, что связано с изменениями временных циклов (последовательности смены событий, их длительности и скорости), а также с сужением временных перспектив, низкой продуктивностью принятия событийности в настоящем и прошлом опыте личности. В ситуациях социальной неопределенности часто наблюдается также установка на возникновение в ближайшем будущем только негативных событий. Это расценивается психологами как один из стрессогенных факторов. Есть данные, показывающие, что ситуация ожидания неприятного события человеком переживается тяжелее, чем само свершившееся событие [3, 4].

Понятие "тревожность" используется в двух основных значениях: как психическое состояние и как свойство личности [4]. Тревожность - длительное эмоциональное состояние, характеризующееся субъективными ощущениями напряжения в ожидании неблагоприятного развития событий — часто возникает в ситуации неопределенности или смутно осознаваемой опасности. Действие тревоги распространяется далеко за рамки реальной

ситуации, перенося субъекта тревоги как в будущее, так и в прошлое [7].

Тревожность как свойство личности в основном связывается с поведенческими реакциями, со способами поведения человека в чрезвычайных, внезапно возникших ситуациях. В этом случае поведение человека может проявляться в виде так называемой надситуативной активности [8], когда он способен самостоятельно организовать свое поведение, активный поиск и процесс постановки новых целей и способов их достижения.

Этот процесс разворачивается во времени достаточно медленно, если субъективно оцениваемая человеком ситуация воспринимается как потенциально неопасная, и стремительно, если она оценивается как потенциально опасная, угрожающая жизни или социальному статусу.

Как показывает ряд исследований, состояние тревоги, испытываемое человеком в ситуации неопределенности и нестабильности, также сопряжено с временным фактором, учет которого позволяет выйти на уровень создания конкретных приемов и методов оказания психологической помощи человеку [6—8]. Так, надситуативная активность может выражаться в постановке "сверхзадачи", для решения которой потребуется определенное время, в течение которого придется последовательно решать несколько задач. "Встать над ситуацией", переосмыслить ее значение, установить иерархию последовательности решения поведенческих задач, перераспределив их по значимости во времени, - эффективный путь снятия состояния тревоги и формирования адекватных способов ее преодоления [9]. Переживаемые человеком эмоциональный дискомфорт и чувство тревоги направляются на поиск источника потенциальной опасности и контакт с нею; в момент появления объекта угрозы, опасности состояние тревоги усиливается, причем в результате большого эмоционального напряжения "время и пространство в этом периоде удлиняются" [5].

Следует отметить, что в описанном ряду существуют и так называемые критические ситуации: человек сталкивается с серьезными

препятствиями в реализации своих мотивов, стремлений, ценностных ориентации. Такую ситуацию нельзя разрешить посредством предметно-практической и познавательной деятельности, выход из нее возможен через "переживание" (по терминологии Ф. Василюка), понимаемое как особая форма внутренней деятельности по перестройке субъективного отношения к происходящему благодаря переоценке личностных позиций, переосмыслению жизненных целей. Это чрезвычайно сложная форма "внутренней работы", которая может быть осуществлена только самим человеком, переживающим кризис, и в зависимости от его индивидуальных особенностей имеет индивидуальные временные границы [10, 11].

Исследования Боннского научного круга, представленные Л. Анцыферовой [12], обращают наше внимание на жизненный мир личности и "техники" ее бытия в переломные периоды жизни. Согласно работам немецких ученых Х. Томэ и У. Леер [13], в трудных ситуациях у человека обостряются по крайней мере три его функции как субъекта жизни. Первая из них заключается в антиципации разных типов возможных жизненных тягот и потенциальном накоплении ответов на них, психологической подготовки к ним, что характерно для всего периода трудных ситуаций; вторая - в быстром анализе имеющихся альтернативных ответов на жизненные сложности и создании новых альтернатив; третья, пожалуй, самая трудная, заключается в создании психологических условий для достижения гармонии между рассогласованными (у людей старшего возраста) когнитивными и мотивационными процессами. Высокие мотивы достижения, сильные желания и стремления должны быть перестроены, снижены до уровня изменившихся тем и когнитивных представлений о своем новом ограниченном жизненном мире. При этом, как показывают Томэ и Леер, человек все же продолжает порождать новые "техники" жизни. Иными словами, человек постоянно творит свой мир „ повседневности, создавая ответы на требования жизни. Вся совокупность техник бытия; называется

"системами приспособления", когда под приспособлением понимаются не только требуемые обстоятельства изменения человеком себя и своих временных перспектив, но и преобразование ситуации в соответствии с новыми возможностями и жизненными целями.

Обновление "техник бытия" в трудных ситуациях связано не только с актуализацией поиска ответов на проблемы, но и с изменениями жизненного стиля, структуры преобладающих тем жизни и социальных контактов, а также доминирующих форм поведения и временной перспективы. Авторам удалось выделить четыре обобщенных типа личности, которые в нестабильных ситуациях по-разному планируют свое будущее [13].

Личность *первого типа* ориентируется на достижения, на изменение окружающего мира, на использование шансов и апробирование собственных возможностей. Она заботится о сохранении и расширении социальных контактов, а в ее рассказах доминируют темы борьбы за свое существование, стремление сохранить прежние интересы. Воспринимает себя как компетентное лицо, а собственное положение - как способное измениться в будущем. Личность имеет обширные планы на будущее.

Второй тип личности ориентирован в основном на внутренние изменения своего "Я" и частично - поведения.

Третий тип личности характеризует покорность судьбе, поведенческая, деятельная сторона выражена весьма слабо. Будущее не представлено.

Наконец, стиль реакции личности *четвертого типа* определяется чувством горечи и разочарования. Действительность репрезентируется так: "Весь мир отвернулся от меня". Вероятно, поэтому такие люди сопротивляются всему — не принимают советы, отвергают консультации. У них нет никакой заинтересованности в будущем. Такие личности более всего нуждаются в психологической поддержке и помощи для выработки более адекватных техник жизни.

Все многообразие описанных разными авторами поведенческих

реакций в ситуациях нестабильности, последовательность их влияний на человека во временном масштабе могут быть дополнены также проблемой индивидуально-психологических и половозрастных особенностей поведения и адаптации человека в изменяющихся условиях существования.

В данном исследовании мы ставили целью определить роль темпераментальных характеристик человека при столкновении с неблагоприятной жизненной ситуацией и значение фактора времени в преодолении негативных последствий социальной нестабильности] Предметом внимания были также особенности индивидуального самосознания, самооценки, уровни притязаний личности и их изменение, построение или отсутствие перспективных целей деятельности, изменения временных параметров в восприятии собственного жизненного пути. В качестве респондентов в нашем исследовании принимали участие инженерно-технические работники и представители управленческого аппарата, научные сотрудники и военнослужащие (ВПК), потерявшие работу или пережившие ситуацию потери работы, всего 63 человека:

23 мужчины и 40 женщин./Исследование проводилось в ситуации обращения испытуемых в центры занятости Москвы и Московской области.

Применялся тест-опросник В. Русалова [14], измеряющий восемь темпераментальных характеристик деятельности человека, направленной на предметную или социальную сферы. Выделенные в опроснике шкалы являются определяющими показателями типов деятельности, общения или саморегуляции личности. Они отражают преимущественную ориентацию человека в предметной или социальной сфере и тип его активности во взаимодействии со средой - предметный или коммуникативный. Особенности восприятия жизненного пути изучались при помощи проективных методик, а также методом психологической автобиографии Бронфенбреннера [15].

Методики связаны с событийными ситуациями и позволяют ориентировать испытуемых на анализ и принятие событий своего недавнего

прошлого, выявляют умение строить перспективные модели своего будущего, проецируя и реально оценивая достижения или ошибки в настоящем и прошлом опыте. В совокупности данные этих исследований позволяют определять уровень субъективного контроля человека в любых значимых ситуациях. Люди с высоким уровнем субъективного контроля считают, что большинство важных событий в их жизни стало результатом их собственных действий, их энергичности или активности, и они смогут управлять событиями и в будущем. При низком уровне субъективного контроля человек приписывает свои достижения зачастую внешним обстоятельствам, везению, удаче -равно как и неудачи связываются им с ответственностью других людей, а не с собственной личностью.

Исследование показало, что люди с высоким уровнем субъективного контроля считают себя независимыми, решительными, способными изменить ситуацию, склонными к жизненным переменам. Люди же с низким субъективным контролем по самооценке нерешительны, зависимы, несамостоятельны, не склонны к переменам. В целом психологи полагают, что уровень субъективного контроля связан с ощущением человеком ответственности за происходящее "здесь и теперь", а также за его отдаленные последствия, т.е. с социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Обобщенные и статистически достоверные данные, полученные по всему комплексу методов исследования личностных характеристик, позволили выделить две группы испытуемых, отличающиеся значениями свойств по шкалам предметной и коммуникативной или социальной активности. К первой группе мы отнесли испытуемых с высокой степенью вовлеченности в *деятельность, связанную с созданием предметной сферы* жизнедеятельности человека, отличающихся легкостью перехода от одного предмета деятельности к другому, условно названных "эргетиками", или эргичными (всего 30 человек, из них 16 мужчин и 14 женщин). Вторая группа условно

названа коммуникативной, а ее представители - коммуникаторами (всего 33 человека, из них 6 мужчин и 27 женщин). Все они характеризуются *высокой потребностью в социальных контактах* и отличаются чрезвычайной чувствительностью к неудачам в общении.

В ходе исследования мы провели сравнительный анализ поведенческих реакций "эргичных" и "коммуникативных" испытуемых, их субъективных переживаний, связанных с будущим, и их временных перспектив. Оказалось, что среди "эргичных" больше испытуемых, склонных воспринимать свое положение в ситуации потери работы как безнадежное. Их отличительной чертой являются также снижение самооценки, ожидание неудачи в поисках новой работы; для них наиболее характерны и негативные установки к труду, неверие в возможность найти работу, соответствующую профессиональному профилю. Данные, полученные у группы "эргичных" испытуемых по методике незаконченных предложений, позволяют говорить об особенностях восприятия жизненного пути, представления своего будущего во времени. Характерно, что у группы "эргичных" испытуемых отмечается своеобразное сужение временных перспектив своей жизни. Это характерно как для отражения своего прошлого опыта, так и для представлений о будущем. В то время как испытуемые группы "коммуникативных" демонстрируют разностороннюю и широкую временную перспективу, обнаруживая готовность к кардинальным переменам жизненного пути, к смене профессии в случае неуспеха в поисках работы по специальности, испытуемые группы "эргичных" отрицают возможности кардинальных перемен жизненного пути, утверждают невозможность получения новой специальности, проявляют ригидность в сфере освоения новой профессиональной деятельности.

Значительные различия в этих группах обнаружили и при оценке событийных переменных жизненного пути, психологического времени личности. Изучение особенностей восприятия жизненного пути и психологического времени личности представляется в данной ситуации

правомерным, ибо эти характеристики - выражение всей совокупности отношений, будучи обусловленными реальной жизнью человека, его настоящим и прошлым опытом. Прошлый опыт личности, по нашему мнению, играет важную роль в поисках жизненных перспектив, определении временных вех в достижении будущих целей, являясь существенной характеристикой динамической стороны личности. Известный отечественный психолог Б. Зейгарник отмечает: "Умение более или менее объективно оценивать возникшую ситуацию, увидеть ее не только в актуальной сиюминутности, но и в развернутой временной перспективе, и найти возможность постановки посильных реальных целей становится необходимым и *ц* важным двигателем развития личности" [9].

Интересным показателем может стать Оценка использования реального времени, позволяющая проследить эмпирические формы жизни индивида во времени. Всякая развитая личность предстает перед нами как нагромождение самых разнообразных актов, расположенных во времени. Л. Сэв [16] предлагает рассматривать использование времени как базиса личности, причем оно должно быть реальным. Мысль Сэва о том, что отношение ко времени (одна из важных характеристик личности, перекликается с высказыванием С. Рубинштейна: для человека не является случайным, внешним и психологически безразличным обстоятельством то, что он имеет своего рода историю собственного "жизненного пути". В ходе этой индивидуальной истории бывают свои узловые моменты, поворотные этапы, когда на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека [16]. Оценка прошлого опыта, его событийной насыщенности для дальнейшего развития и самоактуализации личности приобретает особое значение и в ситуациях жизненных трудностей. Оказалось, что наши испытуемые, переживая трудные ситуации, обеднение восприятия событийности своего жизненного пути, снижают опору на прошлый опыт и тем самым негативно представляют собственные перспективы.

Правда, это свойственно больше "эргичным" испытуемым, причем низкая продуктивность воспроизведения событий прошлого характерна более для мужчин, чем для женщин.

Что касается группы "коммуникативных" испытуемых, то здесь, во-первых, наблюдается преобладание женщин (из 33 человек - 27 женщин), во-вторых, в оценке восприятия жизненного пути у "коммуникаторов", в отличие от "эргичных" испытуемых, преобладает • оптимистическая оценка в целом, опора на радостные события прошлого опыта. Суммарный вес событий, как и их количество, у них достаточно велик, что повышает возможности полноценного функционирования личности в будущем, готовность к принятию изменений жизненного пути. Причем у испытуемых-женщин из группы коммуникативных будущее в описаниях более представлено и более значимо, чем у испытуемых-мужчин (у них преобладает показатель тяжести будущего).

Для восприятия испытуемыми прошлого характерны заниженные самооценки, что особенно характерно для группы эргетиков, где заниженные самооценки остаются и в представлениях о своем будущем, о своих профессиональных возможностях на новой работе. Это может рассматриваться как фрустрирование личности в настоящем и будущем из-за страха перед возможными изменениями.

В группе "коммуникативных" испытуемых при анализе восприятия прошлого также наблюдаются тенденции к занижению самооценок, однако в представлениях о будущем преобладают относительно завышенные самооценки, уверенность в своем профессиональном самоопределении и отрицание неудач. Учитывая, что испытуемые этой группы в основном представлены женщинами (27 и 33), отрицание возможных неудач на новом месте может рассматриваться в качестве попытки справиться со стрессовой ситуацией, возможно, в силу природной предназначенности женщины как хранителя, стабилизатора жизни.

Мы попытались сравнить описания переживаемых субъективных

состояний у наших испытуемых (в течение всего периода от неопределенности в преддверии потери работы до свершившегося факта и определения места новой работы) с теми данными, которые представлены в исследованиях Пельцманна. Им выделяются четыре фазы развития специфического стрессового состояния у людей, потерявших работу. Эти состояния подразделены на четыре фазы, разведенные по времени наступления в пределах от нескольких недель до полугода и более [1]. Основание для проведения данного сравнения было получено нами из событийно-биографических описаний по упомянутому выше методу психологической биографии Брон-фенбреннера, представленных испытуемыми на завершающем этапе нашего исследования.

Нас интересовали прежде всего переживания наших испытуемых, относящиеся к настоящему времени, их субъективные ощущения ситуации потери работы. Оказалось, что на первой фазе преддверия потери работы испытуемые в целом положительно оценивают себя, а субъективное состояние неопределенности воспринимают как несовершенство внешних условий. При этом мужчины считают, что проблемы должны быть решены через какие-то внешние структуры, в то время как женщины предпринимают попытки преодолеть создавшуюся ситуацию самостоятельно. Поэтому стадию неопределенности и шока женщины I минуют как бы с меньшими потерями: они более мобильны и внутренне готовы к переменам. В /наших исследованиях активность поиска новой работы, готовность к переобучению более характерны для женщин. Мужчины оказались более уязвимыми в поисках новой работы, более чувствительными к изменениям в профессиональной карьере и, вероятно, поэтому отсутствие работы или неуспех в ее поиске в соответствии с прежним статусом и профессиональными намерениями приводили в конечном итоге к дефициту активного поведения, снижению личностного потенциала и значительной временной продолжительности состояния неопределенности и дискомфорта.

Таким образом, время, его актуальное переживание и эффективное

использование в ситуациях неопределенности выступает как значимый фактор не только преодоления, но и профилактики негативных последствий ситуаций социальной нестабильности. Своевременная квалифицированная психологическая помощь и поддержка помогут предотвратить негативные последствия социально-нестабильности для личности

Важно уяснить, что жизненные кризисы, резкие перемены жизненного пути личности и нестабильные ситуации изменяют не только привычную социальную среду человека, снижают его личностный потенциал, но и нарушают пространственно-временные параметры жизни, { вызывая сужение временных перспектив деятельности личности в целом.

Сужение временной перспективы, недооценка содержания будущего, низкая продуктивность отражения событийности в настоящем и прошлом опыте затрудняют процесс самореализации личности, построение перспективных целей будущей деятельности. Проводимая психо-профилактика и психологическая поддержка в ситуациях социальной неопределенности и нестабильности должны учитывать не только своевременность оказания помощи, но и адресность ее с ориентацией на половозрастные и индивидуально-психологические особенности личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Пельцманн Л.* Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 1.
2. *Fisher S., Cooper C.* Psychology of Transition. Journ. Willy-Science. Lmt. New York, 1990. P.141-143.
3. *Селье Г.* Стресс без дистресса. Рига,, 1992.
4. *Спилбергер Ч.* Концептуальная и методическая проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. С.42-24.
5. *Кемпинский А.* Психопатология неврозов. Варшава, 1975.
6. *Левитов Н.Д.* Психические состояния беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 1969. № 1. С. 130-138.

7. *Наенко Н.И.* Психическая напряженность. М., 1976.
8. *Петровский В.А.* К вопросу активности личности // Вопросы психологии. 1975. № 3. С.26-38.
9. *Зейгарник Б. В.* Теории личности в зарубежной психологии. М., 1984.
10. *Болотова А.К.* Самораскрытие личности и временные границы // Психологические аспекты социальной нестабильности. М., 1995. С. 59-73.
11. *Болотова А.К.* Психология времени в межличностных отношениях М., МПСИ 1997.
12. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М., 1984.
13. *Анцыферова Л. И.* Психология повседневности, жизненный мир личности и "техники" ее бытия//Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2.
14. *Lehr U., Thomae H.* Alltagspsychologie. Aufgaben. Methoden. Ergeben. Darmstadt, 1991,
15. *Русалов В.М.* Предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека // Психологический журнал. 1989. Т. 10.№1.
16. *Bronfenbrenner U.* The context of Development and the Development of context // Development Psychologie. New Jersey-London, 1983. P. 147-184.
17. *СэвЛ.* Марксизм и теория личности. М., 1972.