

Дружилов Сергей Александрович

кандидат психологических наук, профессор,
ведущий научный сотрудник
отдела экологии человека
Научно-исследовательского института
комплексных проблем гигиены
и профессиональных заболеваний
Сибирского отделения
Российской академии медицинских наук
dom-hors@mail.ru

БЕЗРАБОТИЦА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ КАК СИТУАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА

Аннотация:

В статье рассматриваются психологические проблемы предстоящей безработицы преподавателей вузов. Анализируются психологические состояния человека, оказавшегося в критической ситуации. Выделяются объективные и субъективные составляющие трудной ситуации. Рассматриваются типы реагирования человека при критической ситуации, динамика развития стресса безработицы. Приводятся рекомендации по продуктивному преодолению личностного кризиса.

Ключевые слова:

безработица, преподаватели вуза, критическая ситуация, стресс, личностный кризис, преодоление.

Druzhilov Sergey Aleksandrovich

PhD in Psychology, Professor,
Leading Research associate
at the Department of Human Ecology,
Research Institute for Complex Problems of
Hygiene and Occupational Diseases
under Siberian Branch of
the Russian Academy of
Medical Sciences, Novokuznetsk
dom-hors@mail.ru

UNEMPLOYMENT OF UNIVERSITY TEACHERS AS A SITUATION OF PERSONALITY CRISIS

Summary:

The article deals with psychological problems of the impending unemployment of the university teachers. It analyzes psychological states of a person, who faces critical situation. The author distinguishes objective and subjective factors of the critical situation, considers types of the human reaction and dynamics of the unemployment stress development. Recommendations on efficient overcoming of the personality crisis are also given.

Keywords:

unemployment, university teachers, critical situation, stress, personal crisis, overcoming.

Введение

Среди множества испытаний, через которые приходит наша страна в эти годы, особняком стоит надвигающаяся безработица преподавателей высшей школы. Уже в ближайшие три года без работы могут остаться около 100 тыс. преподавателей вузов. По данным Росстата, в 2010 г. в государственных и муниципальных вузах работало 341 тыс. преподавателей, а с учетом негосударственных – около 400 тыс., значит, в зоне риска оказывается каждый *четвертый*. Причина назревающих проблем изначально связывалась с кризисом рождаемости в 1990-е годы. Подошло к окончанию школы малолетнее поколение – значит, теперь будет мало студентов [1]. К тому же принято решение, согласно которому уже в ближайшее время будет закрыт каждый пятый государственный вуз (из 653) и около трети их филиалов, не обеспечивающих необходимого качества выпускников [2].

Кто-то из преподавателей будет уволен в виду преклонного возраста, поводом увольнения других станет низкая научная продуктивность, а больше всего тех, чей вуз будет закрыт. Особенно трудно придется представителям возрастной группы 45–59 лет, профессионалов, имеющих научно-педагогический стаж работы в вузе 20–35 лет, оказавшихся теперь ненужными. Отметим, что не только преподаватели, но и другие специалисты этой возрастной группы [3] ситуацию потери работы воспринимают как *трагическую*.

В статье рассматриваются психологический аспект этой проблемы. Для человека возникновение жизненных кризисов является следствием и его индивидуальных особенностей, и его предыдущего жизненного пути. Успешность выхода из критической ситуации зависит от индивидуальных качеств человека, его личностного и профессионального опыта.

1. Психические состояния людей, потерявших работу

Потеря работы вызывает тяжелые переживания, кризисные состояния. Когда человек понимает, как протекают события, он может или повлиять на них, или быть психологически готовым к ним и действовать более успешно.

Мы говорим о *ситуации безработицы* как о выражении негативных психических и соматических состояний человека, оказавшегося без работы. Понятие «ситуация» (экстремальная, риска, неопределенности и др.) часто используется в науке. Словари определяют ситуацию как *систему внешних состояний вещей, которая в определенном отношении и в определенной мере способствует или препятствует данному действию*. Ситуация рассматривается как *статическая* характеристика среды на определенном этапе профессионального либо жизненного пути человека.

Более продуктивным является использование понятия «ситуация» в качестве результата *взаимодействия* личности и среды [4]. Тогда ситуация предстает как система *объективных* и *субъективных* элементов, объединяющихся в деятельности субъекта.

К *объективной* составляющей ситуации относится физическое и социальное окружение; к *субъективной* – любой ее компонент, являющийся *лично значимым*. Ситуация всегда *субъективна* (всегда «чья-то»). Соответственно поведение человека в данной ситуации обусловлено не столько *окружением*, сколько его *интерпретацией* субъектом. К субъективной составляющей ситуации относятся межличностные отношения, социально-психологический климат, групповые нормы, ценности и др.

Таким образом, поведение человека является функцией двух переменных – *личностной* и *средовой* ситуации. Психологическая интерпретация ситуации зависит от индивидуальной «Я-концепции». Поэтому ситуация, внося *субъективную* упорядоченность и *лично опосредованный смысл* в общую картину мира, задает *контекст* восприятия человека.

Перед лицом *трудных, но жизненно важных* ситуаций человек имеет возможность сделать осознанный *выбор*: или сдаться, спастись перед лицом трудностей, сломаться, или же, преодолеть трудности и вырасти как личность. Поэтому *трудные ситуации* следует рассматривать как переломные моменты, которые способствуют пересмотру человеком своей роли в жизни.

Критическими являются такие ситуации, в которых человек сталкивается с невозможностью реализации своих потребностей (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). К таковым относится и потеря работы преподавателем вуза. Ситуация безработицы (как объективная реальность) может провоцировать разные негативные психические состояния человека. Наиболее распространенными являются стресс, фрустрация, депрессия и личностный кризис.

Стресс, вызванный потерей работы, – весьма тяжелая для большинства людей психотравмирующая ситуация, порождающая острое чувство несостоятельности, конфликтность, распад семьи, депрессию, склонность к употреблению алкоголя, суицидное и криминальное поведение. Статистика США свидетельствует, что увеличение индекса безработицы на 1 % (если она затем не снижается на протяжении пяти последующих лет) влечет рост психиатрической патологии, самоубийств на 4,1 %, а общего показателя смертности – на 1,9 % [5]. Отечественные исследования, проведенные в г. Новокузнецке в период 2006–2009 гг., свидетельствуют, что коэффициент корреляции уровня безрабо-

тицы со смертностью от самоубийств (суицид) составляет 0,84 – такой же, как и с заболеваемостью злокачественными новообразованиями [6].

Стресс гораздо сильнее, нежели соматические заболевания, негативно влияет на работоспособность. При этом *страх остаться безработным* может нанести больший вред здоровью человека, чем потеря работы.

Люди различаются в своей устойчивости к *стрессогенным* воздействиям. С. Кобаса (S. Kobasa) установила, что оптимистически настроенный и ориентированный на успех человек и более устойчив к действию неблагоприятных факторов среды [7].

Одной из форм проявления психологического стресса является **фрустрация**. Это психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения человеком некоторых своих потребностей, возникающих при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий к некоей цели. Исследования указывают на наличие корреляционной связи между уровнем фрустрации и возрастом безработного [8]. Фрустрация может создаваться не только материальными преградами. Для преподавателей вузов это, с одной стороны, невозможность продолжать профессиональную деятельность в вузе (даже другом, а не в том, из которого человек ушел «по окончании срока трудового соглашения») – из-за сокращения штатов и числа вузов. С другой стороны, невозможность приобрести новую профессию: причины тому и возраст (45–59 лет), и многолетний стаж (20–30 лет) предметной специализации. Указанные преграды предстают для сознания субъекта *психологически* в качестве непреодолимых внешних барьеров и порождают у человека *ситуацию* фрустрации как составляющую его *трудной ситуации*.

Отсутствие перспективы в будущем, опасение снижения социального и профессионального статуса – эти и другие причины вызывают состояние **депрессии**. В широком смысле под этим термином понимают негативный настрой человека, подавленность; в узком смысле – это психическое расстройство, характеризующееся значительным снижением настроения и самооценки, потерей интереса к жизни. При депрессии человек может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Потеря человеком работы затрагивает все «измерения» его жизни, вызывая одновременно и *стресс*, и *фрустрацию*, и *депрессию*, и **личностный кризис**. Ситуация безработицы имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные «измерения» *взаимовлияют* друг на друга через психические состояния человека и проявляются в его поведении.

Например, затруднения при попытке достичь некоторой цели в силу продолжительного неудовлетворения потребности могут вызвать *нарастание стресса*, который, в свою очередь, отрицательно скажется на жизни человека и формах его активности (в том числе связанной с поиском профессионального самоопределения в новых условиях) и приведет к *фрустрации*. Далее возникают *агрессивные* побуждения или реакции, порожденные фрустрацией, которые вступают в *конфликт* с моральными установками человека. Возникший *конфликт* вновь вызывает усиление *стресса* и т. д.

2. Динамика стресса безработицы

Для описания реакций человека на потерю работы используются модели развития стресса как адаптационного синдрома. Традиционно выделяют *три* его **фазы**: а) *тревоги*, когда происходит *мобилизация сил* организма; б) *резистивности*, когда развиваются поведенческие реакции, направленные на преодоление трудности; в) *истощение* приспособительных возможностей и отказ от борьбы.

К. Леана (С.Р. Leana) и Д. Фельдман (D.C. Feldman) также выделяют три фазы, характерные для состояний и поведения *безработных*: 1) человек сохраняет оптимизм и надежду, дух его не сломлен; 2) после неудачных поисков работы человеком овладевает

беспокойство и пессимизм. Исследователи отмечают, что это «наиболее *критическое* состояние» [9]; 3) человек полностью подчиняется судьбе и адаптируется к новому состоянию, которое отличается «снижением уровня запросов и ограниченным выбором. К этому моменту его прежние жизненные позиции разрушены» [10].

Л. Пельцман выделяет уже *четыре фазы* стресса, возникающего у человека при потере работы [11].

Фаза 1 – состояние *неопределенности и шока*. Это очень тяжелое переживание, особенно когда потеря работы произошла внезапно (неожиданное сокращение штатов, отказ руководства от продления трудового соглашения и т. п.). Состояние шока характерно для *первой недели* потери работы, когда человек вдруг ощущает, что все обрушилось, и, как жить дальше, он не знает. Сопровождающие это состояние *растерянность* и *страх* выступают как факторы риска, при которых человек становится подвержен другим неприятностям: болезням, несчастным случаям.

Фаза 2 – наступление *субъективного* облегчения и психологической адаптации к ситуации. Уже в первые недели, когда *проходит* психологический шок, люди начинают испытывать *облегчение* и даже радость. Для оставшегося без работы преподавателя вуза в большинстве случаев – это ощущение «сброшенного груза», многомесячного психического напряжения, ставшего невыносимым. Поэтому через некоторое время проявляется *оптимизм*. У человека теперь много свободного времени. Он может даже испытать состояние психологического комфорта и удовлетворения жизнью (если есть сбережения, на которые можно прожить какое-то время). Вынужденный отдых обычно идет на пользу. Многие отмечают улучшение состояния здоровья и настроения. Этот период обычно длится 3–4 месяца после потери работы.

В некоторых случаях стресс оказываются стойким и затяжным. Человек начинает *преувеличивать* опасность своего положения и тогда уже не воспринимает его как отдых. Этому способствуют объективные причины (ограниченность финансов, необходимость заботиться о семье и т. д.), а также негативное отношение членов семьи. Состояние «*затяжного стресса*» – это следствие неуверенности (и даже страха) перед завтрашним днем. Причиной такой неуверенности могут быть грозящие ему финансовые трудности. У человека возникает тревога, что он, лишившись работы, теперь потеряет если не все, то очень многое, включая свое семейное окружение.

Фаза 3 – утяжеление состояния. Оно наступает после 6–7 месяцев отсутствия работы. Человек понимает, что найти работу по специальности не так легко, что пособие по безработице не решает его материальных проблем. Ухудшается *финансовое* и *социальное* положение человека, он ощущает себя «на обочине жизни». Наблюдается дефицит активного поведения, ограничение круга общения, разрушение привычек, интересов, целей. Ухудшается состояние здоровья, психики. Сил для противостояния неприятностям остается все меньше. Наступает период *пессимизма*, переходящий затем в *депрессию*.

При длительной безработице, когда человек не имеет даже небольшого заработка на временной работе, депрессия усиливается. Особенно разрушительно действуют постоянные неудачи при поиске работы. Если это продолжается более полугода, может начаться переход к следующей фазе.

Фаза 4 – *беспомощность* и примирение со сложившейся ситуацией. Это тяжелое психическое состояние возникает даже при отсутствии материальных трудностей. Состояние *апатии* нарастает с каждым месяцем. Отсутствие успехов в поиске работы ведет к потере надежды. Безработный смиряется со своим положением, снижаются его притязания, он начинает считать, что ему «ничего не нужно». Человек прекращает попытки изме-

нить положение и привыкает к состоянию бездеятельности. Он может перестать следить за собой, начать принимать алкоголь и в итоге опускается на социальное дно.

Отвыкнув от напряженного трудового ритма, порой люди уже сами боятся найти работу. *Подсознательно* они начинают искать причины и отговорки, чтобы, например, не пойти в назначенный час на собеседование, «забывают» позвонить по указанному в объявлении номеру телефона и т. д.

Безработица и семья. Для человека, оказавшегося без работы, чрезвычайно важна моральная поддержка близких. Но, следует учитывать, что он, будучи в состоянии стресса, начинает с гипертрофированной требовательностью и подозрительностью относиться к своим близким в своем ожидании от них поддержки. Это усиливает их раздражение, приводит к дополнительному напряжению в семье.

Семейные узы не всегда помогают бороться с трудностями, связанными с безработицей. Зарубежные исследования свидетельствуют, что стресс из-за безработицы у одного человека негативно сказывается на благополучии всей семьи. В семьях безработных зачастую искажается здоровая иерархия, потеря работы одним из супругов может повлечь изменение его статуса не только в обществе, но и в семье, потерю самоуважения и уважения со стороны близких людей [12]. По данным К. Леаны и Д. Фельдмана, мужа и жены, столкнувшиеся с безработицей, зачастую проявляют меньшую сплоченность и поддержку, чем это было в благополучное время. Они разводятся со своими супругами в 3–4 раза чаще, чем работающие [13]. Таким образом, безработица может представлять для семьи значительную угрозу.

Исследования показывают, что жены относятся к безработному состоянию мужа существенно хуже, чем мужья к безработности своих жен: отрицательное отношение характерно для 72 % жен и 65 % мужей, а положительное – соответственно 5 % жен и 15 % мужей [14].

Отсутствие постоянной работы сказывается не только на самом безработном, но и на человеке, с которым он делит кров. Жертва кризиса требует, пусть и не заявляя об этом прямо, постоянной поддержки со стороны своей работающей «половины», в результате чего «работник», и без того оставшийся единственным кормильцем семьи, испытывает постоянный стресс. Да и ощущение материальной *зависимости* неработающих супругов от работающих (даже при отсутствии упреков в этом) и связанное с этим напряжение в отношениях между ними становится еще одним стрессогенным фактором.

Но игнорирование признаков стресса у безработного члена семьи не сулит ничего хорошего для занятого супруга или супруги. В таких семейных парах очень быстро от одного партнера к другому распространяется *эмоциональное* напряжение и *стресс* – как от безработного к работающему супругу, так и наоборот. Если человеку плохо дома, он невольно переносит этот негатив на рабочее место. Эффективность его труда падает, нарастает раздражение, появляются проблемы на работе.

Создается замкнутый круг: возникновение психического напряжения на работе не дает работающему супругу оказать необходимую эмоциональную поддержку своему менее удачливому партнеру. Безработный супруг нервничает еще больше, а это в свою очередь негативно отражается на настроении работающего супруга, а также на его трудоспособности.

Если муж и жена *не борются* совместными усилиями с неприятностями, связанными с потерей работы одним из них, то *страдания* от них неизбежно захлестнут *обоих*.

Это нормально, когда супруги постоянно делятся своими переживаниями друг с другом – они должны быть в курсе эмоционального состояния. Скрывать наличие каких-либо проблем, делать вид, что все в порядке, – это только усугубит трудную ситуацию.

Супружеским парам необходимо вместе обсуждать собственные страхи и планы на будущее. Нужно освободить «энергию переживания». Замыкаться в себе – не выход. Но чтобы получить помощь от своих близких, нужно иметь положительное отношение к ним и внутренний позитивный настрой на принятие их помощи и поддержки.

3. Критическая ситуация как условие личностного самоопределения

Потеря человеком работы может стать «пусковым механизмом» для личностного и экзистенциального кризиса. Кризис возникает, считает Дж. Якобсон (G. Jacobson), если жизненные события создают потенциальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека. При этом эти события ставят перед человеком проблему, от которой он не может уйти и которую он не может разрешить в короткое время привычными способами [15].

Возникновение *личностного кризиса* определяется не столько внешними факторами, сколько внутренним, психическим содержанием *жизни* человека. *Отношение* человека к неблагоприятным событиям определяет глубину и значимость кризиса, переводя его в ряде случаев в экзистенциальный кризис – кризис смысла жизни.

Потеря работы – сильнейший *стрессогенный* фактор, выбивающий человека из его профессиональной траектории. Событие «потеря работы» имеет свою *предысторию, историю* и *«постисторию»*. История – это цепь шагов, которые прошел человек за последние одну-две недели его пребывания «на работе». *«Предыстория»* – это то, что *предшествовало* увольнению и связано с нагнетанием обстановки на последнем месте работы, обычно в течение года-полтора. *«Постистория»* – это хронология событий, которые последовали непосредственно за официальным увольнением. Длительность этого периода – два-три месяца (если не удалось за это время устроиться на новую работу).

Каждая из указанных «историй» насыщена *событиями* и связанными с ними воспоминаниями и переживаниями. И у этих событий есть свой внешний фон. С одной стороны, это его личная жизнь; с другой – социально-экономическая и политическая ситуация в стране, усугубляющая у человека чувство тревоги и безысходности. Э. Йоманс отмечает, что «те переживания, через которые проходят многие и многие люди в своей жизни, являются зеркальным отражением событий, происходящих на уровне более обобщенном» [16]. Поэтому глубина переживаний личностью *собственного* кризиса усугубляется *масштабностью негативных событий*.

Суть личностного кризиса *при потере работы* – это конфликт между старым и новым, между привычным прошлым и неопределенным будущим, между тем, кто ты есть и кем предстоит стать. Внутренний кризис – это реакция личности на ситуацию, требующую от нее *изменения* способа *бытия* – жизненного стиля, образа мышления, отношения к себе, окружающему миру.

Различают два типа кризисных ситуаций. Основа их выделения – *возможность*, которую эти ситуации оставляют для человека в реализации им *последующей жизни*.

Кризис *первого типа* – это серьезное потрясение, однако сохраняющее человеку определенный *шанс* выхода на *прежний* уровень жизни. Это ситуация, при которой человек, ставший безработным, еще имеет шанс найти работу, соответствующую его специальности, квалификации и статусу.

Ситуация *второго типа* – кризис, который бесповоротно перечеркивает имевшиеся у человека жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения – модификацию своей личности и смысла своей жизни.

Продуктивный подход к преодолению кризиса предлагает О.В. Хухлаева. Суть его в том, чтобы рассматривать *жизнь человека* в зрелости как *путь*. Все согласятся, что этот путь не может быть абсолютно прямым [17]. И в пути человеку необходимы «остановки»,

чтобы подумать о том, что уже пройдено, осмыслить опыт и осознать его ценность. Проверить, не стоит ли изменить *вектор* своего движения (его направление, скорость), потому что появились другие желания, стремления, возможности, ограничения. А главное, поискать и найти в себе накопленные на предыдущих этапах ресурсы, которые можно использовать в новой жизненной ситуации.

Жизненные кризисы – это те самые остановки, во время которых человек осмысливает отрезок пройденного пути, утверждает в его значимости, иногда переоценивает ценности, ищет и находит новое в самом себе.

Первое, что необходимо сделать, считает Э. Йоманс, это признать сам факт вступления в *новую ситуацию*, «когда привычные навыки и модели поведения теряют прежнюю эффективность и это рождает ощущение неустроенности» [18, с. 127].

Однако признать это бывает трудно, большинство людей пытается продолжать жить по-старому, скрывая от самого себя, что *так жить уже не получается*. Признание человеком возникновения *новой жизненной ситуации* позволяет, с одной стороны, сконцентрировать внимание на изменениях в себе как основном источнике кризисного состояния, с другой – дает возможность избежать проецирования кризиса на свое ближайшее окружение и соответственно деструктивных попыток изменять только его.

Второе, что рекомендует сделать Э. Йоманс, – это дать новой жизненной ситуации *имя*. Это дает ощущение контроля над ситуацией и даже в некоторой степени наполняет ее смыслом. Уже обозначение *трудной ситуации* словом «кризис» говорит о ее *временности*, поскольку *любой кризис рано или поздно заканчивается*. Кроме того, известно, что *любое развитие* человека предполагает наличие «граничных точек» – *кризисов*. Поэтому, раз есть *кризис*, есть и *развитие* [19]. Таким образом, становится понятной не только *нормальность*, но и личностная *необходимость* возникшей ситуации.

Ситуация потери работы вследствие дезадаптации на последнем рабочем месте порождает неадекватную мотивацию к ее поиску. В ее основе лежит конфликт между жизненным смыслом, вкладываемым в понятие «работа», целевыми установками и задачами нахождения работы – и *смысложизненными* ориентациями человека, оказавшегося без работы.

Заключение

Поскольку критическая ситуация является функцией *объективных* и *субъективных* факторов, то и характер проявления активности по преодолению кризиса во многом зависит от личностных особенностей человека, определяющих его систему отношений и переживаний.

Период вынужденного пребывания человека (в том числе вузовского преподавателя трудоспособного возраста) без работы может (и должен) стать для него отправной точкой для определения своего нового жизненного вектора и обретения себя – как личности и субъекта жизни и деятельности – в новых условиях.

Ссылки:

1. Дружилов С.А. Демографическая «яма» в России и грядущая безработица преподавателей вузов // Социология образования. 2012. № 8. С. 62–73.
2. Государственных вузов станет на 20 % меньше [Электронный ресурс] // Сайт dp.ru. 2012 г. 17 июля. URL: <http://www.dp.ru/1011bq> (дата обращения: 15.12.2012).
3. Логвинова Н.Ю. Украина, безработица, стресс (Особенности влияния ситуации безработицы на человека). Харьков, 2005. 348 с.
4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998. 263 с.
5. Аргайл М. Психология счастья / пер с англ. 2-е изд. СПб., 2003. 271 с.
6. Захаренков В.В., Виблая И.В. Негативные связи показателей здоровья населения с уровнем безработицы в г. Новокузнецке // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2010. № 4 (74). С. 169–172.

7. Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // J. Pers. and Soc. Psychol. 1979. V. 37. P. 1–11.
8. Пьянкова А.Ю., Варлахова Е.А. Психологическое здоровье безработных [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=2575> (дата обращения: 15.12.2012).
9. Леана К., Фельдман Д. Как справиться с потерей работы: реакции индивидуумов, организаций и обществственности на увольнения / пер с англ. М., 1995. С. 53.
10. Там же.
11. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. 1992. № 1. С. 126–130.
12. Брайер К.Х. Безработица и неполная занятость // СОЦИС. 1993. № 10. С. 105.
13. Леана К., Фельдман Д. Указ. соч. С. 53.
14. Петунова С.А. Влияние статуса безработного на психоэмоциональное благополучие личности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2007. № 3. С. 59–74.
15. Yacobson G. Programs and techniques of crises intervention // American handbook of psychiatry. New York, 1974. 825 p.
16. Йоманс Э. Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. М., 1997. С. 108–136.
17. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М., 2009. 208 с.
18. Йоманс Э. Указ. соч.
19. Там же.

References (transliterated):

1. Druzhilov S.A. Demograficheskaya «yama» v Rossii i gryadushchaya bezrabotitsa prepodavateley vuzov // Sotsiologiya obrazovaniya. 2012. № 8. P. 62–73.
2. Gosudarstvennykh vuzov stanet na 20 % men'she [Elektronniy resurs] // Sayt dp.ru. 2012 g. 17 iyulya. URL: <http://www.dp.ru/101lbq> (date of access: 15.12.2012).
3. Logvinova N.Y. Ukraina, bezrabotitsa, stress (Osobennosti vliyaniya situatsii bezrabotitsy na cheloveka). Khar'kov, 2005. 348 p.
4. Burlachuk L.F., Korzhova E.Y. Psikhologiya zhiznennykh situatsiy. M., 1998. 263 p.
5. Argayl M. Psikhologiya schast'ya / transl. from English. 2nd ed. SPb., 2003. 271 p.
6. Zakharenkov V.V., Viblaya I.V. Negativnie svyazi pokazateley zdorov'ya naseleniya s urovnem bezrabotitsy v g. Novokuznetske // Byulleten' VSNTS SO RAMN. 2010. № 4 (74). P. 169–172.
7. Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // J. Pers. and Soc. Psychol. 1979. V. 37. P. 1–11.
8. P'yankova A.YU., Varlakhova E.A. Psikhologicheskoe zdorov'e bezrabotnykh [Electronic resource]. URL: <http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=2575> (date of access: 15.12.2012).
9. Leana K., Fel'dman D. Kak spravit'sya s poterey raboty: reaktsii individuumov, organizatsiy i obshchestvennosti na uvol'neniya / transl. from English. M., 1995. P. 53.
10. Ibid.
11. Pel'tsman L. Stressovie sostoyaniya u lyudey, poteryavshikh rabotu // Psikhologicheskiy zhurnal. 1992. № 1. P. 126–130.
12. Braier K.K. Bezrabotitsa i nepolnaya zanyatost' // SOTSIS. 1993. № 10. P. 105.
13. Leana K., Fel'dman D. Op. cit. P. 53.
14. Petunova S.A. Vliyanie statusa bezrabotnogo na psikhoemotsional'noe blagopoluchie lichnosti // Vestnik psikhiiatrii i psikhologii Chuvashii. 2007. № 3. P. 59–74.
15. Yacobson G. Programs and techniques of crises intervention // American handbook of psychiatry. New York, 1974. 825 p.
16. Yomans E. Samopomoshch' v mrachnie periody // Psikhosintez i drugie integrativnie tekhniki psikhoterapii. M., 1997. P. 108–136.
17. Khukhlaeva O.V. Krizisy vzrosloy zhizni. Kniga o tom, chto mozno byt' schastlivym i posle yunosti. M., 2009. 208 p.
18. Yomans E. Op. cit.
19. Ibid.