МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РОБОТУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Денисенко Людмила Василівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Ткалич М. Г.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Гранд В.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Денисенко Людмилі Василівні

1. Тема роботи: Психологічні особливості копінг-стратегій осіб, які втратили роботу

керівник роботи Ткалич М. Г., д-р психол. наук, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити огляд сучасної концепції копінгу, значення його в стресових ситуаціях, зокрема втрати роботи; провести теоретичний аналіз психологічних особливостей осіб, які втратили роботу, стан стресу та його вплив на особистість, механізми адаптації до безробіття; експерементально дослідити копінг-стратегії в осіб, які втратили роботу, використовуючи методики дослідження копінгу та психологічного стану; виявити особливості; надати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які втратили роботу, а також рекомендації для психологів і соціальних працівників.

Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 4 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М. Г., професор		
Висновки	Ткалич М. Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Л. В. Денисенко

Керівник роботи ___ _____ М. Г.Ткалич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінки, 7 таблиць, 4 рисунки, 53 джерела і 4 додатки.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії людей, що втратили роботу.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальних установок осіб, що втратили роботу.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості копінг-стратегій осіб, які втратили роботу.

Гіпотеза дослідження – втрату роботи супроводжує активізація певних копінг-стратегій, які залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості та рівня соціальної підтримки.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення; емпіричні – спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування (шкала тривожності, опитувальник соціальної підтримки); Математичні – кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз, порівняння результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфіки копінг-стратегій у контексті втрати роботи та в розробці психологічних рекомендацій щодо підтримки осіб у період професійної нестабільності.

Галузь використання: центри зайнятості, психологічні служби, соціальні служби, науково-дослідні установи, освітні заклади.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВТРАТА РОБОТИ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СТРЕС, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПРОФЕСІЙНА КРИЗА.

SUMMARY

Denysenko L.V. Psychological Peculiarities of Coping Strategies in Individuals Who Have Lost Their Job.

Master's Qualifying Work: 62 pages, 7 tables, 4 figures, 53 references and 4 appendices.

The research goal is to investigate the psychological peculiarities of coping strategies in individuals who have lost their job.

The research object is the coping strategies of individuals who have lost their job.

The research subject is the psychological peculiarities of the social attitudes of individuals who have lost their job.

The research tasks are: to review the modern concept of coping, its significance in stressful situations, particularly job loss; to conduct a theoretical analysis of the psychological peculiarities of individuals who have lost their job, the state of stress and its impact on the personality, and mechanisms of adaptation to unemployment; to experimentally investigate coping strategies in individuals who have lost their job, using methods for studying coping and psychological state; to identify the peculiarities; to provide practical recommendations for the psychological support of individuals who have lost their job, as well as recommendations for psychologists and social workers.

Chapter 1 "Theoretical foundations of research on psychocorrection and development of effective coping strategies within various psychotherapeutic concepts," provides substantial characteristics of coping strategies in scientific psychological literature, describes the stressful situation of job loss and the psychological consequences of unemployment.

Chapter 2 "Methods and organization of empirical research on coping strategies in individuals who have lost their job," presents the goal, tasks, and stages of the empirical study, research methods for coping strategies, and the organization and procedure of the study.

Chapter 3 "Analysis and interpretation of research results," explains the general results of the study of coping strategies in individuals who have lost their job and provides psychological recommendations for the development of effective coping strategies in unemployed persons.

Scope of application: employment centers, psychological services, social services, research institutions, educational establishments.

Key words: coping strategies, job loss, psychological adaptation, stress, social support, professional crisis.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В МЕЖАХ РІЗНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ 12
1.1. Суттєві характеристики копінг-стратегій в науково-психологічній літературі 12
1.2. Стресова ситуація втрати роботи як психологічна проблема 18
1.3. Психологічні наслідки безробіття: емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти 25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РОБОТУ 29
2.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження 29
2.2. Методи та методики дослідження копінг-стратегій 30
2.3. Організація і процедура проведення дослідження 32
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ 34
3.1. Загальні результати дослідження копінг-стратегій осіб, які втратили роботу 34
3.2. Розвиток рефлексивного мислення як ресурсу подолання кризових ситуацій 47
3.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій у безробітних 52
ВИСНОВКИ 60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ 68

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з розповсюджених соціальних явищ, яке зв'язане з соціальноекономічною кризою та політичною нестабільністю в країні є проблема безробіття, наслідком чого є невпевненість людей, що втратили роботу у завтрашньому дні, неспроможність матеріально забезпечити себе і сім'ю, зниження соціального статусу, необхідність у виборі професії, яка частіше не відповідає уподобанням людини, відсутність професійного середовища і трудових відносин.

Все це має негативний вплив, як на соціальний, так і на психологічний стан безробітного та може привести до розвитку депресії, соматичних захворювань і девіантної поведінки.

Таким чином, безробіття носить не тільки економічні, але й індивідуально-психологічні наслідки. У зв'язку з цим, значно підвищується роль особистісної активності, ініціативи, здатності та готовності кожного члена суспільства до перегляду своїх життєвих орієнтирів і установок.

Тому першочерговим стає завдання вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій осіб, які втратили роботу, можливостей реалізації ними свого потенціалу в процесі побудови свого життєвого та професійного шляху в умовах, що склалися, а також можливостей подолання тих суб'єктивних перепон і складнощів психологічного, особистісного характеру, якими супроводжуються ці процеси.

Вивчення психологічних особливостей осіб, що втратили роботу та стали безробітними, виявлення їх соціальних установок та ставлення до ситуації, що склалася, й до самого себе свідчать про значний вплив безробіття на їх життя. Вивченням проблеми безробіття займалися вітчизняні і зарубіжні вчені.

Копінг-стратегії стали об'єктом дослідження для багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. О. Войцеховська, О.Волошок, Г.Закалик,

Л. Карамушка, В. Ковальчук, Ю. Снігур, Р. Лазарус, Р. Льюїс, Р Мосс, С. Прус, Х. Сек, Т Уіллс, С. Фолькман, І. Фрайденберг, С. Шифман, А. Біллінгс та ін. запропонували поділ копінг-стратегій на такі, що націлені на оцінку; на проблему; на емоції. Л. Карамушка та Ю. Снігур окреслюють «базові копінг-стратегії» як розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Х. Сек стверджує, що стратегія пошуку соціальної підтримки відіграє важливу, навіть домінуючу роль серед молоді. Р. Лазарус та С. Фолькман виокремили стратегії подолання проблемних ситуацій шляхом планування їх вирішення; посередництва конфронтації; прийняття відповідальності; врегулювання стресової ситуації (самоконтроль); позитивної переоцінки ситуації; вирішення проблеми за рахунок соціальної підтримки; стратегії дистанціювання; втечі від проблеми, уникнення. І. Фрайденберг та Р. Льюїс копінг-стратегії поділяють відповідно до їх ефективності, де виокремлюють стилі щодо стресдолаючої поведінки: продуктивний, непродуктивний, проміжний. Деякі дослідники звертають увагу на стадійність стратегій подолання. Т. Уіллс та С. Шифман виділяють наступні стадії стресдолаючої поведінки: попереджувальна стадія; стадія власне подолання проблемної ситуації; стадія відновлення. Розвитку копінг-стратегії та формуванню сприятливого психологічного фону для подолання стресу сприяють копінг-ресурси – особистісні та соціальні відносно стабільні характеристики людини.

Виходячи із напрацювань учених в царині проблеми копінг-стратегій, для нас представляв інтерес вплив на вибір копінг-стратегій осіб, які втратили роботу.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегіі людей, що втратили роботу.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальних установок осіб, що втратили роботу.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості копінг-стратегій осіб, які втратили роботу.

Гіпотеза дослідження – втрату роботи супроводжує активізація певних копінг-стратегій, які залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості та рівня соціальної підтримки.

Завдання дослідження.

Порівняти когнітивно-поведінковий, психодинамічний та соціально-психологічний підходи. Визначити, які стратегії сприяють конструктивній адаптації, а які можуть поглиблювати кризу. Виявити домінуючі стратегії подолання стресу. Визначити, які стратегії найбільш ефективні для збереження психологічної стійкості.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів, що був зумовлений об'єктом, предметом і метою дослідження.

Теоретичні методи:

1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми копінг-стратегій та адаптації до безробіття.
2. Систематизація існуючих концепцій та підходів до вивчення соціально-психологічних установок особистості.
3. Узагальнення результатів попередніх досліджень для формування теоретичної моделі.

Емпіричні методи (психодіагностичні засоби):

1. Психологія – менеджерам та персоналу організацій

Автор: Л.М. Карамушка

2. Опитувальник COPE (Coping Orientations to Problems Experienced)

Автори: C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub (1989)

Адаптація в Україні: здійснена Н.В. Чепелєвою та українськими психологами для дослідження стратегій подолання стресу.

3. Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Автор: C.D. Spielberger (1970)

Адаптація в Україні: О.В. Киричук

4. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI)

Автор: A.T. Beck (1961)

Адаптація в Україні: проведена на базі Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, використовується у клінічних та соціально-психологічних дослідженнях.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять загальнопсихологічні принципи детермінізму, єдності психіки і діяльності, розвитку психіки (О.М.Ткаченко), концептуальні положення щодо розвитку та формування особистості в працях (Г.О.Балл, І.Д.Бех, О.В.Киричук), положення концепції суб'єктності (О.Ф. Бондаренко,Г.С.Костюк, М.Л. Смульсон,), уявлення про особистісний потенціал (С.Д. Максименко, І.П.Маноха, О.В.Киричук), концепції життєвого шляху особистості (Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелєва), уявлення про саморегуляцію поведінки та діяльності (О.В. Киричук, М.Л. Смульсон), сукупність положень особистісно орієнтованого підходу до організації і проведення психологічних досліджень (І.Д.Бех, Є.В.Єгорова, К.К.Платонов), методологічні засади надання психологічної допомоги у практичній психології (О.Ф.Бондаренко, Н.Ю.Максимова, В.Ф.Моргун).

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей про проблему психологічних особливостей копінг-стратегій та соціальних установок безробітних та їх вплив на подальше працевлаштування.

Практична значущість проекту визначається можливістю використання результатів при розробці програм психологічної адаптації безробітних у центрах зайнятості та при індивідуальній роботі психологів та психотерапевтів в процесі соціально-психологічної реабілітації безробітних.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, використаних джерел та чотирьох додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В МЕЖАХ РІЗНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ

1.1 Суттєві характеристики копінг-стратегій в науково-психологічній літературі

Вперше термін «копінг» з'явився в психологічній літературі в 1962 році – Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Чотири роки потому, в 1966 році Р. Лазарус в своїй книзі «Психологічний стрес і процес його опанування» звернувся до поняття копінгу для опису усвідомлених опановуючих стратегій стресу й інших подій, що породжують тривогу. Копінг – це те, що робить людина, щоб опанувати стрес; він об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються особистістю, щоб справитися із проблемними запитами буденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені за певних обставин. Таким чином, копінг – це поведінкові і когнітивні зусилля, використовувані індивідами, щоб справитися з стресовими взаєминами «людина-середовище» [3, 45].

Власне, для вітчизняної психологічної думки є більш вживаним поняття опановуючої поведінки, яке підкреслює позитивний зміст та наслідки використання копінгу. Повторюючи думку американських психологів Д.Брайта та Ф.Джонса, зазначимо, що копінг буває продуктивним (функціональним) і непродуктивним (дисфункціональним). Для продуктивного копінгу характерними є позитивні наслідки для суб'єкта стресової ситуації. Відповідно, саме продуктивний копінг вище означений психолог тлумачить як опановуючу поведінку.

Вважаю, що опановуюча поведінка – це цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту розв'язати складну життєву ситуацію (чи стрес) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації через усвідомлювані стратегії дій [1, 13]. Оскільки не всі конфлікти можна попередити, то важливою умовою корекції деструктивної конфліктності юнаків є навчання їх ефективним технологіям управління конфліктами. За визначенням Н.І. Пов'якель, управління конфліктом – це цілеспрямований вплив на процес конфлікту, що забезпечує вирішення соціально значущих завдань, переведення в раціональне русло діяльності людей, осмислений вплив на конфліктну поведінку соціальних суб'єктів з метою досягнення бажаних результатів і обмеження протидії межами конструктивного впливу [3, 43]. Використання опановуючої поведінки як різновиду продуктивного копінгу є ефективною технологією управління конфліктом

Для того щоб визначити стратегію подолання особистості необхідно знайти опору, а саме окреслити альтернативи, виходячи з власних цінностей та смислів. Звідси вважаємо, що зміни ціннісно-мотиваційної сфери особистості в юнацькому віці відіграють вагому роль у формуванні стратегії подолання. Згідно з цим юнаки схильні обирати копінг-стратегію, опираючись або на власні знання в тій чи іншій царині, набутий досвід, або на віру у власні сили, сприятливий розвиток подій, що ґрунтується на ціннісних орієнтаціях, світогляді. Неабияку роль тут відіграє і симптомокомплекс особистісних рис [3].

Звертаючись до інтерпретації поняття «копінг» (англ. «соре» – «подолати», «впоратися»), послуговуємось його розумінням, як: сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів спрямованих на подолання стресових ситуацій, де кожна із складових стрес-долаючої поведінки відіграє вагому роль у процесі копінгу [2, 24]. Когнітивні зусилля особистості в контексті проблемної ситуації «покликані» осмислити, зважити та оцінити можливі альтернативи виходу з неї (план дій тощо). Емоційні ресурси допомагають здійснювати контроль над власними емоціями, розуміти емоції

інших людей, прагнути отримати емоційну підтримку від оточення. Відтак поведінкові прояви копінгу «покликані» втілити конкретні дії для досягнення результату.

Щодо аспектів проблеми акцентуації характеру, то вони є доволі неоднозначними. К. Леонгард розглядав акцентуації особистості як проміжне явище між нормою та психопатією (Цит.за: [6]). Ми ж притримуємося тієї думки, що акцентуації характеру є нормою, хоча і в крайньому, межовому її прояві. Крім того вважаємо, що деякі акцентуації характеру є більш деструктивнішими за інші, і відповідно, можуть мати згубний вплив на особистість.

Копінг, копінгові стратегії – це ті дії до яких вдається людина під час події, що відбувається, для того щоб впоратися з цією ситуацією або стресом на неї. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які можуть змінюватися у зв'язку з вимогами ситуації як зовнішньої, так і внутрішньої. Копінг включає і несвідомі поведінкові реакції і свідоме цілеспрямоване поведінку. Ефективність копінг-стратегій залежить від ситуація або контекст, оцінка і ставлення індивіда до ситуації, сама рекція на неї. Більш ефективним яляется комбінування декількох видів стратегій. Копінг-стратегії, неефективні в одному випадку, можуть виявитися цілком ефективними в інших. Сучасне поняття "копінг" стало включати в себе не тільки реакції на ті вимоги які перевищують можливості людини, але і ракції спрямовані на дозвіл щодня виникають мікрострессов. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Стрес-це норма життя. Стрес-це підвищена напруженість організму, яка може бути корисна для індивіда, але може нести руйнівний ефект. Стресостійкість Індивідуальна. На якість стресостійкості впливають зовнішні і внутрішні фактори. До зовнішніх факторів, відносять умови життя, Спосіб життя, харчування. Внутрішні фактори стресостійкості-це спадковість, попередні хвороби, индивидуальнопсихологические якості.

Оскільки поняття копінг-стратегій і захисних механізмів особистості розвивалися в рамках різних психологічних традицій, важливе питання про їх взаємозв'язку і відмінностях. Як уже згадувалося, в тому випадку якщо копінги визначаються як довільні і свідомі дії, критерієм їх відмінності від захисних механізмів є усвідомленість. У разі більш широких визначень відмінності не настільки однозначні (Compas, 1998). П. Крамер (Cramer, 1998) виділяє два основних критерії, що відрізняють копінг-стратегії і захисні механізми: (1) усвідомлений / несвідомий характер і (2) довільна /мимовільна природа процесів. Згодом було запропоновано ще один критерій: спрямованість на спотворення / перегляд стану [47].

Спотворення має на увазі зміну установок, викликане неусвідомленим бажанням їх відкинути і підкоряється мети уникнути негативних емоцій. Перегляд стану-зміна установок, викликане усвідомленим бажанням їх відкинути і підкоряється мети «епістемічної точності», іншими словами, мети максимально точного відображення реальності. Використовуючи стратегії копіювання, людина відкидає або спотворює певне уявлення (наприклад, «я невдаха»), і лише якщо перевірка наявних доказів переконує його, що це подання є помилковим або принаймні недоведеним. В інших випадках він намагається прийняти його. Зрозуміло, в разі копінг-стратегій людина може помилятися, проте його дії управляються метою наближення до реальності. У цьому випадку завжди присутнє визнання проблеми як проблеми, не важливо, яку можна вирішити чи ні.

При захисних механізмах людина не «перевіряє» реальність, а змінює свій стан незалежно від неї, щоб зменшити негативні емоції. Відповідно до цієї точки зору, емоційно-орієнтовані копінги – неоднорідне поняття. З одного боку, вони включають ряд феноменів, пов'язаних з уникненням або мінімізацією проблеми, – зменшення негативних емоцій. Тоді до них відносяться класичні захисні механізми – заперечення, придушення, раціоналізація і т.п. з іншого боку, до них відносяться власне копінг-стратегії, спрямовані на прийняття проблеми і пов'язаних з нею емоцій.

Більш диференційований, хоча схожий методологічно, підхід пропонується в роботі Ю.С. Снігур, де виділяються такі параметри порівняння, як особливості мети (адаптація –комфортність стану), характер пристосування (активне – пасивне), ступінь усвідомленості(усвідомлена зміна ситуації – несвідоме реагування на загрозу), можливість корекції (навчання – усвідомлення).Принципово іншу точку зору на проблему співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій запропонував Дж.Вейллант (Vaillant, 2000).

З його точки зору, доцільно виділяти три класи копінг-стратегій в їх широкому розумінні. До першої групи належать стратегії, пов'язані з отриманням допомоги та підтримки від інших людей, – пошук соціальної підтримки. До другої групи належать усвідомлені когнітивні стратегії, які люди використовують у важких ситуаціях, сюди входять копінг-стратегії в їх традиційному розумінні Р.Лазаруса і С. Фолкман.

Третю групу складають мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшити стрес. При цьому Дж.Вейллант виділяє серед цих «психічних механізмів» рівень високоадаптивних захистів, куди відносить передбачення (антиципацію), альтруїзм, гумор, сублімацію і придушення. Ці адаптивні механізми, по-перше, найбільш ефективні з точки зору задоволення людини і, по-друге, припускають можливість усвідомлення своїх почуттів, уявлень і їх наслідків. Хоча в більшості випадків основний вплив на результат надають копінг-стратегії перших двогруп, копінг-стратегії третьої групи мають три основні переваги: вони не залежать від освіти і соціального статусу, дозволяють регулювати ситуації, які неможливо змінити, і можуть викликати зміни в реальному світі («перетворюють сталь в золото», як пише автор). Згідно з його дослідженнями, використання адаптивних механізмів передбачає краще суб'єктивне здоров'я (аж до 30 років після першої оцінки стану здоров'я), але не пов'язане з погіршенням об'єктивного здоров'я, тобто не погіршує реальну ситуацію.

Продуктивні копінг- стратегії, ідея «продуктивних» «непродуктивних» копінгів отримала свій розвиток в ході емпіричних досліджень в рамках транзактной моделі стресу, які показали, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно корелюють з адаптацією і здоров'ям і негативно – з рівнем пережитого стресу.

Вважалося, що емоційно-орієнтовані, навпаки, відіграють негативну роль і посилюють стрес, оскільки не вирішують саму ситуацію. Згодом були отримані дані про те, що такий зв'язок неоднозначна. В цілому проблемно-орієнтовані копінги пов'язані з більшою ефективністю діяльності і суб'єктивно оцінюються як більш ефективні, ніж емоційно-орієнтовані копінги. У лонгітюдному дослідженні стресових подій у студентів, що проводилося протягом 21 дня, проблемно-орієнтовані копінги виявилися суб'єктивно більш ефективними, ніж пошук соціальної підтримки, а пошук підтримки, в свою чергу, розцінювався як більш ефективний, ніж емоційно-орієнтовані копінги.

При цьому в цілому чоловіки оцінювали свої дії як більш ефективні, ніж жінки, і частіше сприймали те, що відбувається як виклик своєї компетентності, а не як загрозу. Жінки частіше, ніж чоловіки, вдавалися до соціальної підтримки.

У дослідженні менеджерів з продажу при невдалих угодах С. Брауна з колегами [53] передбачалося, що в ситуації невдачі різні копінги по-різному опосередковують вплив негативних емоцій на ефективність діяльності. Так, вони припускали, що фокусування на завданні (підтримання концентрації на окремих кроках за рішенням завдання) і самоконтроль (відволікання від негативних дій, які можуть погіршити ситуацію) будуть сприяти ефективності роботи і зменшувати вплив негативних емоцій, а вивільнення емоцій (вираження негативних емоцій іншим людям), навпаки, буде погіршувати якість роботи.

Однак результати виявилися значно менш однозначні. За їхніми даними, фокусування на завданні покращує ефективність діяльності, але не

знижує впливу негативних емоцій в ситуації стресу. Самоконтроль допомагає впоратися з негативними емоціями, але знижує ефективність праці і тому може бути виправданий тільки в ситуації, що викликає сильні негативні емоції. Вивільнення посилює негативні емоції, погіршуючи діяльність. Іншими словами, ефективність копінгів залежить від того, наскільки сильні негативні емоції відчуває в даній ситуації людина (від оцінки ситуації).

1.2 Стресова ситуація втрати роботи як психологічна проблема

У сучасному суспільстві праця виступає однією з базових потреб людини, важливою умовою її соціальної ідентичності, самореалізації та особистісного благополуччя. Робота не лише забезпечує матеріальні ресурси для існування, а й виконує низку психологічних функцій – задовольняє потребу у визнанні, статусі, приналежності, самоповазі та розвитку. «Відтак втрата роботи стає не просто економічною чи соціальною подією, а глибоким психологічним стресом, який може суттєво впливати на емоційний стан, поведінку та самооцінку людини»,- таке твердження зустрічається у працях українських психологів, зокрема у статті Т.С. Кириленко та Б.Б. Іваненка, яке опубліковано у журналі «Психологія праці» (2020).

Втрата роботи є одним із найпотужніших стресогенних факторів у житті людини. Вона призводить до порушення звичного способу життя, руйнування соціальних зв’язків, відчуття нестабільності й невизначеності. Людина опиняється у стані психологічного дисбалансу, який може проявлятися у формі тривоги, депресії, роздратованості, зниження самооцінки та втрати сенсу життя.

Психологічно втрата роботи сприймається не лише як втрата джерела доходу, а й як втрата соціальної ролі. Людина, особливо та, що ототожнює себе зі своєю професійною діяльністю, відчуває загрозу власній ідентичності. Робота є важливим компонентом самоконцепції – через неї індивід реалізує свої знання, здібності, цінності. Тому звільнення або безробіття

сприймаються як особистісна поразка, навіть якщо причини не залежать від самої людини.

Це узагальнене положення зустрічається у працях різних дослідників (Е. Еріксон, М. Аргайл, Н.В. Чепелєва).

Згідно з класичною концепцією стресу Г. Сельє, будь-який стресовий вплив запускає трифазну реакцію організму: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження. У випадку втрати роботи ці етапи проявляються наступним чином:

- стадія тривоги характеризується шоком, розгубленістю, страхом перед майбутнім. Людина переживає почуття невпевненості, втрати контролю над життям;
- стадія опору полягає у спробах адаптуватися до нових умов – пошук нової роботи, перегляд життєвих цілей, зміна способу життя;
- стадія виснаження може настати у разі тривалої безрезультатності пошуків або відсутності соціальної підтримки. Вона супроводжується апатією, депресивними симптомами, відчуттям безнадійності.

З точки зору когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман [57], переживання втрати роботи залежить від когнітивної оцінки ситуації. Якщо людина сприймає звільнення як непереборну загрозу, знижується її адаптаційний потенціал, натомість індивід, який бачить у ситуації виклик або можливість для змін, легше долає наслідки стресу.

Важливим психологічним механізмом у процесі подолання стресу є копінг-поведінка (coping). Людина може застосовувати як конструктивні стратегії – активний пошук нових можливостей, саморозвиток, соціальну підтримку, – так і деструктивні – уникнення, заперечення проблеми, агресію або залежну поведінку.

Психологічні наслідки втрати роботи можуть проявлятися у різних формах:

- емоційні реакції: тривожність, почуття провини, сором, безпорадність, роздратованість, депресія;

- когнітивні зміни: песимістичне мислення, негативне сприйняття себе, зниження самооцінки, відчуття невпевненості у власних силах;
- поведенкові прояви: соціальна ізоляція, пасивність, зниження активності у пошуку роботи, конфліктність у сімейних стосунках;
- психосоматичні симптоми: порушення сну, головний біль, апатія, підвищена втомлюваність.

Особливо гостро ситуацію втрати роботи переживають люди середнього віку, які вже мають певний соціальний статус і професійний досвід. Для них звільнення часто стає ударом по самооцінці, оскільки сприймається як втрата соціальної ваги та професійної значущості.

Інтенсивність переживань, пов'язаних із втратою роботи, залежить від низки чинників:

- особистісні особливості. Люди з високим рівнем емоційної стабільності, стресостійкості та внутрішнім локусом контролю легше адаптуються до нових обставин;
- соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку родини, друзів чи колег значно знижує рівень стресу, допомагає зберегти віру у власні сили;
- матеріальне становище. Особи, які мають фінансові заощадження або альтернативні джерела доходу, сприймають звільнення менш болісно;
- професійна мобільність. Готовність до перенавчання та зміни професії підвищує адаптаційні можливості людини.

Відсутність цих ресурсів, навпаки, посилює емоційне напруження, що може призвести до психологічної кризи – стану, коли людина втрачає здатність ефективно функціонувати та контролювати власне життя.

Подолання наслідків стресу, спричиненого втратою роботи, потребує системного підходу, який охоплює як психологічну підтримку, так і розвиток адаптаційних ресурсів особистості. Основними напрямами психологічної допомоги є:

- психоосвітня робота. Надання інформації про природу стресу, його вплив на психіку та можливі шляхи подолання;

- психологічне консультування. Допомога у переосмисленні ситуації, формуванні нових цілей, зниженні тривожності та відновленні самооцінки;
- розвиток копінг-стратегій. Навчання ефективним способам подолання стресу: плануванню дій, саморегуляції, технікам релаксації;
- соціальна підтримка. Створення мережі взаємодопомоги, груп підтримки для безробітних, що сприяє зменшенню почуття ізоляції;
- кар'єрне консультування. Сприяння у професійній переорієнтації, оцінці власних компетенцій та пошуку нових можливостей працевлаштування.

Психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на зниження емоційного напруження, а й на формування позитивної життєвої позиції, розвиток впевненості та готовності до змін.

Адже, період після звільнення – це час сильного стресу, який традиційно проходить до 4 етапів:

Етап 1 – стан невизначеності та шоку.

Шок, як правило, наступає при (після) несподіваному звільненні. Далі приходить невизначеність та страх майбутнього, які можуть стати причиною захворювань та нещасних випадків. Безробітні, що пройшли «грамотну» процедуру звільнення, з попередженням та роз'ясненням причин звільнення, легше переносять ситуацію і швидше з неї виходять. Вони краще відгукуються про попередніх роботодавців і позитивніше ставляться до життя.

Етап 2 – психологічна адаптація до ситуації.

Триває 3-4 місяці з моменту втрати роботи. Дехто вже з перших тижнів відчуває полегшення чи радість – не треба зранку вставати, добиратися на роботу, і, зрештою, працювати. Якщо є гроші, то з'являється стан психологічного комфорту і задоволення життям. Є час і можливість відпочити, покращити здоров'я та психо-емоційний стан. Людина відновлюється і вступає в стадію активного пошуку роботи.

Входячи в фазу активного пошуку роботи, безробітні демонструють три виражені моделі поведінки:

Перші – поводяться активно та конструктивно – шукають роботу, переосмислюють проблеми і, при потребі, змінюють стратегію пошуку роботи, подачі себе чи отримання нової кваліфікації.

Другі – щодо пошуку роботи теж достатньо активні, але їхні дії менш осмислені відносно реалій життя – вони або шукають роботу «всюди» і «будь-яку», або прагнуть зайняти надто вузьку нішу – наприклад, лише «заступника головного спеціаліста в галузі споживчих кредитів», і це в час, коли кількість споживчих кредитів в рази скоротилися.

Треті – пасивні щодо пошуку роботи. Часто це ті, хто після низки спроб знайти роботу, зневірилися і втратили надію. Рівень осмисленості ними реальності теж часто низький, вони не достатньо гнучкі у виборі і тому їм складніше знайти прийнятну роботу.

Такий діапазон моделей поведінки можна пояснити низкою факторів:

— по-перше: особистісними характеристиками – характером, темпераментом, вихованням, досвідом, які накладають свій відбиток на стратегії поведінки;

— по-друге: статусом, рівнем посади та характером зайнятості працівника в минулому – чим вищу посаду займав працівник, яку втратив, тим гостріше він переживає своє звільнення, на відміну від людей «вільних» професій, чий характер роботи апріорі передбачає нестабільність. Складніше вибирати, братися за тимчасову роботу, чи понизивши планку, за низькооплачувану, тим непрацюючим, які орієнтовані на високу зарплату чи коли ж їхнім мотивом є професійна самореалізація;

— по-третє: ті громадяни, хто подолав психологічні проблеми, створюють краще враження під час співбесіди і легше адаптовуються на новому місці. Працівники, яким з негативом справитися не вдалося, переносять невирішені проблеми та неефективні моделі поведінки на нову роботу. А якщо врахувати, що пошуки нової роботи, розпочаті одразу після

звільнення і пошуки роботи, розпочаті після тривалої перерви мають відносно рівні шанси на успіх, то все-таки варто залишити собі певний час для переосмислення попереднього досвіду.

Етап 3 – загострення.

Настає після 6-7 місяців безробіття. Наслідки відсутності роботи загострюються – як правило, закінчуються гроші, що відображається і на ситуації в родині, і на соціальній активності (в тому числі і в обмеженні кола спілкування), і в змінах життєвих звичок, інтересів... Людину покидають сили для опору ситуації. У випадку тривалого безрезультативного пошуку роботиінколикраще взятися за будь-яку роботу, навіть випадкову і низькооплачувану – це знижує стрес і знижує імовірність депресії. Маючи хоча би мінімальну матеріальну стабільність, психологічно легше переносити нестабільність професійну.

Етап 4 – безпомічність і, зрештою, прийняття ситуації.

Відвикнувши від робочого ритму, людина сама не хоче йти на роботу. Через невдалі спроби знайти роботу, остаточно пропадає бажання займатися працевлаштуванням та робити спроби змінити становище – людина остаточно звикає до стану бездіяльності. На біологічному рівні втрата внутрішньої структури, яка наступає разом з переживаннями беззмістовності життя, веде до апатії, яка є наслідком і душевного вакууму, і фізичного виснаження організму. Стан апатії є небезпечний саме тим, що людина не хоче прийняти допомогу (йому байдуже) – він відчуває себе непотрібним. На цій стадії необхідна професійна допомога.

Неправильно було би стверджувати, що саме безробіття стає причиною такого стану. Більш того, інколи безробіття є не причиною, а наслідком неврозу. Віктор Франкл, засновник логотерапії, в своїй книзі «Психотерапія на практиці», описуючи невроз безробіття, звертав увагу на те, що невроз, як правило, є присутнім до факту звільнення, а сам факт безробіття загострює цей стан.

В основі неврозу безробіття лежить ідентифікація роботи з життєвою задачею – тобто, людина вважає, що професійна діяльність є основним змістом і виміром життя.

Безробіття в таких випадках для невротика стає бажаним засобом для виправдання своїх життєвих невдач, і не лише на професійному поприщі. Найчастіше відповідальність за власні помилки перекладаються на долю, тому і відпадає потреба проявляти ініціативу – достатньо почекати, коли доля стане прихильною знову.

Одна і та ж ситуація безробіття по різному осмислюється різними людьми, – одні дозволяють соціальній долі визначати своє життя, інші самі її вибудовують. Зрештою, кожен сам визначає до якого типу безробітних відноситися – апатичних чи оптимістичних. Адже, якщо придивитися, то можна побачити приклади, як безробітні зайняті в громадських організаціях, в соціальній сфері як волонтери, відвідують культурні та мистецькі заходи, спілкуються з друзями. Надлишок вільного часу вони наповнюють різноманітним змістом. Навіть при відсутності коштів на існування, вони зберігають оптимізм, – адже зрозуміли, що людське життя розкривається не лише в професійній сфері. Що робота – це ще не все у житті, і не варто за її відсутності відмовлятися від задоволення жити повноцінно.

Коли з’являється розуміння того, що не знаєш куди рухатися далі, негативні переживання переповнюють – пора звертатися за допомогою до спеціалістів. Психотерапія у випадку безробіття ефективна тому, що невроз безробіття напряму не пов’язаний з безробіттям і допомагає використати внутрішні ресурси пацієнта.

В нашому суспільстві безробіття, як правило, розглядають найчастіше в соціальному аспекті, тобто скільки (тисяч) людей втратили роботу, скільки безробітних працевлаштовано, де і як знайти нову роботу. З цим і пов’язані очікування оточення безробітного: «втратив роботу – шукай нову». Але, залишившись без роботи, людина піддається цілому ряду негативних переживань та станів – страх, невизначеність, невпевненість, апатія,

безвихідь... Саме вони можуть стати перешкодою для успішної кар’єри в подальшому.

Таким чином, втрата роботи є складною психологічною проблемою, що зачіпає як емоційну, так і когнітивно-поведінкову сферу особистості. Вона може виступати чинником глибокого стресу, особистісної кризи та соціальної дезадаптації. Проте водночас ця ситуація може стати поштовхом до переосмислення життєвих цінностей, відкриттям нових можливостей і шляхів самореалізації.

Ефективне подолання наслідків втрати роботи потребує розвитку стресостійкості, емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та професійної гнучкості. Саме ці ресурси дозволяють людині зберегти психологічну рівновагу, впевненість у собі та здатність успішно адаптуватися до нових умов життя.

1.3 Психологічні наслідки безробіття: емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти

Безробіття є не лише економічною проблемою, а й глибоким соціальнопсихологічним явищем, що суттєво впливає на особистість. Втрата роботи зачіпає не лише матеріальне становище людини, а й її самосприйняття, соціальні ролі, емоційний стан і якість життя загалом. Перш за все, відбувається порушення соціального статусу та ідентичності. Праця є одним із головних джерел соціального статусу в суспільстві. Втрата роботи часто призводить до відчуття маргіналізації, соціальної «невидимості», зниження самооцінки. Людина перестає ідентифікувати себе з професійною роллю, що особливо важливо для осіб із сильно вираженою трудовою ідентичністю. Тривале безробіття викликає хронічний стрес,тривожність щодо майбутнього,депресивні симптоми (апатія, безнадійність),розчарування в собі та в системі,соціальну ізоляцію та відчуття самотності. Дослідження свідчать, що безробіття погіршує суб'єктивне відчуття благополуччя більше,

ніж навіть хвороба або розлучення [1; 7; 50]. Людина, яка втрачає роботу, часто втрачає і звичне професійне оточення, що може призвести до зниження кількості соціальних контактів. Це ускладнює підтримку, знижує самооцінку та посилює відчуття виключеності з суспільства. У ситуації тривалого безробіття особистість може вдаватися до уникання проблеми,зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами,пасивного способу життя,перекладання відповідальності на інших. Ці форми поведінки лише поглиблюють кризу й ускладнюють повернення до активного життя. Нерідко безробіття призводить до конфліктів у сім'ї через матеріальні труднощі, зміну ролей, емоційну напруженість. Часто в таких ситуаціях загострюється домашнє насильство, відчуження між партнерами, порушення комунікації з дітьми. Люди, які тривалий час не можуть знайти роботу, втрачають віру у власні сили, уникають ініціативності, можуть звикати до стану залежності від 12 соціальних виплат. У таких випадках формується пасивна життєва позиція, яка гальмує соціальну адаптацію [28].

Також безробіття здатне викликати розчарування у державі, освітній системі, ринку праці. Людина починає сумніватися у справедливості соціальноекономічного устрою, що іноді призводить до соціального цинізму або радикалізації. Отже, безробіття є серйозним дестабілізуючим чинником у житті особистості. Його соціально-психологічні наслідки не менш значущі, ніж економічні, і потребують комплексної уваги з боку держави, психологічних служб і соціальних інституцій. Профілактика негативних наслідків безробіття має включати як матеріальну підтримку, так і програми соціальної адаптації, мотивації, психоемоційної реабілітації та особистісного зростання. Соціально-психологічні наслідки безробіття неодноразово ставали предметом наукового аналізу. Дослідження, проведені ще на початку 20 століття, показали, що праця виконує низку латентних функцій – структурує час, забезпечує соціальні контакти, колективну мету, статус і самоповагу. Так дослідження Марії Ягоди в місті Маренталь (Австрія, 1930-ті роки) стало одним із перших, що продемонструвало психологічну деградацію тривалих

безробітних, які тривалий час були без роботи: вони втрачали ініціативність, впорядкованість у поведінці, інтерес до майбутнього[43].

Американський психолог Поль Лазарсфельд також підкреслював вплив безробіття на самооцінку та суспільну активність [47], а Еріх Фромм пов’язував його з відчуженням особистості у капіталістичному суспільстві [17]. Сучасні дослідження підтверджують, що безробіття негативно впливає на:загальне психологічне благополуччя,рівень життєзадоволення, емоційну стабільність та соціальну включеність. Дані досліджень, проведених у різних країнах, свідчать, що рівень депресії серед безробітних у 2–3 рази вищий, ніж серед працюючих. Крім того, психологічні наслідки можуть зберігатися навіть після повернення до роботи – явище, відоме як «післятравматичний ефект безробіття» [51].

Брендон Сеймуру своїй роботі «Psychological Consequences of Unemployment» наголошує, що безробіття не лише викликає негативні емоційні стани, а й змінює когнітивні установки особистості. Зокрема, формується «навчена безпорадність», коли індивід переконаний у власному безсиллі впливати на життєві обставини [52], а Річард Езековіц (Richard Ezecowitz) підкреслює, що тривале безробіття змінює схеми соціального сприйняття – індивід починає вважати себе «зайвим» для суспільства, що негативно впливає на комунікативні навички та міжособистісні стосунки [49]. К. Вайнер та С. Дейвіс, досліджуючи соціальне сприйняття безробітних, виявили, що суспільство часто схильне приписувати безробіття особистісним недолікам таким як лінь чи безініціативність, що, на їхню думку, підсилює соціальну стигматизацію та ізоляцію безробітних осіб [44].

А Роберт Ейзенберґ розглядав вплив втрати роботи на поведінкову мотивацію та динаміку адаптації і дійшов висновку, що основними чинниками ефективного подолання кризи є наявність підтримуючого соціального середовища, упевненість у собі та гнучкість мислення [49].

В Україні також проводились дослідження, що підтверджують подібні тенденції. Зокрема, праці О. Бондаренка, Л. Орбан-Лембрик, Н. Чепелєвої

вказують на те, що безробітні часто мають знижену суб'єктивну оцінку життєвих перспектив, високий рівень фрустрації та тривожності, особливо в умовах соціально-економічної нестабільності та війни. О. Бондаренко акцентує увагу на феномені «професійної травматизації» в умовах безробіття, яка поглиблюється в періоди економічних і військових криз [6; 27; 32].

Н. Чепелєва досліджуючи особливості мотивації до праці в умовах соціальної нестабільності, довела, що внутрішня мотивація є ключовим фактором успішного повернення до ринку праці, в Л.Карамушка наголошує на необхідності врахування психологічних ресурсів особистості (саморегуляції, цілеспрямованості, позитивного мислення) для успішної професійної реадаптації [25; 32].

Згідно з аналітичними даними Європейського фонду з поліпшення умов життя та праці, у країнах ЄС безробіття пов'язане з істотним зростанням рівня тривожності та погіршенням психічного здоров'я, зокрема серед молоді (вікова група 18–29 років), яка є найуразливішою [53].

Систематичні міждисциплінарні дослідження свідчать про те, що безробіття чинить довготривалий і комплексний вплив на особистість. Без належного реагування (на рівні психологічної допомоги, соціальної підтримки, профорієнтації та психоосвіти) наслідки можуть стати стійкими, з ризиком формування вторинної соціальної дезадаптації. Це вимагає інтеграції психосоціальних інструментів у державну політику зайнятості. Тому системи працевлаштування та підтримки повинні передбачати не лише матеріальні заходи, а й програми з підвищення особистісної резильєнтності, мотивації, психологічної підтримки та соціального включення.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РОБОТУ

2.1 Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження

На основі аналізу опрацьованих літературних джерел зроблено висновок, що переживання професійної кризи, спричиненої втратою роботи, істотно впливає на процес планування та формування індивідуальної перспективи майбутнього. Відповідно до проведеного теоретичного аналізу було визначено мету дослідження – з'ясувати особливості уявлень про власне майбутнє у людей, які перебувають у стані кризи, пов'язаної з втратою роботи, а також встановити психологічні чинники, що забезпечують здатність особистості ефективно й усвідомлено проектувати своє майбутнє.

Об'єкт дослідження: процес переживання особистістю кризи, зумовленої втратою роботи.

Предмет дослідження: психологічні детермінанти уявлень особистості про власне майбутнє в умовах професійної кризи.

Концептуальна гіпотеза: висунуто припущення, що у людей, які перебувають у стані переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи, спостерігаються порушення процесу планування та побудови майбутньої перспективи, водночас існують певні психологічні детермінанти, які сприяють конструктивному формуванню бачення свого майбутнього.

Відповідно до поставленої мети та висунутої гіпотези в роботі визначено такі основні завдання дослідження:

- здійснити ґрунтовний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі переживання професійної кризи, спричиненої втратою роботи, а також особливостям формування уявлень про власне майбутнє;

- розробити та підібрати комплекс психодіагностичних методик для вивчення уявлень про майбутнє й особистісних характеристик осіб, які перебувають у стані кризи, зумовленої втратою роботи;
- провести порівняльний аналіз уявлень про майбутнє та особистісних особливостей серед респондентів, що мають стабільну зайнятість, і тих, хто переживає кризу, пов'язану з втратою роботи;
- виявити взаємозв'язки між особливостями планування майбутнього та індивідуально-психологічними характеристиками досліджуваних;
- визначити особистісні ресурси та психологічні передумови, які забезпечують здатність особистості ефективно планувати та конструювати своє майбутнє навіть у ситуації професійної кризи.

2.2 Методи та методики дослідження копінг-стратегій

Дослідження було спрямоване на вивчення особливостей переживання часу власного життя в осіб, які перебувають у стані професійної кризи, зумовленої втратою роботи, а також у людей, що мають стабільну зайнятість. Вибіркова сукупність досліджуваних включала дві групи респондентів.

До першої групи увійшли представники малого та середнього бізнесу у кількості 30 осіб віком від 27 до 44 років, які на момент дослідження втратили роботу та перебували в ситуації професійної невизначеності.

Другу групу становили особи, які мають постійну роботу, зокрема працівники районних державних адміністрацій, представники військового комісаріату та викладачі освітніх закладів. Загальна кількість учасників цієї групи також становила 30 осіб віком від 27 до 45 років.

Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що люди в зазначеному віковому діапазоні характеризуються високим рівнем професійної активності, зрілістю трудового досвіду та максимальною реалізацією власного професійного потенціалу, що дозволяє найповніше

простежити вплив професійної кризи на особистісне переживання часу та майбутнього.

Таблиця 2.1 – Якісні та кількісні показники вибірки досліджуваних

Показники	Представники малого та середнього бізнесу	Особи, які мають стабільну роботу
жінки	4 (13%)	5 (16%)
чоловіки	26 (87%)	25 (84%)
Середній вік	38,2	36,8

Для проведення емпіричного дослідження було використано методику Л.М. Карамушки «Стратегії подолання професійного стресу в освітніх організаціях», Річарда Лазарус та Сьюзан Фолкман «Stress, Appraisal, and Coping».

Окрім зазначених вище психодіагностичних засобів, для обробки результатів дослідження застосовувалися методи математико-статистичної обробки, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона та U-критерій Манна-Уітні. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів.

Методика діагностики соціально – психологічних установок особистості в мотиваційно – потребовій сфері. Методика складається з 80 питань: 40 питань спрямовані на виявлення ступеня вираженості соціально-психологічних установок на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат», 40 питань спрямовані на виявлення ступеня вираженості соціально-психологічних установок «свобода – влада» , «праця – гроші». Піддослідним відповідаючи на питання, необхідно відповісти на них або «так», якщо відповідь ствердна, або «ні» – якщо поведінка не відповідає ствердно відповів на запитання. За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал.

Перш ніж проводити дослідження за допомогою психодіагностичних засобів, перелік яких вказано вище, нами було проведене пілотажне дослідження, яке полягало у зборі відомостей щодо емоційного стану представників малого і середнього бізнесу, які втратили роботу

2.3 Організація і процедура проведення дослідження

До вибіркової сукупності увійшли 60 респондентів, з яких 30 осіб перебували у статусі безробітних протягом періоду від одного до дванадцяти місяців, а ще 30 осіб мали постійне місце роботи на момент проведення дослідження.

Під час формування вибірки було визначено такі критерії добору учасників:

- наявність досвіду втрати роботи впродовж останнього року;
- відсутність офіційно діагностованих психічних розладів;
- добровільна згода на участь у дослідженні.

Усіх респондентів попередньо було поінформовано про мету та завдання дослідження, а також гарантовано повну конфіденційність отриманих даних.

Анкетування проводилося серед представників малого та середнього бізнесу, які перебували у стані професійної кризи. Анкета містила два основних запитання:

З якими чинниками на даний момент ви пов’язуєте свої переживання та побоювання?

а) матеріальні труднощі;

б) проблеми, зумовлені припиненням підприємницької діяльності;

в) можлива втрата роботи;

г) організація дистанційного навчання дітей;

д) стан власного здоров’я.

Чи вважаєте ви себе реалізованими у професійній діяльності?

а) так;

б) скоріше так;

в) скоріше ні;

г) ні.

Перед початком тестування учасникам детально пояснювалася мета роботи, акцентувалася увага на добровільності участі та можливості відмови від неї у будь-який момент без негативних наслідків.

Дослідження здійснювалося індивідуально або в малих групах (по 5–7 осіб) у приміщенні центру зайнятості. Кожному учасникові видавався повний комплект бланків із чіткою письмовою інструкцією. Орієнтовний час виконання завдань становив від 40 до 50 хвилин.

Після заповнення опитувальників проводилася коротка напівструктурована інтерв'ю-бесіда, під час якої уточнювалися особистісні стратегії подолання кризових переживань, зокрема пошук соціальної підтримки, активні дії, уникнення або емоційна регуляція.

Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної практики: забезпечення добровільної участі, усвідомленої згоди, права на відмову на будь-якому етапі та гарантії конфіденційності.

Отримані результати оброблялися лише в узагальненому вигляді, що унеможливлює ідентифікацію конкретних учасників і повністю забезпечує анонімність їхніх відповідей.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Загальні результати дослідження копінг-стратегій осіб, які втратили роботу

Методика діагностики копінг-стратегій соціально – психологічних установок особистості в мотиваційно – потребовій сфері .

Бачимо, що безробітні більш орієнтовані на процес, а ніж працюючі. Але ця розбіжність досить незначна, для того щоб її інтерпретувати як фактор розбіжностей.

За орієнтацією на результат, також більші середні значення у групі безробітних. Вони можуть входити в число самих надійних співробітників націлених на результативність праці. Але вони, за прагненням до досягнення результату забути про все інше – наприклад, комусь ненавмисно нашкодити або просто зробити справу швидко, але некрасиво. Установка на швидкість та результативність не завжди приносить бажаного ефекту. За для більш продуктивного вирішення виробничих питань потрібна ретельність, що і є у даному випадку слабкою стороною цієї установки.

За орієнтацією на труд більші оцінки у групі безробітних. Такі люди весь час використовує для того, щоб щось зробити, не шкодуючи вихідних днів, відпустки і т. і. Праця сама по собі приносить їм більше радості і задоволення, ніж інші заняття. На відміну від установки на процес, тут людині важливо відчувати, що вона не просто "зайнята", а саме "працює". При цьому те, наскільки ця праця насправді результативна, має мало значення, але важливо, наскільки вона схвалюємо керівництвом або суспільством.

Так, така установка – одна з причин продовження роботи, коли зарплату не платять і заплатити не можуть у принципі, оскільки продукція

нікому не потрібна. Це і обумовлює таку установку у безробітних. Вони намагаються працювати, навіть коли немає перспектив, вони не ставлять мету, вони більш орієнтовані на соціальні зумовленості, на зовнішні фактори, що заважає їм професійно рости, міняти місце роботи, як що компанія у якій вони працювали зазнала краху. Вони будуть довго звішувати усі «за» та проти змін у власному житті. Орієнтація на гроші більш притаманна, також безробітним.

Провідною цінністю для людей з цією орієнтацією є прагнення до збільшення свого добробуту. Коли у них немає грошей, вони думає, в основному, про те, як їх дістати, а коли вони є – як їх не втратити і примножити їх кількість.

Гроші для них мають цінність самі по собі, а не тільки як засіб придбання чогонебудь. При виборі роботи для себе скоріше зверне увагу на зарплату, ніж на цікавість. Це обґрунтовує таке положення, що люди що втратили роботу, шукають обов'язково досить високо оплачувану роботу.

Цей факт зовсім не прискорює процес пошуку місці роботи. Це навіть, іноді може зашкодити на співбесіді, коли людина каже про те, скільки вона хотіла б заробляти, а при цьому компанія не може дозволити платити таку зарплатню.

Орієнтація на альтруїзм у безробітних, менш виражена, а ніж у працюючих. Альтруїзм найцінніша громадська мотивація, наявність якої відрізняє зрілу людину. Традиційно ця установка вважається цінною і людина, що володіє нею – заслуговує на всіляку повагу. Такі люди потрібні будь – якій організації, тому що вони хочуть працювати більше часу, виконувати завдання, що не стосуються їх повноважень.

Це досить корисно для компаній у яких вони працюють, та для їх керівництва, тому таких людей, навряд чи звільніть з роботи.

Орієнтація на егоїзм більш притаманна безробітним. Із цього можна зробити висновок, що людина зосереджена в основному на своїх особистих інтересах. Відома частка "розумного егоїзму" не може нашкодити людині.

Але такі люди більш орієнтовані на свої власні цілі та цінності. Вони досить часто відстоюють свою думку і роблять все по своєму.

Орієнтація на свободу та владу також більш виражена у безробітних. Вони у більшій мірі, а ніж працюючі не терплять ніяких обмежень і готові йти на жертви заради відстоювання своєї незалежності. Для людей з орієнтацією на владу провідною цінністю є вплив на інших, на суспільство. Таким чином, ми окреслили загальні тенденції за цією методикою.

Перейдемо до визначення саме значимих різниць у соціальних установках безробітних та працюючих осіб за допомогою t-критерію Стьюдента.

Встановлення розбіжностей у показниках соціально – психологічних установок між особами, що втратили роботу та працюючими .

Таблиця 3.1 – Кількісні показники за групами

Показники	**Середні показники досліджуваних**		**Показники t - крітерію Стьюдента**
	Безробітні	**Працюючі**	
Процес	5,22	5,16	0,2
Результат	6,03	5,44	1,6
Труд	5,38*	3,47*	4,8*
Гроші	4,28*	2,78*	3,6*
Альтруїзм	4,66	5,91	2,7
Егоїзм	4,06*	2*	5
Свобода	6,84	6,75	0,3
Влада	2,78	2,34	1,2

Значима різниця спостерігається за орієнтаціями на труд, гроші та егоїзм. Таким чином, ми можемо виділити ці орієнтації як основні установки, на які впливає безробіття.

Узагальнюючи вищесказаний матеріал, можемо зробити такі висновки:

1. Безробітні знаходять заняття для того щоб бути зайнятим, а не досягти мети.

2. Для безробітних важливим є матеріальний достаток, а не зацікавленість у роботі.

3. Для безробітних характерний егоїзм, особисті інтереси. Таким чином ми підтвердили першу гіпотезу нашого дослідження.

Проведене анкетування показало, що більшість працівників (83%) пов'язують свої переживання з професійною діяльністю (зокрема з проблемами, викликаними припиненням роботи їхнього бізнесу), 98% працівників бояться втратити роботу, 64 % вважають себе реалізованими у професії.

Результати анкетування та індивідуальні бесіди з підприємцями дали змогу переконатися в тому, що підприємці дійсно знаходяться у стані невизначеності та нестабільності, пов'язаним з можливою втратою роботи. Деякі з опитуваних вже були на межі втрати власної справи.

Пілотажне дослідження серед представників малого і середнього бізнесу дало нам можливість відібрати групу підприємців (30 осіб), які сприймають ситуацію можливої втрати роботи як кризову і знаходяться у стані невизначеності, підвищеної напруги тощо. Ми припустили, що порівняння даної категорії осіб з групою осіб, які мають стабільну роботу, дасть нам можливість прослідкувати саме ті аспекти, які визначені метою та завданнями нашого дослідження.

Після проведення пілотажного дослідження було розроблено план емпіричного дослідження та його логічну послідовність, підібрано методики та методологічно обґрунтовано мету та гіпотезу.

Психодіагностичний етап супроводжувався бесідою з досліджуваними. Спілкування під час тестування показало, що представники малого і середнього бізнесу спочатку були напружені, ставили багато питань, намагалися розповісти про проблеми, що виникли. Надалі робота велась стримано, з наміром підтримати дослідницький процес.

Що стосується осіб, які мають стабільну роботу, особливих труднощів і ускладнень під час проведення тестування не було. Оскільки частина

учасників виявила неуважність, виникла потреба повторно надати інструкцію щодо виконання методик. Зразок бланку методик, що пропонувався респондентам наведений у додатках.

Ідея дослідження полягала у співставленні уявлень про своє майбутнє (кількісні і якісні показники) між двома групами осіб – тих, хто стабільно працює і тих, хто знаходиться у стані можливої її втрати. Але головним завданням дослідження було визначення перемінних, які дозволяють особистості якісно та оптимально конструювати своє майбутнє не зважаючи на кризові умови.

Для перевірки емпіричних гіпотез дослідження було застосовано психодіагностичні методики та математико-статистичні методи. Для вибору стратегії дослідження отримані результати за кожною методикою перевірялися на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова. За умов нормального розподілу даних, обиралася параметричні критерії обрахування. Якщо розподіл даних не відповідав нормі, використовувалися непараметричні критерії.

Для визначення строку планування власного майбутнього застосовано методики СЖО, «Лінія життя», які використовує Л.М. Карамушка. Дані методики є проєктними, але строки планування за цими методиками були виражені у шкалі порядку, тому вони виступали в якості залежної перемінної (Додаток Г).

У групі досліджуваних, які мають стабільну роботу строки планування значно перевищували строки планування підприємців, які знаходились в умовах кризи, пов’язаної з втратою роботи.

Також за вищевказаними методиками проаналізовані результати стосовно сфер планування майбутнього. За цими даними у групі досліджуваних, які мають стабільну роботу часові перспективи чоловіків стосуються сімейної сфери (47%), кар’єри (34%), відпочинку, матеріальних проблем та ін. (19%). Жінки у майбутній перспективі планують відпочинок (35%), сімейні події (29%), кар’єрний зріст (10%).

У групі стабільно працюючих осіб 7% планували майбутнє на термін до 1 року, 18% – від 1 до 1,5 роки, 60% – від 2 до 3 років, 15% – на 4 і більше. Середній показник – 2 роки, 9 місяців. Такі показники свідчать про успішний стан особистості і показують, що наявність стабільної роботи позитивно впливає на її розвиток, як це показано на рисунку 3.1.

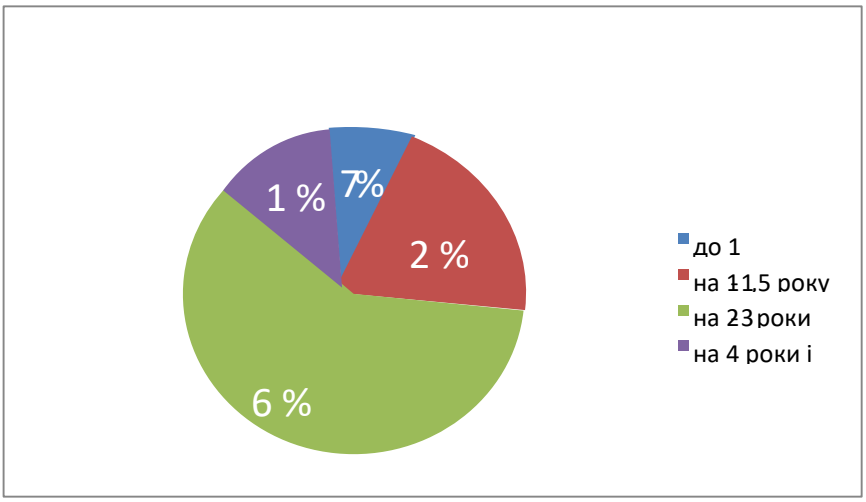


Рисунок 3.1 – Строки планування майбутнього у групі стабільно працюючих осіб

Строки планування власного майбутнього у групі підприємців, які втратили роботу, розподілилися таким чином: 30% планували майбутнє на термін до 1 року, 60% – від 1 до 1,5 років, 10% – на 2 роки. Аналіз результатів показує, що строк планування у цій групі у більшості досліджуваних не перевищує 1,5 років.

Середній показник – 1 рік, 1 місяць, як це видно з рисунка 3.2.

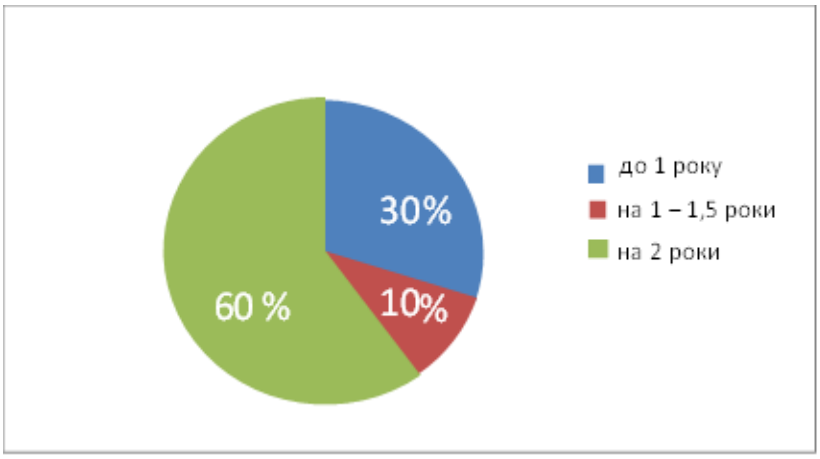


Рисунок 3.2 – Строки планування майбутнього у групі підприємців

У групі досліджуваних, що перебувають у ситуації можливої втрати роботи провідною сферою планування у жінок є події сімейного життя (65%), у чоловіків переважно сімейна сфера (51%) і професійна (49%).

Для перевірки першої гіпотези про те, що строки планування майбутнього різні у осіб, які мають постійну роботу і осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи результати за методикою «Лінія життя» застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уітні. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Розбіжності між групами досліджуваних

Методика «Лінії життя»	**Підприємці, які втратили роботу**	**Стабільно працюючі**	**Показник U-Манна Уітні**
Середній строк планування майбутнього	1 рік, 1 місяць	2 роки, 9 місяців	288**

Примітка **статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0{,}01$

Як видно з таблиці 3.2 отримане емпіричне значення знаходиться у зоні значимості $p \leq 0.01$.

Для визначення якісної характеристика власного майбутнього застосовано методику «Шкали переживання часу» (Додаток Г). Дана методика дає уявлення про те, як особистість оцінює своє власне майбутнє через полярні прикметники. Показник оцінювання майбутнього – середнє значення за усіма отриманими оцінками. Результати діагностики дозволили виявити розбіжності в оцінюванні власного майбутнього. У таблиці 3.3 наведено дані обчислювання результатів за критерієм U- Манна Уітні «Розбіжності в оцінюванні власного майбутнього між групами досліджуваних».

Дана методика використовувалась як додатковий інструмент для дослідження якісної характеристики майбутнього досліджуваних та підтвердження факту стосовно різного бачення свого майбутнього досліджуваними.

Таблиця 3.3 – Розбіжності між групами досліджуваних

Методика	Підприємці, які втратили роботу	Стабільно працюючі	Показник U-Манна Уітні.
Шкали переживання часу	3,8	5,2	253,5**

Примітка ** статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0{,}01$

Розбіжності між двома групами досліджуваних дозволяють стверджувати, що перша емпірична гіпотеза підтверджена. Строки планування майбутнього підприємців, які переживають кризу втрати роботи, є меншими, ніж у групи осіб, які мають стабільну роботу (Додаток З).

Також ми бачимо розбіжності стосовно оцінювання власного майбутнього між групою підприємців і групою стабільно працюючих осіб. Процес переживання професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи впливає на емоційне забарвлення перспектив власного майбутнього. Отримані дані за цією методикою «Шкали переживання часу» вказують на те, що у групі досліджуваних, що мають стабільну роботу перспективи майбутнього та заплановані події у ньому змальовані у позитивних значеннях. Досліджувані у даній групі при описі подій власного майбутнього здебільшого використовують такі категорії як: приємне, різноманітне, насичене та організоване. Що ж стосується групи досліджуваних, до якої входили підприємці, то при описі власного майбутнього, досліджувані використовують менш позитивні категорії – не приємне, пусте, не організоване, одноманітне.

Таким чином, за результатами першого етапу дослідження можна стверджувати про те, що у досліджуваних, які знаходяться в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи, процес планування порушується, деякі досліджувані планують майбутнє лише на 6 місяців та схильні оцінювати його негативно.

Для доведення другої емпіричної гіпотези застосовано методику «Рівень суб’єктивного контролю», за якою ми отримали сім показників за різними сферами життєдіяльності (Додаток А).

Результати порівняння загальних показників рівня суб’єктивного контролю за U-критерієм Манна-Уітні показали, що статистично значущих розбіжностей між групами досліджуваних немає, як бачимо на рисунку 3.3.



Рисунок 3.3 – Середні показники за методикою «Рівень суб'єктивного контролю (УСК)» Дж. Роттера між групами

Результати порівняння загальних показників рівня суб’єктивного контролю за U-критерієм Манна-Уітні показали, що статистично значущих розбіжностей між групами досліджуваних немає.

Це вказує на те, що рівень суб’єктивного контролю є досить стійкою характеристикою особистості і не змінюється у складних життєвих умовах.

Для того, щоб перевірити припущення стосовно того, що рівень інтернальності впливає на оптимальність планування власного майбутнього, здійснено кореляційний аналіз між строком планування і показниками інтернальності. Оптимальним строком планування майбутнього ми вважаємо строк від 2 до 4 років, який характерний для стабільно працюючих осіб.

Таблиця. 3.4 – Середні значення за показниками методики Дж. Роттера

Шкали методики	Підприємці, які втратили роботу	Стабільно працюючі
Шкала загальної інтернальності (Іо)	5,2	5,3
Шкала інтернальності в області досягнень (Ід)	5,1	5,8
Шкала інтернальності в області невдач (Ін)	4,8	5,0
Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс)	6,0	5,7
Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Іп)	5,2	5,9

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона показали наявність зв'язку між строком планування і показниками загальної інтернальності, інтернальності в області досягнень, інтернальності в області виробничих відносин.

Таблиця 3.5 – Результати за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона

Методики	Рівень суб'єктивного контролю		
	Іо	Ід	Іп
«Лінії життя»	0,660**	0,712**	0,497**

Примітка ** – статистично значущі кореляції на рівні $p \leq 0,01$

Таким чином, друга гіпотеза підтверджена: чим вищий рівень інтернальності, тим більший строк планування майбутнього.

Для перевірки третьої гіпотези застосовано методику «Діагностики рівня розвитку рефлексивності» (Додаток В). У кожній групі було проведено тестування та отримано показники, за якими визначався рівень розвитку рефлексивності кожного досліджуваного. У групах досліджуваних переважно виявлено середній рівень розвитку рефлективності.

Таблиця 3.6 – Показники рівня розвитку рефлексивності

Рівень розвитку рефлексивності	Підприємці, які втратили роботу	Стабільно працюючі
Високий	10%	19%
Середній	67%	63%
Низький	23%	18%
Загальне середнє значення	148	151

За отриманими результатами можна побачити, що значної різниці між середніми і низькими показниками рівня розвитку рефлективності між групами немає. Але показник високого рівня розвитку рефлексивності у групі стабільно працюючих практично у два рази перевищує показник рефлексивності підприємців. Рисунок 3.4, 3.5.

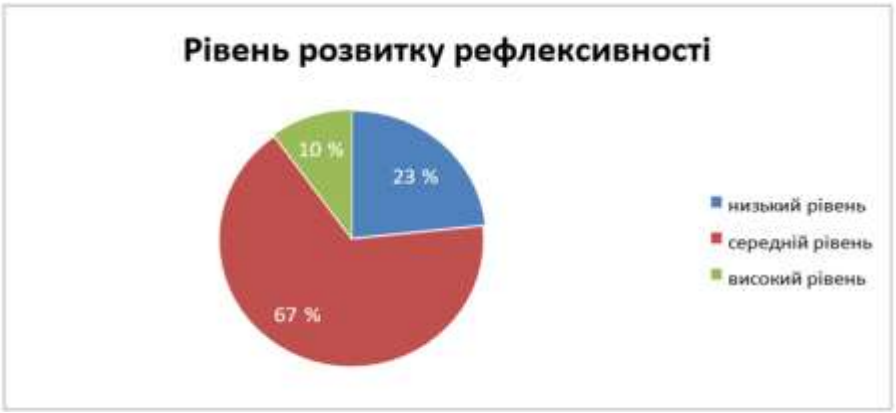


Рисунок 3.4 – Рівень розвитку рефлексивності не маючих роботи



Рисунок. 3.5 – рівень розвитку рефлексивності у маючих роботу

Незважаючи на те, що рефлексивність досить стійкий індивідуально-психологічний показник особистості, можна припустити, що в умовах кризи він може знижуватись у досліджуваних, які переживають кризові події.

За результатами кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона виявлено наявність зв’язку між строком планування майбутнього і рівнем рефлексивності особистості, що підтверджує третю гіпотезу. Чим вищий рівень рефлексивності, тим більший строк планування майбутнього.

Кореляційний зв’язок між строком планування та рівнем рефлексивності досліджуваних дорівнює $0{,}684^{**}$ що знаходиться у зоні кореляційної значимості на рівні $p \leq 0{,}01$

Для підтвердження припущення про те, що між показниками сенсожиттєвих орієнтацій і строком планування майбутнього є зв'язок, ми використали методику «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО)(Додаток Б). За даною методикою отримали шість показників, які представлені на рисунку 3.6.

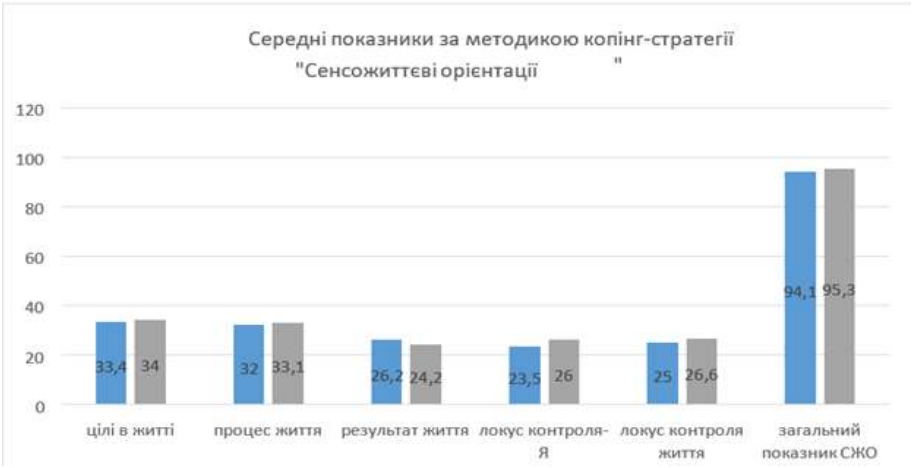


Рис. 3.6 – за шкалами методики копінг-стратегії (синім-підприємці, сірим – стабільно працюючих)

Результати порівняння показників за методикою копінг-стратегії «СЖО» показали, що статистично значущих розбіжностей між групами немає. Кореляційний аналіз показав, що між строком планування і загальним показником сенсожиттєвих орієнтацій статистично значущого зв’язка немає, але виявлено зв'язок між строком планування і двома субшкалами –

результативність життя (0,763), локус контролю – Я (0,676), значення яких знаходиться у зоні кореляційної значимості на рівні $p \leq 0,01$. Таким чином, четверту гіпотезу можна вважати частково підтвердженою.

Як видно із наочно представлених результатів емпіричного дослідження, результати за показниками рефлексивності, сенсожиттєвих орієнтацій, рівня суб'єктивного контролю по групам приблизно однакові. Це дає підстави стверджувати, що переживання професійної кризи не впливає на зміну особистісних якостей, сформованих на глибинному рівні.

Для доведення концептуальної гіпотези дослідження про те, що існують особистісні передумови, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє навіть в умовах професійної кризи, результати всіх проведених методик піддали математично-статистичній обробці, розрахували коефіцієнт кореляції r-Пірсона та отримали наступні дані у двох групах досліджуваних.

Таблиця 3.7 – Результати за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона

Показники методик	**Строк планування**	**Рівень значущості зв'язку за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона**
Рівень розвитку рефлексивності	0,684**	$P \leq 0,01$
СЖО (результативність життя)	0,763**	$P \leq 0,01$
СЖО (локус-контролю Я	0,676**	$P \leq 0,01$
УСК (інтернальності в області досягнень)	0,712**	$P \leq 0,01$
УСК (інтегральність в області виробничих відносин)	0,497**	$P \leq 0,01$
УСК (загальний рівень)	0,660**	$P \leq 0,01$

Кореляційний аналіз у двох групах дозволив виділити перемінні, які детермінують оптимальне планування свого майбутнього (Додаток К). Це –

достатній рівень розвитку рефлексивності, тобто здатності до мисленнєвого процесу, який спрямований на самопізнання, аналіз своїх емоцій та почуттів, станів, здібностей та поведінки; сенсожиттєві орієнтації такі, як результативність життя або задоволеність самореалізацією, що свідчить про те наскільки продуктивна і осмислена була прожита частина життя та локус контролю –Я, що відповідає уявленню про себе, як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс; загальний показник інтернальності, тобто суб'єктивний контроль над будь-якими важливими ситуаціями у житті; показники інтернальності в області досягнень та виробничих відносин. Перший з них свідчить про суб'єктивний контроль над емоційно позитивними подіями та здатність з успіхом досягати намічених цілей у майбутньому, а другий – про розвинене почуття суб'єктивного контролю у виробничих відносинах.

Таким чином, можна говорити про те, що концептуальна гіпотеза досліджнення про те, що існують психологічні детермінанти, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє навіть в умовах професійної кризи підтвердилася.

3.2 Розвиток рефлексивного мислення як ресурсу подолання кризових ситуацій

Копінг-стратегії за методиками «Сенсожиттєві орієнтації», «Рівень суб'єктивного контролю» та «Діагностики рівня розвитку рефлексії» дозволила визначити психологічні детермінанти, які впливають на рівень планування часової перспективи власного життя. Виявлено, що люди, які мають високий рівень суб'єктивної відповідальності впевнені, що їх досягнення і виробничі відносини залежать тільки від них, схильні оптимально планувати своє майбутнє. Інтернальність – стійка характеристика особистості, яка у складних ситуаціях не змінюється і може позитивно впливати на планування людиною свого майбутнього.

За результати дослідження за методикою «Сенсожиттєвих орієнтацій» значних розбіжностей між групами не зафіксовано. Разом з тим, виявлено кореляційні зв'язки між строком планування і двома показниками СЖО – результативність життя і локус контролю-Я, значення яких знаходиться у зоні кореляційної значимості. Отримані результати свідчать про те, що досліджувані, які задоволені своїм життям, мають визначений сенс, відчувають себе сильною особистість, вільні у виборі і впевнені, що можуть побудувати своє життя відповідно власним цілям і задачам, навіть у складних ситуаціях здібні оптимально планувати своє майбутнє.

Застосування методу математично-статистичної обробки отриманих даних, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона, свідчить про те, що виявлено статистично значимі кореляційні зв'язки між строком планування майбутнього та рівнем розвитку рефлексивності. Таким чином, здатність людини спрямовувати власну активність на себе, спостерігати зі сторони за власною поведінкою, мисленням та іншими когнітивними процесами позитивно впливає на спроможність особи конструювати перспективи на майбутнє.

Таким чином, психологічними детермінантами уявлення про своє майбутнє та оптимального його планування осіб, які встратили роботу, можна вважати достатньо високий рівень розвитку рефлективності, здатність людини брати відповідальність за процес власного життя, упевненість у результативності власного життя та здібність контролювати події.

Враховуючи результати емпіричного дослідження нами розроблено програму розвитку рефлексивного мислення «Критичний аналіз ситуацій та конструктивне подолання кризових станів. Мета програми: формування та розвиток рефлексивного мислення особистості з метою підвищення її здатності до усвідомлення власного життєвого досвіду. Завдання програми:

- Ознайомити учасників із поняттям та механізмами рефлексивного мислення.
- Розвинути навички самоспостереження, самоаналізу та критичної оцінки власних дій.

- Сприяти формуванню позитивних копінг-стратегій у кризових ситуаціях.
- Навчити застосовувати рефлексивні техніки у професійній та особистій діяльності.
- Підвищити рівень психологічної стійкості та адаптивності.

Програма ґрунтується на:

- Транзакційній теорії стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман).
- Концепції рефлексії у розвитку особистості (С.Д. Максименко, Н.В. Чепелєва).
- Методиці діагностики копінг-стратегії «СЖО», опитувальниках мотиваційно-потребової сфери
- Практичних вправах, адаптованих із програм розвитку критичного мислення та тренінгів саморефлексії (Карамушка, Смульсон).

Важливим чинником успішного подолання кризової ситуації у житті людини є її індивідуально-психологічні особливості, а саме здібності до саморегуляції та аналізу власної поведінки, уміння творчо та сміливо мислити, приймати ефективні рішення тощо. Про це можна багато казати, але у складних життєвих обставинах кожна людина діє по-різному, залежно від власних індивідуально – психологічних ресурсів.

Серед особистісних передумови, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє та переживати життєву кризу, рефлективність посідає значне місце. Рефлексія це не просто здатність до інтерпретації подій чи їх аналізу. Рефлексія – це вміння здобути з цього аналізу нове знання, поглянувши на себе ніби ззовні, зрозумівши свою позицію мислення та дії як елементу великого цілого. Рефлексія це особливий стан напруженості мислення, коли кожна думка – це інтелектуальне зусилля, принципова відмова від використання вже готових знань, постійна націленість на здобуття нового.

Тренінг-план

І етап. Міні-лекція

- Тема: «Криза у житті людини. Рефлексивна свідомість. Емоційний інтелект».

ІІ етап. Практичні вправи

Вправа «Намалюй свою емоцію»

- Мета: навчитися визначати й оцінювати власні емоції, управляти ними, створювати позитивний настрій у групі.
- Інструкція: учасники малюють свій настрій/емоцію, розміщують малюнки вздовж стіни.
- Результат: обговорення малюнків, визначення емоцій.
- Обладнання: папір А4, маркери.
- Інформаційне повідомлення «Стрес. Конфлікт»
- Мета: сформувати уявлення про поняття «стрес» і «конфлікт», їх взаємозв’язок, причини та шляхи виходу.
- Інструкція: створюються 2 групи.
- Перша група: «стрес», причини, шляхи виходу.
- Друга група: «конфлікт», причини, вирішення.
- Результат: презентація інформації, знання про закономірності стресів і конфліктів.
- Обладнання: ватмани, маркери.

Вправа «Асоціації»

- Мета: сформувати позитивне й адекватне ставлення до життєвих проблем, уміння дивитися на них зі сторони.
- Інструкція: закінчити речення: «Стрес – це …, Криза – це …, Втрата роботи – це …, Розлучення – це …».
- Інформаційний блок «Конструктивна поведінка, позитивні сторони стресу»
- Результат: формування навички бачити себе в проблемі, приймати конструктивні рішення, знаходити шляхи виходу.

Вправа «Ситуації»

- Мета: продемонструвати приклад конфліктної ситуації, спільно продумати шляхи вирішення.
- Інструкція: групі дається складна життєва ситуація, обговорення у колі.
- Результат: формування розуміння й прийняття різних точок зору.

Рольова гра

- Мета: відпрацювати навички спілкування з різними категоріями людей, зрозуміти їхній стан.
- Інструкція: група ділиться на два кола, учасники розігрують діалоги («батьки – дитина», «підлеглий – начальник», «друзі»).
- Результат: можливість відчути емоції, які переживає людина під впливом негативних емоцій.

Вправа «Я знаю…»

- Мета: допомогти зрозуміти позиції людей у кризових ситуаціях, навчитися приймати конструктивні рішення.
- Інструкція: учасники висловлюють бачення проблеми з позиції соціальної ролі (лікар, однокурсник, учитель, сусід, психолог, перехожий).
- Результат: формування вміння розуміти поведінку людей у складних ситуаціях.

Вправа «Відбери цукерку»

- Мета: показати, що людина може відстоювати свої інтереси у кризі.
- Інструкція: учасники працюють парами, один утримує цукерку, інший намагається її відібрати різними способами; потім ролі змінюються.
- Результат: формування вміння добиватися мети позитивними методами.

III етап Заключна міні-лекція

- Тема: «Стратегії виходу з кризових ситуацій».
- Заключна дискусія
- Обговорення отриманого досвіду, підбиття підсумків.

Отже, виходячи з результатів дослідження, можна зробити висновок про те, що люди, які переживають професійну кризу, пов’язану з можливою втратою роботи планують своє майбутнє на досить коротку часову перспективу, практично від декількох місяців до півтора року, на відміну від тих людей, які мають стабільну роботу. Хоча останні також планують на не дуже довгу часову перспективу, у них цей проміжок сягає у середньому від двох до чотирьох чи п’яти років. До речі, факт того, що навіть стабільно працюючі люди не планують свого майбутнього більше ніж на п’ять років, ми схильні обґрунтовувати глобальною нестабільністю та мінливістю життя загалом.

Здатність людини до рефлексії можна розглядати як потужний внутрішній резерв, завдяки розвитку якого, особи, що перебувають у ситуаціях невизначеності та нестабільності можуть повноцінно оцінювати свої можливості стосовно ситуації, що склалася та оптимально планувати майбутню перспективу власного життя.

Отже, за результатами емпіричного дослідження визначено особистісними передумовами, які впливають на оптимальне планування перспектив власного життя і можуть в умовах кризи допомогти особистості виробити власну траєкторію подолання складних життєвих подій.

3.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій у безробітних

Втрати роботи для сучасної людини є однією з найскладніших життєвих ситуацій, яка порушує не лише економічну стабільність, а й психологічну рівновагу, систему цінностей, соціальні зв’язки та відчуття власної значущості. У нашому суспільстві праця розглядається як один із провідних критеріїв успішності, тому її втрата часто супроводжується глибокими емоційними переживаннями, відчуттям провини, тривожністю, зниженням самооцінки, апатією або навіть депресією. Безробіття впливає не

лише на матеріальний добробут людини, а й на її уявлення про саму себе, про своє місце у світі, перспективи та сенс життя. Тому розроблення психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток ефективних копінг-стратегій у безробітних, набуває особливого значення. В умовах соціально-економічної нестабільності, коли багато людей вимушено опиняються поза ринком праці, питання психологічної підтримки, підвищення стресостійкості та здатності до саморегуляції стає не лише індивідуальною, а й суспільною потребою.

Копінг-стратегії (від англ. coping – подолання) розглядаються в психології як специфічні способи подолання стресових або кризових ситуацій, спрямовані на збереження психологічного комфорту та ефективне функціонування особистості. Дослідники (Р. Лазарус, С. Фолкман, В. Франкл, А. Бандура, А. Маслоу) підкреслюють, що копінг не є пасивною реакцією на труднощі, а активним процесом пошуку смислу, регуляції емоцій та формування нових моделей поведінки. Ефективні копінг-стратегії дозволяють не лише подолати кризу, а й трансформувати її у досвід особистісного зростання. Саме тому психологічні рекомендації для безробітних мають бути спрямовані не лише на тимчасове зниження тривожності чи відновлення впевненості, а й на глибше усвідомлення внутрішніх ресурсів, розвиток активної життєвої позиції та формування навичок адаптації до змін.

Першим важливим кроком на шляху подолання психологічних наслідків безробіття є усвідомлення і прийняття ситуації. Багато людей після втрати роботи переживають шок, розгубленість, прагнуть уникнути осмислення проблеми або шукають винних у зовнішніх обставинах. Така позиція часто призводить до затяжного стану фрустрації, що ускладнює активні дії. Тому завдання психологічної допомоги полягає у тому, щоб допомогти людині пройти через усі етапи переживання втрати – від заперечення до прийняття. Важливо сформувати розуміння того, що втрата роботи не означає втрати цінності як особистості, що це – тимчасовий

життєвий етап, який може стати поштовхом до переоцінки життєвих цілей і відкриття нових можливостей. У цьому контексті ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають ідентифікувати деструктивні переконання («Я невдаха», «Мені ніхто не допоможе», «Нічого вже не зміниться») та замінити їх на більш адаптивні («Я маю досвід, який можу використати», «Я можу навчитися новому»). Психолог може запропонувати клієнтові вправи на самоспостереження, ведення щоденника думок і почуттів, які дозволяють усвідомити власні реакції і поступово відновити контроль над ними.

Наступним кроком є відновлення відчуття контролю над життям. Втрата роботи часто супроводжується втратою відчуття стабільності, зниженням внутрішнього локусу контролю, коли людина починає вважати, що її доля повністю залежить від зовнішніх обставин. У таких умовах виникає апатія, зникає мотивація до дії. Тому надзвичайно важливо допомогти безробітному усвідомити, що він має можливість впливати на своє життя, навіть у ситуації невизначеності. Психологічна практика показує, що навіть невеликі кроки – складання нового резюме, участь у тренінгу, пошук контактів у професійній сфері – здатні відновити відчуття активності та впевненості. Рекомендовано вести «щоденник успіхів», у якому фіксуються щоденні маленькі досягнення, адже навіть незначні позитивні дії формують внутрішній досвід контролю і поступово змінюють сприйняття ситуації. Важливо також переоцінити саму подію втрати роботи, спробувавши побачити її не лише як кінець, а як початок нового етапу, який відкриває простір для змін і саморозвитку.

Окремої уваги заслуговує розвиток навичок емоційної саморегуляції. Безробіття часто супроводжується емоційними коливаннями – від розпачу до агресії, від апатії до паніки. Тривале перебування у такому стані виснажує психіку, знижує когнітивну гнучкість та ефективність прийняття рішень. Тому необхідно навчити людину керувати своїми емоційними станами. Доцільним є використання технік дихальної релаксації, прогресивного

м’язового розслаблення, медитації усвідомленості, що дозволяють зменшити напругу і відновити внутрішній баланс. Ефективним методом є ведення емоційного щоденника, де людина фіксує свої почуття, причини їх виникнення та способи реагування. Це сприяє кращому розумінню власних емоційних процесів і дає можливість знаходити більш конструктивні варіанти реагування. Також важливо розвивати навички самопідтримки і самоспівчуття: безробітний має навчитися ставитися до себе не з осудом, а з доброзичливістю, сприймати власні помилки як досвід, а не як поразку. Участь у групах психологічної підтримки, де люди можуть поділитися своїми переживаннями та отримати зворотний зв’язок, також сприяє емоційному відновленню і зменшенню відчуття ізоляції.

Ефективний копінг неможливий без формування конструктивних когнітивних стратегій. Часто безробітні схильні до песимістичного мислення, катастрофізації подій, узагальнення («Якщо мене звільнили, значить, я нікому не потрібен»). Такі установки блокують активність і формують хронічну тривогу. Тому психолог має допомогти клієнтові навчитися мислити більш реалістично і гнучко. Корисними є вправи з переоцінки ситуацій: людина має проаналізувати, які реальні докази підтверджують її негативні думки, і знайти альтернативні інтерпретації. Це сприяє формуванню так званого позитивного мислення, заснованого не на наївному оптимізмі, а на вмінні бачити можливості навіть у складних обставинах. Доречним є створення системи самопідтримувальних висловлювань або афірмацій, які допомагають зміцнити віру у власні сили. У такий спосіб людина поступово переходить від позиції «жертви обставин» до позиції «актора», здатного впливати на власне життя.

Соціальна підтримка відіграє надзвичайно важливу роль у подоланні наслідків безробіття. Ізоляція, почуття сорому чи невпевненості призводять до звуження соціальних контактів, що, своєю чергою, поглиблює кризу. Тому одним із напрямів психологічної роботи є стимулювання активної соціальної взаємодії. Безробітних слід заохочувати до участі у волонтерських проєктах,

громадських заходах, онлайн-спільнотах, професійних мережах, адже це не лише розширює коло спілкування, а й повертає відчуття потрібності та соціальної залученості. Важливим аспектом є розвиток комунікативних навичок – упевненості у спілкуванні, здатності висловлювати свої потреби, просити про допомогу без почуття провини. У тренінговій роботі корисно використовувати вправи на асертивність, розвиток емоційного інтелекту, подолання соціальної тривожності. Соціальна взаємодія виконує не лише підтримувальну, а й ресурсну функцію, адже саме через контакти часто відкриваються нові професійні можливості.

Одним із найглибших психологічних аспектів безробіття є криза професійної ідентичності. Людина, яка довгий час асоціювала себе з певною професією чи посадою, у разі втрати роботи часто переживає втрату частини власного «Я». Відновлення позитивної ідентичності вимагає переосмислення власних компетенцій, цінностей і життєвих орієнтирів. Психолог може допомогти клієнтові провести аналіз сильних і слабких сторін, визначити інтереси, нахили та потенціал, який може бути реалізований у новій сфері. Важливо сформувати уявлення про професійну гнучкість як про ресурс, а не загрозу: сучасний світ праці потребує здатності до змін, перенавчання, освоєння нових ролей. Ефективним методом є створення «портфоліо досягнень», у якому людина описує свій досвід, навички, успіхи – це допомагає відновити віру у власну компетентність. Паралельно варто працювати над образом майбутнього, візуалізуючи бажані професійні цілі, що надає мотиваційного імпульсу для дій.

Психологічна стійкість або резилієнтність є ще однією важливою складовою ефективних копінг-стратегій. Вона визначає здатність людини відновлюватися після невдач, адаптуватися до змін і зберігати оптимізм навіть у складних умовах. Підвищення резилієнтності можливе через тренування позитивного мислення, розвиток навичок самопідтримки, підтримання фізичної активності, участь у життєво значущих видах діяльності. Психолог може використовувати наративний підхід, допомагаючи

клієнтові розглядати свій життєвий шлях як історію подолання, де кожна криза є не поразкою, а кроком до зростання. Такий підхід сприяє формуванню нової життєвої філософії, заснованої на усвідомленні власної сили і здатності справлятися з труднощами.

Значне місце у розвитку копінг-стратегій посідає також формування активної проблемно-орієнтованої поведінки. Людина має навчитися не лише емоційно приймати ситуацію, а й практично діяти для її зміни. Тут важливо оволодіти навичками постановки реалістичних цілей, планування часу, розроблення альтернативних варіантів пошуку роботи. Корисним є освоєння методики SMART-планування, коли цілі є конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними і визначеними у часі. Психологічні тренінги можуть включати вправи з моделювання співбесід, самопрезентації, розвитку навичок переконливої комунікації. Це допомагає людині подолати страх перед новими випробуваннями і сформувати відчуття компетентності. Важливо також підтримувати мотивацію через усвідомлення внутрішніх причин для дії – бажання реалізувати себе, забезпечити родину, бути прикладом для дітей. Така внутрішня мотивація набагато стійкіша, ніж зовнішні стимули.

Психологічні рекомендації не обмежуються лише індивідуальною роботою. Ефективним засобом є групові форми взаємодії – тренінги особистісного зростання, групи підтримки, майстер-класи. Вони забезпечують простір для обміну досвідом, взаємного підкріплення, навчання новим стратегіям поведінки. Групова робота допомагає учасникам побачити, що їхні труднощі не є унікальними, що інші люди також проходять подібний шлях і успішно справляються з викликами. Це створює атмосферу довіри і зменшує відчуття самотності. У тренінговій програмі можна поєднувати елементи психоосвіти, практичні вправи, обговорення життєвих історій, що дозволяє підвищити рівень самосвідомості та впевненості у власних силах.

Таким чином, психологічна допомога безробітним має бути системною і багаторівневою. Вона передбачає поєднання емоційної підтримки,

когнітивної реструктуризації, розвитку соціальних навичок, формування нової професійної ідентичності та підвищення життєстійкості. Основна мета такої роботи – не просто допомогти людині пережити складний період, а сприяти її особистісному розвитку, самореалізації та поверненню до активного соціального життя. Важливо, щоб безробітний сприймав цей період не як поразку, а як можливість для переосмислення, навчання, розкриття потенціалу. У процесі психологічного супроводу поступово формується здатність бачити кризу як природну частину життєвого шляху, а не як катастрофу, від якої потрібно втекти.

Розвиток ефективних копінг-стратегій дає змогу людині не лише зменшити рівень стресу, а й змінити ставлення до себе, до праці, до світу загалом. Зміцнення внутрішніх ресурсів, відновлення самоповаги, формування нових цілей і смислів стають основою для побудови гармонійного, збалансованого життя навіть у періоди невизначеності. У сучасних соціально-економічних умовах здатність адаптуватися до змін, навчатися новому, зберігати оптимізм і внутрішній баланс – це не просто навички, а ключові умови психологічного благополуччя. Тому завдання психологів, соціальних працівників і фахівців центрів зайнятості полягає у тому, щоб допомогти безробітним не лише знайти роботу, а й віднайти себе – впевнених, цінних, здатних творити своє майбутнє власними силами.

Стресогенна ситуація безробіття викликає значні зміни у самосвідомості людини, яка втратила роботу, що можуть негативно впливати на професійний розвиток. Це актуалізує важливість сприяння професійному самовизначенню та професійній самореалізації особистостей, які включені у ситуацію повторного вибору професії.

Як працюючі, так і безробітні, попри високий рівень стресонаповненості їх життя, мають сформовану систему ставлення до себе як значимого для інших професіонала, вважають себе представниками професійних спільнот, позитивно ставляться до себе як професіоналів та до цінностей, що відповідають області їх занятості. Безробітні не відчувають

себе професійно незатребуваними. Їх професійний авторитет дещо знижений, але сприйняття ставлення інших себе як професіонала досить високе. Опанування ними ситуацією відбувається з переважним використанням стратегій «планування рішень», «конфронтація» та «позитивна переоцінка». Встановлено, що прийняття відповідальності, конфронтація та уникнення вирішення проблеми пов’язані з погіршенням самоставлення безробітних, зменшують позитивне ставлення до себе як професіоналів та не сприяють зростанню професійної самоповаги. Використання стратегії уникнення знижує відчуття професійної затребуваності, професійної компетентності. Продуктивними виявляються стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, планування, які дають відчуття належності до професійної спільноти, підвищують професійний авторитет та відчуття компетентності.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел та результати проведеного емпіричного дослідження дали змогу зробити низку узагальнених висновків. У психологічній науці накопичено чимало доказів того, що втрата роботи справляє однозначно негативний вплив на психічний стан особистості. Деякі автори прирівнюють ситуацію безробіття за рівнем емоційного навантаження та інтенсивністю переживань до таких життєвих потрясінь, як розлучення чи навіть смерть близької людини.

Для значної частини осіб зрілого віку позбавлення роботи постає не лише як економічна проблема чи втрата засобів існування, але й як серйозна психологічна травма, що може призвести до внутрішньої дезорганізації особистості. У подібних умовах зростає ризик виникнення психосоматичних розладів, розвитку депресивних станів, зниження самооцінки, а також руйнування сімейних стосунків. Часто у безробітних спостерігається підвищення рівня вживання алкоголю та тютюнових виробів як способу тимчасового зниження психічної напруги. Особливо сильно наслідки втрати роботи проявляються у чоловіків, які в процесі соціалізації засвоїли роль основного годувальника родини.

Негативні наслідки раптових, неконтрольованих у часі подій відчуваються особливо гостро, адже людина не має змоги вплинути на їх перебіг або захистити себе від непередбачуваних змін. Таким чином, часовий вимір у процесі переживання та подолання ситуації професійної нестабільності набуває значення важливого особистісного чинника, що визначає стратегії адаптації до нових умов життя.

Для реалізації емпіричного етапу дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити низку індивідуально-психологічних характеристик, зокрема рівень розвитку рефлексивності, особливості локусу контролю, сенсожиттєві орієнтації, а

також особливості часових перспектив і планування власного життєвого шляху.

Аналіз отриманих даних показав, що особи, які перебувають у стані професійної кризи, зумовленої втратою роботи, характеризуються обмеженістю у плануванні майбутнього. Їхні часові перспективи, як правило, звужені, що проявляється у відсутності довгострокових життєвих планів і труднощах у формуванні позитивного бачення майбутнього. Для багатьох з них планування навіть найближчої перспективи є утрудненим або повністю заблокованим, що є показником глибокої життєвої кризи.

Учасники дослідження, які мають стабільну зайнятість, демонструють значно вищі кількісні та якісні показники уявлень про своє майбутнє. Вони частіше мають цілі, плани й орієнтири, спрямовані на професійне та особистісне самовдосконалення, тоді як у безробітних ці структури переважно фрагментарні або невиразні.

Отримані результати також підтвердили, що особи, які переживають кризу, пов’язану з втратою роботи, рідко планують своє майбутнє на період, довший за півтора року. У свою чергу, респонденти зі стабільною роботою також не схильні до формування надто тривалих перспектив, проте їхнє планування охоплює часовий інтервал від двох до п’яти років. Ймовірно, така тенденція пояснюється загальною соціальною нестабільністю, швидкими змінами в економічному, політичному та культурному житті суспільства, які знижують відчуття визначеності майбутнього. Незважаючи на це, перша гіпотеза нашого дослідження – про наявність відмінностей у часовому плануванні між особами, що мають стабільну роботу, та тими, хто переживає кризу безробіття, – повністю підтвердилася.

Емпіричні дані дозволили не лише перевірити висунуті припущення, а й виявити низку психологічних змінних, які виступають детермінантами копінг-стратегій оптимального планування власного майбутнього. До них належать:

— достатній рівень розвитку рефлексивності, тобто здатність до

усвідомленого самопізнання, аналізу власних емоцій, думок, почуттів, поведінкових реакцій і життєвих виборів;

— виражені сенсожиттєві орієнтації, зокрема показники результативності життя та задоволеності самореалізацією, які відображають відчуття продуктивності прожитого періоду та усвідомлення його цінності;

— локус контролю-Я, що пов’язаний із відчуттям власної відповідальності за життєві події, переконанням у наявності свободи вибору і здатності самостійно формувати власний життєвий шлях відповідно до внутрішніх цілей і сенсів.

Також визначено значущість показника інтернальності – суб’єктивного контролю над важливими життєвими подіями. Зокрема, інтернальність у сфері досягнень свідчить про здатність людини керувати емоційно позитивними ситуаціями, усвідомлено досягати поставлених цілей, тоді як інтернальність у сфері виробничих стосунків відображає впевненість у тому, що професійні успіхи є результатом власних зусиль і активності, а не зовнішніх обставин.

Таким чином, результати дослідження підтвердили існування низки психологічних детермінант, які сприяють формуванню оптимальних стратегій планування майбутнього навіть в умовах професійної кризи. Рівень розвитку рефлексивності, усвідомленість власної відповідальності за життя та схильність до інтернального контролю є тими особистісними передумовами, що дозволяють людині зберігати внутрішню стабільність і конструктивно вибудовувати власну життєву перспективу навіть у ситуації втрати роботи.

Отже, можна стверджувати, що здатність особистості до саморефлексії, усвідомлення сенсу власного життя та прийняття відповідальності за нього є ключовими чинниками, які забезпечують успішне подолання професійної кризи та сприяють відновленню активної життєвої позиції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аронсон О. О. Соціальна психологія. Психологічні закони поведінки людини в соціумі. Харків : Прайм, 560 с.

2. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Київ–Рівне : Видавець Олег Зень, 2007. 172 с.

3. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 968 с.

4. Войтко В. Характерні особливості суїциду та суїцидальної поведінки : навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО ім. В. Сухомлинського», 2016. 44 с.

5. Грішнова, О. А. Економіка праці та соціально-трудові відносини : підручник. 5-те вид. Київ : Знання, 2011. 390 с.

6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

7. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2016. 438 с.

8. Шебанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів : монографія. Херсон, 2017.

9. Ericson, E. H. Identity: youth and crisis. New York : W.W. Norton & Compani, 1968. 331 p.

10. ДолинськаЛ.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія : практикум. Хрестоматія : навч. посібн. Київ : Каравелла, 2012. 240 с.

11. Lazarus, R., Folkman, S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 456 p.

12. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ.* Серія : Педагогіка і психологія. 2017. Вип. 18, № 9/1. С. 3–10.

13. Богдюк А. Психосоціальні механізми регуляції стресової поведінки безробітних. *Психологія праці та управління* : зб. наук. пр. V всеукр. наук.-практ. конф. Київ : ІПК ДСЗУ, 2008. С. 95–103.

14. Бойко Г. В. Зміни уявлення про себе в умовах втрати та відсутності роботи. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 1, вип. 11. С. 10–13.

15. Бондаренко О. І. Психологічні особливості суб'єктивного переживання безробіття в умовах соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 8. С. 45–52.

16. Волошок О. В., Прус, С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146–151.

17. Войтович, Г. Соціально-психологічний клімат в колективі. *Українська наука: минуле, сучасне, майбутнє* : щорічник. Вип. 18 / за заг. ред. М. В. Лазаровича. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2013. С. 106–112.

18. Галаган Л. В. Психологічний стан як фактор формування конкурентоспроможності безробітного. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1 (14), ч. 2. С. 90–102.

19. Галустян Ю. М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. *Психологія особистості безробітного*. Київ : ІПК ДСЗУ, 2017. С. 292–299.

20. Гальцева Т. О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін* : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Прісняковой. Дніпро : ЛІРА, 2023. С. 72–98.

21. Денисов І. Г. Безробіття як результат неусвідомлення власних можливостей. *Психологія особистості безробітного*. Київ : ІПК ДСЗУ, 2015. С. 146–151.

22. Жиляк Н. В. Деякі аспекти самовизначення безробітних у процесі профпереорієнтації. *Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології в Україні* : тези II Всеукр. конгр. з орган. та екон. психології. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. націон. ун-т ім. І. Огієнка, 2015. С. 86–87.

23. Іваницька С. Б., Мороховець, І. О. Проблема безробіття в Україні. *Ефективна економіка*. 2015. № 9. С. 34–38.

24. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, класифікація, значення для психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 1, вип. 55. С. 23–30.

25. Кобилянська Н. М. Симптомокомплекс особистісних рис як складова процесу прийняття рішень у юнацькому віці. *Еврика – XXIII*. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2022. С. 287–288.

26. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій у студентському віці. *Український психолого-педагогічний збірник.* 2022. № 25. С. 31–34.

27. Коляденко Н. В. Трансформація особистості безробітного в процесі перенавчання. *Психологія особистості безробітного*. Київ : ІПК ДСЗУ, 2005. С. 209–213.

28. Корольчук М. С., Пасічна В. Г. Детермінанти і вплив молодіжного безробіття на адаптаційні можливості особистості. *Проблеми сучасної психології.* Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 221–234.

29. Корольчук М. С., Пасічна В. Г. Теоретичний аналіз психологічних детермінант і наслідків впливу безробіття на особистість. *Глобалізаційні виклики розвитку національних економік.* Київ : КНТЕУ, 2016. С. 959–969.

30. Корчевна О. В. Психологічні чинники активності безробітного на сучасному ринку праці. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка.* Київ, 2005. Вип. 26, т. 2. С. 359–365.

31. Кухар Т. В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.* 2018. № 771, вип. 38. С. 128–132.

32. Максименко Л. А., Онуфрієва Л. А. Психологічні аспекти безробіття. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 221–234.

33. Машика Ю. В. Проблеми та рівень безробіття в Україні та країнах Європейського союзу. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2013. Вип. 23, № 16. С. 260–264.

34. Торжевський М. В. Проблеми безробіття молоді та напрями їх вирішення. *Економіка України*. 2014. № 1. С. 87–96.

35. Фесенко А. М. Невирішеність проблеми працевлаштування як фактор соціального відчуження молоді. *Педагогіка та соціальна робота.* 2014. № 6. С. 51–56.

36. Ярошенко О. М. Проблеми та перспективи правового регулювання зайнятості та праці молоді. *Вісник Академії правових наук України*. 2014. № 4. С. 205–213.

37. Brown S. P., Cron W. L., Slocum J. W. The Effects of Goal Setting and Self-Efficacy on Sales Performance: A Longitudinal Field Experiment. *Journal of Applied Psychology*. 2005. Vol. 90, No 2. P. 367–378.

38. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.

39. Wills T. A., Shiftman S. Coping and substance use: A conceptual framework. *Coping and substance use*. Orlando : Academic Press, 1985. P. 3–24.

40. Волошко В. Професійне навчання безробітних – підвищення конкурентоспроможності громадян на ринку праці. *Державна служба зайнятості*. URL : http://www.dcz.gov.ua/kir/control/uk/publish/article?artid=13400 (дата звернення: 11.11.2025).

41. Вправи-рекомендації: як подолати негативні емоції під час втрати роботи. Всеосвіта. URL : https://vseosvita.ua/ (дата звернення 21.11.2025)

42. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : метод. рек. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. URL : http://lib.iitta.gov.ua/739679. (дата звернення 26.10.2025).

43. Лавренко О., Мельничук Т. Психологічні механізми економічної соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства : монографія. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 209 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/743279. (дата звернення 18.10.2025).

44. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець, М. М. Психічне здоров’я як складова особистісного благополуччя. URL : https://www.researchgate.net (дата звернення 18.10.2025).

45. Рівень безробіття в Україні 2015. URL : http://ridna.ua/2013/10/riven-bezrobittya (дата звернення 16.11.2025).

46. Allan G. Johnson. The Blackwell dictionary of sociology: a user's guide to sociological language. URL : http://eu1lib.vip/book/5865382/6b0217 (дата звернення: 04.11.2025).

47. David Matsumoto. The Cambridge Dictionary of Psychology. URL : http://eu1lib.vip/book/688414/884ca1 (дата звернення: 03.11.2025).

48. Marshall G. The concise Oxford dictionary of sociology. URL : http://vip/book/5898980/def4d9 (дата звернення: 01.11.2025).

49. Бойко Г. В. Трансформація уявлення про себе в умовах кризи, пов’язаної з втратою роботи : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 19 с.

50. Губська Я. В. Матеріальне забезпечення і соціальні послуги за загальнообов’язковим соціальним страхуванням на випадок безробіття : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. Київ, 2018. 24 с.

51. Конвенція МОП № 2 про безробіття 1919 року. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993_143#Text (Нормативно-правовий документ).

52. Купець О. В. Довготривале безробіття в Україні : автореф. дис. ... канд. екон. наук. Київ : НАН України, 2008. 20 с.

53. Павлов Ю. О. Психологічна допомога безробітним у кризовому стані в умовах професійної перепідготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ : Ін-т педагогіки і психології профес. освіти АПН України, 2006. 19 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал методики «Рівень суб'єктивного контролю»

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне із наведених нижче тверджень і позначте у бланку відповідей:

-3 – повністю не згоден

-2 – частково не згоден

-1 – скоріше не згоден, ніж згоден

+1 – скоріше згоден, ніж не згоден

+2 – частково згоден

+3 – повністю згоден

1. Просування по службі більше залежить від збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, нічого не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми тому, що самі не проявляють інтересу й доброзичливості до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Марно докладати зусиль, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки та матеріальне становище – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
9. Керівництво, як правило, є більш ефективним, коли воно повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки у школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я будую плани, загалом вірю, що зможу їх реалізувати.

12. Те, що багатьом здається удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може допомогти здоров'ю більше, ніж лікарі чи ліки.

14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би не намагалися налагодити сімейне життя, їм це не вдасться.

15. Те хороше, що я роблю, зазвичай належно оцінюють інші.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.

18. Я намагаюся не планувати надто далеко вперед, бо багато залежить від обставин.

19. Мої оцінки у школі здебільшого залежали від моїх зусиль і підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за іншою стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.

25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі працівники.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих сімейних стосунках.

27. Якщо дуже захочу, то зможу прихилити до себе будь-кого.

28. На молоде покоління впливає стільки різних чинників, що зусилля

батьків у вихованні часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною відбувається, – справа моїх власних рук.

30. Часто буває важко зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу добитися від членів своєї сім'ї того, чого хочу.

33. У неприємностях і невдачах мого життя частіше були винні інші, а не я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно вдягати.

35. У складних обставинах я волію почекати, поки проблеми розв'яжуться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої праці й мало залежить від випадку чи везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось іншого, залежить щастя моєї родини.

Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям, а іншим – ні.

38. Якщо люди не підходять один одному, то, як би не намагалися налагодити сімейне життя, їм це не вдасться.

39. Те хороше, що я роблю, зазвичай належно оцінюють інші.

40. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

41. Думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.

42. Я намагаюся не планувати надто далеко вперед, бо багато залежить від обставин.

43. Мої оцінки у школі здебільшого залежали від моїх зусиль і підготовленості.

44. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за іншою стороною.

45. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

46. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати, що і як робити.

47. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

48. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.

49. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі працівники.

50. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих сімейних стосунках.

51. Якщо дуже захочу, то зможу прихилити до себе будь-кого.

52. На молоде покоління впливає стільки різних чинників, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються марними.

53. Те, що зі мною відбувається, – справа моїх власних рук.

54. Часто буває важко зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.

55. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль.

56. Найчастіше я можу добитися від членів своєї сім'ї того, чого хочу.

57. У неприємностях і невдачах мого життя частіше були винні інші, а не я сам.

58. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно вдягати.

59. У складних обставинах я волію почекати, поки проблеми розв'яжуться самі собою.

60. Успіх є результатом наполегливої праці й мало залежить від випадку чи везіння.

61. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось іншого, залежить щастя моєї родини.

62. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям, а іншим —ні.

63. Я завжди волію приймати рішення й діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або на долю.

64. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, попри всі її старання.

65. У сімейному житті бувають ситуації, які неможливо розв’язати навіть за великого бажання.

66. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише себе.

67. Багато моїх успіхів стали можливими лише завдяки допомозі інших.

68. Більшість невдач у моєму житті сталися через невміння, лінощі й мало залежали від удачі чи невезіння.

Додаток Б

Таблиця Б.1. Стимульний матеріал методики «Смисложиттєві орієнтації»

(Шкала оцінювання: від 3 до -3; виберіть число, яке найточніше відображає вашу думку)

№	Ліва полярність	Права полярність
1	Зазвичай мені дуже нудно	Зазвичай я сповнений енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захопливим	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3	У житті я не маю визначених цілей і намірів	У житті я маю чіткі цілі та наміри
4	Моє життя здається мені цілком безглуздим і безцільним	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен день здається мені новим і неповторним	Кожен день здається мені зовсім однаковим
6	Коли я вийду на пенсію, займатимусь цікавими справами, про які давно мріяв	Коли я вийду на пенсію, намагатимусь ні про що не турбуватися
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	Я здійснив багато з того, що планував
9	Моє життя порожнє й нецікаве	Моє життя наповнене цікавими справами
10	Підбиваючи підсумки свого життя, я сказав би, що воно було цілком осмисленим	Підбиваючи підсумки, я сказав би, що моє життя не мало сенсу

11	Якби я міг обирати, то побудував би своє життя зовсім інакше		Якби я міг обирати, прожив би життя так само, як живу зараз
12	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто викликає в мене розгубленість і тривогу		Коли я дивлюся на світ, він не викликає в мене занепокоєння
13	Я дуже відповідальна людина		Я зовсім не відповідальна людина
14	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням		Я вважаю, що людина позбавлена вибору через вплив здібностей та обставин
15	Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною		Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16	У житті я ще не знайшов свого покликання й чітких цілей		У житті я знайшов своє покликання й ціль
17	Мої життєві погляди ще не визначились		Мої життєві погляди цілком сформовані
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті		Навряд чи я здатен знайти покликання й цікаві цілі
19	Моє життя у моїх руках, і я сам ним керую		Моє життя не підвладне мені, ним керують зовнішні події
20	Мої щоденні справи приносять мені задоволення		Мої щоденні справи приносять мені лише прикрощі

Інструкція:

Вам подано пари протилежних тверджень. Оберіть те, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітьте одну з цифр (1, 2, 3) залежно від упевненості у виборі, або 0 – якщо обидва твердження здаються однаково правильними.

Додаток В

Стимульний матеріал методики «Діагностика рівня розвитку рефлексивності»

Інструкція:

Вам потрібно дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей напроти номера питання поставте цифру, що відповідає вашому варіанту:

1 – абсолютно неправильно;

2 – неправильно;

3 – скоріше неправильно;

4 – не знаю;

5 – скоріше правильно;

6 – правильно;

7 – абсолютно правильно.

Не замислюйтеся довго над відповідями – тут немає «правильних» або «неправильних» варіантів.

Додаток Г

Методики для визначення перспективи майбутнього: «Шкали переживання часу» та «Лінія життя»

Інструкція:

Вам подано пари протилежних тверджень. Ваша задача – обрати одне, яке найточніше відповідає вашому уявленню про майбутнє.

Таблиця Г.1

№	Ліва полярність	Права полярність
1	Стрибкоподібне	Плавне
2	Переривчасте	Безперервне
3	Дробне	Цілісне
4	Одноманітне	Різноманітне
5	Плине повільно	Плине швидко
6	Стиснене	Розтягнуте
7	Порожнє	Насичене
8	Неорганізоване	Організоване
9	Неприємне	Приємне
10	Обмежене	Безмежне

Методика «Лінія життя»

Інструкція:

Намалюйте на аркуші паперу лінію зверху вниз майже на весь лист

З одного боку поставте «0», а з іншого – «100». Це символічно означає початок і кінець життя.

Позначте на лінії точку, де, на вашу думку, ви перебуваєте зараз.

Потім коротко позначте рисками всі значущі події вашого життя, що вже відбулися.

Далі спробуйте позначити рисками ті події, які очікуєте в майбутньому, і вкажіть, через який проміжок часу вони, на вашу думку, стануться.