Как бедность влияет на психику

По мировым стандартам Великобритания считается “богатой” страной, но в ней живет огромное количество далеко не богатых людей. Четырнадцать миллионов человек — пятая часть населения - живут в нищете. Из них четыре миллиона более чем на 50% находятся за чертой бедности, а 1,5 миллиона относятся к категории обездоленных, неспособных позволить себе даже элементарные жизненные блага.

Для детей, которые растут в нищете, существуют последствия, выходящие далеко за рамки факта нехватки материальных средств. «Дети переживают нищету, как среду, которая наносит ущерб их умственному, физическому, эмоциональному и духовному развитию», - отмечает ЮНИСЕФ. Очевидно, что психологические исследования в этой области играют решающую роль, прежде всего, в выявлении того, как бедность влияет на детей и взрослых. А также в разработке стратегий по смягчению этих последствий.

Психологическое воздействие на детей, выросших в бедности, действительно приводит к печальным последствиям. Исследование 2009 года, опубликованное в журнале *Cognitive Neuroscience*, 9-и 10-летних детей, которые отличались только своим социально-экономическим статусом, обнаружило поразительные различия в активности префронтальной коры, которая имеет решающее значение для комплексного познания. Реакция ПФК многих бедных детей в ответ на различные тесты напоминала реакцию некоторых жертв инсульта. «Дети с более низкими социально-экономическими уровнями жизни демонстрируют паттерны физиологии мозга, похожие на результаты людей, имевших повреждение лобной доли во взрослом возрасте», - прокомментировал ведущий исследователь Роберт Найт (Robert Knight), профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли.

Те виды дефицита, которые наблюдала группа, могли вызвать проблемы с саморегуляцией и поведенческими трудностями (оба из которых были задокументированы среди более бедных детей), а также трудности с рассуждением. «Это тревожный сигнал», - продолжал Найт. «Дело не только в том, что эти дети бедны и, скорее всего, имеют проблемы со здоровьем, но они могут на самом деле не получить полноценного развития мозга от стрессовой и относительно бедной среды, связанной с более низким социально-экономическим статусом: меньше книг, меньше чтения, меньше игр, меньше посещений музеев.»

С тех пор многие другие исследования показали, что бедность действительно плохо влияет на мозг детей. В 2014 году эксперименты под руководством Мишель Тин выявили явный дефицит вербальной и зрительно-пространственной памяти у бедных детей. Год спустя в статье, опубликованной в журнале *JAMA Paediatrics*, было задокументировано «нерегулярное развитие мозга» у детей из семей с низким доходом, и эти задержки в развитии лобных и височных долей были связаны с существенно более низкими баллами по математике и тестами по чтению. На развитие гиппокампа, который участвует в процессах памяти, особенно повлияли стрессы, испытываемые этими детьми, как выяснила команда.

Эти воздействия могут быть долгоиграющими. Продольное исследование, опубликованное Гэри Эвансом в *PNAS* в 2016 году, показало, что взрослые, которые были бедными в детстве, демонстрировали дефицит памяти и испытывали больший психологический стресс. В 2019 году, тем временем, долгосрочное исследование почти 4000 семей в Канаде, возглавляемое Полом Хастингсом (Paul Hastings), показало, что, если человек вырос в бедном районе города, то это в два раза повышает риск развития психотического расстройства уже в среднем взрослом возрасте.

Эти исследования рисуют весьма мрачную картину последствий нищеты. Но не все бедные дети одинаково страдают от нищеты. Не каждый бедный ребенок в исследовании функционирования префронтальной коры показал дефицит. Это говорит о том, что существуют и защитные факторы. Дальнейшие исследования в этой области показывают, что общий уровень стресса, а также поведение, близкое к детскому, может иметь большое значение.

Согласно исследованию команды из Университета Иллинойса, опубликованному в 2018 году, что-то очень простое, как, например, посадка большего количества деревьев в школах в неблагополучных районах, может очень помочь. Мин Куо (Ming Kuo) и ее коллеги провели количественную оценку уровня растительного покрова на школьных дворах 318 начальных школ (в которых 87% детей в целом относились к категории с низким семейным доходом) и обнаружили связь с оценками по математике и чтению: чем больше деревьев, тем лучше результаты. Частично основываясь на других работах, обнаруживающих связь между обилием деревьев и академической успеваемостью за пределами среды обитания с низким уровнем дохода, Куо считает, что между ними существует серьезная связь. «Никого не удивляет, что если вы не обеспечите кондиционирование воздуха или отопление в школе, то, возможно, дети не будут показывать высокую успеваемость. Но это впервые, когда мы начали подозревать, что отсутствие озеленения, может помочь объяснить, в частности, более низкие результаты тестов», - считает исследователь.

Британское исследование, опубликованное в том же году, подтвердило эти выводы. Это исследование, проведенное среди 4758 11-летних детей, проживающих в городских районах Англии, показало, что дети, живущие в более зеленых районах, лучше справляются с тестами на пространственную память (эффект, который имеет место как для неблагополучных, так и для благополучных районов). «Наши результаты свидетельствуют о положительной роли зеленого пространства в когнитивном функционировании», - прокомментировала исследователь Эйрини Флури (Eirini Flouri) из Университетского колледжа Лондона. Какова же может быть эта роль? Возможно, это успокаивает мозг и восстанавливает способность концентрироваться.

Также должны помочь мероприятия, ориентированные на семьи детей, растущих в условиях нищеты. Команда, которая наблюдала дефицит ПФК, считает, что теоретически их можно было бы предотвратить или устранить. Более ранние исследования показали, что дети из бедных семей слышат примерно на 30 миллионов слов меньше к тому времени, когда им исполняется четыре года, чем дети из семей среднего класса. Как отмечает команда, просто больше говорить с детьми уже может повысить производительность префронтальной коры мозга.

Дети, воспитывающиеся в семьях с низким социально-экономическим статусом, также имеют тенденцию к относительно высокому уровню хронических заболеваний в зрелом возрасте — но опять же, это не неизбежно. Заботливая, внимательная и эмоционально поддерживающая мать может смягчить воздействие бедности на физическое здоровье. Об этом говорят результаты исследования 2011 года, проведенного под руководством Г. Э. Миллера и опубликованного в журнале *Psychological Science*.

Есть и другое исследование, из Университета Ливерпуля Софи Уикхэм (Sophie Wickham) в 2014 году, предполагающее, что восприятие человеком своего уровня стресса, доверия и социальной поддержки опосредует влияние бедности на уровень депрессии и паранойи. Это подчеркивает потенциальную роль более широкого сообщества в смягчении последствий нищеты для отдельных лиц в рамках этого сообщества. Исследование, проведенное в двух областях Бирмингема, показало, что устойчивость сообщества к трудностям, таким как безработица и низкий доход, может быть повышена, и что это в первую очередь зависит от отношений «не только между членами сообщества, но и между организациями, в частности между добровольным сектором, местной экономикой и государственным сектором.»

Разумеется, очевидным способом преодоления негативных психологических последствий нищеты является борьба с самой нищетой.

Ослабление финансовых напряжений может иметь реальное значение, согласно исследованию, опубликованному в *PNAS* в прошлом году. Эта работа о людях с низким доходом, которые были классифицированы как «хронически должники», выявила, что одноразовая программа облегчения долгового бремени (финансируемая благотворительной организацией) ослабила беспокойство участников и улучшила их когнитивное функционирование, позволив им принимать более правильные финансовые решения три месяца спустя. Исследователи утверждали, что мышление и беспокойство о невыплаченных долгах настолько энергозатратно, что это способствует ловушке бедности. «Наше исследование показывает, что, так как долг ухудшает психологическое функционирование и принятие решений, то даже мотивированным и талантливым людям будет чрезвычайно сложно избежать бедности», - прокомментировал Онг Цянь (Ong Qiyan) из Национального университета Сингапура. «Напротив, бедные должны либо обладать исключительными качествами, либо быть исключительно удачливыми, чтобы выбраться из нищеты. Трудно быть бедным, труднее, чем мы думали.»

Люди, которые не бедны и имеют долги, просто не испытывают такого же умственного истощения. «Результаты этого исследования указывают нам на необходимость разработки хороших программ по облегчению долгового бремени для семей с низким доходом», - утверждает Онг. Даже если долги не могут быть списаны, можно помочь их рационализировать, чтобы хотя бы умственно было легче ими управлять. И это уже может существенно помочь.

В 2015 году правительство Великобритании взяло на себя обязательство достичь к 2030 году целей ООН в области устойчивого развития (ЦУР), которые включают в себя, в первую очередь, «отсутствие бедности», а на втором – «свести голод к нулю». Однако в 2019 году Комитет по экологическому аудиту Палаты общин опубликовал доклад, в

котором говорится, что продовольственная необеспеченность в Великобритании «значительна и растет», и ее уровень является одним из худших в Европе, особенно для детей. Каждое десятое домашнее хозяйство в Англии, Уэльсе и Северной Ирландии имеет «низкую или очень низкую продовольственную безопасность», а еще 10% классифицируются как «незначительно обеспеченные продовольствием». Использование запасов продовольственного банка выросло в период с 1 апреля 2018 года по 31 марта 2019 года. Неправительственная благотворительная организация Trussell Trust распределила 1,6 миллиона экстренных поставок продовольствия для людей по всей Великобритании, что на 19% больше, чем в предыдущем году, и более полумиллиона из них пошли на детей.

Это ужасающая статистика. Например, создание большего количества зеленых насаждений вокруг школ в неблагополучных районах и осуществление программ поддержки матерей с низким уровнем доходов могут способствовать смягчению последствий нищеты для детей. Но ребенку, чья семья не может себе позволить его прокормить, трудно не задаться вопросом, что это реально может изменить. Великобритания задалась целью за 15 лет достичь устойчивого развития и устранить бедность и голод. Но реально это еще очень и очень долгий путь.

www.псиблог.рф

Оригинальная статья: Emma Young - The Psychological Impacts Of Poverty, Digested, December 2019

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психотерапия, финансовая грамотность, психология денег, бедность, как справиться с бедностью, почему у меня нет денег, почему я бедный, бедность и дети


MEXICAN GRILL