

Синишина В.М.
доцент кафедри психології,
Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ

В сучасних умовах для громадян України виникли нові виклики як соціально-економічного, так і психологічного змісту. У зв'язку з нещодавніми подіями та карантинном, який тривав в Україні через поширення нового коронавірусу, наразі припинили існування низка підприємств, організацій тощо, внаслідок чого багато людей залишилися без роботи.

Кількість безробітних під час карантину зросла на 40 тис. людей, загалом на обліку Державної служби зайнятості перебуває 360 тис. осіб, тоді як база вакансій становить 55 тис. позицій, що на третину менше порівняно з торішнім показником. Рівень безробіття сьогодні становить 13,7-15,4%. Це найвищий показник за останні 15 років. Цей показник не враховує кількості трудових мігрантів, що повернулися в Україну після початку пандемії.

Ситуація безробітного є життєвим випробовуванням для особистості, що накладає зміни на Я-концепцію та сприйняття світу вцілому. Безробіття – є кризова й стресова ситуація; відтак ще й травматична ситуація, яка змінює якість життя особистості. На фізичному рівні виникає вірогідність психосоматичних захворювань. На соціально-психологічному рівні у безробітного змінюється соціальний статус: змінюється сімейно-рольова структура та коло спілкування, порушується режим дня, таким чином набуває актуальності дезадаптація особистості. Проявом дезадаптивних поведінкових патернів може бути – самотність, зростання соціальної ізоляції, конфліктність, сімейні розлучення. Те, що підтримувало й

забезпечувало структуру Я-концепції, раптово руйнується, людина переживає соціальну «стигматизацію», адже ситуація безробіття є психотравмуючою, оскільки є не зовсім схвалюваною у соціумі, у якому превалює високий рівень домагань, культ успіху й матеріальної забезпеченості.

Стресогенність ситуації безробіття найкраще обґрунтовується завдяки терміну «еконоцид».

«Еконоцид – негативний соціально- психологічний наслідок світової фінансово-економічної кризи, зумовлений великими матеріальними й соціально значущими втратами особистості, що викликає в неї глибокий стрес, стан депресивності й дезадаптацію в соціумі, вихід з якої людина знаходить у формі суїциду. Прямим наслідком еконоциду є зростання суїцидальності в суспільстві (хоча це не єдиний наслідок)» [1]. Оскільки втрата роботи вище трактувалася як ненормативна життєва криза, яка стосується всіх сфер життя особистості: економічної, соціальної та психологічної, вона радикально змінює екзистенції особистості (людина замислюється над новими пріоритетами, цінностями та завданнями, однак вона не завжди може дати належні контруктивні відповіді, які приведуть до адаптації у кризовій ситуації). Суїцидальність – це вища точка фрустрації особистості під час ситуації безробіття, але існують і інші негативні прояви дезадаптивності такі, як психосоматичні розлади, порушеннями сну, апатія, депресія, різного виду поведінкові залежності, розлади харчової поведінки.

М. Бреннер виявив, що на кожні 10 % збільшення кількості безробітних спостерігається підвищення на 1,2 % загальної смертності, на 1,7 % від серцево-судинних захворювань, на 1,3% більше випадків цирозу печінки, на 1,7 % більше самогубств, на 4,0 % більше арештів і на 0,8 % більше повідомлень в поліцію про кримінальні злочини.[2].

Ситуація безробіття, маючи негативні наслідки для особистості, має декілька етапів, які проходить особистість.

1. Потрясіння, яке супроводжується активним пошуком роботи, під час якого індивід залишається оптимістичним

і зберігає установки щодо життя.

2. Незадовільний результат пошуків роботи, що спричинює песимістичний стан, тривогу й переживання дистресу, – це важка стадія.

3. Людина стає фаталістом і пристосовується до нового стану, але вже з більш вузькими можливостями й зруйнованими установками [2].

Ми вважаємо, що стан невизначеності та шоку має гострий перебіг, особливо, коли втрата роботи сталася несподівано. Пошук роботи в цій фазі швидше за все буде неуспішним, адже людина ще не в змозі адекватно оцінити нові можливості: вона переживає глибоку травму та власну безпорадність.

Суб'єктивне полегшення й психологічна адаптація до ситуації може наступити через 3–4 місяці після втрати роботи. Ця стадія зумовлена з появою вільного часу й зникненням неприємностей і незручностей, пов'язаних із роботою. Отже, багато хто відзначає поліпшення стану здоров'я й настрою. Ускладнення стану відбувається через 6–7 місяців відсутності роботи. Характеризується погіршенням матеріального й соціального становища людини, безробітний стає пасивним, коло його спілкування звужується, руйнуються мрії і звичний спосіб життя, стресостійкість знижується. Особливо шкідливими є коливання надії знайти роботу, що може призвести до депресії й апатії.

Безпорадність і примирення із ситуацією виникають навіть за відсутності матеріальних труднощів, при одержанні допомоги по безробіттю. Невдалі спроби знайти роботу призводять до безнадійності, зневіри й пасивності.

На цій фазі особливо загрозливою стає «втеча від реальності» у девіантну або суїцидальну поведінку.

Отже, вищевказаний аналіз психологічних наслідків безробіття, дозволяє зробити ряд висновків:

- безробіття слід розглядати як соціально-психологічне явище;

- безробіття – це потенційно психотравмуюча кризова ситуація;

- утрата роботи може призвести до негативних наслідків: апатії, депресії, фрустрації, девіантних проявів та суїцидальності.

Список використаних джерел:

1. Силласте Г. Г. Экономический кризис – социальное последствие мирового финансового кризиса / Г. Г. Силласте // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2011. – № 2 (102). – С. 132–142.

2. Brenner M. Influence of the Social Environment on Psychology: The Historical Perspective in Stress and Mental Disorder, ed. James E. Barrett / M. Brenner. – NY. : Raven University Press, 1979. – 367 p.