

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/09>**Кириленко Т.С.**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Іваненко Б.Б.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

У статті здійснено аналіз феномену психотравмуючої ситуації безробіття, представлені результати емпіричного дослідження переживань, пов'язаних із втратою роботи у професійній кваліфікації в умовах першого карантину. Проаналізовано психологічні дослідження, присвячені проблемі негативного впливу на психіку людини ситуації безробіття. На основі проведеного теоретичного аналізу з'ясовано, що втрата роботи спричиняє виникнення особливого психологічного стану, пов'язаного з викривленим сприйняттям оточуючої дійсності, погіршенням загального фізичного й психологічного самопочуття, актуалізацією аутодеструктивного самоставлення і поведінки. Виокремлено три головних показники переживання травмуючої ситуації: сила переживання, вияв переживання у двох стратегіях переживання – стратегії уникнення та стратегії вторгнення. Показано, що безробіття в умовах карантину має специфічні характеристики, оскільки втрата роботи чітко співвідноситься з конкретними умовами об'єктивного характеру – початок епідемії хвороби. Об'єктивні умови першого карантину призвели до різкої зміни звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування. Це і є ознакою травмуючої ситуації – втрата роботи в умовах першого карантину належить до «гібридної» психотравмуючої ситуації. У результаті емпіричного дослідження були виявлені тенденції у переживаннях втрати роботи як травмуючої ситуації: переживання як тимчасова втрата (призупинення роботи), як остаточна втрата роботи (звільнення) та гібридна втрата роботи (ускладнена іншими травмуючими ситуаціями). Було виявлено статеві особливості переживання, які полягали у виразності сили переживання та в домінуванні стратегій переживання. В складній травмуючій ситуації у жінок спостерігалось поєднання обох стратегій як прояв конструктивного переживання. Загальною домінуючою стратегією, незалежно від статі, виявилась стратегія вторгнення, а також використання обох стратегій одночасно (уникнення та вторгнення). Нав'язливі спогади, переживання, виступили чинником пошуку конструктивних рішень в умовах карантину, що пов'язано з типом ставлення людини до травмуючої ситуації: позитивне, пасивне, негативне, конструктивне.

Ключові слова: безробіття, складна життєва ситуація, екстремальна ситуація, травмуюча ситуація, карантин, стратегії переживання, стратегія уникнення, стратегія вторгнення, саморегуляція.

Постановка проблеми. У сучасних умовах пандемії людина стикається з великою кількістю складних, кризових ситуацій, які спричиняють негативний вплив на психічне здоров'я, самооцінку, фізичне самопочуття тощо. У зв'язку із цим постає гостра необхідність психологічної допомоги, а також зусиль кожної людини в напрямку розвитку умінь свідомої саморегуляції з метою збереження психологічної рівноваги, розвитку

здатності не піддаватись негативним емоціям, стресу, паніці, не поринати у стан занепокоєння в складній життєвій ситуації, що склалася в суспільстві. Аналізуючи життєву ситуацію безробітного, дослідники визначають її як стресову й фруструючу, таку, яка кардинально змінює спрямованість та якість життя людини. Безробіття – це кризова ситуація з тенденцією переходу в психотравмуючу. Психологічна стійкість та стресостій-

кість, активна життєва позиція є беззаперечним ресурсом у подоланні кризових ситуацій, проте ситуація втрати роботи в професії супроводжується втратою не лише заробітку, а насамперед соціального статусу, можливості ідентифікації з професією, важливого сенсу життєдіяльності й можливості професійної самореалізації, що перетворює її з кризовою на психотравмуючу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема безробіття, його соціальних, економічних, психологічних чинників та наслідків розглядається у багаточисельних працях психологів, соціологів, економістів, політологів. В зарубіжній психології проблема безробіття досліджується з початку двадцятого століття, тоді як на пострадянському просторі психологічний феномен безробіття розпочали досліджувати з початку 90-х років двадцятого століття. Декілька десятиліть психологічні аспекти безробіття традиційно пов'язують передусім з його негативними наслідками (М. Аргайл, А. Голдсмит, К. Леана, Д. Фельдман, Д. Фрайер, А. Осіпова та ін.). У наукових психологічних працях всебічно висвітлені наступні аспекти ситуації безробіття: емоційні стани особистості, які виникають в ситуації безробіття (Л. Пельцман), когнітивне оцінювання ситуації безробіття (Б. Вайнер, А. Голдсміт, У. Дейрті, Н. Фізер та ін.); вплив втрати роботи на можливості професійної самореалізації (Д. Сьюпер, Г. Єлдер, А. Каспі та ін), порушення мотиваційної сфери безробітних (Дж.М. Кейнс, Т. Мальтус, А. Пігу, Д. Рікардо, А. Сміт, М. Фрідмен, Д. Хікс та ін.), можливості психологічної допомоги безробітним (Б. Барчі, Є. Базика, О. Рудюк, С. Тарасюк та ін.). Аналіз новітніх українських наукових публікацій [2; 3; 6; 7] дозволяє стверджувати, що людям, які втратили роботу, притаманне розмаїття індивідуальних психологічних рис. У безробітних виникає песимізм, незадоволеність життям в цілому, зниження комунікативних здібностей, агресивність (Н. Фізер, Є. Брук), посилення почуття самотності, ізоляції, меншовартості, втрата прагнення до впорядкованого життя (К. Леана, Д. Фельдман, Н. Михайлова). У працях російських авторів широко досліджуються: способи реагування людей на втрату роботи, особливості застосування успішних та неуспішних стратегій подолання кризової ситуації безробіття, особливості трансформації системи цінностей під впливом безробіття (А. Гордієнко, І. Попова, М. Удальцова, Г. Осадча та ін.). Відмічається зв'язок між безробіттям та погіршенням сімейних й подружніх відносин, втратою здатності піклуватися про близь-

ких (К. Брайер). Результати сучасних наукових досліджень підтверджують існування ряду психоемоційних, соціальних, фінансових, медичних наслідків безробіття.

Разом із тим потребують більш ретельного розгляду: особливості психічної дезадаптації безробітних в сучасних умовах, коли декілька психотравмуючих ситуацій переживаються особистістю одночасно; особливості внутрішнього конфлікту, що полягає передусім в конфлікті цінностей в умовах безробіття; специфіка індивідуальних стратегій переживання ситуації втрати роботи в умовах карантину.

Мета статті – здійснити аналіз феномену психотравмуючої ситуації безробіття та провести емпіричне дослідження переживань, пов'язаних із втратою роботи в професії в умовах карантину.

Виклад основного матеріалу. Психологічне визначення безробіття – особливий стан особистості, пов'язаний із викривленим сприйманням оточуючої дійсності, погіршенням загального фізичного й психологічного самопочуття, актуалізацією аутодеструктивного самоствавлення і поведінки, нездатністю до емоційного прийняття ситуації, що склалася. Досліджуючи психологію переживання втрати роботи, Г. Бойко класифікує дану подію як подію середовища, розглядає її як значну зміну в обставинах життя й розвитку людини, яка відбулась не з її волі. Водночас це і подія-враження, оскільки вона викликає значущі зміни в системі цінностей людини. Автор наголошує, що у процесі переживання такого життєвого періоду значні зміни відбуваються саме у сфері самосвідомості людини [2, с. 16].

Ми розглядаємо ситуацію безробіття насамперед як психотравмуючу, оскільки особистість піддається впливу ряду потужних стресогенних чинників, пов'язаних із ситуацією втрати: повідомлення про звільнення (яке, як правило, є раптовим і викликає фрустрацію); очікування звільнення й необхідність переорієнтації життєвих цінностей, перегляду стратегічних перспектив життя; втрата фінансової складової частини; втрата соціального статусу, звичних комунікативних зв'язків тощо.

Психічна травма – це різноманітні пошкодження психіки, що порушують її нормальний стан, викликають психічний дискомфорт і є причиною утворення неврозів. У тлумачному словнику психіатричних термінів травма психічна визначається як патогенний емоційний вплив на психіку людини, який при специфічно-особистісної значущості та недостатності психоло-

гічних захисних механізмів може призвести до психічного захворювання. На психологічному рівні психотравма – хворобливий і болісний емоційний стан, що перешкоджає особистісному розвитку. Ми включаємо в поняття травми всі події, що спричиняють нездатність людини в перспективі повністю розкрити свій потенціал. Травма супроводжується своєрідною «захисною» перебудовою, яка відбувається у системі психологічних установок в суб'єктивній ієрархії значущих цінностей. Ця захисна перебудова зазвичай нейтралізує патогенну дію психічної травми, запобігаючи тим самим розвитку психогенної хвороби. У цих випадках мова йде про «психологічний захист» як реакцію свідомості на перенесену психічну травму по типу уникнення або вторгнення.

Психотравмуючий вплив безробіття на особистість зумовлюють такі чинники: раптова втрата роботи, яка шокує; стрес і фрустрація підвищують ризик психосоматичних розладів і захворювань, утрату мотивації досягнення; втрата соціального статусу та переживання неспроможності забезпечити гідне існування членів своєї сім'ї призводить до зниження самооцінки й сімейних конфліктів; порушення самоорганізації життя – людина опиняється вилученою зі звичного розпорядку дня, втрачається сенс життя, зростає соціальна ізоляція; відбувається порушення самоставлення та Я-ідентичності – те, що було важливим, що підтримувало й забезпечувало рівновагу, самооцінку, руйнується; осуд з боку сучасного соціуму, у якому панує культ успіху й матеріальної забезпеченості; комунікативна дезадаптація внаслідок невдалих пошуків роботи; викривлення сприйняття реальності – збереження ідентифікації з попереднім статусом й місцем роботи, що не відповідає актуальній реальності.

Психотравмуюча ситуація безробіття актуалізує почуття провини, сорому, меншовартості, зниження самооцінки (так званий «комплекс невдахи»), що негативно позначається на самопочутті, зумовлює переживання безвиході та перешкоджає пошуку роботи. Переживання фрустрації, гніву потребує від особистості застосування оволодіваючих стратегій [4], що в умовах карантину ускладнюється через хронічне психоемоційне напруження. До негативних наслідків психотравми втрати роботи І. Давиденко відносить: 1) формування фаталістичного ставлення до життя; 2) психосоціальні розлади й виникнення адиктивної поведінки; 3) підвищення суїцидальності, викликаного економцидом – негативним соціально-психологічним наслідком світової економічної кризи,

яка переживається людиною як глибокий стрес і дезадаптація у соціумі [3, с. 38]. Втрата роботи в сучасних умовах, на думку дослідника, це багатовимірний життєва криза, зміна вимірів екзистенцій. На думку В. Пасічної, труднощі формування безробітними особистісного ставлення до професійної діяльності обумовлюють виникнення певних особистісних проблем: розбіжності між мотивами та ціннісними орієнтаціями; стійка нервово-психічна напруга; нездатність подолати власними силами існуючі труднощі; почуття незадоволення собою, зниження впевненості у власних силах; песимізм щодо перспективи діяльності; неадекватне емоційне реагування на зміну умов діяльності [7]. Крім того, як стверджує М. Нечепорук, «спостерігається поступове «переплавлення» негативних станів у властивості особистості: із ростом стажу безробіття агресія як стан стимулює розвиток особистісної агресивності стосовно інших людей, стан реактивної тривоги переходить в особистісну тривожність, а стан пасивності формує пасивність як рису характеру, а згодом і життєву позицію особистості» [6, с. 53].

Сучасна масштабна й невідворотна психотравмуюча ситуація – пандемія, має специфічні особливості психотравмуючого впливу: шоківий характер ситуації й швидкість розгортання подій, загроза для життя, руйнування сталого ходу життя усіх людей планети, раптові зміни повсякденної життєдіяльності, стрес, втрати і як наслідок фрустрація у багатьох аспектах життя одночасно, необхідність швидко віднайти нові життєві смисли та нові способи саморегуляції й самовідновлення. Фази стресових станів у людей, які втратили роботу, зміщені: відсутня перша фаза невизначеності (коли має місце лише загроза звільнення) – в сучасній ситуації людина не має змоги і часу психологічно підготуватися до звільнення; друга фаза пристосування до ситуації реалізується не повністю – обмежені можливості пошуку нової роботи; третя стадія погіршення стану, яка зазвичай відбувається через шість місяців пошуків роботи, настає одразу – внаслідок фрустрації й шоку та невизначеності часових меж карантину, як і ситуації пандемії в цілому.

Стійкість до психотравми безробіття можлива за умови базового рівня психологічного здоров'я особистості, роль якого полягає в забезпеченні психологічного ресурсу психологічного захисту, який виконує роль амортизатора, забезпечує нівелювання негативних психологічних наслідків професійної депривації, викликаного безробіттям [8]. Завдання психолога у допомозі без-

робітному полягає в тому, щоб з'ясувати реальні потреби людей, зрозуміти їх стан, спонукати їх до активності, що відповідають їх внутрішнім потребам. Найчастіше безробітні характеризуються наявністю таких потреб у допомозі: перебудова самосвідомості; психологічна реабілітація; психологічна активізація; усунення стану тривоги; підвищення стійкості до стресу; формування адекватної самооцінки, впевненості у власних силах [1].

Емпіричне дослідження переживань особистості в період карантину стосувалось переживань, пов'язаних саме із втратою роботи у професії. Особливості переживань визначались за допомогою методики М. Горовця «Шкала впливу травмуючої ситуації». Опитувальник складається з 15 пунктів, заснованих на самозвіті опитуваних щодо їх реакцій, переживань в конкретній психотравмуючій ситуації, важливій для них. Робота з опитувальником не забирає багато часу, є добровільною і не містить ознак психологічної інтервенції, проте дозволяє виокремити *три головних показники особливостей переживання травмуючої ситуації. А саме: сила переживання та вияв у двох стратегіях переживання – стратегії уникнення та стратегії вторгнення.* Якщо перша стратегія спрямована на свідоме та несвідоме позбавлення емоцій, пов'язаних з подією, ситуацією травми, то стратегія вторгнення – це прояв нав'язливого відтворення емоцій травмуючої ситуації.

Зміст переживань, пов'язаних із втратою роботи під час карантину, – це переживання незвичайного психічного стану, який характеризується наступними ознаками (за класифікацією травмуючих ситуацій) [5]:

- загальне розуміння психотравмуючої ситуації як події, що ймовірно приводить до порушення встановленого життєвого способу буття, до руйнування прийнятого особистістю свого психічного світу;

- типологічне розуміння психотравмуючої ситуації як критичної – негативної події, пов'язаної з певним періодом життя, що локалізовано в часі й просторі та вимагає витрат на адаптацію;

- типологічне розуміння психотравмуючої ситуації як екстремальної – події, через яку існування людини виходить за межі повсякденності, це порушення нормальних умов життя із-за зовнішніх впливів на особистість, а саме – епідемії.

Для отримання даних щодо особливостей переживань у разі втрати роботи під час карантину було проаналізовано відповіді 40 осіб, серед них – 23 жінки і 17 чоловіків. Вік опитуваних становив 21–28 років.

Слід відмітити, що загалом у групі досліджуваних найбільш виразно представлено переживання вторгнення – 34 бали в порівнянні з 27,6 балів за шкалою уникнення (табл. 1).

Аналіз результатів підтвердив загальну тенденцію виразності стратегії переживання втрати роботи під час карантину: *домінуючою як у чоловіків, так і в жінок виявилась стратегія вторгнення (47% у чоловіків та 43% у жінок, порівняно з 29% представленості стратегії уникнення у чоловіків і 31% у жінок).* Водночас відмічаємо, що у чоловіків стратегія вторгнення виражена більш виразно – їй надали перевагу 47% чоловіків, а серед жінок перевагу цій стратегії надали 43%. Що стосується стратегії уникнення, то слід відмітити більшу виразність цієї стратегії під час втрати роботи у жінок – 31% на відміну від 29% у чоловіків. Отже, можна стверджувати, що нав'язливі переживання з приводу втрати роботи більше турбують чоловіків. Жінки більшою мірою, ніж чоловіки, намагаються власними силами позбутись негативних емоцій у ситуації втрати роботи під час карантину.

Досить цікавими виявились показники використання при переживаннях втрати роботи в ситуації карантину обох стратегій – як уникнення негативних емоційних переживань, пов'язаних із втратою роботи, так і нав'язливе повернення до цих переживань. Як видно з таблиці, і чоловіки, і жінки використовували в карантині обидві стратегії при переживанні втрати роботи. Це 24% чоловіків та 26% жінок. Як бачимо, різниця у виразності практично відсутня. Тобто майже кожен п'ятий опитуваний незалежно від статі в даній

Таблиця 1

Результати переживання втрати роботи під час карантину за кількістю переважаючих стратегій у чоловіків і жінок (у відсотках)

Стать	Стратегії переживань втрати роботи під час карантину		
	уникнення	вторгнення	обидві стратегії
Чоловіки	29%	47%	24%
Жінки	31%	43%	26%

ситуації використовував декілька стратегій, а саме поєднання стратегій уникнення і вторгнення, що, як відомо, може слугувати проявом пошуку ефективного переживання травмуючої ситуації втрати роботи, яка виникла, до того ж, незалежно від свідомої волі особистості.

Цікавими виявились результати аналізу саме переживання в ситуації втрати роботи в умовах карантину (табл. 2).

Як бачимо, результати середніх значень у цілому підтверджують виявлену загальну тенденцію домінування в переживаннях втрати роботи тенденції вторгнення, тобто повернення до негативних травмуючих емоцій в даній ситуації незалежно від статі. Також проявилась тенденція домінування стратегій уникнення у жінок порівняно з чоловіками.

Стосовно сили переживання в опитуваних – з таблиці чітко видно більшу виразність сили переживання та більшу виразність представленості стратегій переживання – як уникнення, так і вторгнення, у жінок. Тобто жінки в цілому глибше переживають втрату роботи під час карантину. Це може бути співставлено з виявленою тенденцією більшої виразності у жінок використання обох стратегій переживання – з метою пошуку конструктивних переживань, тобто переживань більш вищого рівня – переживання переживань. Про існування таких переживань ми зазначали у своєму підході до розуміння рівневості емоційних переживань [5], коли виокремлюється рівень конструктивних переживань як переживання переживань. У даному

випадку це, можливо, пов'язано з почерговим використанням допуску як уникнення негативних емоцій, так і повернення до них.

Аналіз особливостей самого змісту травмуючої ситуації втрати роботи в карантині дозволив виокремити наступні групи тимчасового безробіття:

- тимчасова втрата (призупинення власного бізнесу, призупинення роботи установи, тощо);
- звільнення (у зв'язку із закриттям установи);
- гібридна втрата (роботи, сім'ї (розлучення), здоров'я, друзів).

У групі «тимчасова втрата роботи» було виявлено 10 чоловіків і 17 жінок. У групі «звільнення» виявлено 3 чоловіки й 2 жінки. У групі «гібридна втрата» виявлено 4 чоловіків та 4 жінки.

Як бачимо, найбільш представленою групою є «тимчасова втрата роботи», причому, більша виразність чисельності зафіксована у жінок. Якщо серед чоловіків ця група становить 60% опитуваних, то у жінок – 74%.

У двох наступних групах відмічена тенденція однакової представленості чисельності чоловіків і жінок.

Проаналізуємо особливості переживання втрати роботи як травмуючої ситуації по виокремленим групам (табл. 3).

За наведеними результатами таблиці можна відмітити такі тенденції:

- найбільший показник сили переживань травмуючої ситуації (незалежно від статі) відмічено у представників «гібридної групи», що пов'язано з поєднанням декількох травмуючих

Таблиця 2

Середні значення (бали) використання стратегій та сили переживання втрати роботи у чоловіків і жінок

Стать	Сила переживання	Стратегії переживання (середні значення)	
		уникнення	вторгнення
чоловіки	26,8	11,8	15
жінки	34,8	16	18,8

Таблиця 3

Особливості переживання травмуючої ситуації втрати роботи залежно від її змісту (середнє значення \bar{x})

Групи	Стать	Особливості переживання втрати роботи (\bar{x} в балах)		
		уникнення	вторгнення	сила переживання
тимчасова втрата роботи	Ч	8,4	13	20
	Ж	17	21,4	32
звільнення	Ч	11	8,3	20
	Ж	13,5	12	25,5
гібридна втрата	Ч	19	24	43,2
	Ж	18	18	33,3

ситуацій, ускладненням їх, а саме: 43,2 бали у чоловіків та 33,3 бали у жінок. До того ж, у чоловіків домінувала стратегія вторгнення, у жінок – поєднання обох стратегій;

– у групи «тимчасова втрата роботи» більші показники як сили переживань, так і стратегій уникнення та вторгнення, відмічено у жінок, причому з домінуванням стратегії вторгнення (21,4 бали) порівняно з 17 балами виразності стратегії уникнення;

– подібна тенденція стосовно виразності показників переживання у жінок характерна і для представників групи «звільнення з роботи», проте з домінуванням стратегії уникнення незалежно від статі.

Виявлені тенденції засвідчили можливу наявність відмінностей у переживаннях втрати роботи як травмуючої ситуації: залежно від обставин втрати роботи в умовах карантину – як тимчасова втрата (призупинення роботи), як остаточна втрата роботи (звільнення) та гібридна втрата роботи (ускладнена додавання й інших травмуючих ситуацій). У даних обставинах проявились і статеві особливості переживання – як у виразності сили переживання, так і в домінуванні стратегій переживання. Поєднання обох стратегій як прояв конструктивного переживання, про що ми зазначали в аналізі втрати роботи, (без врахування обставин втрати) проявилось у жінок групи «гібридна втрата» (тобто в найбільш ускладненій травмуючій ситуації). Проте у жінок проявилась більш виразно і стратегія вторгнення в умовах тимчасової втрати роботи. Можна припустити, що нав'язливі спогади, переживання, виступили одним із чинників або фаз пошуку конструктивних рішень в умовах карантину, і це має зв'язок із ставленням до травмуючої ситуації. За нашою класифікацією ставлення до психотравмуючої ситуації [5] вже було виокремлено чотири типи таких ставлень:

– позитивне – як «підтримка» розпаду цілісності, усталеного способу життя до травмуючої ситуації, оскільки відсутні ресурси для функціонування в професії;

– пасивне – за принципом «як є так і добре», «нехай буде що буде»;

– негативне – пов'язане зі страхом руйнування усталеного способу життя;

– конструктивне – коли ситуація розглядається як сигнал щодо необхідності змін.

Конструктивне ставлення властиве самосвідомій особистості, коли проживання психотравмуючих ситуацій може виступати феноменом вчинку,

може бути рушійною силою, яка веде до зміни як самої особистості, так і ситуації, в якій вона опинилась. Як бачимо, в наших результатах стосовно втрати роботи в умовах карантину конструктивне ставлення до такої психотравмуючої ситуації проявляється у жінок за такими обставинами форми втрати роботи – «тимчасова втрата» та «гібридна втрата». Жінки мають і більшу виразність сили переживання, і відмінності щодо стратегій переживання – як домінування обох стратегій (уникнення та нав'язування), так і домінування стратегії нав'язування, про що в нашому аналізі вже йшла мова.

Отримані нами результати – тенденції особливостей переживання втрати роботи в умовах карантину, особливо з точки зору аналізу змісту обставин такої втрати, можуть бути пов'язані з розумінням феномену повсякденних психологічних перевантажень критичного рівня. Це події в повсякденному житті людини, які негативно позначаються на її самопочутті, можуть бути пов'язані зі специфічними станами фрустрації, хронічного стресу, постійної пильності щодо збереження здоров'я, а тому вимагають нової, незвичної форми адаптації. Якраз це і відбувається в умовах карантину: психічні перевантаження, викликані міжособистісними стосунками (конфлікти в умовах ізоляції), рольові конфлікти (в карантині відбувається виконання подвійних ролей – наприклад, батьківської та вчителя тощо). Подібні умови можуть формувати вже виокремлену нами форму – «гібридну втрату роботи», що супроводжується високою виразністю сили і стратегії переживання втрати роботи.

Поряд із цим особливості переживання втрати роботи в умовах карантину можна розглядати з точки зору безробіття як травмуючої ситуації.

Як відомо, безробіття як психотравмуюча ситуація виступає для людини як суб'єктивно сприйнятій і оціненій ланцюг обставин, які найчастіше не співвідносяться з конкретними об'єктивними умовами та причинами. Безробіття, з яким людина зіткнулася в умовах карантину, має інші характеристики, оскільки втрата роботи чітко співвідноситься з конкретними умовами об'єктивного характеру – епідемія хвороби. Чітко усвідомлені об'єктивні умови призвели до помітної зміни звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, що і виступає ознаками травмуючої ситуації – втрати роботи, що призводить до важких переживань, до негативних психічних станів.

Звертаючись до класичного розуміння фазової природи розвитку безробіття, на нашу думку,

в умовах карантину, ми маємо справу зі зміною часових параметрів фаз. Можливо, це стосується короткотривалого існування перших двох фаз: невизначеності та шоку і швидким відчуттям (не через 3-4 місяці) суб'єктивного поліпшення й конструктивного пристосування до ситуації.

Висновки. Аналіз праць із психології безробіття засвідчує, що ситуація втрати роботи, як правило, є психотравмуючою для особистості та призводить до погіршення психічного здоров'я й особистісних змін. Шокуюча втрата роботи може призвести до фізіологічних та емоційних порушень – зниження імунітету, зростає ймовірність психосоматичних захворювань, особливо нервової, ендокринної, серцево-судинної і травної систем. Актуалізується почуття провини, сорому, меншовартості, зниження самооцінки, що негативно позначається на самопочутті, зумовлює переживання безвиході та перешкоджає пошуку роботи. Переживання неспроможності забезпечити гідне існування членів своєї сім'ї призводить до сімейних конфліктів, втрата соціального статусу в результаті втрати роботи веде до зміни сімейно-рольової структури. Порушується самоорганізація життя безробітного – людина «випадає» зі звичного розпорядку дня, губляться важливі смисли життя й способи адаптації. Зростає соціальна ізоляція, і як наслідок – конфліктність у стосунках з близьким оточенням. Відбувається порушення Я-концепції – те, що було важливим, що підтримувало й забезпечувало рівновагу, самооцінку, руйнується. Збереження ідентифікації з попереднім статусом і з оточуючими з колишнього місця роботи, що не відповідає актуальній реальності, веде до появи ілюзій, тенденції «жити минулим». Ситуація безробіття є психотравмуючою і тому, що вона нерідко засуджується сучасним соціумом у відповідності з наявними соціальними, суспільними стереотипами, адже у сучасному суспільстві панує культ успіху й матеріальної забезпеченості. Невдалі пошуки роботи у професії (відмови, знецінення, критика, байдужість) ускладнюють кризову ситу-

ацію, відбувається її трансформація у психотравмуючу. Однак для певного типу людей, які характеризуються життєстійкістю, втрата роботи означає підвищення активності, мобілізація свого інтелектуального, емоційного й соціального потенціалу, що сприяє, а нерідко й обумовлює позитивні зміни.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що втрата роботи в умовах карантину специфічні особливості – тенденції до виразності переживання, домінуючі стратегії переживання визначаються залежно від змісту, особливостей ситуації втрати роботи та статевих характеристик. Загальною домінуючою стратегією, незалежно від статі, виявилась стратегія вторгнення, а також використання обох стратегій одночасно (уникнення та вторгнення). Виявлене в результаті емпіричного дослідження поєднання обох стратегій переживання втрати роботи можна розглядати як прояв пошуку найбільш ефективного проживання травмуючої ситуації, яка виникла не з волі особистості. Показника сили переживання більше виражений у жінок, ніж у чоловіків. Це дає підстави відзначити тенденцію до глибокого переживання жінками втрати роботи в умовах карантину, коли ними застосовується як одночасне, так і почергове використання обох стратегій переживання, що є виявом конструктивних переживань. На основі аналізу форми втрати роботи в умовах карантину, як то – «тимчасова втрата», «звільнення», «гібридна втрата» – виявлено тенденцію більшої виразності переживання у групі «тимчасова втрата» та «гібридна втрата» у жінок. У чоловіків найбільш виразні переживання виявлені у групі «гібридна втрата».

Перспективи подальших досліджень полягають у: розкритті сутності особистісної схильності, індивідуальної чутливості до переживання кризової, потенційно травмуючої ситуації безробіття; більш детальному дослідженні змістових та вікових особливостей щодо втрати роботи в умовах карантину та пов'язаних з цим переживань особистості.

Список літератури:

1. Барчі Б.В. Психологічний супровід безробітних у виборі професії. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія.* 2015. Вип. 220. С. 228–235. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped_2015_220_37/.
2. Бойко Г.В. Психологія переживання втрати роботи як життєвої події. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 2. С. 14–20. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_4/.
3. Давиденко І. Особистість і безробіття: психологічний аналіз. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2014. Вип. 19(1). С. 34–41. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19\(1\)_7/](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19(1)_7/).
4. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : ФОРМ Ямчинський О.В. 2020. 131 с.
5. Кириленко Т.С. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : КНУ, 2014. 135 с.

6. Нечепорук М.В. Соціально-психологічне дослідження емоційної сфери безробітних. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 10. С. 52–55. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2015_10_15.

7. Пасічна В.Г. Психологічний аналіз безробіття як соціально-економічного явища. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 34. (2016)*.

8. Рудюк О.В. Психологічне здоров'я особистості як копінг-ресурс подолання кризи безробіття. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 221–226. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_60.

Kyrylenko T.S., Ivanenko V.B. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE EXPERIENCE OF LOSS OF WORK IN QUARANTINE

The article analyses the phenomenon of psychotraumatic situation of unemployment, presents the results of empirical research of experiences, connected with loss of job within one's professional qualification in the conditions of the first quarantine. The psychological researches devoted to the problem of negative impact of the situation of unemployment on the human psyche are analysed. On the basis of the carried out theoretical analysis it is established, that loss of work results in a special psychological condition connected with the distorted perception of surrounding reality, deterioration of the general physical and psychological well-being, actualization of autodestructive self-concept and behavior. Three main indicators of experience of a traumatic situation are distinguished: strength of experience, manifestation of experience in two strategies of experience – strategy of avoidance and strategy of intrusion. It is shown that unemployment in quarantine has specific characteristics, as the loss of work clearly correlates with specific conditions of objective nature – the beginning of the epidemic of disease. The objective conditions of the first quarantine led to an abrupt change in the usual parameters of activity, behaviour and communication. This is an indication of a traumatic situation – job loss in the first quarantine refers to a hybrid psychotraumatic situation. The empirical study revealed trends in experiencing job loss as a traumatic situation: experiences as temporary loss (suspension of work), as permanent loss of work (dismissal) and hybrid job loss (compounded by other traumatic situations). Sex-specific features of the experience were found in the expressiveness of the strength of the experience and in the dominance of the experience strategies. In a complex traumatic situation, a combination of both strategies was observed in women as a manifestation of constructive experiencing. The overall dominant strategy, regardless of gender, was that of intrusion and of using both strategies simultaneously (avoidance and intrusion). Obsessive memories and experiences were the factor in the search for constructive solutions in quarantine, which is related to the person's attitude towards the traumatic situation: positive, passive, negative and constructive.

Key words: unemployment, difficult life situation, extreme situation, traumatic situation, quarantine, survival strategies, avoidance strategy, invasion strategy, self-regulation.