

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ
РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з-3
спеціальності 053– Психологія

Седаш Анна Іванівна

Керівник: Бойко Г.В., к.психол.н., доцент

Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н., доцент.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Седаш Анні Іванівні

Тема роботи Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах війни в Україні.

керівник роботи Бойко Г.В. к.психол.н., доцентка кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розглянути психологічні особливості переживання втрати роботи: основні поняття та характеристика; проаналізувати історію дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи; обґрунтувати методи та організацію дослідження психологічного стану осіб, які втратили роботу під час війни в Україні; провести аналіз результатів дослідження психологічного стану осіб, які втратили роботу під час війни в Україні; запропонувати рекомендації щодо організації індивідуальної психологічної допомоги для сприяння працевлаштуванню безробітних; розробити прийоми надання групової психологічної допомоги безробітним і профілактики довготривалого безробіття.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Бойко Г.В. к.психол.н.		
Розділ 1	Бойко Г.В. к.психол.н.		
Розділ 2	Бойко Г.В. к.психол.н.		
Розділ 3	Бойко Г.В. к.психол.н.		
Висновки	Бойко Г.В. к.психол.н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень-вересень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2023 р.	Виконано

Студент _____ А.І. Седаш

Керівник роботи _____ Г.В. Бойко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 58 сторінок, 3 таблиці, 4 рисунка, 37 джерел.

Об'єкт дослідження – особи які втратили роботу під час війни і отримали статус безробітних.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах війни безробітними.

Мета роботи – дослідити психологічні особливості переживання події втрати роботи в умовах війни в Україні.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні прийомів надання групової психологічної допомоги безробітним та рекомендацій щодо організації індивідуальної психологічної допомоги для сприяння працевлаштуванню безробітних.

Галузь використання: центри зайнятості, центри з надання групової та індивідуальної психологічної допомоги.

Методи дослідження:

теоретичні: вивчення та аналіз філософської, психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, що забезпечило розгляд загальних теоретичних питань з проблеми дослідження; вивчення, аналіз і узагальнення досвіду; зіставлення та узагальнення отриманих результатів дослідження з метою обґрунтування сутності досліджуваного явища;

емпіричні: Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч.Д. Спілбергом; Методика діагностики психічних станів за Г. Айзенком; Шкала Гамільтона для оцінки депресії.

ВТРАТА РОБОТИ, БЕЗРОБІТТЯ, КРИЗА, ПСИХОЛОГІЧНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ГРУПОВА ТЕРАПІЯ.

SUMMARY

Sedash A.I. Psychological Features of Experiencing Job Loss in Wartime Conditions in Ukraine.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (37, 8 of foreign origin). The qualifying work volume is 58 pages, 53 of the is the main text.

The qualifying work gives theoretical survey of the psychological features of experiencing job loss and describes an empirical study of the psychological state of persons who lost their jobs in the conditions of war. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspect of Psychological Features of Experiencing Job Loss in Wartime Conditions.

The research object is people who lost their jobs during the war and received the status of unemployed.

The research subject is the psychological features of experiencing job loss in the conditions of war by the unemployed.

The research purpose is to study the psychological features of experiencing the event of job loss in the conditions of war in Ukraine.

The research tasks according to the purpose of the work are:

- consider the psychological features of experiencing job loss: basic concepts and characteristics;
- analyze the history of research on the psychological features of the experience of job loss;
- to substantiate the methods and organization of the study of the psychological state of persons who lost their jobs during the war in Ukraine;
- analyze the results of a study of the psychological state of persons who lost their jobs during the war in Ukraine;
- offer recommendations on the organization of individual psychological assistance to promote the employment of the unemployed;

– to develop methods of providing group psychological assistance to the unemployed

Chapter 1 «Methodological and theoretical bases for the study of psychological features of experiencing job loss in the conditions of war in Ukraine» describes theoretical analyses and reveals the basic concept and characteristics of terms related to the topic of the work

In the Chapter 2 «An Empirical study of the experiencing of job loss in the context of the war in Ukraine» contains an empirical study of the psychological state of the unemployed who lost their jobs during the war using the survey method and an analysis of the results to create recommendations for the provision of psychological assistance, which is discussed in Chapter 3.

The Chapter 3 «Recommendations for overcoming the experience of job loss in the context of the war in Ukraine» reveals the recommendations for the organization of individual psychological assistance to promote the employment of the unemployed and methods of providing group psychological assistance to the unemployed.

JOB LOSS, UNEMPLOYMENT, CRISIS, PSYCHOLOGICAL DISTRESS, PSYCHOLOGICAL TRAUMA, PSYCHOCORRECTION, GROUP THERAPY.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	11
1.1 Психологічні особливості переживання втрати роботи: основні поняття та характеристика	11
1.2 Історія дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни.....	15
1.3. Методи дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	23
2.1 Організація дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни	23
2.2 Обговорення результатів дослідження	28
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	33
3.1 Рекомендації щодо організації індивідуальної психологічної допомоги для сприяння працевлаштуванню безробітних	33
3.2 Прийоми надання групової психологічної допомоги безробітним.....	43
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема переживання втрати роботи в умовах війни в Україні, досить актуальна. Незалежно від часу, соціального стану суспільства питання регуляції емоційних станів завжди актуальні, адже торкаються особистості з точки зору її адаптації до середовища. Зараз стає зрозуміло, що багато соціальних, психологічних, фізіологічних відхилень пов'язані з надмірним навантаженням на нервову систему, психіку людини і нездатністю людини пристосуватися до нових умов життя. Ця проблема залишається однією з головних проблем сучасного суспільства. В той же час, прагнення людини до якихось змін у собі може бути лише результатом її особистого вибору. Потреба навчитися керувати розвитком стресової реакції, запобігати її шкідливому впливу та підвищувати адаптаційні можливості організму стала сьогодні більш ніж актуальною.

В умовах війни людина стикається з великою кількістю складних, кризових ситуацій, які негативно впливають на психічне здоров'я, самооцінку, фізичне самопочуття тощо. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в психологічній допомозі. А також потрібні зусилля кожної людини в напрямку розвитку навичок свідомої саморегуляції з метою збереження психологічної рівноваги, розвитку вміння не піддаватися негативним емоціям, стресам, паніці, не занурюватися в стан тривоги у складній життєвій ситуації, що склалася в суспільстві. Аналізуючи життєву ситуацію безробітного, дослідники визначають її як стресову, фрустраційну, і, навіть, кризову ситуацію [5], що докорінно змінює напрямок та якість життя людини. Безробіття - це кризова ситуація з тенденцією до психотравмуючих.

Головне – допомогти людині досягти психологічної зрілості, а це передусім шлях від зовнішньої підтримки до самопідтримки. Емоція існує як первинна реакція на зміни в соціальному та природному середовищі, виконує сигнальну та регулюючу функцію для особистості. Тому емоційна сфера

відіграє одну з найважливіших ролей на всіх рівнях детермінації поведінки індивіда, особистості, індивідуальності. Але з іншого боку, неадекватні, непропорційні реакції призводять до складних умов, які дезорганізують поведінку особистості. Сьогоднішній день диктує людині досить екстремальні умови існування. Поряд із природними стимулами ускладнювалися умови існування в соціально-економічному стані суспільства. Рівень емоційної напруги приносить людині багато проблем, пов'язаних з психічною саморегуляцією. А відсутність умінь і навичок самостійно регулювати свій стан збільшує проблеми людини в процесі життя.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості переживання події втрати роботи в умовах війни в Україні.

Відповідно до поставленої мети, необхідно вирішити ряд завдань:

- розглянути психологічні особливості переживання втрати роботи: основні поняття та характеристика;
- проаналізувати історію дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи;
- обґрунтувати методи та організацію дослідження психологічного стану осіб, які втратили роботу під час війни в Україні;
- провести аналіз результатів дослідження психологічного стану осіб, які втратили роботу під час війни в Україні;
- запропонувати рекомендації щодо організації індивідуальної психологічної допомоги для сприяння працевлаштуванню безробітних;
- розробити прийоми надання групової психологічної допомоги безробітним

Об'єкт дослідження – особи які втратили роботу під час війни і отримали статус безробітних.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах війни безробітними.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні прийомів надання групової психологічної допомоги безробітним та рекомендацій щодо

організації індивідуальної психологічної допомоги для сприяння працевлаштуванню безробітних.

Галузь використання: центри зайнятості, центри з надання групової та індивідуальної психологічної допомоги.

Методи дослідження:

теоретичні: вивчення та аналіз філософської, психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, що забезпечило розгляд загальних теоретичних питань з проблеми дослідження; вивчення, аналіз і узагальнення досвіду; зіставлення та узагальнення отриманих результатів дослідження з метою обґрунтування сутності досліджуваного явища;

емпіричні: Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч.Д. Спілбергом; Методика діагностики психічних станів за Г. Айзенком; Шкала Гамільтона для оцінки депресії.

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок комп'ютерного тексту. Список використаних джерел складається з найменувань.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1 Психологічні особливості переживання втрати роботи: основні поняття та характеристика

У нашому суспільстві, як правило, безробіття розглядається найчастіше в соціальному аспекті, тобто скільки (тисяч) людей втратили роботу, скільки безробітних працевлаштовано, де і як знайти нову роботу. Очікування оточуючих безробітних пов'язані з цим: «втратив роботу - шукай нову». Але, залишившись без роботи, людина наражається на цілий спектр негативних переживань і станів – страх, невпевненість, апатія, безнадія... Вони можуть стати перешкодою для успішної кар'єри в майбутньому. Наявність роботи виступає як одна з умов особистісного розвитку, адже професійна діяльність — важлива сфера самореалізації особистості. Вона викликає серйозні зміни в житті людини, її відносинах з іншими людьми, в ній самій. Для досягнення мети нашого дослідження важливим є визначення понять «втрата роботи» та «безробіття». Психологічне визначення безробіття – це особливий стан особистості, пов'язаний із викривленим сприйняттям навколишньої дійсності, погіршенням загального фізичного та психологічного самопочуття, актуалізацією самодеструктивного самоствавлення та поведінки, нездатністю емоційно сприймати існуючу ситуацію [4, 16].

Втрату роботи ми можемо розглядати як значну зміну в обставинах життя й розвитку людини, що відбулася не з її ініціативи й волі. Втрата роботи — це подія людського життя, тому особливої уваги потребують кризи, що обумовлені впливом життєвих подій. Життєві події визначаються як такі, що ведуть до кризи, якщо вони “створюють потенційну погрозу задоволенню

фундаментальних потреб” і при цьому ставлять перед індивідом проблему, “від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і в звичний спосіб” [5, 31].

Криза (від грец. *kreses* - рішення, переломний момент, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною, або як різка зміна життєвого статусу особистості.

Криза - це ситуація, коли людина стикається з перешкодами в реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Існує два типи кризових ситуацій: викликані змінами природного життєвого циклу або травматичними життєвими подіями [5, 12].

У кризовій ситуації, намагаючись подолати стресовий стан, людина відчуває певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційна напруга і стрес можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до порушення і погіршення життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них через свої особистісні особливості.

Отже, криза - це своєрідна реакція індивіда на ситуації, які вимагають від нього зміни способу життя - способу життя, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенційних проблем. Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або реальну загрозу задоволенню базових потреб і в той же час виникає проблема, від якої індивід не може уникнути або вирішити за допомогою доступних у його досвіді методів адаптації [8, 25].

Отже, можна говорити про неминучість переживання будь-якою людиною криз як необхідного моменту життя, процесу індивідуалізації, соціально-психологічного процесу розвитку і становлення особистості та групи. По суті, криза — це критичний і переломний момент у житті людини.

Досліджуючи психологію переживання втрати роботи, Кухар Т. В. відносить цю подію до подій середовища, розглядає її як істотну зміну обставин життя та розвитку людини, що сталася не з її волі. Водночас це

подія-враження, оскільки викликає значні зміни в системі цінностей людини. Автор наголошує, що в процесі переживання такого життєвого періоду відбуваються значні зміни саме у сфері самосвідомості людини [21, 33].

Одна й та сама ситуація безробіття різними людьми трактується по-різному - одні дозволяють суспільній долі визначати своє життя, інші будують її самі. Зрештою, кожен сам вирішує, до якого типу безробітних віднести – апатичних чи оптимістичних. Адже якщо придивитися, то можна побачити приклади того, як безробітні працевлаштовуються в громадські організації, у соціальну сферу як волонтери, відвідують культурно-мистецькі заходи, спілкуються з друзями. Вони заповнюють надлишок вільного часу різноманітним змістом. Навіть за відсутності засобів до існування вони зберігають оптимізм, бо розуміли, що життя людини розкривається не лише в професійній сфері [19, 59].

Безробіття - це кризова ситуація з тенденцією до психотравмуючих.

Психічна травма — різновид пошкодження психіки, що порушує її нормальний стан, викликає психічний дискомфорт і є причиною формування неврозів. У тлумачному словнику психіатричних термінів під психічною травмою розуміють хвороботворний емоційний вплив на психіку людини, який за особливої особистісної значущості та недостатності механізмів психологічного захисту може призвести до психічного захворювання. На психологічному рівні психотравма - це хворобливий і хворобливий емоційний стан, який перешкоджає розвитку особистості. У поняття травми ми включаємо всі події, які спричиняють нездатність людини повністю розкрити свій потенціал у майбутньому. Травма супроводжується своєрідною «захисною» перебудовою, що відбувається в системі психологічних установок у суб'єктивній ієрархії значущих цінностей. Ця захисна перебудова зазвичай нейтралізує патогенну дію психічної травми, запобігаючи таким чином розвитку психогенного захворювання. У цих випадках мова йде про «психологічний захист» як реакцію свідомості на перенесену психічну травму у вигляді ухилення або вторгнення.

Психотравмуючий вплив безробіття на людину під час війни визначається такими факторами: раптова втрата роботи, що викликає шок; стрес і розчарування збільшують ризик психосоматичних розладів і захворювань, втрати мотивації до досягнення; втрата соціального статусу та переживання неспроможності забезпечити гідне існування членів сім'ї призводить до зниження самооцінки та сімейних конфліктів; порушення самоорганізації життєдіяльності – людина опиняється відстороненою від звичного розпорядку дня, втрачається сенс життя, посилюється соціальна ізоляція; відбувається порушення самооцінки та самоідентичності – руйнується те, що було важливим, що підтримувало і забезпечувало рівновагу, самооцінку; засудження з боку сучасного суспільства, в якому панує культ успіху та матеріальної забезпеченості; комунікативна дезадаптація через невдалий пошук роботи; спотворення сприйняття дійсності - збереження ідентифікації з попереднім статусом і місцем роботи, що не відповідає поточній дійсності [15, 25].

Переживання — особлива внутрішня діяльність, спрямована на подолання людиною дисгармонійного емоційного стану, пов'язаного з критичними життєвими ситуаціями, на підвищення гармонійності та свідомості життя.

Ситуацію безробіття під час війни та воєнних дій ми розглядаємо насамперед як психотравматичну, оскільки індивід піддається дії низки потужних стресогенних факторів, пов'язаних із ситуацією втрати: повідомлення про звільнення або про падіння бомби на робоче місце (яке, як правило, раптове та викликає фрустрацію); очікування звільнення та необхідність переорієнтації життєвих цінностей, перегляду стратегічних перспектив життя; втрата фінансової складової; втрата соціального статусу, звичних зв'язків спілкування тощо [14, 146].

1.2 Історія дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни

В умовах сучасної війни людина стикається з великою кількістю складних, кризових ситуацій, які негативно впливають на психічне здоров'я, самооцінку, фізичне самопочуття тощо. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в психологічній допомозі, а також зусилля кожної людини в напрямку розвитку навичок свідомої саморегуляції з метою збереження психологічної рівноваги, розвитку вміння не піддаватися негативним емоціям, стресам, паніці, не занурюватися в стан тривоги у складній життєвій ситуації, що склалася в суспільстві. Психологічна стійкість і стресостійкість, активна життєва позиція є беззаперечним ресурсом у подоланні кризових ситуацій, однак ситуація втрати роботи за професією супроводжується втратою не тільки заробітку, а насамперед соціального статусу, можливості ідентифікації з професією важливий сенс життя та можливість професійної самореалізації, що перетворює його з кризового на психотравмуючий [21, 144].

Психологічно травмуюча ситуація безробіття актуалізує почуття провини, сорому, неповноцінності, занижену самооцінку (так званий «комплекс невдахи»), що негативно позначається на самопочутті, призводить до почуття безнадійності та перешкоджає пошуку роботи. Переживання фрустрації та гніву вимагає від індивіда використання стратегій опанування, що ускладнюється в умовах війни через хронічний психоемоційний стрес.

До негативних наслідків психотравми втрати роботи Туленков М. В. відносить [24, 60]:

- 1) формування фаталістичного ставлення до життя;
- 2) психосоціальні розлади та виникнення адиктивної поведінки;

3) зростання суїцидальності, зумовлене еконоцидом – негативним соціально-психологічним наслідком світової економічної кризи, який переживається людиною як глибокий стрес і дезадаптація в суспільстві.

Втрата роботи в сучасних умовах, на думку дослідника, – це багатовимірна життєва криза, зміна вимірів існування. На думку В. Пасічної, труднощі формування особистісного ставлення до професійної діяльності безробітними призводять до виникнення певних особистісних проблем: розбіжностей між мотивами та ціннісними орієнтаціями; стійке нервово-психічне напруження; нездатність самотійно подолати наявні труднощі; почуття невдоволення собою, зниження впевненості у власних силах; песимізм щодо перспектив бізнесу; неадекватне емоційне реагування на зміну умов діяльності [24].

Крім того, за словами Киричук О.В., «спостерігається поступове «переплавлення» негативних станів у властивості особистості: зі збільшенням тривалості безробіття агресивність як стан стимулює розвиток особистісної агресивності до інших людей, стан реактивна тривожність переходить в особистісну, а стан пасивності формує пасивність як рису характеру, а згодом і життєву позицію особистості» [18, 53].

Період після звільнення – це час великого стресу, який традиційно проходить 4 етапи:

1 стадія - це стан невизначеності та шоку.

Шок, як правило, виникає при (після) несподіваного звільнення. Далі — невпевненість і страх перед майбутнім, що може призвести до хвороб і нещасних випадків. Безробітні, які пройшли «грамотну» процедуру звільнення, з попередженням і поясненням причин звільнення, легше переносять ситуацію і швидше з неї виходять. Вони краще відгукуються про попередніх роботодавців і більш позитивно ставляться до життя.

2 етап - психологічна адаптація до ситуації.

Триває 3-4 місяці з моменту втрати роботи. Дехто вже з перших тижнів відчуває полегшення або радість - не потрібно вставати вранці, братися за

роботу, зрештою, працювати. Якщо є гроші, то з'являється стан психологічного комфорту і задоволеності життям. Є час і можливість відпочити, покращити самопочуття та психоемоційний стан. Людина одужує і вступає в стадію активного пошуку роботи [9, 92].

Вступаючи у фазу активного пошуку роботи, безробітні демонструють три яскраво виражені моделі поведінки:

Перший - поведіться активно і конструктивно - шукайте роботу, переосмислюйте проблеми і, якщо необхідно, змінійте стратегію пошуку роботи, самоподання або отримання нової кваліфікації.

Другі також досить активні в плані пошуку роботи, але їхні дії менш осмислені по відношенню до реалій життя – вони або шукають роботу «скрізь» і «будь-яку», або прагнуть зайняти занадто вузьку нішу – напр. , лише «заступник головного спеціаліста у сфері споживчого кредитування», і це в той час, коли кількість споживчих кредитів зменшилася в рази.

Інші пасивно ставляться до пошуку роботи. Часто це ті, хто після низки спроб працевлаштуватися занепав духом і втратив надію. Їхнє розуміння реальності також часто низьке, вони недостатньо гнучкі у своєму виборі, і тому їм важче знайти прийнятну роботу.

Цей діапазон моделей поведінки можна пояснити кількома факторами:

1) по-перше: особистісні характеристики - характер, темперамент, виховання, досвід, які накладають відбиток на стратегії поведінки;

2) по-друге: за статусом, рівнем займаної посади і характером минулої роботи працівника - чим вище посада працівника, яку він втратив, тим гостріше він переживає своє звільнення, на відміну від людей «вільних» професій, характер роботи якого апріорі передбачає нестабільність. Важче зробити вибір: влаштуватися на тимчасову роботу чи знизити планку, на низькооплачувану, тим безробітним, які націлені на високу зарплату чи мотивом професійної самореалізації [10, 25];

3) по-третє: ті громадяни, які подолали психологічні проблеми, створюють краще враження під час співбесіди та легше адаптуються на

новому місці. Співробітники, які не впоралися з негативом, переносять невіршені проблеми і неефективні моделі поведінки на нову роботу. А якщо врахувати, що пошук нової роботи, розпочатий відразу після звільнення, і пошук роботи, розпочатий після тривалої перерви, мають відносно рівні шанси на успіх, залишити час для переосмислення попереднього досвіду все ж варто.

3 стадія — загострення.

Виникає після 6-7 місяців безробіття. Наслідки відсутності роботи посилюються - як правило, закінчуються гроші, що відбивається і на ситуації в сім'ї, і на соціальній активності (зокрема обмеження кола спілкування), і на зміні життєвих звичок, інтереси... Людина залишає сили протистояти ситуації. У разі тривалого безрезультатного пошуку роботи іноді краще взятися за будь-яку роботу, навіть випадкову і низькооплачувану - це знижує стрес і знижує ймовірність депресії. Маючи хоча б мінімальну матеріальну стабільність, психологічно легше переносити професійну нестабільність.

4 стадія — безпорадність і, зрештою, прийняття ситуації.

Відвиклий від робочого ритму людина не хоче йти на роботу. Через невдалі спроби працевлаштуватися остаточно зникає бажання займатися трудовою діяльністю і робити спроби змінити ситуацію - людина остаточно звикає до стану бездіяльності. На біологічному рівні втрата внутрішньої структури, що відбувається разом з переживаннями безглуздості життя, призводить до апатії, яка є наслідком як психічного вакууму, так і фізичного виснаження організму. Стан апатії небезпечний саме тим, що людина не хоче приймати допомогу (йому байдуже) - вона почувається непотрібною. На цьому етапі потрібна професійна допомога[13].

Психологічний стан і психічне здоров'я під час бойових дій є надзвичайно важливим. Багато людей відчують виснаження, спустошення, втому, тривогу та паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як володіти собою в критичних ситуаціях, як допомагати близьким і підтримувати здоровий психічний стан у критичних ситуаціях.

Аналіз робіт з психології безробіття доводить, що ситуація втрати роботи, як правило, є психологічно травмуючою для особистості та призводить до погіршення психічного здоров'я та особистісних змін. Шокуюча втрата роботи може призвести до фізіологічних та емоційних розладів – зниження імунітету, підвищення ймовірності психосоматичних захворювань, особливо нервової, ендокринної, серцево-судинної та травної систем. Актуалізуються почуття провини, сорому, неповноцінності, занижена самооцінка, що негативно позначається на самопочутті, призводить до почуття безнадійності та перешкоджає пошуку роботи. Переживання неспроможності забезпечити гідне існування членів сім'ї призводить до сімейних конфліктів, втрата соціального статусу внаслідок втрати роботи призводить до зміни сімейної рольової структури. Порушується самоорганізація життєдіяльності безробітного – людина «випадає» зі звичного розпорядку дня, втрачаються важливі сенси життя та способи адаптації [31, 59].

Посилюється соціальна ізоляція, і як наслідок - конфліктність у стосунках з близькими друзями. Відбувається порушення Я-концепції - руйнується те, що було важливим, що підтримувало і забезпечувало рівновагу, самооцінку. Збереження ідентифікації з попереднім статусом і оточуючими з колишнього місця роботи, що не відповідає теперішній дійсності, призводить до появи ілюзій, схильності «жити минулим». Ситуація безробіття є психологічно травмуючою ще й тому, що вона часто засуджується сучасним суспільством відповідно до існуючих соціальних і суспільних стереотипів, адже в сучасному суспільстві панує культ успіху та матеріальної забезпеченості. Невдалі пошуки роботи за професією (відмова, знецінення, критика, байдужість) ускладнюють кризову ситуацію, переростають її в психотравмуючу. Проте для певного типу людей, яким притаманна життєвість, втрата роботи означає підвищення активності, мобілізацію інтелектуального, емоційного та соціального потенціалу, що сприяє, а часто й зумовлює позитивні зміни.

1.3. Методи дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни.

Методи наукових досліджень – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія.

У психології використовуються як загальнонаукові, так і специфічні методи. Специфіка психічної діяльності вимагає розробки й застосування спеціальних методів її пізнання та формування. Основними методами психології є спостереження, опитування, тестування, експеримент.

Спостереження – метод психологічного дослідження, який полягає у спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці [14, 57].

Позитивною стороною спостереження є також те, що під час спостереження не порушується природний хід психологічних явищ. Недоліком – те, що дослідник змушений чекати, коли виникне явище, яке його цікавить.

Опитування – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд питань, що їй задаються.

Види опитувань

Анкетування – використовується, щоб одержати інформацію про типовість тих або інших явищ. На результативність анкетування впливає ряд умов: підбір питань, які найбільш точно характеризують досліджуване явище, що дають надійну інформацію; постановка як прямих, так і непрямих питань; вилучення підказок у формулюваннях питань; попередження двоїстого розуміння змісту питань.

Інтерв'ю застосовується у тих випадках, коли дослідник чітко намічає мету майбутнього дослідження, формулює коло основних і допоміжних питань, що дозволять з'ясувати сутність проблем, які цікавлять дослідника.

При проведенні бесіди дослідник враховує можливі варіанти бесіди і передбачає її хід у випадку позитивних або негативних відповідей. Ефективність бесіди багато в чому залежить від уміння створювати в спілкуванні сприятливу морально-психологічну атмосферу, спостерігати за поведінкою співрозмовника, його мімікою, емоційними реакціями, бажанням відповідати або уникати відповідей [14, 16].

Тестування – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Тести – стандартизовані способи вимірювання конкретного психічного явища. Вони набули широкого застосування у психологічній діагностиці – теорії і практиці визначення рівня розвитку певних аспектів людської психіки. Тестів надзвичайно багато, і вони класифікуються залежно від спрямованості. Так, є тести інтелекту, тести загальних, творчих або професійних здібностей, тести особистості тощо. Створення тестів – трудомісткий і тривалий процес, що потребує неабияких зусиль, а використання їх передбачає наявність ґрунтовної професійної підготовки [14, 23].

Практичне використання результатів тестування зумовлює суворість вимог до тесту. Насамперед, він повинен бути надійним і валідним. Надійність тесту визначається постійністю оцінок, які отримує досліджуваний при повторному тестуванні тим самим тестом або його аналогічною (еквівалентною) формою. Надійний тест дає високий показник збігу оцінок, що дає підставу розглядати його як достовірний інструмент психологічного дослідження. Валідність – ступінь відповідності тесту явищу, для вимірювання якого він призначений. Надійність і валідність тесту обґрунтовують за допомогою математичної статистики.

Проте тестування має й слабкі місця. Найважливішим з них є залежність його результатів від освіти досліджуваного, його можливостей оволодівати надбаннями культури. Потрібно також пам'ятати, що некоректно

інтерпретовані тести можуть набути для особистості прогностичного значення [14, 45].

Експеримент - метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити. Це головний метод психологічних досліджень, що передбачає активне втручання дослідника в діяльність досліджуваного з метою створення умов, в яких виявиться психологічний факт.

Основна перевага експерименту полягає в тому, що він дозволяє надійніше, ніж всі інші методи, досліджувати певні психічні явища. Однак організувати і провести експеримент, що досліджує психіку, буває не так легко. Тому на практиці експериментальний метод зустрічається рідше, ніж інші. Крім того, проведення психологічних експериментів потребує суворого дотримання етичних норм, щоб не зашкодити досліджуваному [14, 17].

У психології використовуються також методи моделювання, математичної статистики, якісного аналізу та ін.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1 Організація дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Підбір та аналіз літературних джерел.

На даному етапі був проведений підбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо проблематики диплому, а саме були розглянуті та проаналізовані наукові дослідження щодо виявлення стресового стану у людей, які втратили роботу під час війни в Україні.

2. Побудова моделі дослідження.

На даному етапі був здійснений підбір психодіагностичних методів та методик, були підбрані критерії для математичної обробки даних. Серед методів дослідження застосовані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математичної статистики. У дослідженні використано такі методики: «Шкала Гамільтона для оцінки депресії», «Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч.Д. Спілбергом», «Методика діагностики психічних станів за Г. Айзенком».

3. Організація та проведення дослідження.

На даному етапі виконувалась практична частина дослідження, у якій мала місце детальна організація нашого майбутнього дослідження та його безпосереднє проведення на вибірці респондентів. Був проведений короткий інструктаж, далі респонденти отримали посилання у вигляді електронного онлайн-опитування. Анкети не містили підпису задля конфіденційності.

4. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі була проведена первинна обробка сирих даних за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів.

5.Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На даному етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Для дослідження психологічних переживань втрати роботи в умовах війни в Україні, пропонуємо докладніше розглянути такі методики, які визначають повний спектр емоційного стану українців в цей нелегкий час.

Шкала Гамільтона для оцінки депресії .

Коли ми говоримо про депресивний стан, ми говоримо про одне з найпоширеніших психічних розладів, яке, як відомо в усьому світі, викликає високий рівень страждань у тих, хто страждає. Протягом історії з'явилася велика кількість інструментів та інструментів для оцінки існування та впливу цієї проблеми. Однією з них є шкала депресії Гамільтона.

Шкала оцінки депресії Гамільтона, створена в 1959 році, швидко завоювала велику популярність і стала широко використовуватися для оцінки вираженості депресії в динаміці. Спочатку він включав 17 ознак, які оцінюються за 3-бальною системою. Надалі робилися спроби розширити шкалу, як шляхом включення більшої кількості ознак депресії (до 24), так і шляхом збільшення ступенів градації оцінки кожного з них, більш детальної оцінки ступеня їх інтенсивності. або частота (від 3 до 5 балів) [34, 18].

У нашій методиці використовувалася анкета з 24 ознаками.

Ця шкала призначена для оцінки вираженості симптомів депресії (незалежно від невеликих коливань у часі), тому питання стосуються стану пацієнта протягом останніх кількох днів або попереднього тижня.

Для оцінки слід вибрати варіант відповіді, який найбільш точно характеризує стан хворого. Загальна оцінка визначається першими 17 балами.

Останні чотири пункти шкали Гамільтона (з 18-го по 21-й) використовуються для оцінки додаткових симптомів депресії та визначення підтипів депресивного розладу.

Критерії тяжкості депресії за шкалою Гамільтона [32, 16]:

0-7 – норма;

8-13 - легкий депресивний розлад;

14-18 - помірний депресивний розлад;

19-22 - важкий депресивний розлад;

23-30 - депресивний розлад вкрай важкого ступеня.

Розглянутими факторами є оцінка соматичної тривоги, ваги (нагадаємо, що депресія часто спостерігається при розладах харчової поведінки), когнітивних розладів, добових варіацій (якщо, наприклад, добове погіршення), уповільнення та порушення сну. Однак не всі ці фактори однаково важливі, вони мають різні аспекти різної ваги та залежать від різних показників (наприклад, більше цінують когнітивні зміни та уповільнення, а збудження та безсоння менше).

Це шкала, яку спочатку пропонують використовувати стороннім експертам, хоча також можна заповнити оцінену тему. Крім самої шкали, яка заповнюється під час клінічного інтерв'ю, також можна використовувати зовнішню інформацію, наприклад, інформацію від родичів або оточення як доповнення.

Порівняно з іншими тестами, які оцінюють симптоми депресії, шкала депресії Гамільтона має перевагу в оцінці некогнітивних елементів, які інші шкали зазвичай не враховують, за винятком неписьменних суб'єктів або з іншими змінами [28, 98].

Однак він також має деякі недоліки: він технічно недіагностичний, оскільки не призначений для цієї мети (хоча він дозволяє оцінити змінені аспекти депресії), і він надає занадто великої ваги соматичним аспектам, які можна сплутати з незалежні медичні проблеми.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч. Д. Спілбергером.

Цей тест є достовірним джерелом інформації про самооцінку людиною свого рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики особистості). Розроблено Ч. Спілбергером (США) та адаптовано Ю. Л. Ханінім.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривога характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушується тонка координація. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційно-невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Але тривожність спочатку не є негативною рисою. Певний рівень тривожності є природною і необхідною рисою активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривожності».

Методика діагностики психічних станів за Г. Айзенком.

Дана методика дозволяє виміряти показники наступних емоційних станів: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Тривога - це переживання емоційного стресу, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може призвести до розвитку тривоги.

Фрустрація (лат. frustratio — обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) — психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, невиконання будь-якої значущої для людини мети чи потреби. Воно проявляється в гнітючому напруженні, тривозі, почутті безнадійності та відчаю. Вона виникає в ситуації, яка сприймається індивідом як неминуча загроза досягненню важливої для нього мети, реалізації тієї чи іншої його потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості блокованого дії, так і від його близькості до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації

можуть бути такі основні види дій: «відхід» від реальної ситуації в сферу фантазій, марень, мрій; поява внутрішньої схильності до агресивності, яка або затримується, проявляючись у формі дратівливості, або відкрито виринає назовні у формі злості; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до більш легких і примітивних способів дій, часта зміна занять і т. д. В результаті фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дій, використовуваних в ситуація фрустрації[16].

Ригідність (від лат. *rigidus* - твердий, твердий) - утруднення, аж до повної нездатності, у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови. Розрізняють когнітивну, афективну та мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність проявляється в труднощах перебудови сприйняття та уявлень у ситуації, що змінилася. Афективна ригідність виражається в загальмованості афективних (емоційних) реакцій на зміну об'єктів емоцій. Мотиваційна ригідність проявляється в жорсткій перебудові системи мотивів в умовах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки. Рівень ригідності, що проявляється у суб'єкта, визначається взаємодією його особистісних характеристик з характером середовища, включаючи ступінь складності поставленого перед ним завдання, її привабливість для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції, і так далі [16].

Агресивність (лат. *aggressio* - нападати) - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його ставлення до поведінки, метою якої є заподіяння шкоди оточуючим, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність відіграла вирішальну роль у процесі еволюції людини, стверджується, що спочатку вона не була властивою людям, що діти засвоюють зразки агресивної поведінки практично з моменту народження. Причинами агресивності можуть бути різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, тоді як такі психологічні процеси, як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших та усвідомлення своєї незалежної цінності [16].

Так як втрата роботи є дуже психотравмуючою, нам необхідно визначити максимальний спектр емоцій, яка втратила роботу під час війни.

2.2 Обговорення результатів дослідження

Вибірку дослідження склали 28 людей, які втратили роботу під час війни в Україні, віком від 25 до 45 років, 14 жінок та 14 чоловіків. Стаж роботи – від 2 до 16 років.

Значна кількість респондентів проживала на момент опитування в Україні, не у зоні бойових дій, а це 21 осіб (75%), ще 2 особи (7%) в Україні, але у зоні бойових дій, а також 5 осіб (18%) за кордоном (Рис. 2.1).

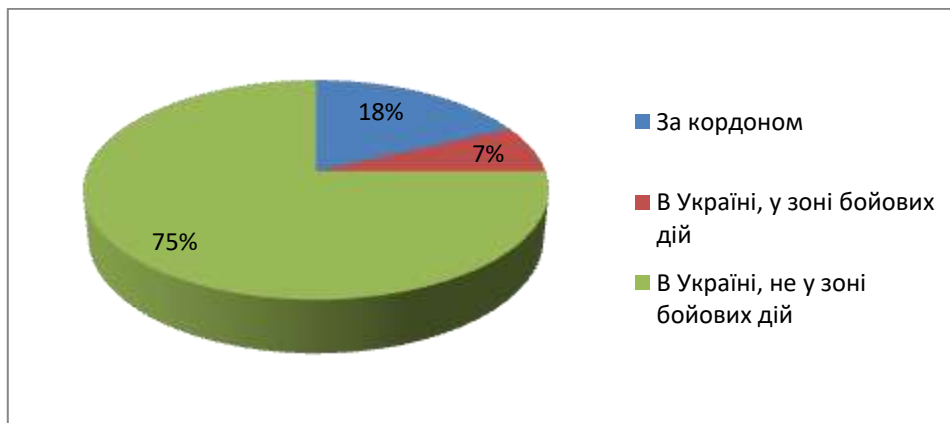


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за місцем проживання на момент опитування, %

Розглянемо результати за шкалою Гамільтона, результати методології представлені на рисунку 2.2.

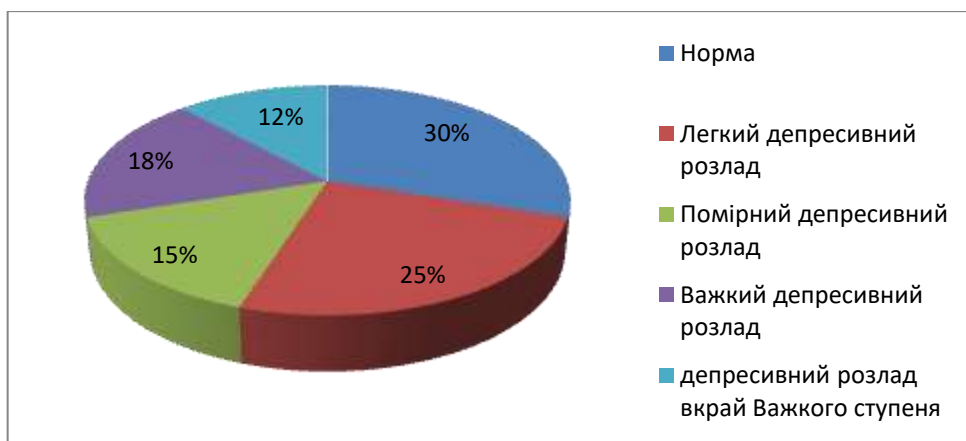


Рис. 2.2. Шкала Гамільтона для оцінки депресії, під час війни, %

З даних результатів ми бачимо, 30% осіб норма (тобто депресії не спостерігається), 25% мають легкий депресивний розлад, помірний депресивний розлад у 15% осіб, та 18% і 12% мають важкий та вкрай важкий депресивний розлад, тож необхідно звернути увагу на дану категорію та застосувати відповідні психотехнології щодо подолання депресії, зі слів респондентів депресивні стани вони відчують загалом із за самої війни та не визначеності в наступному дні, також головною причиною є втрата роботи, зменшення попиту на робочу силу та з дорощання життя загалом.

Результати дослідження стану тривоги (за методом Ч. Спілберґера Ю. Ханіна) характеризувалися зміненими показниками - високим рівнем як особистісної, так і реактивної тривожності, таблиця 2.1 та рис. 2.3.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності,
розроблена Ч.Д. Спілберґером**

Рівень показника	Особистісна		Реактивна	
	Результати дослідження			
	Люд.	%	Люд.	%
Високий	6	50%	5	45%
Середній	11	20%	10	25%
Низкий	3	30%	5	30%
Всього	20	100	20	100

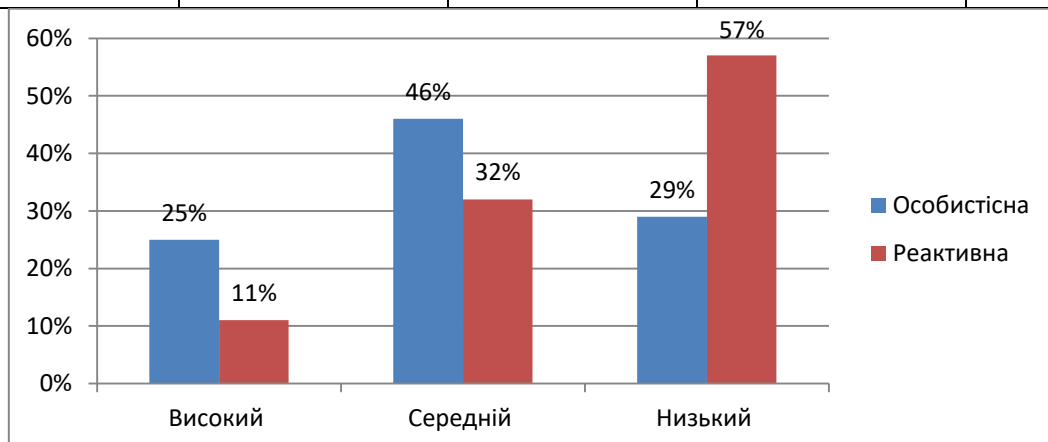


Рис. 2.3. Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч.Д. Спілберґером

Оскільки реактивна тривожність висловлює суб'єктивні емоційні переживання (занепокоєння, заклопотаність) з приводу будь-якої ситуації, то виявлене нами високе значення цього показника вказувало на виражене психоемоційне напруження осіб, як бачимо це відноситься до періоду війни. У свою чергу, особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуальною характеристикою, навиком реагування і сприйняттям досить широкого кола ситуацій. Тому істотне підвищення значення цього показника було свідченням формування стійкої риси характеру випробовуваних, що виявляється постійною тривоною.

Особам які втратили роботу під час війни необхідно було відповісти на питання по методиці «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) - «Тривожність, фрустрованості, агресивність, ригідність». Аналіз даних дав можливість отримати результати, представлені в, таблиці 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2

Показники рівня самооцінки психічних станів за Айзенком

Рівень показника	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	М	m	М	m	М	m	М	m
Низький	4,82	0,44	3,1	0,59	4,63	0,42	6,0	0,00
Середні	10,6	0,47	11,2	0,47	10,3	0,52	10,5	0,47
Високий	17	0,91	16,3	1,33	16	0,58	17	1,00

Таблиця 2.3

Показники рівня самооцінки психічних станів за Айзенком

Рівень показника	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	Люд.	%	Люд.	%	Люд.	%	Люд.	%
Низький	13	46	12	43	11	39	4	14
Середній	11	39	13	46	14	50	22	79
Високий	4	14	3	11	3	11	2	7
Всього	28	100	28	100	28	100	28	100

З наведених таблиць видно, що у 46% осіб виявлено низький рівень тривожності. Було також виявлено, що 39% відповідно мають середній рівень, а 14% осіб - високий рівень тривожності. Ці особи характеризуються наявністю суб'єктивно пережитих емоцій під час війни та втрати роботи. У 43% осіб виявлено низький рівень фрустрації. Ці особи, які мають високу самооцінку, стійкі до невдач і не бояться труднощів. У 46% осіб відповідно був виявлений середній, а у 11% - високий рівень фрустрації. Вони мають пригнічений емоційний стан, прагнуть уникати труднощів і бояться невдач, це особи з високим рівнем негативних переживань. Для 39% опитаних відповідно характерним є низький рівень агресивності. Ці особи досить спокійно і виважено сприймають навколишню ситуацію. Разом з цим, в 50% виявлено середній рівень, а у 11% - високий рівень агресивності. Ці особи відчувають серйозні труднощі в спілкуванні і взаємодії з іншими людьми.

У 7% осіб домінує високий рівень ригідності. Для них характерна незмінність поведінки, поглядів і переконань, навіть якщо вони розходяться і не збігаються з реальними обставинами життя. Разом з цим, відповідно для 14% осіб відповідно характерний низький рівень ригідності, а для 79% - середній рівень за цією ознакою. Це вказує в цілому на низький рівень прояву цього стану у осіб під бойових дій, графічно результати зобразимо на рис. 2.3.

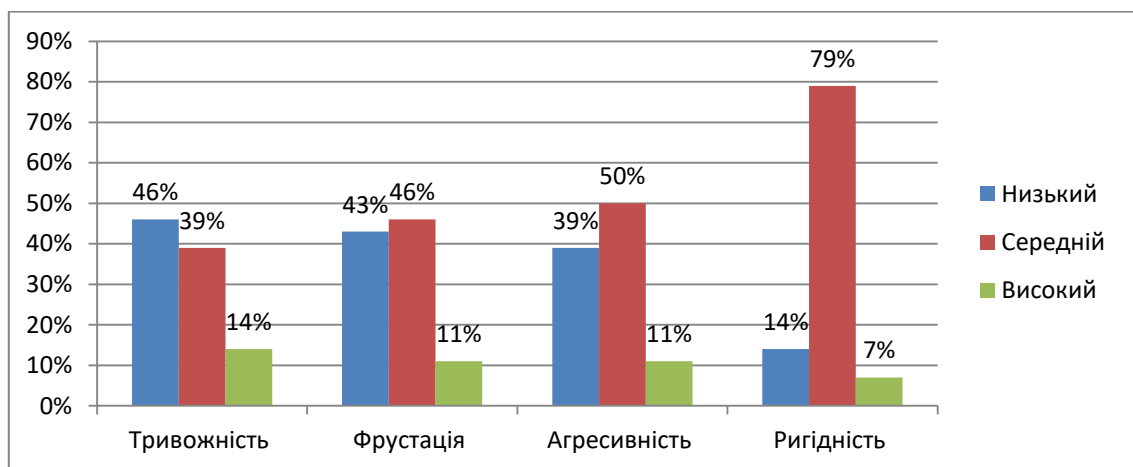


Рис. 2.4. Показники рівня психічних станів по методиці «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком)

На підставі отриманих даних можна зробити висновок про, те що рівень емоційних переживань закономірно пов'язаний з дослідженими особистісними характеристиками, представленими в комплексі: обумовлений ступенем фрустрованості, тривожності і готовності до відкритого прояву агресивності, і, в свою чергу, може бути предиктором підвищеної тривожності. Необхідно також відзначити, що високий рівень емоційних переживань передбачає наявність у даної особи вираженою конфліктності і агресивності, яка як ми вважаємо, проявляється не у відкритій, а в опосередкованій формі (наприклад у вигляді зневажливого або поблажливого ставлення).

Повномасштабна війна, яка триває вже понад півтора року, є величезним випробуванням для українського народу. Так чи інакше це вплинуло на психологічний стан кожної людини, особливо тієї яка і так в нелегкий час втратила роботу. Під час широкомасштабних бойових дій хвилювання та стрес відчують усі члени суспільства, незалежно від того, є вони безпосередніми свідками цих подій чи дізнаються про дії агресора через ЗМІ.

З вищевикладеного, можемо зробити наступні висновки:

1. Під час війни, респонденти хвилюються більше про втрату роботи ніж в мирний час.
2. Втрата роботи під час війни викликала у респондентів бурю емоцій, таких як: тривожність, агресивність, депресія.
3. Такі негативні емоційні стани пов'язані безпосередньо з втратою роботи саме під час війни, адже: нестабільна ситуація в країні, зменшення доходів(зарплат), здороження життя, складність знайти роботу, а це все дуже негативно давить на респондентів.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1 Рекомендації щодо організації індивідуальної психологічної допомоги для сприяння працевлаштуванню безробітних

Сучасна масштабна і неминуча психотравмуюча ситуація – війна – має особливості психотравматичного впливу: шокуючість ситуації та швидкість розвитку подій, загрозу життю, руйнування сталого життєвого шляху людей, раптові зміни в повсякденному житті, стреси, втрати і, як наслідок, розчарування в багатьох аспектах життя одночасно, потреба швидкого пошуку нових життєвих смислів і нових способів саморегуляції та самовідновлення. Фази стресових станів у людей, які втратили роботу, зміщуються: немає першої фази невизначеності (коли є лише загроза звільнення) – у ситуації, що склалася, людина не має можливості та часу психологічно підготуватися до звільнення; не повністю реалізована друга фаза адаптації до ситуації – обмежені можливості пошуку нової роботи; третя стадія погіршення, яка зазвичай настає через півроку пошуку роботи, настає одразу – через розчарування та шок та невизначеність часових рамок, а також ситуації війни загалом [24].

Стійкість до психологічної травми безробіття можлива за умови базового рівня психологічного здоров'я особистості, роль якого полягає у забезпеченні психологічного ресурсу психологічного захисту, який виконує роль амортизатора, забезпечує нівелювання негативу. психологічні наслідки професійної депривації, викликані безробіттям. Завдання психолога в допомозі безробітним полягає в тому, щоб з'ясувати справжні потреби людей, зрозуміти їх стан, спонукати їх до дій, що відповідають їхнім внутрішнім потребам. Найчастіше для безробітних характерна наявність таких потреб у

допомозі: перебудова самосвідомості; психологічна реабілітація; психологічна активізація; усунення тривоги; підвищення стійкості до стресів; формування адекватної самооцінки, впевненості у власних силах [25, 71].

Втрата роботи являє собою не тільки погрозу психологічному комфорту людини, але і може стати переломним моментом, поштовхом до особистісного росту. Така неоднозначність дозволяє припускати, що кожна людина потенційно має здатність справлятися із ситуацією втрати роботи і робить проблему побудови ефективної психологічної допомоги особливо значимою.

Люди, які втратили роботу, можуть звернутися за допомогою до психолога. Коли пошук роботи затягується, що, на жаль, сьогодні є типовим явищем, безробітні стикаються з багатьма психологічними проблемами. Це песимізм і безпорадність, які сприяють почуттю соціальної ізоляції. Це вкрай негативні та неприємні почуття, такі як не впевненість у собі, депресія, безнадія та постійна тривога за власне майбутнє. Безробітна людина неусвідомлено намагається боротися з таким станом постійного хвилювання, але зазвичай не найкращим чином – у більшості випадків це проявляється байдужістю та апатією. Виникає парадоксальна ситуація – людині доводиться діяти, шукати вихід із безробіття, але вона опускає руки, опускає руки перед труднощами, не долає їх, а зникає до них. Практика показує: чим триваліша безробіття, тим сильніше виражені негативні зміни в психіці безробітних, вищий їх рівень і більша потреба в психологічній допомозі. Психологічний супровід безробітних, індивідуальний підхід до кожної людини є одним із важливих напрямків роботи професійних психологів. Виокремлення психологічного консультування безробітних в окремий напрямок психологічної діяльності ґрунтується на певних об'єктивних причинах [15, 107]:

1. Знайти роботу для безробітних стає все важче через зростання та поширення безробіття.

2. Наслідки безробіття для безробітної особи зумовлені позбавленням одних її потреб (потреби у фінансовій забезпеченості, самоповазі, спілкуванні тощо) і появою інших її потреб (потреби у працевлаштуванні).

3. Низька готовність до змін у житті та професії, нездатність і небажання брати на себе відповідальність за своє життя, слабка віра в себе, а також високий конформізм і тривожність безробітного.

Ці фактори безпосередньо впливають на психоемоційний стан безробітних і викликають у більшості з них хвилювання: відчуття надмірної тривожності, психологічної напруги, втоми, розпачу у власних можливостях і можливостях, незадоволення собою. Такі психологічні та психофізіологічні стани викликають психологічний дискомфорт в особистості і становлять суттєву перешкоду: в адаптації безробітного до соціальної ситуації, у пошуку нових можливостей працевлаштування, тобто у вирішенні цих проблем. Тому проблема психологічної підтримки безробітних – як один із основних напрямів роботи психологів – набуває особливої актуальності. Головна мета – створення системи соціального захисту та самозахисту населення. Одним із принципів є активізація власних зусиль клієнтів для формування свого життя і тим самим підвищення відповідальності людей перед собою та суспільством. Це відповідає навчанню клієнтів методам і прийомам самостійного пошуку роботи, створенню інформаційного простору населення в центрах зайнятості та підвищенню відповідальності клієнтів за власні дії при пошуку роботи. Система технологій включає елементи корекційної роботи. Психокорекційна робота – це надання психологічної допомоги певній частині клієнтів. Психологічна допомога надається лише тим, хто її потребує [15, 107].

Основне завдання психологічної допомоги – вплинути на переконання, настанови та загальне ставлення безробітного, розширити уявлення людини про власні здібності та можливості, зробити обґрунтований вибір професії та роботи. Цілями психологічної допомоги з безробіття є: захист психічного та емоційного здоров'я безробітного як передумови самореалізації на ринку праці;

психологічна адаптація до ситуації втрати роботи, сприяння підвищенню трудової мотивації, пошуку роботи; формування відповідної самооцінки безробітного; сприяння переоцінці цінностей у зв'язку зі зміною цілей, переконань та інтересів людини відповідно до реальної об'єктивної ситуації, що склалася; формування впевненості у власних силах, зниження надмірного емоційного напруження та попередження депресії; спроба змінити неадекватне людське ставлення до поведінки на сучасному ринку шляхом використання об'єктивної інформації та інших переконливих аргументів. Психологічні стани є частиною ланцюга, ланками якого є установки, емоції та почуття, психологічні стани, реальна поведінка та мета. На людське ставлення впливають внутрішні та зовнішні фактори. Внутрішніми факторами є їхні потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, самооцінка. Зовнішніми факторами є професійна діяльність, досвід, соціальні вимоги. У психокорекційній роботі необхідно працювати з мотивацією і самооцінкою людини, збагачувати переживання людини, пояснювати зміст нових соціальних вимог. Робота з людьми із заниженою самооцінкою може включати наступні компоненти:

- регулярна організація «успіхів» безробітних;
- суворе дотримання принципу поступовості;
- підвищення навичок пошуку роботи;
- позитивний вплив на інших.

Робота з людьми із завищеною самооцінкою полягає в тому, щоб показати клієнту, що рівень його вимог не відповідає рівню його можливостей, поставити перед цією людиною складні цілі, принципово оцінити досягнення, а не порівнювати його досягнення зі слабкими [1, 10].

Психологічне консультування є одним із найважливіших методів психологічної допомоги. Переходячи до методики соціологічного опитування, консультація (глибинне інтерв'ю) - це особистісно орієнтоване спілкування, в якому присутні загальна орієнтація на особистісні характеристики і проблеми клієнта, стиль спілкування, заснований на партнерстві (на рівні очей).) встановлюється та просувається, а також надається необхідна психологічна

підтримка залежно від потреб, питань та виду консультаційної діяльності. Поняття психологічного консультування дозволяє виділити всі його складові [2, 60]:

1. Головною метою психологічного консультування є внутрішнє благополуччя.

2. Екзистенційні цінності та їх відображення в життєвих ситуаціях є предметом і предметом діяльності в процесі психологічного консультування.

3. Метою психологічного консультування є культурно продуктивна людина, яка має відчуття перспективи та здатна свідомо розвивати різні стратегії поведінки та аналізувати ситуацію з різних точок зору.

4. Позитивним результатом психологічного консультування є глибше саморозуміння особистості, прояснення ситуації, зміна соціальної чи екзистенціальної позиції, розвиток нових психосоціальних навичок.

5. Зміст психологічного консультування стосується надання емоційної підтримки, ціннісно-сислової орієнтації та вироблення життєвих стратегій. Суть психологічного консультування полягає в тому, що психолог за допомогою свого спеціального наукового досвіду створює умови для отримання іншою людиною нових можливостей для вирішення своїх психологічних проблем.

6. Основним завданням психолога-консультанта є створення умов для нормального, психічно здорового клієнта, створення для нього усвідомлених, нестандартних способів дій, які дозволяють йому жити в гармонії з можливостями культури.

Психолог-консультант повинен вступати в таку взаємодію, яка дає можливість знаходити нові варіанти дій, новий досвід і нові цілі подальшого життя клієнта.

Актуальна ситуація спілкування клієнта з психологом-консультантом містить такі компоненти [21, 55]:

- 1) Особистість клієнтки та її досвід.
- 2) Особистість психолога-консультанта.

3) Взаємодія клієнта і психолога.

При цьому психолог, незалежно від теоретичної орієнтації, використовує у своїй роботі такі поняття, як життя, сенс життя, місце людини в житті, цінності та індивідуальність. Аналіз роботи практичного психолога в ситуації індивідуальної консультації показує, що цей вид професійної роботи вимагає цілеспрямованої рефлексії психолога на два основних психологічних поняття - на поняття норми психічного розвитку і поняття позиції. у взаємодії. Здатність психолога орієнтуватися в актуальних і потенційних якостях внутрішнього світу клієнта неможлива без рефлексивного вивчення поняття норми психічного розвитку. Зміст цього поняття дозволяє диференціювати завдання взаємодії (соціальні, етичні, морально-психологічні) з клієнтом і свідомо обирати стратегію роботи з ним [27, 63].

У процесі психологічного консультування виділяють три основні позиції психолога: взаємодія на рівні очей, взаємодія з позиції «зверху» і взаємодія з позиції «знизу». Важливе значення має усвідомлення психологом своєї позиції в процесі консультування як показник можливих змін у внутрішньому світі клієнта. Зміст роботи психолога центру зайнятості визначається такими основними напрямками:

допомога безробітним у вирішенні внутрішніх конфліктів та криз особистості;

Підтримка в пошуку шляхів підвищення соціальної адаптації (здатності адаптуватися до нових обставин);

Виявлення та розкриття внутрішнього потенціалу та сприяння особистісному зростанню;

Навчання раціонального використання власних здібностей і можливостей;

Сприяння підвищенню рівня психологічної культури.

Професійний психолог-консультант використовує індивідуальні та групові форми психологічної роботи. Індивідуальна робота переважна в тих

випадках, коли проблема потребує не стільки розвивально-виховної спрямованості, скільки співчуття та співчуття.

Потрібен психолог:

- коли необхідно переосмислити та мінімізувати наслідки негативного досвіду.

- турбує відчуття надмірної тривоги, психічної напруги і втоми.

- якщо ви зневірилися у власних здібностях і можливостях і маєте відчуття, що заганяєтеся в глухий кут свого життя і більше не бачите жодних перспектив виходу.

- особа постійно незадоволена собою.

- відчуття самотності переслідує, життя здається важким і безглуздим.

- мають бажання досягти більшого в житті і готові докласти зусиль, щоб вийти за межі власних обмежень і розірвати, здавалося б, замкнуте коло [33, 11].

Загалом на сьогоднішній день це досить типова і поширена ситуація, яку можна охарактеризувати як потреба в психологічній допомозі людям, які опинилися в екстремальній ситуації. У процесі індивідуального консультування вирішуються такі основні завдання: встановлення взаєморозуміння між клієнтом і психологом; Виявлення психологом проблеми, яка хвилює клієнта і потребує вирішення; пошук альтернативних рішень; Встановлення комплексу конкретних заходів для вирішення проблеми. Психологічне консультування – це певною мірою спрощення поведінки клієнта, структурування його внутрішнього світу. У цьому процесі психолог є не стільки лікарем, скільки діагностом і спеціалістом у цьому процесі. Його допомога полягає у всебічному аналізі вашої ситуації, а також в аналізі вашої свідомої та несвідомої (над-)свідомої психологічної реальності: ваших почуттів, думок, переконань, цінностей, потреб, мотивів, індивідуальних та особистих характеристик. Іноді психолог – це просто дзеркало, в яке ти дивишся, але дзеркало, яке, відбиваючись, щось збільшує, щось зменшує, щось показує під іншим кутом і

навіть іншим кольором. Практика консультування по безробіттю показує, що більшість клієнтів психолога не роблять необхідних кроків, щоб змінити своє життя на краще. Якби вони могли зробити це самостійно, вони б уже це зробили. Ефект від консультування визначається тими переживаннями, які отримує безробітний під час консультування, та змінами, які відбуваються в його психологічному стані. Слід пам'ятати головне: обов'язковою умовою є позитивний результат консультації. Завдяки консультуванню клієнт досягає глибокого саморозуміння та прояснення ситуації, що дає змогу скласти стратегічний план виходу зі складної ситуації [29, 60].

Психокорекція - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки людини за допомогою спеціальних психологічних впливів. Ми маємо справу як зі здоровими людьми, які мають проблеми, так і з людьми, які, на жаль, перебувають у прикордонних станах, які ще не хворіють, але вже не здорові. Кількість таких людей з дезадаптивною поведінкою і вираженою невротичною реакцією з часом збільшується. У даній роботі представлено зміст часткової корекції та зміни психічних станів. Наша робота також базується на розкритті можливостей безробітних у різних сферах: в освіті, у поведінці, у стосунках з іншими людьми та у виявленні можливих творчих резервів. Назвемо особливості, характерні для психокорекційного процесу роботи з безробітними:

Психологічне консультування має справу з ситуаціями, в яких людина відчуває емоційний біль. Симптомів психічного захворювання у людини немає. Людина переживає стан появи нових якостей психічної реальності, які не відповідають існуючим. Допомога полягає в тому, що психолог перетворює ситуацію нерозуміння в ситуацію розуміння, або прийняття. Завдання і методи психодіагностики покликані допомогти спеціалісту зрозуміти шляхи корекційної роботи. Проводячи психодіагностику, психолог ставить перед собою два важливих питання: Для чого проводиться дослідження? Для кого проводиться дослідження?

Ефективним способом роботи з безробітними є семінари з техніки пошуку роботи. Корекція поведінки і психічних станів посилюється тим, що: навчання проводиться в малих групах по 10-15 осіб, спілкування в групі посилює колективний ефект, навчання передбачає виконання вправ і завдань безробітними, тривалість навчання 4, 8, 24 години, є можливість роботи від зустрічі до зустрічі. Для досягнення максимального результату в навчанні безробітних методам пошуку роботи потрібні 24-годинні зусилля. Метою семінарів є формування вміння ставити цілі та вивчення методів досягнення цих цілей. Спосіб досягнення маленьких, вузьких цілей надзвичайно корисний. Тому що близькі цілі більше стимулюють активність, ніж далекі. На цій основі побудовані всі навчальні курси.

У роботі семінару для розуміння ставляться такі завдання [11, 29]:

1. Значення мети (що необхідно для досягнення цієї мети, чого вона досягне);
2. Засоби досягнення мети (як діяти, які методи використовувати);
3. Етапи досягнення мети (проміжні цілі та етапи їх досягнення);
4. Можливі труднощі в досягненні цілей і способи їх запобігання;
5. Самоконтроль. Спеціаліст бере на себе завдання перетворення зовнішніх вимог у внутрішні цілі.

Об'єктивно, в групі психологічних допомоги безробітним можуть потрапити три типи груп людей:

1. Які повністю приймають цілі інших;
2. Які частково приймають такі цілі;
3. Які зовсім не сприймають чужих цілей, а намагаються поставити перед собою власні цілі.

При цьому мета, яку ставить перед собою людина, підвищує її мотивацію. Щоб перевести соціально значущу мету в індивідуальну ціль клієнта, фахівець повинен вирішити наступні завдання: щоб мета відповідала потребам особистості, щоб вона була етапом або засобом задоволення потреб особистість.

Щоб зовнішня мета стала внутрішньою, необхідно [11, 30]:

1. Чітко визначити загальну та найближчу мету діяльності;
2. Розуміти сенс діяльності (чому вона потрібна);
3. Виділіть засоби досягнення мети (як і чим);
4. Проаналізувати труднощі в досягненні цілей і способи їх подолання;
5. Зберігайте самовладання.

Психокорекційний процес під час семінару полягає в реалізації мети. Це означає, що людина розуміє:

1. Майбутній результат діяльності;
2. Перспективи, пов'язані з досягненням цілей;
3. Побічні ефекти;
4. Можливість або неможливість досягнення мети;
5. Ієрархія цілей;
6. Зв'язок мети зі здібностями (легка чи важка мета), співвідношення мети з попереднім результатом, засоби досягнення мети [11, 31].

Для успішної роботи важливо, щоб клієнт ставив проміжні цілі і визначав результат діяльності. Можливим шляхом вирішення проблем безробітних є розробка та проведення нормативно-орієнтованого навчання, де після попередньої роботи з клієнтом (робота з визначення глибини кризи, кола рефлекторних проблем, завдяки яким клієнт стає у співпраці із залученим психологом) спочатку проводиться діагностика самооцінки навичок саморегуляції, потім її результати порівнюються з характеристиками психологічного обстеження, обговорюються з клієнтами, а потім з урахуванням результатів аналізу, має відбуватися опрацювання всього комплексу навичок саморегуляції в діяльності для пошуку роботи. Програма навчання має передбачати поступове відпрацювання функцій саморегуляції, необхідних при пошуку роботи: постановка цілей, програмування власних дій за індивідуальними критеріями, вибір резервних шляхів пошуку тощо.

Важливим аспектом роботи з групами безробітних має стати активізація особистісної саморегуляції: допомога у пошуку нових і відновленні старих

цінностей, що мають позитивне значення. Необхідно використовувати техніки, спрямовані на оптимізацію емоційного стану, підвищення самооцінки, зниження страхів і т. д. Результати діагностики компонентів суб'єктивного досвіду, що входять до неї, повинні допомогти націлити ці техніки на конкретних учасників групи - психологічна допомога повинна бути розроблена відповідно до характеристик клієнта, а не абстрактно. Крім того, діагностичні програми, які будуть використовуватися в рамках тренінгової роботи, повинні ініціювати процеси рефлексії, допомагати людині краще зрозуміти особистісні варіанти вирішення ситуації втрати роботи, навички саморегуляції на основі досвіду, подолання можливостей і перешкод. на новій роботі тощо. Особливості досвіду випробуваного повинні використовуватися, з одного боку, для забезпечення індивідуального підходу до учасників навчальної групи, а з іншого боку, як основа для подальшої роботи з кожним клієнт. Це дає можливість створити групову форму навчання з індивідуальною підготовкою до участі в ньому.

3.2 Прийоми надання групової психологічної допомоги безробітним

У результаті досліджень поведінкової активності безробітних, проведених Бойко Г.В., виділено три групи, що характеризують безробітних [4, 44]:

Тип поведінки характеризується активністю та усвідомленістю – протягом спостережуваного періоду безробітний активно шукає роботу, усвідомлює проблеми, з якими стикається, і з метою їх подолання змінює змістовну сторону своєї діяльності (Приклад: бухгалтер після невдалих спроб знайти роботу за спеціальністю, яка його задовольняє, усвідомлює, що для успішного працевлаштування йому необхідно пройти перепідготовку та підвищити свою кваліфікацію, навчаючись на відповідних курсах);

Тип поведінки характеризується активністю та ігноруванням – протягом періоду спостереження безробітний активно шукає роботу, але форма та

напрямок пошуку роботи залишаються незмінними, навіть якщо вони вже не відповідають існуючим умовам (Приклад: геофізик продовжує шукати роботу за фахом, хоча ця професія не користується попитом на ринку праці окремого регіону);

Тип поведінки характеризується пасивністю – протягом спостережуваного періоду безробітний не докладає активних зусиль для працевлаштування, хоча відчуває потребу в працевлаштуванні (приклад: безробітний припиняє пошуки роботи після кількох невдалих спроби, тому що «в місті роботи немає», «хорошу роботу можна отримати тільки по знайомству» тощо) [3, 19].

Отже, на думку Бойко Г.В., можна говорити про наявність особистісних передумов ефективної чи неефективної поведінки безробітних. Перспективним є також пошук передумов, особливо у сфері цінності та сенсу.

Згідно з дослідженнями психологів, чоловіки страждають від цього стану набагато частіше, ніж жінки [4]. Чоловік за своєю соціальною роллю – це заробітчанин, який забезпечує сім'ю, самостійний і активний в житті. Оскільки він безробітний, він не може здійснити ці очікування і, коли відчуває свою неадекватність, починає компенсувати це, наприклад, алкоголем. Жінка, навпаки, більш усвідомлює свої цілі і пов'язує їх з вирішенням родинних питань, і її можливості для емоційної рівноваги через включення в турботу і вирішення проблем в сім'ї набагато більші.

Глибинні мотиви людини відображаються в її ціннісних орієнтаціях. Безробітні, внаслідок втрати роботи, змінюють власні системи цінностей, перше місце серед них починають посідати цінностей інші цінності: велике значення мають здоров'я, впевненість у собі, любов, тобто власний фізичний і душевний стан, внутрішня гармонія, свобода від протиріч і сумнівів, душевна і фізична близькість до коханої людини (дані стосуються молоді) [3, 21]. На останньому місці краса природи, творчість і щастя інших, тобто досвід краси в природі і мистецтві, можливість творчої діяльності, благополуччя, розвиток і вдосконалення інших людей здаються менш важливими. Слід зазначити, що

ступінь реалізації вищезазначених цінностей низький, безробітні прагнуть до повної гармонії, але живуть у конфліктному стані через неможливість її досягнення. Показово й те, що цікава робота займає четверте місце серед перерахованих цінностей. Для безробітних діє відомий принцип: «Якщо є здоров'я, то все стає на свої місця». Безсумнівно, все це позначається на їх активності при пошуку роботи та призводить до меншої спрямованості на творчість у діяльності [18, 23].

Залежно від потреби в психологічній допомозі безробітних можна поділити на кілька груп:

- Безробітні, які мають реалістичний вибір професії та свідоме ставлення до навчання чи кар'єри, тому їх потрібно лише скерувати на відповідну перекваліфікацію чи правильну роботу.

- Безробітні, які мають нереальний вибір професії або професійно невпевнені та потребують професійної консультації.

- Безробітні, які мають неадекватну стратегію пошуку роботи через відсутність професійного досвіду та потребує навчання відповідним навичкам.

- Безробітні, невіддале працевлаштування яких пов'язане з психологічними проблемами, що призводять до стійкого погіршення рівня соціальної адаптації (посттравматичні розлади, відсутність самооцінки тощо). Саме ця категорія безробітних потребує найбільш інтенсивної психологічної підтримки для підвищення адаптаційних можливостей претендентів.

- Ті, що мають пасивну стратегію зайнятості та не мотивовані до працевлаштування на певному етапі життя через вплив інших обставин (люди передпенсійного віку, багатодітні матері, мешканці сіл з дефіцитом робочих місць).). Потрібна лише бесіда для прояснення наявної мотивації.

- Безробітні, невіддале працевлаштування та неадекватна стратегія пошуку роботи яких пов'язані зі значними порушеннями адаптаційної здатності претендента (нервово-психічні розлади, залежності тощо). Ця категорія

потребує ретельного психодіагностичного обстеження та направлення до відповідного спеціаліста.

Третя та четверта категорії безробітних можуть отримати необхідну психологічну допомогу в умовах групової роботи, інші категорії можуть потребувати індивідуальної психологічної консультації. Застосування психологічних методів і тестів також не є обов'язковим для всіх безробітних – перша категорія потребує психофізіологічного обстеження лише у разі направлення на спеціальність з обов'язковим вибором професії (пов'язаної з високим ризиком або високою відповідальністю), друга категорія – бажано, застосовувати методи профорієнтації, а шоста категорія вимагає всебічного і ретельного вивчення розладів психічних процесів, функцій і розладів особистості [25, 60].

Належність кожної особи до тієї чи іншої категорії є ситуативною і може змінюватися в будь-якому напрямку протягом перебування в обліку. Діагностика належності безробітного до однієї з вищезазначених груп повинна проводитись фахівцем із зайнятості шляхом спостереження та бесіди, що дає змогу виявити успішність стратегії працевлаштування та порушення соціально-психологічної адаптованості. Направлення на психологічну або професійну консультацію також має здійснювати фахівець з працевлаштування з урахуванням принципу інформованої згоди.

Зупинимось докладніше на формах і методах психологічної допомоги, коли ця допомога потрібна. Якщо заявник не впевнений щодо своєї кар'єри, надання професійної консультації значною мірою залежить від віку та життєвого досвіду безробітного. Водночас випускники середньої школи можуть не мати достатніх уявлень про свої навички та можливості чи знання про професійний світ. Тому найбільш вдалим для них можна вважати поєднання групових ігрових форм профорієнтації з індивідуальним обстеженням і допомогою у виборі професії. Початком профорієнтаційної роботи є інформування молоді про сучасний професійний світ. Для досягнення цієї мети можна використовувати ігрову оболонку.

«Конкурс робочих місць»

Учасники: 25-30 осіб.

Фази гри. 1 етап – підготовчий. За тиждень до гри кожен має завдання знайти в своєму колі друзів працюючу людину, яка любить працювати, і задати йому наступні питання [11, 41]:

- Як називається посада, на якій працює особа?
- Скільки років людина працює тут?
- Яке навчання для цього необхідно?
- Який зміст роботи (що саме робить людина в робочий час)?
- Скільки становить зарплата і як вона нараховується?
- Чи є перспективи зростання і які саме?
- Що вам подобається в цій роботі?
- Які недоліки?
- Як довго людина хоче працювати на цій посаді?

Результати співбесіди фіксуються письмово.

2 етап. Особи поділяються на 7 підгруп. Кожна підгрупа отримує відразу 4 аркуші з інтерв'ю, обмінюються з іншими підгрупами через 5 хвилин. За 35 хвилин кожен ознайомиться з наявними інформаційними матеріалами. Кожна підгрупа має свою мету. Безробітні є членами журі, кожен з яких має вибрати (обговорити та зафіксувати) одну роботу з наступних номінацій:

- Найоригінальніша робота.
- Найлегша робота.
- Найвища виплата.
- Найбільш необхідна робота.
- Справжня жіноча робота.
- Справжня чоловіча робота.
- Гарний старт (робота з найкращими перспективами професійного розвитку).

Наприкінці кожна підгрупа називає та пояснює свій вибір.

3 етап. Обговорення. Люди звертають увагу на можливості працевлаштування, які є для них новими, які є особисто привабливими для відповідної професії та які служать орієнтиром при виборі кар'єри.

Гра – кампанія «Ринок праці».

Учасники: (до 100 осіб).

Обладнання: папір, ручки, значки, «гроші» (з гри «Монополія») або сірники, які служать валютою.

Фази гри:

1. Учасники записують на своїй картці професію, якою хочуть займатися (дорослі) або обирають (молодь). На аркуші паперу перераховано 10 матеріальних потреб: їжа, одяг, ремонт будинку, охорона здоров'я, Інтернет тощо.

2. Усі учасники отримують «стартовий капітал» у розмірі 10 «матчових коштів» і можуть вільно пересуватися по майданчику. Учасники повинні задовольнити свої потреби (і записати їх на аркуші) і запропонувати свої товари та послуги відповідно до обраної професії. «Фахівець» може самостійно визначати ціну свого товару чи послуги, а «замовник» може вести переговори. Процес займає близько 30 хвилин [13, 47].

3. Підсумки гри. Які потреби були задоволені, а які ні? Хто і навіщо заробив гроші і хто їх усе витратив? Як почувалися ті, чиї товари та послуги користувалися найбільшим попитом? Що відчули представники незатребуваних професій?

4. Обговорення. Чого корисного для себе навчилися діти, батьки, вчителі (за підгрупами)?

Вибір та застосування методик тестування для категорій безробітних, які не є професійно визначеними, відбувається у два етапи. На першому етапі використовується методика тестування Дж. Голланда на визначення професійного типу та тестування на професійну орієнтацію за методикою Е.А. Климова, які дають можливість виявити схильність клієнта до тієї чи іншої професійної групи. У поєднанні з професійною інформацією це призводить до

того, що заявник приймає більш свідоме рішення щодо кількох варіантів майбутнього навчання чи працевлаштування. Потім потрібне більш детальне вивчення окремих психічних процесів або функцій, що допомагає передбачити майбутні успіхи в обраних сферах знань. Результатом співбесіди є усвідомлений вибір професії та план дій щодо її реалізації [30, 19].

Люди похилого віку, які не мають впевненості в кар'єрі, краще обізнані про професійний світ і власні уподобання, тому доцільніше проводити з ними індивідуальну структуровану бесіду, в якій мотиви щодо кар'єрних порад, усі особливості навчання та попередньої роботи, інтереси. Також доцільно обговорити стан здоров'я, соціально-економічне становище. Після зважування всієї отриманої інформації та узгодження її з варіантами працевлаштування чи перенавчання психолог повинен повідомити клієнту всі варіанти стратегії поведінки на ринку праці, яка підходить у кожному окремому випадку. Після вибору одного з варіантів здійснюється перевірка придатності безробітного до обраного виду діяльності.

Завдяки вчасно наданій допомозі частина претендентів була виявлена та прийнята на роботу, а інші не змогли реалізувати свій план працевлаштування через відсутність відповідної кваліфікації. У цій категорії доцільно проводити семінари з техніки пошуку роботи з використанням ігрових технологій.

При тренінгу з психологічної підтримки безробітних важливим завданням є формування відповідної самооцінки та ступеня домагань, а також тренування навичок поведінки на співбесіді з роботодавцем.

Такі ігри можна використовувати на різних етапах навчальної програми.

«Незамінний працівник»

Учасники безробітні, кількість 10-20 осіб.

1-й етап. Учасники об'єднуються в пари і по черзі розповідають один одному, що може ускладнити пошук роботи через освіту, особливості життєвої ситуації, поведінку тощо. Наприклад: «Я не маю досвіду роботи», «Я мама маленької дитини», «Я звільнений з військової служби» тощо. Завдання партнера — перетворити ці недоліки на переваги.

2 етап. Ознайомте партнера з переліком його переваг:

– Це Іван. Він щойно закінчив навчання і вивченого має актуальні знання про прийоми, методи, які може з успіхом застосувати в роботі. Він ніколи ніде не працював і тому легко ознайомиться і адаптується до потреб вашої компанії...

Кожен виступ слухачі супроводжують оплесками.

Невеликі рольові вправи «Співбесіда», «Перший день роботи» спрямовані безпосередньо на тренування навичок співбесіди та професійну адаптацію майбутніх працівників. Найважливіше в цих вправах — прищепити учасникам переконання, що на співбесіді потрібно відповідати і реагувати природно, не брехати і не виконувати нетактовні вимоги роботодавця. Під час співбесіди немає «правильної поведінки», є збіг або невідповідність між навичками та особистими якостями співробітників вимогам конкретної роботи в конкретній компанії [18, 52].

Групова робота також корисна для безробітних, чії проблеми з працевлаштуванням пов'язані з проблемами самооцінки.

Індивідуальна психологічна допомога має бути спрямована на корекцію постстресових розладів, які породжують неусвідомлену недовіру до навколишнього світу та призводять до пасивної стратегії поведінки. З цією метою успішно використовується процедурна і системна психотерапія.

Наведений багатоетапний диференційований підхід до проблеми адекватного психологічного супроводу безробітних висуває свої вимоги до компетенцій психолога-профорієнтатора.

Для надання відповідної допомоги він повинен вільно орієнтуватися в сучасному професійному світі та ситуації на ринку праці, володіти навичками групової та тренінгової роботи з використанням ігрових технологій, вільно користуватися різноманітними психодіагностичними засобами та додатково спеціалізуватися на системних, поведінкових чи процедурних напрямках психотерапії.

Тому запропонована нами диференційована стратегія з широким використанням ігрових технологій допоможе зменшити навантаження на професійного психолога-консультанта та сприятиме більш успішному використанню робочого часу.

ВИСНОВКИ

Одна й та сама ситуація безробіття різними людьми трактується по-різному - одні дозволяють суспільній долі визначати своє життя, інші будують її самі. Зрештою, кожен сам вирішує, до якого типу безробітних віднести – апатичних чи оптимістичних. Адже можна побачити приклади того, як безробітні працевлаштовуються в громадські організації, у соціальну сферу як волонтери, відвідують культурно-мистецькі заходи, спілкуються з друзями. Вони заповнюють надлишок вільного часу різноманітним змістом. Навіть за відсутності засобів до існування вони зберігають оптимізм, бо розуміли, що життя людини розкривається не лише в професійній сфері.. Отже, коли особа розуміє, що не знає, куди рухатися далі, її переповнюють негативні переживання – пора звернутися за допомогою до фахівців. Психотерапія в разі безробіття ефективна, оскільки негативний психологічний стан від безробіття не пов'язаний безпосередньо з безробіттям і допомагає використовувати внутрішні ресурси пацієнта.

Аналіз робіт з психології безробіття доводить, що ситуація втрати роботи, як правило, є психологічно травмуючою для особистості та призводить до погіршення психічного здоров'я та особистісних змін. Шокуюча втрата роботи може призвести до фізіологічних та емоційних розладів – зниження імунітету, підвищення ймовірності психосоматичних захворювань, особливо нервової, ендокринної, серцево-судинної та травної систем. Актуалізуються почуття провини, сорому, неповноцінності, занижена самооцінка, що негативно позначається на самопочутті, призводить до почуття безнадійності та перешкоджає пошуку роботи. Переживання неспроможності забезпечити гідне існування членів сім'ї призводить до сімейних конфліктів, втрата соціального статусу внаслідок втрати роботи призводить до зміни сімейної рольової структури. Порушується самоорганізація життєдіяльності безробітного –

людина «випадає» зі звичного розпорядку дня, втрачаються важливі сенси життя та способи адаптації.

Повномасштабна війна, яка триває вже понад півтора року, є величезним випробуванням для українського народу. Так чи інакше це вплинуло на психологічний стан кожної людини, особливо тієї, яка і так в нелегкий час втратила роботу. Під час широкомасштабних бойових дій хвилювання та стрес відчувають усі члени суспільства, незалежно від того, є вони безпосередніми свідками цих подій чи дізнаються про дії агресора через ЗМІ. З вищевикладеного, можемо зробити наступні висновки:

1. Під час війни, респонденти хвилюються більше про втрату роботи ніж в мирний час.

2. Втрата роботи під час війни викликала у респондентів бурю емоцій, таких як: тривожність, агресивність, депресія.

3. Такі негативні емоційні стани пов'язані безпосередньо з втратою роботи саме під час війни, адже нестабільна ситуація в країні, зменшення доходів(зарплат), здороження життя, складність знайти роботу - це все дуже негативно давить на респондентів.

Для успішної роботи важливо, щоб клієнт ставив проміжні цілі і визначав результат діяльності. Можливим шляхом вирішення проблем безробітних є розробка та проведення нормативно-орієнтованого навчання, де після попередньої роботи з клієнтом (робота з визначення глибини кризи, кола рефлекторних проблем, завдяки яким клієнт стає у співпраці із залученим психологом) спочатку проводиться діагностика самооцінки навичок саморегуляції, потім її результати порівнюються з характеристиками психологічного обстеження, обговорюються з клієнтами, а потім з урахуванням результатів аналізу, має відбуватися опрацювання всього комплексу навичок саморегуляції в діяльності для пошуку роботи. Програма навчання має передбачати поступове відпрацювання функцій саморегуляції, необхідних при пошуку роботи: постановка цілей, програмування власних дій за індивідуальними критеріями, вибір резервних шляхів пошуку тощо. Важливим

аспектом роботи з групами безробітних має стати активізація особистісної саморегуляції: допомога у пошуку нових і відновленні старих цінностей, що мають позитивне значення. Необхідно використовувати техніки, спрямовані на оптимізацію емоційного стану, підвищення самооцінки, зниження страхів і т. д. Результати діагностики компонентів суб'єктивного досвіду, що входять до неї, повинні допомогти націлити ці техніки на конкретних учасників групи - психологічна допомога повинна бути розроблені відповідно до характеристик клієнта, а не абстрактно.

Перспективами подальших досліджень є: виявлення сутності особистісної схильності, індивідуальної чутливості до переживання кризи, потенційно травматичної ситуації безробіття; більш детальне вивчення змістовно-вікової специфіки втрати роботи в умовах війни та пов'язаного з цим особистого досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Абрамова Г. Практична психологія: навчальний посібник для студентів вузів. Харків: Академ. Проект, 2021. 480 с.
3. Аронсон О. О. Соціальна психологія. Психологічні закони поведінки людини в соціумі: Харків: Прайм. 560 с.
4. Бойко Г.В. Зміни уявлення про себе в умовах втрати та відсутності роботи. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2013. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 11. С. 10–13.
5. Бойко Г.В. Трансформація уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи: автореф. дисертації на зд. наук. ступ. канд. психол. наук. 2006. 19 с.
6. Березін, Ф.Б. Методика багатостороннього дослідження особистості: структура, основи інтерпретації, деякі області застосування. Харків: 2017. 175 с.
7. Бодров, В.А. Проблема подолання стресу. Частина 3: Стратегії подолання стресу. *Психологічний журнал*. 2016. Т. 23, № 3. С. 106-116.
8. Бреслава, Г.М. Психологія емоцій. Харків: Сенс: Академія, 2014. 544 с.
9. Галустьян Ю.М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. *Психологія особистості безробітного*: м-ли IV-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2017 р.). Київ: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2017. С. 292–299.

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

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

12. Вачков І. Основи і технології групового тренінгу. Психотехніки. Київ: Знання, 2020. 189 с.

13. Вправи-рекомендації: як подолати негативні емоції під час втрати роботи. URL: <https://vseosvita.ua/>

14. Дзевульська І. В. и др. Процес наукового дослідження в психології та його етапи. 2022.

15. Денисов І.Г. Безробіття як результат не усвідомлення власних можливостей. *Психологія особистості безробітного*: м-ли II Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2021 р.). Київ: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2015. С. 146–151.

16. Зливков В.Л., Лукомська О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2022. 219 с.

17. Зелінська Я.Ц. Психологічні аспекти професійного навчання безробітних. *Психологія праці та управління*: збірник наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. Ч. 2. Київ: ІПКДСЗУ, 2019. С. 107–116.

18. Масопустова, З. Емоції, пов'язані з війною, та емоції під час війни як допомогти дітям. Факультет соціальних досліджень Масариківського університету. 2022. URL: https://psych.fss.muni.cz/media/3397198/ukrajinstinaemose_ve_valce_a_jak_pomoci_detem.pdf.

19. Киричук О.В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. Психологічні ресурси особистості безробітного. *Психологія особистості безробітного* : м-ли IV Всеукр. наук.-практ. конф. (25 трав. 2007 р.) АПН України ; Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України. Київ, 2017. С. 54–62
20. Кириленко Т.С., Іваненко Б.Б. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах карантину. *Вчені записки*. 2020. С. 41-65
21. Корчевна О.В. Психологічні чинники активності безробітного на сучасному ринку праці. *Наук. зап. Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України*. Київ, 2015. Т. 2. Вип. 26. С. 359–365.
22. Костенко Л.М. Професійна перепідготовка як складова процесу психологічної реабілітації безробітних. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2019. Т. 7, вип. 11 : Екологічна психологія. С. 144–149.
23. Кухар Т.В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. *Вісник Харківський нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна*. Харків, 2018. №771, вип. 38. С. 128–132.
24. Психологічне консультування безробітних. Методичн. посіб. для спеціалістів міських,... центрів зайнятості щодо організації та проведення психологічного консультування безробітних. Київ: Ін-т підготовки кадрів держ. служби зайнятості України, 2019. 55 с
25. Туленков М.В. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці : (Соціол. аналіз); Ін-т підготов. кадрів Держ. служби зайнятості України. Київ, 2020. 130 с.
26. Тертична, Н. А., & Мельник, К. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems of human development*, 2023. 340 с.
27. Тривога під час війни та її наслідки. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. Київ, 2022, №9. URL: <https://health-ua.com/>

28. Марченко І.Б. Психічні стани та їхня роль у профілактиці безробіття. *Психологія особистості безробітного*. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). Київ. : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С. 140–146.

29. Bromberger J. T., Epperson N. Depression During and After the Perimenopause: Impact of Hormones, Genetics, and Environmental Determinants of Disease. *Obstet Gynecol Clin North Am.* 2018 Dec; 45(4): P. 663 – 678.

30. Campbell K. E., Gorelik A. Mid-life predictors of late-life depressive symptoms; determining risk factors spanning two decades in the Women's Healthy Ageing Project. *Women's Midlife Health.* V. 6, №2 2020. P. 663 – 678.

31. Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans, and attempts in the WHO World Mental Health Surveys / M.K. Nock, G.Borges, E.J. Bromet [etal.]. *Br J Psychiatry.* 2008. Vol. 192. P. 98-105.

32. Diener E. The science of well-being: the collected works. New York: Springer. 2012. 274 p.

33. Ryff The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.

34. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development,* 2003. Vol.27, P. 182-189.

35. Deci E. L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry,* 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227-268.

36. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology,* 1995. Vol. L. N 1-4. P. 1-11.

37. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence,* 2006. Vol.35. P. 311-319.