

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс23м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Сергєєва Ірина Анатоліївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Шайда Олександр Геннадійович

АНОТАЦІЯ

Сергєєва Ірина

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ»

Після повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію нашої держави громадяни зіткнулись з екстремальними та такими, що швидко змінюються, умовами. Сучасне життя ставить перед людьми виклики, які вимагають високого рівня адаптивності та стресостійкості. В умовах швидких змін і непередбачуваних ситуацій важливо розвивати навички, які допомагають ефективно вирішувати проблеми та приймати раціональні рішення.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості адаптації особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок психологічних показників, які дають оцінку психоемоційному стану та особистісним характеристикам опитуваних.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи.

Процес дослідження особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи, мав свої етапи проведення:

1) Попередній етап:

- постановка завдань для дослідження;
- вивчення та аналіз літератури про вплив кризових ситуацій на психологічний стан людини, адаптація до нових умов, сенс життя та цінності;
- підбір методик, що відповідають меті та завданням дослідження;
- розробка Google-форм для тестування.

2) Етап проведення емпіричного дослідження:

- вивчення впливу кризової ситуації на психофізіологічний стан особистості;
- безпосереднє проведення тестування.

3) Обробка отриманих даних та аналіз результатів дослідження.

Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; тести; методи математичної статистики.

Магістерська робота містить 90 сторінок тексту, 11 рисунків, 7 таблиць, список використаних джерел (55 найменувань).

Ключові слова: адаптація особистості, кризова ситуація, криза, втрата роботи, сенс життя, психологічна стійкість, резильєнтність.

ABSTRACT

Sergeeva Iryna

"PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL ADAPTATION TO A CRISIS SITUATIONS"

After the full-scale invasion of the aggressor country on the territory of our state, citizens faced extreme and rapidly changing conditions. Modern life presents people with challenges that require a high level of adaptability and stress resistance. In the conditions of rapid changes and unpredictable situations, it is important to develop skills that help to effectively solve problems and make rational decisions.

The object of the study is the psychological features of personality adaptation.

The subject of the study is the interrelationship of psychological indicators that give an assessment of the psycho-emotional state and personal characteristics of the interviewees.

The purpose of the study: is to study the psychological features of the individual's adaptation to crisis situations, in particular job loss. The process of researching the peculiarities of personal adaptation to crisis situations, in particular job loss, had its stages:

1) Preliminary stage.

- setting tasks for research;
- study and analysis of literature on the impact of crisis situations on a person's psychological state, adaptation to new conditions, the meaning of life and values;
- selection of methods that correspond to the purpose and tasks of the research,
- development of Google forms for testing.

2) The stage of conducting empirical research:

- studying the impact of a crisis situation on the psychophysiological state of an individual;
- direct testing.

3) Processing of received data and analysis of research results.

In accordance with the defined goal and formulated tasks, the following research methods were used: theoretical analysis of literary scientific sources, comparison and generalization of theoretical and experimental research data; tests; methods of mathematical statistics.

The master's work contains 90 pages of text, 11 figures, 7 tables, a list of used sources (55 items).

Key words: personality adaptation, crisis situation, crisis, job loss, meaning of life, psychological stability, resilience

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Сергєєвої Ірини Анатоліївни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 55 найменувань та 11 додатків. Робота викладена на 90 сторінках друкованого тексту і містить 7 таблиць та 11 рисунків.

Актуальність дослідження. Після повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію нашої держави громадяни зіткнулись з екстремальними та такими, що швидко змінюються, умовами. Сучасне життя ставить перед людьми виклики, які вимагають високого рівня адаптивності та стресостійкості. В умовах швидких змін і непередбачуваних ситуацій важливо розвивати навички, які допомагають ефективно вирішувати проблеми та приймати раціональні рішення.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості адаптації особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок психологічних показників, які дають оцінку психоемоційному стану та особистісним характеристикам опитуваних.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи.

Процес дослідження особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи, мав свої етапи проведення:

1) Попередній етап:

- постановка завдань для дослідження;

- вивчення та аналіз літератури про вплив кризових ситуацій на психологічний стан людини, адаптація до нових умов, сенс життя та цінності;
- підбір методик, що відповідають меті та завданням дослідження;
- розробка Google-форм для тестування.

2) Етап проведення емпіричного дослідження:

- вивчення впливу кризової ситуації на психофізіологічний стан особистості;
- безпосереднє проведення тестування.

3) Обробка отриманих даних та аналіз результатів дослідження.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; тести; методи математичної статистики.

У **першому розділі** детально розглянуто феномен «кризова ситуація» та її вплив на особистість, психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій, життєстійкість та резильєнтність як основний психологічний ресурс подолання труднощів та формування стійкості до стресу, втрата роботи як одна із кризових ситуацій сьогодення. Проведено аналіз релевантної літератури, наукових статей, підходів до подолання стресу та зниження рівня тривожності, адаптації та змін у нових умовах.

Другий розділ роботи був присвячений проведенню емпіричного дослідження. Були визначені психологічні методики, які використались для проведення емпіричного дослідження. Для визначення психологічних особливостей впливу кризової ситуації на особистість, були використані наукова психологічна література, статті, психодіагностичний інструментарій, результати проведеного тестування респондентів. Оброблені та проаналізовані дані діагностик, зроблені висновки щодо взаємозв'язку психологічних показників, які дають оцінку психоемоційному стану та особистісним характеристикам опитуваних.

У третьому розділі запропоновані методичні рекомендації. Всі ці результати можуть бути корисними для різних цілей, від індивідуального консультування до розробки програм підтримки та зниження стресу, саморефлексії та пошуку шляхів зниження рівня тривожності через навчання та підтримку. Наприклад, можна розробити програму психологічної підтримки громадян, які опинились у складній життєвій ситуації, зокрема втрати роботи – психологічний супровід громадян під час перебування на обліку у центрі зайнятості. Комплекс заходів повинен бути спрямований на збереження психічного здоров'я безробітних, допомогу в подоланні стресового стану, депресії, допомоги в адаптації до нових умов.

Таким чином, завдання дослідження виконано, а мету досягнуто. Можна виділити наступне:

— причинами такого низького рівня задоволеності життям є різні аспекти. По-перше, задоволеність життям тісно пов'язана із самооцінкою людини. Адже, люди, які не задоволені своїм життям, часто мають низьку самооцінку. Вони вважають себе недостатньо успішними, недостатньо хорошими або неповноцінними у порівнянні з іншими. А у випадку коли роботодавець відмовляє у працевлаштуванні на користь іншого, молодшого або досвідченішого, звідси і виникає почуття розчарування через невдачу, особливо якщо людина довго шукає роботу або дуже хоче отримати дану позицію;

— визначення рівня самооцінки за шкалою Розенберга. 32 % опитаних мають високий рівень самооцінки та 50 % середній, 18 % - низький. Високий рівень самооцінки свідчить про більшу впевненість у собі та позитивне самовідчуття, в той час як середній рівень є більш типовим і відображає збалансовану самооцінку. Низький рівень самооцінки вказує на необхідність додаткової підтримки або втручання для підвищення впевненості в собі. Самооцінка - це не враження людей про нас, а стійкий показник власної гідності. Тільки внутрішнє ставлення визначає її рівень. Для безробітних самооцінка є ключовим фактором, який впливає на їх мотивацію шукати роботу та впевненість у власних силах. Низька самооцінка стає перешкодою для активного пошуку роботи та успішного працевлаштування;

— причиною незадоволеності життям є і постійний стрес та тривога. Навіть люди з високою самооцінкою відчують стрес або тривогу через роботу або її відсутність, стосунки або інші життєві обставини. Тест тривожності Спілбергера визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності, за результатами якого більшість опитаних мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. А це майже половина опитаних. Кожний третій має помірний рівень тривожності. А інші мають низький рівень. Для покращення психоемоційного стану таким людям потрібна підтримка з боку близьких та соціальних мереж, а також заходи для зменшення стресу;

— відповідно до результатів дослідження, респонденти знаходяться в стані загальної напруженості та стресу, незадоволені життям, якби була можливість прожити життя заново, всі б багато чого змінили. Опитані прагнуть балансу та стабільності у всіх сферах життєдіяльності. Більшість має високий показник особистісної тривожності, що впливає на сприйняття будь-якої ситуації як «кінець світу».

Таким чином, ми бачимо, що активні бойові дії на території нашої країни, економічна криза суттєво вплинули на здійснення пошуку роботи респондентами, готовність до змін та самовдосконалення. Я вважаю, що психологічна підтримка безробітних так само важлива, як і підтримка інших соціально незахищених категорій населення. Тому люди, які опинилися в ситуації втрати роботи, потребують допомоги для збереження свого психічного здоров'я та успішної адаптації. Як і люди з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, пенсіонери та малозабезпечені родини, безробітні стикаються з викликами, які можуть негативно впливати на їх життя. Психологічна допомога є необхідною умовою для покращення їх емоційного стану, підвищення мотивації та здатності справлятися з труднощами.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	6
1.1. Криза, кризова ситуація та її вплив на особистість.....	6
1.2. Психологічні особливості адаптації до кризових ситуацій.....	12
1.3. Розкриття феноменів резильєнтність та життєстійкість. Їх вплив на процес адаптації особистості до кризової ситуації.....	15
1.4. Втрата роботи як одна із кризових ситуацій сьогодення.....	21
Висновок до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	29
2.1. Методи та організація дослідження.....	29
2.2. Етапи організації дослідження.....	32
2.3. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію.....	34
2.4. Інтерпретація результатів дослідження.....	37
Висновок до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДЯН, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ, ЗОКРЕМА ВТРАТИ РОБОТИ... ..	57
3.1. Актуальність розробки програми.....	57
3.2. Проект «Психологічний супровід громадян, які опинились у складних життєвих обставинах, зокрема втрата роботи, під час перебування на обліку у центрі зайнятості».....	60
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Після повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію нашої держави громадяни зіткнулись з екстремальними та такими, що швидко змінюються, умовами. Сучасне життя ставить перед людьми виклики, які вимагають високого рівня адаптивності та стресостійкості. В умовах швидких змін і непередбачуваних ситуацій важливо розвивати навички, які допомагають ефективно вирішувати проблеми та приймати раціональні рішення.

На сьогодні дуже багато громадян України стикаються з проблемою невизначеності подальшого сенсу життя. Втрата роботи та довгий період безробіття, особливо в період воєнного стану, можуть бути дуже стресовими і спричиняти відчуття зневіреності. Адаптація до нових умов життя потребує допомоги у формуванні нових цінностей і сенсів. В таких умовах важливо зосередитися на збереженні психічного і фізичного здоров'я, а також на пошуку нових можливостей. Безробіття – це серйозне випробування, але з правильним підходом і підтримкою можна подолати ці труднощі і знайти нові можливості для розвитку і самореалізації. У зв'язку з цим проблема дослідження психологічних особливостей адаптації особистості до кризової ситуації є актуальною та значущою.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості адаптації особистості

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічних показників, які дають оцінку психоемоційному стану та особистісним характеристикам опитуваних

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи.

Процес дослідження особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи, складався з таких етапів проведення:

- Попередній етап, в який входили постановка завдань для дослідження; вивчення та аналіз літератури про вплив кризових ситуацій на психологічний

стан людини, адаптація до нових умов, сенс та якість життя; підбір методик, що відповідають меті та завданням дослідження; розробка Google-форм для тестування.

- Етап проведення емпіричного дослідження включив в себе вивчення впливу кризової ситуації на психофізіологічний стан особистості; безпосереднє проведення тестування.

- Етап обробки отриманих даних та аналіз результатів дослідження.

У процесі дослідження було здійснено психодіагностику психологічних показників, які використовуються для оцінки психоемоційного стану та особистісних характеристик опитуваних; аналіз особливостей впливу кризової ситуації на психофізіологічний стан особистості; розробку комплексної програми щодо психологічної підтримки громадян, які опинились у складній життєвій ситуації, зокрема втрати роботи.

Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних емпіричного дослідження; тести; методи математичної статистики.

Експериментальною базою дослідження став Новогродівський міський центр зайнятості. Вибірку склали 50 осіб віком від 18 до 60 років. Респондентами виступили безробітні особи, які перебувають на обліку у Новогродівському міському центрі зайнятості (м. Новогродівка, Донецька область).

Наукова новизна. Психологічна підтримка є невід'ємною складовою при наданні послуг безробітним громадянам, адже саме через спілкування та відкритість, можна вистроїти подальші плани працевлаштування, стабілізувати емоційний стан, підвищити рівень мотивації до праці, бажання та прагнення до змін.

Практична значимість. Отримані дані емпіричних досліджень дадуть змогу скласти більш ефективну та адресну програму для корекції психоемоційного стану, подолання стресу, адаптації до нових умов.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів дослідження здійснювалася під час проведення Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Педагогіка мистецтва для збереження і розвитку психічного і фізичного здоров'я та культурного зростання особистості впродовж життя», 1-2 грудня 2023 року, Запоріжжя; XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень», 17 квітня 2024 року, Київ; VII Міжнародної наукової конференції «Інформаційні та інноваційні технології у XXI столітті», вересень 2024, Польща. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» 23-24 квітня 2024 року із публікацією наукової статті у збірнику Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с.; IX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі», 13-14 листопада 2024 року, Польща-Словаччина-Україна, з публікацією наукової статті. (Додатки Ж-Й)

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Криза, кризова ситуація та її вплив на особистість

Термін «криза» досить поширене поняття як у сучасній науці, так і у повсякденному житті. Сьогодні, кожен з нас, особливо в реаліях військового стану, переживав ту чи іншу кризу. Розглянемо, що ж таке криза та як вона впливає на психоемоційний стан людини.

Кріза (в перекладі з грецької *κρίσις* — рішення; поворотний пункт) — розлад, занепад, загострення політичних, економічних, соціальних суперечностей [53]. Тобто, це поворотний момент, критична ситуація, важкий період, який з'являється раптово та змінює звичний спосіб життя.

Важливо зазначити, що під поняттям «криза» розуміють скоріше емоційну реакцію людини на загрозову ситуацію, а не характеристики самої ситуації. Таким чином, коли ми говоримо про «життєву кризу», в першу чергу маємо на увазі суб'єктивне відображення у внутрішньому світі людини емоційних переживань, які сприймаються як такі, що визначають кризу [3].

Життєву кризу відносять до феноменів внутрішнього світу людини. Вона проявляється в різних формах переживання труднощів, проходження життєвого шляху та характеризується надмірною напругою як на фізичному, так і на психологічному рівні, стражданнями [4]. Як зазначено у статті, у цей період у людини виникають відчуття, що вона не може реалізувати свої плани на сьогодні та поставити перспективні цілі на майбутнє. На думку вітчизняних психологів, життєва криза тісно пов'язана з тривалим внутрішнім конфліктом, що стосується життя загалом, його головних цілей та способів їх досягнення.

Під час кризи поведінка людини може бути нестабільною. І це дійсно так. Адже кризові ситуації часто супроводжуються стресом та невизначеністю, через що особистість може змінити свої звички, поведінку, реакції. Також криза

може викликати страх, тривогу, злість, сум. Людина втрачає контроль над ситуацією, і важко передбачити її дії.

Е. Грішин у своїй статті акцентує увагу на формуванні резильєнтності особистості. Як зазначає автор, важкі життєві обставини, кризові та конфліктні ситуації супроводжують процес особистісного розвитку та спричиняють внутрішні зміни, які можуть допомогти людині навчитися управляти стресом, збагатити комплекс стратегій та реакцій на стресові фактори, посилити життєстійкість та резильєнтність. Рівень цих якостей визначає чи є можливість подальшого продуктивного і повноцінного життя, або ж навпаки, зіткнеться з гострими емоційними переживаннями, депресією та іншими негативними наслідками.

Складні життєві обставини завжди виникають «раптово», виступаючи в якості змін, що знаходяться поза зоною очікувань і прогнозів [6]. Тобто, можна зазначити, що проблемою кризових ситуацій є відсутність психологічної готовності особистості до неї.

Можна сказати, що складні обставини – це такі обставини, які людина не в змозі оминати чи змінити, і через це з'являються найсильніші емоційні реакції, такі як, стрес, тривога, почуття безпорадності, ускладнюється задоволення особистісних потреб та самореалізація.

Складні життєві обставини завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче, і тим, що вона може опинившись у таких обставинах і маючи у своєму розпорядженні власні можливості. Найважливішим позитивним результатом розв'язання складної життєвої ситуації є особистісне зростання. Як зазначив А. Маслоу, найбільш значущим досвідом у житті особистості, яка досягла самоактуалізації є трагедія, під впливом якої вона була змушена інакше поглянути на життя, змінити своє уявлення про світ [6].

І дійсно, переламні, важкі моменти в житті людини, можуть «переформатувати» її погляди на різні аспекти та цінності життя. Витративши всі сили на свій «порятунок», людина не ламається, а йде далі. Переоцінивши все, що сталось, вона стає мудрішою, і знає в чому полягає сенс її життя.

За визначенням цінності — це справжні бажання людини, що є керівними принципами її життя (Schwartz, 1992). Наприклад, бажання залишатися чесним перед собою, бути вільним у поглядах та сміливим перед викликами життя. Це все різні цінності. Мовою метафор цінності ще називають «бажаннями нашого серця». Тобто їх важко досягнути розумом у якийсь логічний спосіб, але їх можна відчувати, якщо уважно прислухатися до себе. [28]

Проаналізувавши літературні джерела можна чітко сказати, що всі дослідники дотримуються думки, що криза має позитивні та негативні сторони. І все залежить від того, в якому темпі, з якими емоціями, думками буде діяти людина, такі зміни і відбудуться.

Ситуації, які змушують людину змінювати звичний спосіб життя, мислення чи ставлення до себе і світу, можна назвати критичними.

Критична ситуація може стати поворотним моментом у житті людини. У деякому сенсі, будь-яка криза може вирішитися готовністю особистості рухатися в напрямку подальшого розвитку, це своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного зростання людини. Будь-яка криза за своєю природою є амбівалентною, вона містить як позитивний, так і негативний компонент, що пояснює велику кількість дивних і протилежних проявів людини [22].

У критичній ситуації особистість відчуває емоційний та психологічний тиск, зумовлений накопиченням нерозв'язаних проблем, що породжує відчуття безнадії та неможливості знайти вихід. Це призводить до сприйняття життя як замкненого кола. Під впливом цих почуттів людина може вдаватися до імпульсивного прийняття рішень, спрямованих на негайне полегшення ситуації. А тривала криза створює передумови розвитку психічних захворювань, що може призвести до подальшого погіршення адаптації та впливає на загальний стан людини.

Але криза — це не тільки «загроза катастрофи», але й можливість зміни, переходу на новий щабель розвитку особистості, джерело сили, - і у цьому її позитивний аспект [22].

Н.Родіна вважає, що психологічне благополуччя є вкрай важливим компонентом здорової особистості в цілому. Адже кризові ситуації мають різний вплив на людину. Авторка зазначає, з точки зору психологічної науки, кризи можна умовно поділити на:

1. Кризу нереалізованості, яка виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень.
- 2 Кризу спустошеності, яка зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи.
3. Кризу безперспективності, яка спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проєктів, мрій [39].

Можна зазначити, що кризові ситуації по різному впливають на людину та залежать від способів та методів подолання нею труднощів, тобто аналізується поведінкові та емоційні стани людини в процесі взаємодії із зовнішнім світом та готовність внутрішніх ресурсів особистості до подолання викликів.

На сьогодні важливу роль відіграє підтримка ментального здоров'я населення, адже складні обставини, в яких опинилась Україна, негативно впливають на психоемоційний стан як дорослих, так і дітей нашої країни. І на це треба звертати увагу та підтримувати їх в процесі переживання труднощів.

В сучасних реаліях пережити кризові, несприятливі події, впоратися з їх наслідками для людини та середовища є першочерговим завданням у процесі формування психологічного здоров'я особистості і суспільства. Проте блокування цього процесу, ігнорування тривожних симптомів або патологічний, непродуктивний процес переживання не сприяють, а, навпаки, перешкоджають формуванню психологічного здоров'я та благополуччя особистості [17].

Як зазначає І. Ващенко у своїй роботі, що життєві ситуації, залежно від того, як людина психологічно обробляє обставини, викликають різні реакції, формуючи сприйняття реальності відповідно до складності проблеми. Варіанти

звичних реакцій на труднощі, завдяки яким людина намагається прагнути до комфорту та безпеки, призводить до одноманітних відносин зі світом, що проявляється в позиції безсилля і ролі жертви. Або, вибір життєстійких стратегій, способів і методів подолання труднощів, свідчить про сміливість і мужність, мотивує до особистого розвитку, вивчення та розуміння світу, взаємовідносин, а також стимулює здатність до життєвої творчості.

За моделлю ускладнення ситуації розрізняють такі життєві ситуації:

- 1) ситуацію повсякденних труднощів – звичайна, стандартна життєва ситуація, що характеризується відносним благополуччям;
- 2) особливу ситуацію, що пов'язана з віковими кризами і специфікою розвитку;
- 3) особливу («сильну») ситуацію, що пов'язана з раптовими важкими зовнішніми подіями (потрясіннями) у житті суб'єкта (ситуація хвороби тощо) [1].

Зазначу, що класифікація складних життєвих обставин розглядається у багатьох роботах вітчизняних та зарубіжних авторів, але не має єдиного поняття та єдиної думки щодо однозначного трактування цих ситуацій.

До складних життєвих ситуацій зазвичай відносять критичні, кризові, екстремальні, важкі, стресові ситуації, а також ситуації психологічної загрози та невизначеності. Складні життєві обставини – це частина реальності, яка зумовлена внутрішніми та зовнішніми чинниками, які сприймаються як перешкода чи ускладнення.

Близьким за значенням до складної життєвої ситуації є поняття «критична ситуація», яке використовує Ф. Василюк. Автор розуміє критичну ситуацію як життєву ситуацію, яка зіштовхує суб'єкта з неможливістю реалізації внутрішньої необхідності свого життя, а відтак, ставить його перед необхідністю переживання. Типи критичних ситуацій класифікуються за характером стану «неможливості»: стрес, фрустрація, конфлікт (інтрапсихічний), криза (Василюк, 1984). Переважна більшість дослідників розглядає життєву ситуацію як двосторонній процес, єдність зовнішньої

ситуації, що доступна об'єктивному спостереженню, відображає стан середовища і включає фізичні та соціальні умови, і внутрішньої ситуації, що включає виокремлення з об'єктивної реальності сукупності явищ, які організовуються в цілісне утворення у зв'язку з актуальною позицією самого суб'єкта [1].

М. Оксютович у своїй статті також розглядала проблему кризи та кризових ситуацій. Проаналізувавши роботи багатьох вчених, висновком є те, що «кризова ситуація життя» дійсно має дві сторони її подолання та два вектори її сприйняття. З одного боку, певна подія у житті може стимулювати до подальших позитивних змін та прийняття відповідних рішень, з іншого - перейти в «психотравмуючу ситуацію» [21].

Авторка зазначає, що на початку кризи людина сприймає все стереотипно, так би мовити відбувається захисна реакція психіки на фоні переважаючого емоційного реагування на ситуацію. А коли переважають емоції складно прийняти раціональне рішення щодо вирішення складної ситуації.

За словами М. Оксютович, криза пов'язується з ситуацією, яка мотивує особистість прийняти рішення та до кардинальних змін. Тобто, через деякий час, коле згасає емоційний спалах, людина стає більш спроможною раціонально мислити та об'єктивно аналізувати ситуацію. Іншими словами, кожна кризова ситуація відкриває можливість для особистісного зростання та самовдосконалення. Емоційна напруга, що виникає під час кризи, може або стимулювати людину до адаптації та прийняття нових обставин, або призводить до зниження її здатності ефективно функціонувати в процесі життя.

За таких обставин важливим є опанування стратегіями виходу зі стресових та кризових ситуацій, тобто копінгамі. Копінг реалізується через копінг-ресурси за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси являються набором особистісних характеристик індивіда та зовнішнього соціального середовища, які сприяють оптимальній адаптації до стресових ситуацій. При цьому до копінг-стратегій відноситься відповідь організму на кризову ситуацію. Тому копінг-поведінка виступає як форма конструктивної

активності людини в ситуації стресогенного характеру, в якій перевищується адаптивний потенціал особистості. [21]

Т. Дзюба теж у своїй роботі зазначає, що травмуючі ситуації, зазвичай, супроводжуються негативними змінами, які відбуваються в думках, почуттях, поведінці, фізичних станах людини [7]. Авторка порівнює психологічну травму зі станом сильного переляку, і в такий момент людина не здатна контролювати себе в частині застосування та прийняття рішень щодо її вирішення.

1.2. Психологічні особливості адаптації до кризових ситуацій.

Сьогодні проблема адаптації особистості до кризових ситуацій стає важливою для більшого кола обговорення. Збереження психічного здоров'я та формування критичного мислення набуває все більшої актуальності. Підвищення рівня внутрішніх ресурсів особистості до подолання труднощів потребує уваги, адже це саме той адаптивний потенціал, який дасть змогу людині впоратись зі складною життєвою ситуацією.

Як зазначає А. Ковленкова, адаптивний потенціал – це відносно стійке інтегративне утворення особистості, що визначає її здатність до внутрішніх та зовнішніх перетворень з метою встановлення або підтримки конгруентності у стосунках із навколишнім (соціальним) середовищем. Специфіка адаптацій до зовнішніх обставин визначається складним комплексом інтегративних складових, що забезпечують мобілізацію психологічного, фізіологічного, а також психологічного ресурсу, утворюючи адаптаційний потенціал особистості, тобто її здатність до адаптації [15].

Ще в стародавніх філософських дослідженнях обґрунтовувалась думка про необхідність стійко переносити важкі події в житті людини, особливо ті, що не залежать від її волі та бажання. Підкреслювалось значення емоційних переживань, викликаних ставленням до події, а також значення індивідуального вибору ставлення до тієї чи іншої події (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій) [2].

Якщо дивитись з точки зору екзистенціалізму, то можна зазначити, що представники цього філософського напрямку припускають що людина повинна

сама визначати сенс свого існування. Адже у екзистенціалізмі, підкреслюється унікальність кожної особистості, тобто кожна людина здатна сама приймати рішення, вона вільна у виборі та відповідальності за власне життя.

Ресурсний підхід в психології справді набуває широкого застосування і відображає концепцію, яка підкреслює важливість розкриття внутрішнього потенціалу людини та її спроможність активно формувати своє життя, незважаючи на складні обставини. Такий підхід розглядає людину як активного учасника свого життя, здатного застосувати увесь арсенал внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання викликів.

Продукуючи нові погляди на людину і відкриваючи нові можливості її розвитку в сучасних умовах, некласична психологія створює основу для подальшого переосмислення проблематики людини і переносить акценти з досліджень людини як детермінованої істоти в стабільному світі на дослідження складної і, можливо, до кінця не пізнаваної істоти у сучасному невизначеному світі. У сучасній ситуації глобальних змін у світі та у суспільстві найбільш значущими є зміни самої людини, її особистості [13].

Вміння знаходити внутрішні психологічні ресурси стає важливою складовою саморегуляції та відновлення в стресових умовах. Якщо людина впевнена, що може контролювати ситуацію, налаштована діяти та долати труднощі навіть у складних обставинах, вона може покластися на власну внутрішню стійкість та самостійно справлятися з викликами. Якщо людина не має такої впевненості, їй потрібно шукати психологічні ресурси, які допоможуть відновити і підтримувати контроль над собою. У складних ситуаціях, не дивлячись на емоційні переживання, людина змінює та формує свої переконання та ставлення до життя [13].

Соціально-психологічна адаптація – це процес активного пристосування психічних процесів і поведінки людини до умов соціуму, на різних етапах його життєдіяльності. Під час цього процесу у людини змінюється і внутрішній світ, формуються нові уявлення і розуміння того, чим займається, а це, насамперед, впливає на її саморегуляцію та самоусвідомлення.

Щодо проблеми кризових ситуацій життя, то серед науковців немає однастайності щодо даного питання. Наприклад, у межах напряму «психологія життєвого шляху» (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн) «кризова ситуація життя» розглядається як «подія життєвого шляху», що є для особистості поворотним етапом, на якому ухвалюються важливі рішення щодо подальшого життя. В інших теоріях споріднені поняття трактуються так: як «важка життєва ситуація» (Л. Анциферова), «ситуація соціальної нестабільності» (К. Василевська), «духовна криза» (С. Гроф), «криза» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «психотравмувальна ситуація» (Т. Кириленко), «критична ситуація» (Е. Крупник), «критичний стан буття» (І. Маноха), «значуща ситуація» (В. Мясищев), «життєва криза» (Т. Титаренко) тощо. [30]

Як стверджує О. Ткачишина, з розвитком інформаційних та комп'ютерних технологій значно пришвидшився темп життя, люди стали отримувати та перероблювати багато інформації, що не полегшило життя, а ускладнило його психологічно.

Авторка зазначає, що постала проблема соціально-психологічної адаптації у світі, яка постійно змінюється. Людина змушена адаптуватися до нових умов свого існування, нових підвищених вимог до неї з боку соціуму, щоб йти в ногу з часом особистість повинна постійно самовдосконалюватись, розвиватись, навчатись, і при цьому не тільки володіти інформацією, а й вміти критично її осмислювати та слідкувати різноманітними інноваціями. [31]

Л. Дворніченко у своїй статті зазначає, що саме справедливість є основною умовою для успішної адаптації особистості до кризової ситуації. Під критичними ситуаціями розуміє обставини, що виявляються надто складними для вирішення, можуть викликати нервово-психічне напруження, і тим самим призвести до погіршення психічного здоров'я людини. Авторка задається питанням, які ж чинники суспільного життя можуть допомогти людині подолати або зменшити напругу від процесів сучасної трансформації, адже з самого початку існування людство прагне до справедливого порядку у світі.

Авторка вважає особливим типом справедливості - соціальну справедливість, а її принципом – рівноправний старт у житті, надання рівних можливостей формування життя. А сюди входить і забезпечення роботою кожну людину, гідна заробітна плата, соціальне забезпечення соціально-незахищеної категорії населення, доступність отримання освіти, медицини, тощо. А можливо чи це. Елітні верстви населення, маючи фінансові статки, поважні посади, мають більші можливості для надання своїм дітям кращої освіти, та як слідство кращої роботи, і як висновок кращого майбутнього.

У будь якому суспільстві держава ніколи не в змозі зробити всі школи однаковими. Оцінювання фактів суспільного життя як справедливих чи не справедливих, повинно ґрунтуватися не тільки на співвідношенні потреб чи інтересів людини з ступенем їх задоволення, але й з порівнянням конкретної реальності з тим соціальним ідеалом, що закріплений у конституції держави. Отже чим ближчий ідеал до дійсності, тим менш гострими є проблеми соціальної справедливості. справедливість – це не просто примха чи бажання, а засаднича «фундаментальна умова суспільного буття». «Справедливість – це соціальна обов’язковість, на яку люди не лише сподіваються. Вони її вимагають. Доброзичливість, співчуття та солідарність починається там, де виконані ці вимоги, де люди дотримуються справедливості». Отже, життя людини в сучасному суспільстві вимагає розширення горизонтів вивчення особистості. І перш за все потребує ретельного аналізу впливу суспільства на психічне здоров’я, відчуття безпеки і захищеності людини, відчуття впевненості у майбутньому. Саме соціальна справедливість може стати тим соціальним фактором, який допоможе адаптуватись особистості до критичних ситуацій життя. [23]

1.3. Розкриття феноменів резильєнтність та життєстійкість. Їх вплив на процес адаптації особистості до кризової ситуації

Резильєнтність є психологічним ресурсом особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої складної ситуації до нових обставин

життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та психологічне благополуччя [6].

Поняття резильєнтності (здатність до стійкості та відновлення психічного благополуччя після стресових ситуацій) дійсно стає ключовим у сучасному світі, де існують численні виклики, такі як пандемії, соціально-економічні труднощі, війна та інші стресові обставини. Резильєнтність це психологічна особливість особистості, яка може бути не тільки вродженою, а й можливо її розвивати. Вона є здатністю витримувати стрес, і можливістю адаптації до нових умов, швидкого відновлення після складних викликів та встановлення конструктивних стосунків з навколишнім світом. Це важливий чинник для підтримки психічного здоров'я та якісного функціонування в невпевнених умовах. Так як і життестійкість, це не тільки вміння протистояти стресовим ситуаціям, а й вміння самовідновлюватись від травмуючи подій, підтримувати свій психічний, фізичний та емоційний стан.

К. Маннапова теж у своїй роботі провела аналіз наукових теорій та підходів щодо ролі життестійкості у подоланні труднощів. Вона підкреслила, що науковці акцентують увагу на дослідженні поведінки людей у складних ситуаціях. Багато емпіричних досліджень були проведені з метою вивчення складових стресу, складних життєвих ситуацій та стратегій їх подолання. Зазначає, що кожна особистість протягом свого життя стикалась з обставинами, які сприймаються як тяжкі та порушують звичний ритм життя.

І дійсно, наші переживання міняють сприйняття навколишнього світу. І тому складні життєві обставини потребують від нас високого рівня стресостійкості, життестійкості, психологічної емоційної стабільності.

Постійний вибір особистістю звичних способів реагування у важких життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її відносин зі світом, до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. Вибір життестійких стратегій, життестійкого стилю подолання, навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновлення,

екзистенційному розвитку, розширення своїх уявлень про світ і кращому розумінню своїх взаємин із ним і стимулює здатність до життєвої творчості. [19]

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Почуття невизначеності, одне з найбільш руйнівних для психіки, під час війни загострюється. Все, що ми зараз одночасно переживаємо, з одного боку, підриває нашу резильєнтність, а з іншого – розвиває її. Люди, які безпосередньо стикаються з небезпекою, переживають набагато більший тиск цих факторів. Але разом з тим, і накопичують досвід, як з цим справлятися [20].

Розвивати резильєнтність, особливо в умовах воєнного стану, є вкрай важливим. Адже людина повинна вміти відновлюватись та приймати раціональні рішення навіть у найскладніших обставинах. Зазначимо, що резильєнтність включає декілька складових:

- Надія – віра в те, що ми можемо подолати труднощі та досягти світла в кінці тунелю;
- Оптимізм – переконання, що ми зможемо перемогти;
- Адаптивність – швидке пристосування до змін, особливо під час військових дій;
- Стійкість – здатність не втрачати мужність навіть у найтяжчих обставинах.

Отже, резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Це здатність долати серйозні життєві труднощі, досягати успіху і не продовжувати розвиватися попри складні умови. Тобто, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Задача резильєнтності –

управляти і змінювати те, що можливо змінити, приймати те, що змінити неможливо і не переставати розвиватися. [20]

Зарубіжна авторка Allison S. Troy у своїй дослідницькій роботі теж розглядала вплив кризової ситуації на поведінку людей. Одні сприймають її як виклик до позитивних змін та покращення майбутнього, для інших це можуть бути серйозні психологічні порушення. І саме ці наслідки, реакції організму людини на кризову ситуацію і є психологічною стійкістю.

Авторка зазначає, що негаразди – це такі обставини, як бідність або життєві події, як втрата роботи, серйозна травма чи інша втрата – є надійним провісником порушень у психологічному функціонуванні. Важливо, однак, що люди сильно відрізняються за ступенем, до якого вплив несприятливих обставин призводить до таких порушень: у той час як деякі люди відчують серйозні довгострокові збої, в інших спостерігається незначна кількість або відсутність довгострокових збоїв або навіть покращення [43].

Як приклад, вона приводить ситуацію про втрату коханої людини. І наголошує на тому, що одна людина може дуже гостро переживати це, мучитися роками, відчувати стрес, безвихідь та депресію, яка перейде в психотравму, а інша, переживши з початку той самий шок та горе, може декілька тижнів відчувати смуток, але не впасти в глибоку депресію, а навіть відчувати посилене відчуття сенсу та задоволення від життя. Allison S. Troy називає останні результати – кращим результатом, ніж можна було очікувати в даному контексті – психологічною стійкістю, або резильєнтністю.

Авторка також зазначає, що психологічні дослідження процесів, що пояснюють стійкість, виходять з підходу до стресу та його подолання та підходу до емоцій та регулювання емоцій.

Стрес за визначенням - відносини між людиною та навколишнім середовищем, які оцінюються людиною як оподаткування або перевищення їх ресурсів і загрозу їх добробуту. Це підкреслює ідею, що аспекти особистості (тобто оцінка) взаємодіють з аспектами навколишнього середовища (тобто фактор стресу), і разом вони викликають реакції на стрес. Коли люди стикаються зі стресовими факторами, вони займаються подоланням, «постійними зусиллями людини в думках і діях», щоб впоратися зі стресовими

факторами та реакціями на стрес. З цієї точки зору, щоб пояснити стійкість, ми повинні зрозуміти, що являє собою адаптивне подолання. [43]

В. Предко у своїй статті визначає складний взаємозв'язок складної життєвої ситуації та життєстійкості особистості, який визначає, що життєстійкість детермінується ефективним вирішенням складних життєвих ситуацій й водночас вона забезпечує внутрішні ресурси, які є необхідними для її подолання. Також авторка зазначає, що значну роль у вирішенні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття [37].

У статті також зазначається про те, що людина може сприймати складну життєву ситуацію як перешкоду на шляху до мети, а це може викликати почуття дистресу, який характеризується тривогою, фрустрацією, активізацією психологічного захисту, а також може призвести до нервово-психологічного розладу. А надзвичайно складні ситуації, які загрожують життю людини, можуть викликати посттравматичний стресовий розлад. У людини, яка потрапила у важку ситуацію, можуть виникати специфічні реакції, проявляються неадекватне сприйняття дійсності і поведінки, психоматичні захворювання, невротичні розлади.

В. Предко також описує другу сторону сприйняття складної життєвої ситуації, яка може стати початком позитивного розвитку особистості. Коли людина потрапляє в складну ситуацію, пройшовши етапи страху, смутку, невизначеності, переосмислює, що для неї важливо. Якщо людина формує нові почуття та позицію, нове ставлення до ситуації, вона знаходить сенс у «пережитому». І далі вона здійснює інтеграцію пережитого у свою життєдіяльність, що створює умови для подальшого розвитку, спонукає до дій.

Особистість здатна адаптуватись до несприятливих умов, зокрема, сформувавши механізми терпіння, рефлексії та творчості. Опора на рефлексію, здатність прийняти нестандартне, творче рішення, яке може подолати складну життєву ситуацію, супроводжується розвиненою свідомістю та високим рівнем ціннісно-сислової сфери особистості. Найважливішим аспектом в процесі само творення особистості є її світогляд, що формується в різних сферах життєдіяльності. Отже, життєстійкість – це система уявлень про себе, про світ,

яка перешкоджає виникненню внутрішнього стресу в складних життєвих ситуаціях, а також сприяє подоланню стресу.[25]

В.Федорчук у своїй роботі також аналізує актуальну проблему резильєнтності, яка постала в ситуації, коли більшість людей не має досвіду переживання трагедії війни, що принесла на нашу землю страждання (тривоги, смерть, каліцтва) та втрати перспективи життя для багатьох людей.[34]

Як зазначає автор, резильєнтність – це характеристика, яка пояснює, як ми переносимо тиск і після того, як він зникає, повертаємося в нормальний стан. Поняття «резильєнтність» пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.[34]

Як ми бачимо, автор зазначає, що під резильєнтністю розуміємо здатність людини відновлюватися після впливу кризових ситуацій за допомогою особистісних ресурсів. А це не тільки адаптація до нових умов життя, але й змога повернутись до звичного життя з мінімальними втратами та збереженням свого психічного здоров'я.

О.Чекстере у своїй статті зазначає, що резильєнтність це одна з вроджених динамічних властивостей особистості, що лежить в основі здатності долати стрес та пост стресові періоди конструктивним шляхом. Визначають такі особливості резильєнтності:

1) резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;

2) резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;

3) залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, а також як динамічний процес;

4) резильєнтність залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, достеменно вивченими з яких є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності;

5) резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості.[37]

На сьогоднішній день поняття резильєнтність розглядається разом з поняттями стресостійкість, життєстійкість, емоційна та психологічна стійкість. Це взаємопов'язані психологічні особливості в процесі адаптації особистості до кризової ситуації. І саме вони підтримують на задовільному рівні фізичне та психологічне здоров'я людини.

Авторка зазначає, що головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах. Вивчення таких психологічних феноменів, як життєстійкість, резильєнтність, копінг стратегії, що описують адаптаційні ресурси, можуть допомогти психологам та психотерапевтам у прогнозуванні можливих ризиків у процесі подолання та переживання стресу, долати симптоми вторинного травматичного стресу та синдрому вигорання, з подальшим створенням психотехнологій для підтримки необхідного ресурсу, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості.[37]

1.4. Втрата роботи як одна із кризових ситуацій сьогодення.

В сьогоднішніх реаліях життя українців, втрата роботи та коштів на існування є надважливою проблемою. Адже через знищення країною-агресором багатьох підприємств, особливо у моєму регіоні, на Донеччині, багато громадян країни лишились роботи. Така негативна тенденція, саме втрати роботи і незнанням, що робити далі, спостерігається ще з 2014 року, коли почалась антитерористична операція на сході нашої країни, коронавірусна хвороба 2020 року, та повномасштабне вторгнення 2022 року. Ці події нагтовхують на вивчення даної ситуації, а саме, як допомогти людині впоратись зі своїми переживаннями та адаптуватись до нових умов життя, чому виникає байдужість

та не бажання шукати роботу, чому безробітні звикають до цього стану та не хочуть покращити своє життя. Ці та багато інших питань потребують аналізу та відповіді.

В реаліях сьогодення, в умовах воєнного стану, в яких знаходиться наша країна, безробіття – є однією з найбільш гострих проблем. В. Гітіс проводив дослідження можливості підвищення рівня зайнятості через вивчення проблем безробіття. І прийшов висновку, що причинами можуть бути неефективне використання робочої сили в минулому та відсутність економічних умов, які б дозволяли людям реалізовувати свій потенціал за справедливую оплату.

Саме тому це явище є як економічною, так і соціальною проблемою. Безробіття у нашій країні набуло масового характеру і несе реальну загрозу для державного та суспільного благополуччя. У реальному економічному житті безробіття виступає як перевищення пропозиції робочої сили над попитом на неї. [5]

Можна зазначити, що не лише дисбаланс попиту та пропозицій робочої сили є рушійним моментом для зростання рівня безробіття. На мій погляд, законодавство України, яке безпосередньо регламентує трудові відносини та зайнятість населення, не є досконалим. Проаналізувавши нормативні документах, що стосуються зайнятості населення, в кожному з них не передбачено жодної штрафної санкції для роботодавців за непрацевлаштування безробітних, які перебувають на обліку у службі зайнятості, ані за неподачу звіту про попит на робочу силу, ані за використання нелегальної робочої сили, тощо. А це, в свою чергу, призводить до зменшення поповнень до місцевого бюджету, Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування на випадок безробіття, інших внесків. Тим самим не офіційне працевлаштування працівників не дає страхового стажу, а коли людина залишається без роботи, вона і лишається допомоги по безробіттю, пенсійного забезпечення та інше. А це безсумнівно підриває їх емоційний стан, впливає на стосунки у родині, і взагалі на пошук сенсу життя.

В.Гітіс у своїй роботі досліджував проблеми безробіття і дійшов висновку, що наслідками цього явища можуть стати підвищений рівень соціального напруження, збільшення випадків кримінального характеру, осіб з психічними захворюваннями. Безробіття також впливає на рівень життя населення, зокрема його якість. Спостерігається зниження трудової активності громадян. Разом з негативними наслідками автор виділяє і позитивні моменти: більш цінуються робочі місця, зростає значимість та цінність праці, з'являється більше часу для пошуку та вибору нової роботи, створюється конкуренція, яка спонукає до більш активних дій задля отримання успішного результату.

Не можна не погодитись, що зростання соціальної значимості і цінності праці, підвищення інтенсивності і продуктивності праці, важливі аспекти для нормального функціонування на всіх етапах життєдіяльності людини. В нашій країні багато представників професій із підвищеною небезпекою та високваліфікованих працівників отримують мінімальну заробітну плату. Тим часом, коли ціни на продукти, комунальні послуги, одяг, тощо, зростають дуже швидко. Повернись до законодавства. Фіксований розмір мінімальної заробітної плати повинен бути для тих, хто виконує некваліфіковану працю. А в нашій країні, на жаль, на багатьох підприємствах головний бухгалтер та прибиральниця можуть мати однакову мінімальну зарплатню. І це одна з причин неможливості укомплектування деяких вакантних місць, адже рівень заробітної плати не відповідає рівню знань та професійних навичок людей. Людей, які цінують себе як фахівця, як професіонала. А звідси росте негатив до роботодавців та з'являється бажання не шукати роботу. Адже дуже складно вмотивувати людину з вищою освітою та багатим досвідом роботи на вакантне місце з мінімальною заробітною платою.

Кириленко Т. у своїй статті розглядає безробіття як кризову ситуацію з переходом в психотравмуючу. Також вважає, що резильєнтність та психологічна стійкість, активна життєва позиція є саме тим необхідним ресурсом у подоланні складних життєвих обставин. Але втрата роботи в супроводжується не лише втратою коштів на існування, людина також втрачає

сенси життєдіяльності, можливості професійної самореалізації. І тоді відбувається перехід з кризової ситуації у психотравмуючу.

Авторка зазначає, що безробіття, з погляду психологічного явища, особливий стан людини, пов'язаний із викривленим сприйняттям реальності, зниженням рівня фізичного й ментального здоров'я, проявом руйнівного ставлення до себе, поведінки, а також нездатністю прийняти ситуацію емоційно.

Науковці, що досліджували ситуацію втрати роботи розглядають цю ситуацію як подію яка трапилась з людиною не з її волі. Але з іншого боку це подія-враження, адже у людини викликає необхідність переоцінити свої здібності, інтереси, пріоритети.

Кириленко Т. наголошує, що у процесі переживання такого життєвого періоду значні зміни відбуваються саме у сфері самосвідомості людини. Ми розглядаємо ситуацію безробіття насамперед як психотравмуючу, оскільки особистість піддається впливу ряду потужних стресогенних чинників, пов'язаних із ситуацією втрати: повідомлення про звільнення (яке, як правило, є раптовим і викликає фрустрацію); очікування звільнення й необхідність переорієнтації життєвих цінностей, перегляду стратегічних перспектив життя; втрата фінансової складової частини; втрата соціального статусу, звичних комунікативних зв'язків тощо [14].

Отже, безробіття здійснює психотравмуючий вплив на особистість деякими чинниками, а саме факт втрати роботи, що шокує, стрес, зниження мотивації досягнення успіху, неспроможність забезпечити свою родину, зниження загальної самооцінки, і як слідство якості життя.

Авторка статті стверджує, що стійкість до психічної травми від такого явища як безробіття можлива за умови підтримки задовільного рівня ментального здоров'я особистості, це є певним джерелом психологічного захисту. Адже безробіття, на психічному рівні, викликає почуття провини, сорому, також знижується самооцінка, самопочуття, а це значно впливає на пошук роботи.

Також Кириленко Т. зазначає, що основним завданням психолога в роботі з безробітними є з'ясування реальних потреб клієнта, розуміння їх стану, спонукання до активної позиції, яка відповідає внутрішнім вподобанням. За словами авторки безробітні зазвичай потребують перебудови свідомості, психологічної активізації, подолання стану тривоги, підвищення рівня стресостійкості, адекватної оцінки своїх можливостей та здібностей, а також впевненості у своїх силах.

Для безробітних громадян втрата роботи – це втрата сенсу життя. Нерідко переорієнтуватись на нові види діяльності їм важко, а довготривале безробіття викликає психологічну напруженість, стресовий стан [9].

Н. Жиляк у своїй статті описує негативні наслідки незайнятості. Це неможливість реалізувати себе, завищені вимоги з боку роботодавців, низький рівень матеріального забезпечення, тощо. Якщо людина тривалий час не може працевлаштуватись, то це знижує її мотивацію до подальшого пошуку роботи. А на сьогодні цей тривалий процес, на жаль, зустрічається часто. Людина становиться невпевненою в собі, з'являються почуття непотрібності, безнадійності, втрачається сенс життя. Людина намагається шукати вихід з цієї ситуації, але часто виходить, що вона просто опускає руки, не хоче приймати нові виклики, та звикає до ситуації.

Авторка зазначає, що довготривале безробіття викликає негативні наслідки у психіці людини, яка втратила роботу. І чим довше триває безробіття, тим більша потреба виникає в психологічній допомозі.

Психологічна підтримка безробітних, індивідуальний підхід до кожного – один з важливих напрямків роботи профконсультантів-психологів, які працюють в службі зайнятості. Виділення психологічного консультування безробітних у окремий напрямок роботи психолога служби зайнятості базується на певних об'єктивних підставах:

1. Пошук роботи безробітним дедалі ускладнюється зростанням та поширенням безробіття.

2. Низький рівень життя, взагалі, та низький рівень матеріальної допомоги безробітним, зокрема, утворюють серйозні проблеми у вирішенні побутових питань [9].

Аналіз статті Н. Жияк дає зрозуміти, що ці фактори мають вплив на психічний та емоційний стан безробітних. Вони можуть викликати надмірну тривогу, напруженість, втому, знецінення своїх можливостей, тощо. Ці складові утворюють психологічний дискомфорт особистості та стають причиною у адаптації безробітних до певної ситуації, пошуку інших варіантів роботи.

Отже, проблема психологічної підтримки безробітних повинна бути одним з основних завдань спеціалістів служби зайнятості.

Безробіття на сьогодні не є рідкістю. Втрата роботи може стати неприємною несподіванкою для кожного, особливо під час дії воєнного стану в нашій країні. Адже сьогоднішній ринок праці вимагає від кандидатів на вакансії більше мобільності, активності, самонавчання, підтримання конкурентоспроможності.

Тож, безробіття – це загальний ризик, якого може зазнати будь-яка особа економічно активного та працездатного віку. Він потенційно небезпечний для людини, однак його настання не є обов'язковим та чимось незворотнім. Не можна стверджувати, що особа, у випадку її звільнення, обов'язково стане безробітною [28]. І це так. Якщо людина припинила трудові відносини за різних причин, це може стати можливістю для пошуку кращої роботи. Так би мовити, спонукання до активного пошуку вакансій. За наявності необхідної освіти, компетентності, людина завжди буде тримати конкуренцію на ринку праці. Тому стверджувати, що звільнення веде до безробіття не правильно. Як зазначає авторка, появу безробіття зумовлює інший чинник – це нездатність особистості знайти роботу самостійно.

Висновок до Розділу 1

Вивчення інформації щодо досліджень особливостей адаптації людини до кризової ситуації дало зрозуміти, що ці події впливають на їхнє подальше життя і функціонування у суспільстві. Але підсумовуючи теоретичний аналіз, можна сміливо сказати, що виходів з кризової ситуації два: це позитивне подолання стресу, не тільки бажання змін на краще, а й певні дії, які приносять результат, та негативне подолання стресу від кризової ситуації, а саме довготривала депресія, небажання змінюватись самому, змінювати погляди, змінювати життя.

Так, втрата роботи є складною ситуацією, яка може мати значний вплив на різні аспекти життя людини. Вона може викликати серйозний фінансовий стрес через втрату джерела доходу і невпевненість у майбутніх можливостях заробітку. Безробіття може спричинити відчуття безпорадності, розпачу, депресії через втрату соціального статусу та стабільності. Фінансові труднощі та напруга, пов'язана з безробіттям, можуть призвести до конфліктів у сім'ї та психологічної напруги між членами родини. Також, втрата роботи може позначитися на самоповазі та самооцінці особистості через втрату професійного статусу та відчуття непотрібності. Безробіття може призвести до відчуття відчуженості через відсутність участі в професійному та соціальному житті суспільства. Стрес, пов'язаний з безробіттям, може вплинути на фізичне здоров'я через зміни в режимі дня, харчуванні та звичках.

В зв'язку з багатьма негативними наслідками існує необхідність в дослідженні даної проблеми, щоб зрозуміти, яку можливо розробити програму корекції, консультування, надання психологічної допомоги безробітнім з ціллю оптимізації подолання ними даної кризи з найменшими втратами, збереження психічного здоров'я і нормалізації їх соціального функціонування.

Разом з цим існує значна кількість недосліджених аспектів у галузі стресу, пов'язаного з втратою роботи, і стратегій подолання цього стресу. Потребують більш ретельного розгляду: особливості психічної дезадаптації

безробітних в сучасних умовах, коли декілька психотравмуючих ситуацій переживаються особистістю одночасно; особливості внутрішнього конфлікту, що полягає передусім в конфлікті цінностей в умовах безробіття; специфіка індивідуальних стратегій переживання ситуації втрати роботи в умовах воєнного стану.

В науці дослідження кризових ситуацій та адаптації особистості до них розглядається в деяких аспектах, але спостерігається брак фундаментальних емпіричних досліджень саме адаптації особистості до втрати роботи. Тому доцільним буде провести дослідження адаптації особистості до втрати роботи в умовах сьогодення.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Методи та організація дослідження

Методологія дослідження у психології включає в себе вибір підходів до збору та аналізу даних, визначення критеріїв успіху дослідження, а також встановлення загальних принципів наукової обґрунтованості й об'єктивності. Методологія дослідження у психології може включати в себе як кілька загальних підходів (наприклад, експериментальний, кореляційний, описовий), так і специфічні методи, що використовуються для дослідження конкретних аспектів психічних процесів та поведінки людини.

Психіка це складне явище, яке відображає реальність у свідомості людини, забезпечує її взаємодію з навколишнім світом та регулює її поведінку. Отримання про цей процес наукових знань залежить від підходу дослідника до об'єкта пізнання. Такий підхід базується на системі методів та принципів.

Основними принципами психології є:

1. Детермінізм.
2. Єдність свідомості і діяльності.
3. Розвиток.
4. Системність.

Принципи психології використовуються у взаємозв'язку для пояснення будь-яких психічних явищ та у процесі наукового пізнання. Психічні явища слід розглядати через систему наступних принципів:

- а) причинно зумовлені;
- б) продукт і умова відображення;
- в) внутрішній план організації поведінки та діяльності;
- г) більш якісний рівень розвитку психіки суб'єкта;

д) особлива система і водночас елемент іншої, ширшої природної та суспільної системи [28].

Принципи психології відкривають можливість наукового вивчення психіки за умови використання спеціальних методів пізнання та формування складної психічної реальності. [28].

У психології для отримання фактів, їх аналізу та інтерпретації використовуються певна сукупність методів дослідження.

Всі методи, що застосовуються у психологічному дослідженні можна поділити на чотири групи:

1) організаційні методи: визначення мети і завдань дослідження, вибір об'єкту і предмету дослідження, планування дослідження, його процесу та етапів.

2) емпіричні способи отримання даних: спостереження, експеримент, опитування, тестування, клінічні методи

3) способи обробки отриманих даних: статистичний аналіз, кількісний аналіз, якісний аналіз, використання програмного забезпечення.

4) інтерпретаційні методи: аналіз отриманих результатів, побудова моделей і концепцій на основі отриманих даних, узагальнення результатів дослідження, висновки і рекомендації для подальших досліджень або практичного застосування.

В сучасній психології одним з провідних методів є тестування. Тест - це набір стандартизованих задач та запитань, що мають певну шкалу знань. Тестовий метод дає змогу з певною ймовірністю виміряти індивідуальні відмінності, встановити актуальний рівень розвитку необхідних знань, навичок, особистісних характеристик індивіда тощо. Термін "тест" ввів у лексикон вчений Д. Кеттел (1860-1944) у своїй статті "Mental Tests and Measurement)) ("Розумові тести та виміри") в журналі "Mind" у 1890 році [55].

Тестування проводиться в три етапи.

1) вибір тесту:

- визначення мети тестування та необхідних вимірів.

- підбір відповідного тесту, який відповідає цілям та вимогам.
- перевірка надійності та валідності обраного тесту.

2) проведення тесту:

- організація умов для проведення тестування (обладнання, час, інструкції тощо).
- інструктаж для учасників тестування.
- безпосереднє проведення тестування, забезпечення дотримання всіх вимог та умов.

3) інтерпретація результатів:

- обробка отриманих даних (оцінка, аналіз, порівняння).
- інтерпретація результатів з урахуванням контексту та можливих факторів впливу.
- представлення висновків та рекомендацій на основі результатів тестування.

Саме цей психологічний метод я використовувала під час проведення дослідження, респондентами якого стали 50 осіб різної вікової категорії з числа зареєстрованих безробітних, які перебувають на обліку у Новгородівському міському центрі зайнятості.

Аналіз наукової літератури, а також вивчення різних тлумачень поняття «безробіття», можна зауважити, що не існує єдиного погляду щодо цього соціально-економічного явища. Безробіття – це суспільна ситуація в країні, спричинена економічними, політичними або соціальними чинниками, за яких значна частина працездатного населення не може реалізувати свій трудовий потенціал. Причинами цього може бути як і обмежена кількість вакантних робочих місць, так відсутність конкурентоспроможності на ринку праці. І чим триваліше безробіття, тим більш з'являються значних негативних змін у психіці безробітного. Коли людина опиняється у ситуації втрати роботи, то вона більш намагається пристосуватися до нової ситуації, і не хоче шукати вихід із неї.

Саме тому, мною було проведено дослідження на предмет визначення особливостей адаптації громадян до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи.

Психологічне дослідження складалось з наступних етапів:

1. Підготовчий етап – формулювання проблеми, її аналіз, постановка завдань.
2. Дослідницький етап – планування та проведення дослідження.
3. Інтерпретаційний етап – аналіз та інтерпретація отриманих даних, підведення підсумків.

Психологічне дослідження було проведено з дотриманням ключових принципів:

1) Принцип не нанесення шкоди: вимагає організації роботи таким чином, щоб ні процес, ні результати не завдали шкоди учасникам дослідження.

2) Принцип компетентності: психолог повинен займатися тільки тими питаннями, в яких він обізнаний, має практичні навички.

3) Принцип об'єктивності: виключає будь-яке упереджене ставлення до учасників дослідження.

4) Принцип конфіденційності: інформація, отримана психологом під час роботи, повинна залишатися не доступною до сторонніх осіб.

5) Принцип інформованої згоди: всі учасники, психолог і учасники, повинні бути ознайомлені з етичними принципами, цілями, методами та результатами дослідження, та брати участь на добровільних засадах. [32]

Дослідження особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій передбачає етапи організації дослідження, певну вибірку та підбір і проведення необхідних психодіагностичних методик. Тому нижче у роботі розкривається інформація про етапи організації та вибірку дослідження.

2.2. Етапи організації дослідження

Дослідження особливостей адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема втрати роботи, має свої завдання:

- вивчення та аналіз літератури про вплив кризових ситуацій на психологічний стан людини, адаптація до нових умов, сенс життя та його якості;
- підбір методик, відповідно до мети та завданням дослідження;

- розробка Google-форм для тестування.
- вивчення впливу кризової ситуації на психофізіологічний стан особистості;
- проведення тестування;
- обробка отриманих даних та аналіз результатів дослідження.

Для проведення дослідження була вивчена та проаналізована література, з метою подальшого підбору методик дослідження, що відповідають меті та завданням дослідження. Відповідно до інструкцій методик були розроблені форми тестування у Google-формах, що включають анкети-опитувальники (Додаток А-Г), також задіяні сайти з готовим психологічним тестуванням з подальшим відображенням результатів.

Опитування респондентів відбувалось в он-лайн режимі шляхом надсилання посилання на Google-форми в Viber на особисті акаунти безробітних.

Для визначення психологічних особливостей впливу кризової ситуації на особистість, зокрема тих, хто втратив роботу та не бажає здійснювати її пошук, та адаптуватись до змін, були використані наукова психологічна література, статті, психодіагностичний інструментарій, результати проведеного тестування респондентів.

Рівень задоволеності життям, рівень мотивації до успіху та уникнення невдач, рівень самооцінки, рівень тривожності, рівень психоемоційного стану – це психологічні показники, які використовувалися для оцінки психоемоційного стану та особистісних характеристик опитуваних. Саме ці показники стали предметом дослідження:

1. Рівень задоволеності життям - цей показник відображає загальне почуття задоволення або незадоволення життям. Він включає в себе суб'єктивну оцінку людиною свого життя, включаючи різні аспекти, такі як робота, стосунки, здоров'я, матеріальне становище тощо.

2. Рівень мотивації до успіху та уникнення невдач

- рівень мотивації до успіху це прагнення досягти поставлених цілей, подолати труднощі та досягти високих результатів. Люди з високою

мотивацією до успіху зазвичай ставлять перед собою амбіційні цілі і активно працюють для їх досягнення.

- мотивація до уникнення невдач це прагнення уникати ситуацій, які можуть призвести до провалу або неуспіху. Люди з високою мотивацією до уникнення невдач часто обирають безпечніші варіанти і можуть уникати ризикованих ситуацій.

3. Рівень самооцінки - це показник, який відображає, наскільки людина оцінює себе, свої здібності та цінність як особистості.

4. Рівень тривожності - це показник, який вказує на ступінь тривожного стану людини.

5. Рівень психоемоційного стану людини - цей показник включає в себе декілька компонентів, що дозволяють оцінити, як людина переживає свої емоції, наскільки вона стійка до стресів, та як її психічний стан впливає на повсякденне життя.

Також, при розробці форм тестування у Google-формах, були включені додаткові питання щодо статі, віку, перебування у трудових відносинах (ми розглядаємо безробітних, але не виключено, що вони можуть працювати не офіційно), готовність до змін та до яких саме, причина не працевлаштування.

Розглянемо далі методики, які застосовувались для проведення дослідження.

2.3. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Між теоретичними положеннями, які розвиваються у рамках загальної психології, та основними психодіагностики простежується тісний внутрішній взаємозв'язок. Уявлення про закономірності розвитку і функціонування психіки є відправним пунктом при виборі психодіагностичної методології, конструюванні психодіагностичних методик, їх використанні у практиці [36].

Відповідно до визначених завдань, предмету дослідження, мною були вибрані наступні методики:

1. Тест тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI).
2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE).
3. Колірна діагностика Люшера.
4. Шкала задоволеності життям Дінера (The Satisfaction with Life Scale, SWLS).
5. Методика «Мотивація досягнення успіху» Т. Елерса.

Розглянемо докладніше методики та пояснимо необхідність їх застосування в цьому емпіричному дослідженні.

Тест тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI).
(додаток А).

Автором методики є американський психолог Чарльз Спілбергер. Дана шкала тривоги є інформативним способом оцінки рівня тривожності в даний момент і особистісної тривожності. Шкала-опитувальник складається з двадцяти формулювань, що відносяться до тривожності як стану, і з двадцяти формулювань на визначення особистісної особливості (схильності до тривожності). Для відповіді пропонуються такі варіанти: ніколи, майже ніколи, часто, майже завжди. Результати тестування вказують на ступінь тривожного стану людини, показують схильність до переживання, стресу та неспокою, або навпаки, спокійний і врівноважений психоемоційний стан.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE).
(додаток Б)

Це психодіагностичний інструмент для вимірювання рівня самооцінки у психологічних дослідженнях. Він був створений американським психологом М. Розенбергом у 1965 році. До шкали самооцінки входять питання, які мають відповідь за чотирибальною шкалою. П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять — позитивно сформульовані. Цей тест визначає рівень самоповаги через відповіді на запитання про поточні почуття опитуваного. Результати цього тестування відображають, наскільки людина оцінює себе, свої здібності та цінність як особистості. Висока самооцінка пов'язана з впевненістю у своїх силах і позитивним ставленням до

себе, тоді як низька самооцінка може викликати сумніви у власних здібностях і негативне ставлення до себе.

Колірна діагностика Люшера (додаток В)

Або тест Люшера, є психологічним тестом, розробленим швейцарським психологом Максом Люшером. Він ґрунтується на припущенні, що вибір кольорів людиною може відображати її поточний психоемоційний стан, а також індивідуальні особистісні характеристики. Учаснику пропонують набір кольорових карток, які він повинен розмістити в порядку від найприємнішого до найменш приємного. Це дозволяє виявити його емоційні переваги. На основі порядку, в якому розташовані кольори, проводиться аналіз, який допомагає визначити емоційний стан, рівень стресу, тривожність, внутрішні конфлікти та інші психологічні аспекти.

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) (Додаток Г)

Ця шкала була розроблена у 1985 році Е. Дінером та складається з п'яти запитань. Тест призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. SWLS сфокусована на оцінці глобальної задоволеності життям. Шкала вимірює відповідність життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності.

Методика «Мотивація досягнення успіху» Т. Елерса (Додаток Д)

Ця методика дає можливість оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку особистості: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Методика складається з списку слів, з тридцяти рядків по три слова в кожному. Респонденту необхідно обрати в кожному рядку тільки одне слово, яке на його думку найбільше його характеризує. Рівень мотивації до успіху ми оцінюємо за кількістю балів, які збігаються з ключем. Результати тесту «Мотивація до уникнення невдач» аналізуємо разом з результатами тесту «Мотивація досягнення успіху».

Всі ці методики дадуть змогу виявити фактори, стимули та умови, що впливають на сенс життя особистості у кризовій ситуації.

Використання психологічних тестів у дослідженні поведінки безробітних дозволяє глибше зрозуміти їх психологічні стани, мотиви та установки, що впливають на їх поведінку в умовах безробіття.

Тест Люшера дозволяє виявити психологічний стан особистості через її кольорові вподобання. Він допомагає зрозуміти рівень стресу, внутрішню гармонію та емоційні особливості безробітних, що можуть впливати на їх здатність знаходити роботу та адаптуватися до нових умов.

Тест самооцінки Розенберга оцінює рівень самооцінки особистості. Для безробітних самооцінка може бути важливим чинником, який впливає на їх мотивацію шукати роботу та впевненість у власних силах. Низька самооцінка може стати перешкодою для активізації сил для пошуку роботи та успішного працевлаштування.

Тест тривожності Спілбергера вимірює рівень ситуативної (реактивної) та особистісної (тривалої) тривожності. Рівень тривожності у безробітних може бути високим через нестабільність, невизначеність та фінансові труднощі. Висока тривожність може негативно впливати на їх ефективність під час співбесід та спроможність приймати рішення.

Шкала задоволеності життям оцінює загальний рівень задоволеності життям. Для безробітних цей показник може бути важливим маркером їх загального психологічного благополуччя. Задоволеність життям може впливати на їх мотивацію та активність у пошуках роботи.

Методика «Мотивація досягнення успіху» Т. Елерса оцінює прагнення досягати поставлених цілей. Мотивація досягнення є важливим чинником для безробітних, адже вона визначає їхнє ставлення до пошуку роботи, готовність долати труднощі та працювати над власним розвитком.

Застосування цих тестів у комплексі дозволить всебічно оцінити психологічні аспекти, що впливають на поведінку безробітних. Це допоможе

виявити можливі проблеми та розробити ефективні програми підтримки та адаптації безробітних, що сприятиме їх успішному поверненню на ринок праці.

2.4. Інтерпретація результатів дослідження

Мотиваційно-потребова сфера особистості неоднаково співвідноситься з різними зовнішніми явищами, умовами, обставинами життя та діяльності людини. Вона є інтегральною психологічною характеристикою системи суб'єктивних цінностей, емоційно забарвлених відносин до навколишнього світу, себе, інших людей. Вона конкретизується через сферу ціннісно-смыслових відносин і визначає вибір мотивів, прийомів і способів спілкування з іншими людьми, пошуку нової роботи, адаптації до нових реалій життя, сенсу та якості життя загалом. [8]

Проведене дослідження було направлено саме на оцінку психоемоційного стану та особистісних характеристик опитуваних, рівня задоволеності життям, рівня тривожності, самооцінки, рівня мотивації до успіху та уникнення невдач.

Інтерпретація результатів дослідження – це процес аналізу та осмислення отриманих даних для того, щоб зробити висновки, які відповідають на поставлені дослідницькі питання чи перевіряють гіпотези.

Тож, перейдемо до аналізу отриманих даних. Відповідно до теми моєї роботи щодо психологічних особливостей адаптації особистості до кризової ситуації, розглядається питання втрати роботи та не бажання здійснювати пошук нової, та взагалі відсутність готовності до змін, покращення умов життя, переоцінку цінностей, тощо.

Зазначу, що тестування проходили 50 осіб з числа безробітних (табл. 2.1), які перебувають на обліку у Новогродівському міському центрі зайнятості. Респонденти проходили опитування виключно за власним бажанням, анонімно.

Стать	Загальна кількість	Вік				
		18-25	26-35	36-45	46-55	55+
Чоловіки	15	2	5	4	4	0
Жінки	35	6	7	10	9	3

Таблиця 2.1. Кількість опитаних за статтю та віком

У таблиці 2.1 зазначена загальна кількість опитаних за статтю та віковою категорією. За цими даними ми бачимо, що жінки переважають у кількості. Така тенденція зберігається вже кілька років, а пов'язана вона з тим, що майже всі чоловіки працюють на вугледобувних підприємствах, адже Новгородівка моноструктурне місто, ринкоутворюючими підприємствами якого є відокремлені підрозділи ДП «Селидіввугілля», а саме шахти. Якщо подивитись на рисунок 2.1, ми можемо побачити, що впродовж 2019-2023 років кількість жінок, які перебували на обліку у пошуках роботи вдвічі більша.

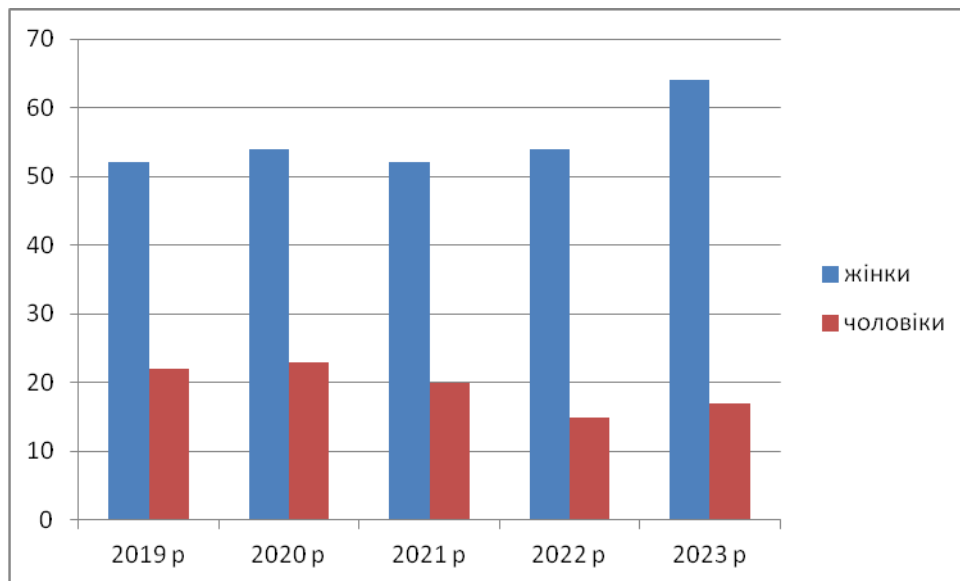


Рисунок 2.1. Динаміка безробітних за статевою ознакою протягом 2019-2023 років.

Тож, розглянемо отримані дані проведеного тестування щодо задоволеності життям, який допомагає оцінити, на скільки людина задоволена своїм життям у різних сферах життєдіяльності. (табл. 2.2.)

Кількість опитаних за статтю	5-9 дуже незадоволені	10-14 незадоволені	15-19 трохи незадоволені	20 нейтральний	21-25 трохи задоволений	26-30 задоволений	31-35 дуже задоволений
жінки	3	14	12	0	5	1	0
чоловіки	3	4	5	0	2	0	1

Таблиця 2.2. Кількісний результат проходження шкали задоволеності життям

Як видно з даних таблиці, майже всі опитані незадоволені або трохи незадоволені своїм життям. На запитання «Я задоволений життям» та «Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті», «Як би я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив», майже всі респонденти відповіли не згоден, швидше не згоден, важко відповісти. Лише 2 % від загальної кількості опитаних дуже задоволені життям, 2 % задоволені, 14 % трохи задоволені, 34 % трохи незадоволені, 36 % - незадоволені, 12 % - дуже незадоволені життям (рис. 2.2). Можна сміливо стверджувати, що кожен третій з опитуваних незадоволений своїм життям і хотів би щось змінити, якби міг прожити його заново.



Рисунок 2.2. Рівень задоволеності життям (відносний показник)

Саме для розуміння чи готові опитувані до змін та що саме бажають змінити, до форми тестування були додані додаткові питання:

- Чи готові Ви до змін у своєму житті?
- Якщо так, то чого стосуються зміни?

Якщо аналізувати відповіді на ці запитання, то 82 % опитаних готові до змін. Але, нажаль, більшість змін стосуються місця проживання. Лише 10 % із загальної кількості опитаних мають на меті зміну професії та бажають отримувати стабільний заробіток. Навіть ті 2 %, які дуже задоволені життям теж хочуть змін в частині зміни місця проживання. Тобто, можна зазначити, що кризова ситуація, яка наразі є в нашій країні, відсутність роботи, відсутність спокою та збалансованості у житті, безпосередньо впливає на рівень задоволеності життям.

В свою чергу, задоволеність життям тісно пов'язана із самооцінкою. Адже, люди, які не задоволені своїм життям, часто мають низьку самооцінку. Вони можуть вважати себе недостатньо успішними, недостатньо хорошими або неповноцінними у порівнянні з іншими. Розглянемо результати опитування за шкалою самооцінки Розенберга. (табл. 2.3). Відповідно до інтерпретації результат повинен бути в діапазоні від 10 до 40, чим вищий бал, тим вища самооцінка.

Результат в діапазоні	Жінки	Чоловіки
10-20	8	1
20-30	16	9
30-40	11	5

Таблиця 2.3. Рівень самооцінки

Якщо трактувати результати проведеного тестування за шкалою самооцінки Розенберга, можна зазначити, що 32 % опитаних мають достатньо високий рівень самооцінки. Це свідчить про те, що людина має сильне почуття власної гідності та впевненості у собі, позитивне мислення та соціальну компетентність. 50 % - мають середній рівень самооцінки. Люди з середньою самооцінкою мають збалансоване ставлення до себе. Вони визнають свої сильні та слабкі сторони, а також працюють над своїм самовдосконаленням. І 18 % мають низький рівень самооцінки. Люди з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у собі, своїх можливостях та досягненнях. Вони схильні до негативного мислення та можуть мати труднощі в соціальних взаєминах. Те саме спостерігається, якщо окремо розглядати жінок і чоловіків (рис.2.3, 2.4)



Рисунок 2.3. Кількість жінок за рівнем самооцінки за шкалою Розенберга
(відносний показник до загальної кількості опитаних жінок)



Рисунок 2.4. Кількість чоловіків за рівнем самооцінки за шкалою Розенберга
(відносний показник до загальної кількості опитаних чоловіків)

Але ж, незважаючи, на високу самооцінку, на задоволеність життям можуть впливати й інші фактори. Це може бути відсутність цілей або сенсу в житті. Навіть при високій самооцінці, відсутність ясних цілей або сенсу може призвести до відчуття порожнечі та незадоволеності.

Розглянемо результати наступної методики «Мотивація досягнення успіху» Т. Елерса. Цей тест допомагає визначити, наскільки людина прагне досягти успіху в різних сферах життя, і на скільки вона готова докладати зусиль для досягнення своїх цілей. Дані були оброблені, бали підраховані. Загальна

сума балів інтерпретується відповідно до шкали, яка вказує на рівень мотивації до досягнення успіху. (Рис. 2.5)

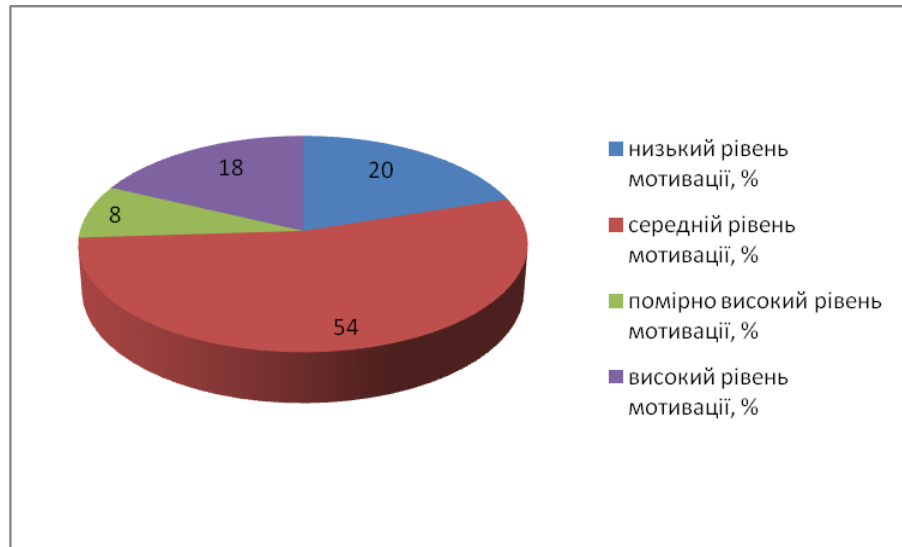


Рисунок 2.5. Рівень мотивації до успіху

Відповідно до результатів, питома вага тих, хто має середній рівень мотивації до успіху складає 54 % (27 осіб). Тобто, людина має певну мотивацію до досягнення успіху, але може потребувати додаткових стимулів або підтримки. Вона може зупинятися перед труднощами або невдачами. 18 % (9 осіб) опитаних мають високий рівень мотивації до успіху. Вони активно прагнуть досягати своїх цілей, готові долати труднощі та невдачі, орієнтовані на успіх і мають високу внутрішню мотивацію. 8 % (4 особи) мають помірно високий рівень мотивації до успіху. Тобто, ці люди проявляють значну зацікавленість у досягненні своїх цілей та готові докладати певні зусилля для цього, але їх мотивація може не бути настільки сильною, як у тих, хто має високий рівень мотивації. 20 % (10 осіб) із загальної кількості опитаних мають низький рівень мотивації до успіху. Люди не дуже зацікавлені у досягненні високих результатів, можуть уникати ризиків та зусиль, що можуть призвести до успіху.

Якщо розглянути ці дані за статевою ознакою, то виходить наступне. (Рис. 2.6, 2.7)

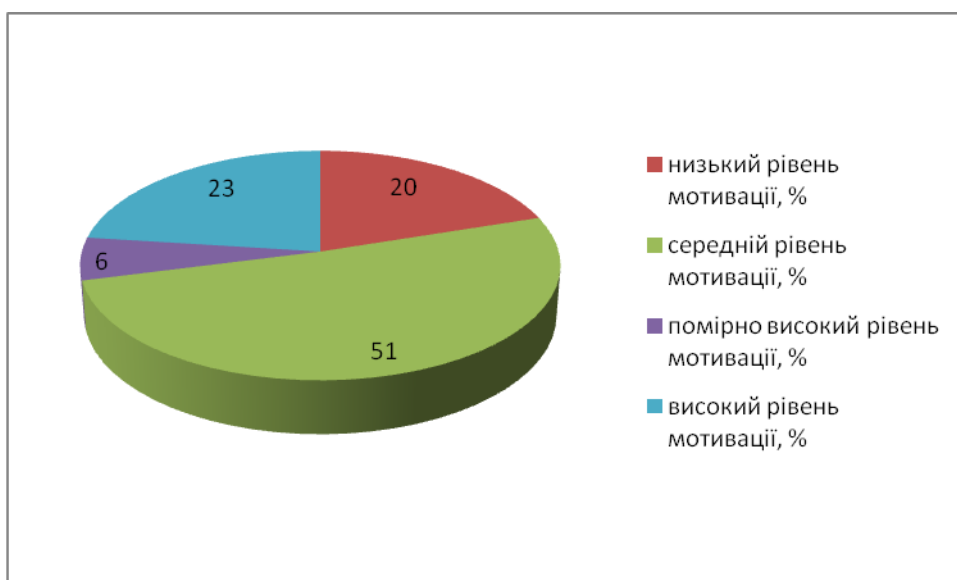


Рисунок 2.6. Рівень мотивації до успіху респондентів-жінок

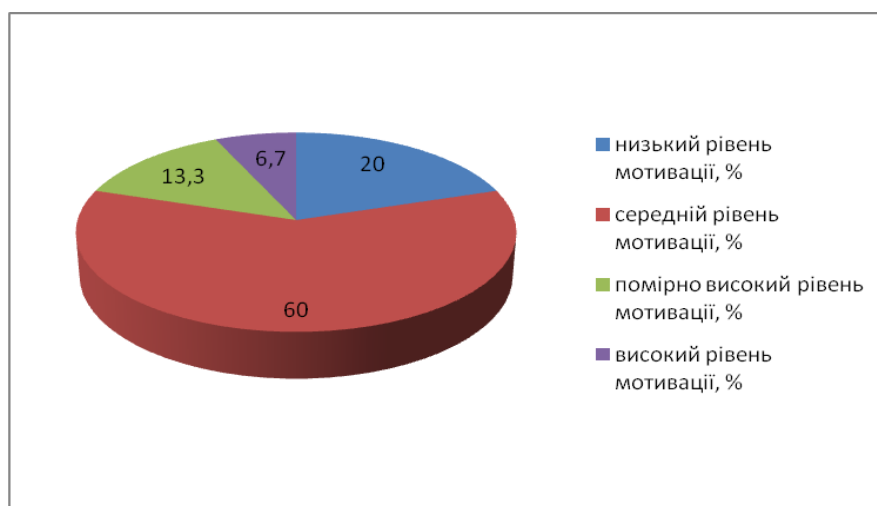


Рисунок 2.7. Рівень мотивації до успіху респондентів-чоловіків

Отже, якщо порівнювати чоловіків та жінок, ми можемо зробити висновки, що серед чоловіків відсоток тих, які мають середній та помірно високий рівень мотивації до успіху більше. А серед жінок більше тих, які мають високий рівень мотивації до успіху.

Аналізувати результати тесту «Мотивація досягнення успіху» треба разом з результатами тесту «Мотивація до уникнення невдач», завдяки чому можна отримати більш комплексну картину мотиваційних профілів респондентів. Важливо враховувати, як обидва аспекти мотивації (досягнення успіху та уникнення невдач) впливають на поведінку і цілі людини. (Рис. 2.8.), (Табл. 2.4).

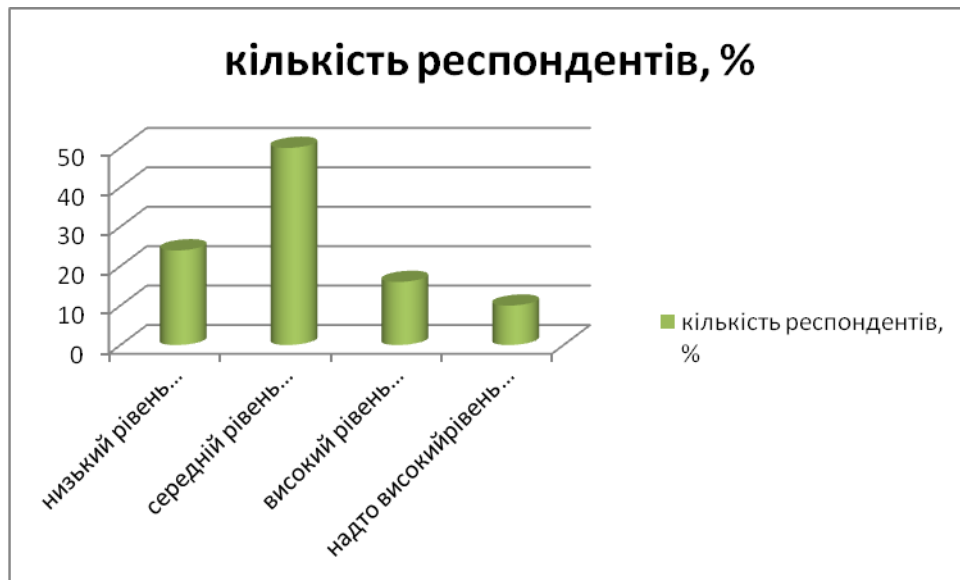


Рисунок 2.8. Рівень мотивації до уникнення невдач у відносному показнику від загальної кількості респондентів

Рівні мотивації до уникнення невдач	низький рівень мотивації (2-10 балів)	середній рівень мотивації (11-16 балів)	високий рівень мотивації (17-20 балів)	надто високий рівень мотивації (понад 20 балів)
кількість респондентів, %	24	50	16	10
кількість респондентів, осіб	12	25	8	5

Таблиця 2.4. Рівень мотивації до уникнення невдач

Якщо аналізувати результати тестів «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація до уникнення невдач», то ми бачимо, що респонденти мають середній рівень мотивації як до уникнення невдач, так і до досягнення успіху, що може свідчити про збалансований підхід до досягнення цілей та уникнення ризиків. Відсоток респондентів з високим рівнем мотивації у обох випадках майже однаковий, що показує, що ті, хто прагне до успіху, також намагаються уникати невдач. 20 % респондентів мають низький рівень мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач, а це може свідчити про те, що ці респонденти можуть не мати сильних прагнень досягати успіху або уникати невдач через відсутність інтересу або мотивації у житті загалом. Можливо, ці люди не мають достатньої підтримки, ресурсів чи можливостей для досягнення успіху, що знижує їх мотивацію.

Саме так, адже в опитуванні приймали участь громадяни, які наразі перебувають у скрутному становищі та втратили роботу. А враховуючи, бойові дії на території, де вони проживають, дуже складно знайти роботу. І тому, вони пригнічені, не мають необхідних ресурсів для повноцінного життя, для досягнення успіху, для спокою та миру.

Щоб визначити емоційний стан, рівень стресу, тривожність, внутрішні конфлікти та інші психологічні аспекти, які впливають на людину під час кризової ситуації, респондентам було запропоновано пройти кольоровий тест Люшера. Проективна методика дослідження особистості, заснована на припущенні про те, що вибір кольору відображає нерідко спрямованість випробуваного на певну діяльність, настрій, функційний стан і найстійкіші риси особистості [54]. Подивимось результати (табл. 2.5).

Переваги кольорів			
Колір	Кількість респондентів, осіб	Жінки	Чоловіки
Червоний	15	10	5
Жовтий	6	4	2
Зелений	8	7	1
Синій	9	4	5
Фіолетовий	7	5	2
Коричневий	3	3	0
Сірий	2	2	0
Чорний	0	0	0
Всього	50	35	15

Таблиця 2.5. Переваги кольорів за результатами Тесту Люшера

Проаналізуємо результати. Кожен учасник обирав кольори у порядку переваги з запропонованого набору (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, коричневий, сірий та чорний). (Рис. 2.9)



Рисунок 2.9. Переваги кольорів за результатами Тесту Люшера (відносний показник)

Вибір червоного кольору свідчить про бажання дії, активність, впевненість та іноді агресію. 30% респондентів вибрали цей колір, що може вказувати на високу мотивацію та енергійність у більшості з них, налаштування на досягнення своїх цілей і готовність до викликів. Якщо говорити про агресію, важливо враховувати, що вона може бути як конструктивною, так і деструктивною, тому важливо розуміти контекст і конкретні ситуації, в яких проявляється ця якість.

18 % опитаних обрали синій колір. Цей колір асоціюється зі спокоєм, гармонією та безпекою. Він вказує на важливість гармонії та внутрішнього спокою для більшості групи, тобто для цієї частини опитаних ключовими цінностями є стабільність та психологічний комфорт.

16 % респондентів вибрали зелений колір. Цей колір символізує стабільність, наполегливість та захисні реакції. Його вибір може свідчити про високу потребу в стабільності та підтримці. Така потреба в стабільності може бути особливо актуальною в умовах невизначеності чи стресу.

14 % учасників опитування обрали фіолетовий колір. Фіолетовий асоціюється з креативністю та емоційністю. Вибір цього кольору може вказувати на те, що креативність і емоційність не є домінуючими характеристиками серед цієї вибірки.

12 % респондентів вибрали жовтий колір. Він асоціюється з надією, енергією, майбутніми планами та оптимізмом. Учасники, які надали перевагу жовтому кольору, мають високу мотивацію досягнення, потребу в самореалізації, відкриті до нових можливостей.

6 % опитаних вибрали коричневий колір. Коричневий символізує потребу в комфорті та безпеці. Його обрали лише 3 особи, що може вказувати на те, що більшість учасників не відчують значної потреби в додатковій безпеці або фізичному комфорті.

4 % респондентів обрали сірий колір. Він асоціюється з нейтральністю, відстороненістю та уникненням конфліктів. Вибір цього кольору лише двома особами свідчить про рідкісну потребу в уникненні залучення до конфліктів або емоційного дистанціювання.

Чорний колір не обрав жодний з респондентів. Він символізує заперечення, відмову або крайні емоційні стани. Відсутність вибору цього кольору серед учасників може свідчити про те, що серед опитаних немає вираженої потреби у запереченні або радикальних змінах.

Якщо розглядати глибше аналіз результатів респондентів, то можна зробити наступні висновки. Майже всі учасники опитування знаходяться в стані пошуку балансу між стабільністю та бажанням змін, відчуючи певний стрес або напругу, і, можливо, потребують більше підтримки та розуміння з боку оточуючих. Хтось знаходиться в стані активного пошуку нових можливостей для самовираження та досягнення, але також може відчувати певну внутрішню напругу і нестачу спокою та стабільності. У всіх переважає відчуття відчуження та тривоги, що вказує на загальну напруженість або стресовий стан. Певні вибори кольорів свідчать про зміну пріоритетів та відношення до ситуації, що заважає реалізації прагнень.

Загалом, у всіх учасників опитування переважають прагнення до стабільності, самоконтролю та витривалості. В дійсному стані присутнє бажання дистанціюватися від проблем, а в бажаному стані — проявляти активність, енергію та досягти успіху. Деякі респонденти втратили віру в

можливість позитивних змін, що свідчить про глибоке розчарування та зневіру. Вони не очікують, що їхні зусилля можуть призвести до покращення ситуації. Вони не шукають спокою і гармонії, що свідчить про перебування в стані тривоги та внутрішнього неспокою. Вони не мають надії на те, що їхнє життя може стати більш стабільним і гармонійним. Респонденти прагнуть дистанціюватися від проблем і конфліктів, що може свідчити про бажання уникати стресових ситуацій. Це також може бути ознакою байдужості до навколишнього світу та відсутності інтересу до взаємодії з іншими. Респонденти можуть відчувати сильний внутрішній конфлікт, стрес або навіть депресію. Вони перебувають у стані глибокого незадоволення та безвиході, що може супроводжуватися агресивними або тривожними відчуттями.

Результати тесту Люшера вказують на те, що деякі респонденти перебувають у стані емоційного та психічного виснаження, характеризуються відсутністю оптимізму, бажанням до змін, байдужістю до спокою та гармонії, відчуженням та тривогою. Це свідчить про необхідність втручання та підтримки для подолання стресу і відновлення віри в можливість позитивних змін у житті.

Наступна методика, яка була запропонована респондентам – це Тест тривожності Спілбергера, результати якого вказують на ступінь тривожного стану людини. Перша частина тесту оцінює реактивну (ситуаційну) тривожність (як ви відчуваєтеся зараз), а друга частина - особистісну тривожність (як ви зазвичай відчуваєтеся). Подивимось на таблицю 2.6.

Учасники	Ситуативні тривожність	Особистісна тривожність
1	46	53
2	43	51
3	48	56
4	46	43
5	45	54
6	46	48
7	35	43
8	46	47
9	50	49
10	54	57
11	54	56

12	54	52
13	38	32
14	42	48
15	36	41
16	32	37
17	43	44
18	52	54
19	43	47
20	35	37
21	38	32
22	43	43
23	38	43
24	46	47
25	40	43
26	46	49
27	38	42
28	43	45
29	45	42
30	36	42
31	42	37
32	38	41
33	42	44
34	46	48
35	50	47
36	47	52
37	43	47
38	42	48
39	45	42
40	39	37
41	46	43
42	45	43
43	39	44
44	52	49
45	44	37
46	43	41
47	42	39
48	50	48
49	37	32
50	38	42

Таблиця 2.6. Результати тесту тривожності Спілбергера

Зробимо оцінку реактивної тривожності респондентів (рис. 2.10). Ця частина тесту оцінює ваш рівень тривожності в конкретний момент часу, тобто як ви почуваєтеся "тут і зараз".

- 20-37 балів: Низький рівень тривожності.
- 38-44 бали: Помірний рівень тривожності.
- 45 і більше балів: Високий рівень тривожності.

Низький рівень тривожності (20-37 балів): 6 респондентів (7, 15, 16, 20, 30, 49)

Помірний рівень тривожності (38-44 бали): 21 респондент (2, 13, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 28, 31, 32, 33, 37, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 50)

Високий рівень тривожності (45 і більше балів): 23 респондентів (1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 18, 22, 24, 26, 29, 34, 35, 36, 39, 41, 42, 44, 48).

Зробимо одразу оцінку особистісної тривожності учасників опитування (рис. 2.11). Ця частина тесту оцінює рівень тривожності як особистісну рису, тобто як зазвичай людина почувається у повсякденному житті.

- 20-37 балів: Низький рівень тривожності.
- 38-44 бали: Помірний рівень тривожності.
- 45 і більше балів: Високий рівень тривожності.

Низький рівень тривожності (20-37 балів): 8 респондентів (13, 16, 20, 21, 31, 40, 45, 49)

Помірний рівень тривожності (38-44 бали): 19 респондентів (4, 7, 15, 17, 22, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 33, 39, 41, 42, 43, 46, 47, 50)

Високий рівень тривожності (45 і більше балів): 23 респонденти (1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 19, 24, 26, 28, 34, 35, 36, 37, 38, 44, 48)



Рисунок 2.10. Рівень реактивної тривожності респондентів



Рисунок 2.11. Рівень особистісної тривожності респондентів

Згідно з даними, значна частина респондентів має високий рівень тривожності в обох категоріях. Респонденти, що мають високий рівень тривожності, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності. Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Для цього важливо часто хвалити їх за досягнення, навіть за невеликі успіхи, і надавати емоційну підтримку, бути чуйними до їхніх почуттів та переживань. Зміщення акценту із зовнішньої вимогливості на змістовне осмислення допоможе таким людям усвідомити, чому важливі певні завдання і як вони сприяють особистісному розвитку. Важливо заохочувати їх до саморефлексії та усвідомлення власних цілей та бажань. Це знизить тиск через надмірні очікування і сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищуючи ефективність і задоволеність діяльністю.

Для респондентів з низьким рівнем тривожності, навпаки, потрібно пробудження активності, вмотивованість, зацікавленість, відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань, прийнятті рішень. Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію та характеризується дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням. Звісно, цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації.

Висновок до Розділу 2

Другий розділ магістерської роботи був присвячений проведенню емпіричного дослідження. На підготовчому етапі була вивчена наукова література, визначено поняття «безробіття», відповідно до предмету дослідження обрані психологічні методики, які були використані для проведення емпіричного дослідження. Ці психодіагностичні інструменти допомогли визначити психологічні показники оцінки психоемоційного стану респондентів, рівень задоволеності життям, самооцінки, тривожності, рівень мотивації до успіху та уникнення невдач. Адже ці дані дають розуміння того, чи готові респонденти до змін та чи здатні долати труднощі, чи дійсно людина в більшому ступені орієнтована на те, щоб адаптуватися до нової ситуації, а не шукати вихід із неї.

На дослідницькому етапі було безпосередньо проведено дослідження. Протягом місяця, 50 осіб з числа зареєстрованих безробітних, які перебувають на обліку у Новогродівському міському центрі зайнятості, проходили тестування за обраними мною психологічними методиками.

Інтерпретаційний етап включав аналіз та інтерпретація отриманих даних, формулювання висновків за результатами. Тож, підсумуємо отримані дані.

Відповідно тесту визначення рівня задоволеності життям майже всі опитані незадоволені або трохи незадоволені своїм життям. На запитання «Я задоволений життям» та «Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті», «Як би я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив», майже всі респонденти відповіли не згоден, швидше не згоден, важко відповісти.

Причинами такого низького рівня задоволеності життям можуть бути різні аспекти. По-перше, задоволеність життям тісно пов'язана із самооцінкою людини. Адже, люди, які не задоволені своїм життям, часто мають низьку самооцінку. Вони можуть вважати себе недостатньо успішними, недостатньо хорошими або неповноцінними у порівнянні з іншими. А у випадку коли роботодавець відмовляє у працевлаштуванні на користь іншого, молодшого або

досвідченішого, звідси і виникає почуття розчарування через невдачу, особливо якщо людина довго шукала роботу або дуже хотіла отримати конкретну позицію.

Тому наступним тестом було запропоновано методику визначення рівня самооцінки за шкалою Розенберга. 32 % опитаних мають високий рівень самооцінки та 50 % середній, 18 % - низький. Високий рівень самооцінки може свідчити про більшу впевненість у собі та позитивне самовідчуття, в той час як середній рівень є більш типовим і відображає збалансовану самооцінку. Низький рівень самооцінки може вказувати на необхідність додаткової підтримки або втручання для підвищення впевненості в собі. Самооцінка — це не враження людей про нас, а стійкий показник власної гідності. Тільки внутрішнє ставлення визначає її рівень. Для безробітних самооцінка може бути ключовим фактором, який впливає на їх мотивацію шукати роботу та впевненість у власних силах. Низька самооцінка може стати перешкодою для активного пошуку роботи та успішного працевлаштування.

Другою причиною незадоволеності життям може бути постійний стрес і тривога. Навіть люди з високою самооцінкою можуть відчувати стрес або тривогу через роботу або її відсутність, стосунки або інші життєві обставини. Саме для цього було обрано наступну методику Тест тривожності Спілбергера щоб визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. За результатами цього опитування більшість опитаних мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. А це майже половина опитаних. Кожний третій має помірний рівень тривожності. А інші мають низький рівень. Якщо результат тесту виражає у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати у нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу. Для покращення психоемоційного стану таким людям потрібна підтримка з боку близьких та соціальних мереж, а також заходи для зменшення стресу.

Розглянемо аналіз результатів тестів «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація до уникнення невдач». Ми бачимо, що більшість респондентів мають середній рівень мотивації як до уникнення невдач, так і до досягнення успіху може вказувати на те, що вони мають збалансований підхід до досягнення своїх цілей. Це означає, що вони прагнуть успіху, але одночасно обережні, щоб уникати невдач і ризиків. Такий підхід може бути ефективним у довгостроковій перспективі, оскільки дозволяє уникати екстремальних ризиків і забезпечує стійке зростання. 20% респондентів з низьким рівнем мотивації як до успіху, так і до уникнення невдач може вказувати на загальну відсутність мотивації або інтересу в їхньому житті. Це може бути наслідком різних факторів, таких як відсутність цілей, зневіра у власних силах, або навіть загальна апатія. Така ситуація може вимагати додаткової уваги та підтримки, щоб допомогти цим людям знайти свої інтереси та джерела натхнення.

Для визначення емоційного стану та рівня стресу було застосовано методику – кольоровий тест Люшера. Більшість учасників тесту знаходяться у стані пошуку рівноваги між стабільністю та бажанням змін. Це може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту або стресу, який впливає на їх здатність підтримувати внутрішню гармонію. Деякі респонденти активно шукають нові можливості для самовираження та досягнень, що може вказувати на амбітність та бажання розвиватися. Але і їх стан також супроводжується відчуттям внутрішньої напруги та нестачі спокою. Загальне відчуття відчуження та тривоги у всіх учасників вказує на наявність загальної напруженості або стресового стану. Це може бути результатом зовнішніх обставин або внутрішніх переживань, які впливають на їх здатність відчувати себе комфортно.

Відповідно до результатів дослідження, респонденти знаходяться в стані загальної напруженості та стресу, незадоволені життям, якби була можливість прожити життя заново, всі б багато чого змінили. Опитані прагнуть балансу та стабільності у всіх сферах життєдіяльності. Більшість має високий показник

особистісної тривожності, що впливає на сприйняття будь-якої ситуації як «кінець світу».

Всі ці результати можуть бути корисними для різних цілей, від індивідуального консультування до розробки програм підтримки та зниження стресу, саморефлексії та пошуку шляхів зниження рівня тривожності через навчання та підтримку. Наприклад, можна розробити програму психологічної підтримки громадян, які опинились у складній життєвій ситуації, зокрема втрати роботи – психологічний супровід громадян під час перебування на обліку у центрі зайнятості. Комплекс заходів повинен бути спрямований на збереження психічного здоров'я безробітних, допомогу в подоланні стресового стану, депресії, допомоги в адаптації до нових умов.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДЯН, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ, ЗОКРЕМА ВТРАТИ РОБОТИ

3.1. Актуальність розробки програми

На сьогодні гостро постає питання про здатність людини опановувати нові ситуації. Кожна нова ситуація вимагає нових підходів вирішення або трансформацію відомих. Вміння вирішувати складні ситуації свідчать про високий рівень розвитку особистості. Однією з таких важких ситуацій є ситуація втрати роботи. Безробіття здійснює негативний вплив на фізичне, психічне здоров'я особистості, сімейні та міжособистісні відносини, має негативні наслідки у вигляді деструктивних форм поведінки, а також погіршення матеріального, професійного та соціального статусу особистості. [16]

Одним з головних завдань сучасної світової спільноти й українського суспільства зокрема, є допомога людям у різноманітних стресових ситуаціях, у подоланні або пом'якшенні небезпечних наслідків зіткнення з непередбачуваними кризовими подіями і проживання важких і небезпечних життєвих ситуацій. [20]

Особливої уваги і допомоги сьогодні потребують всі українці. Розвиток резильєнтності як ресурсу є надзвичайно важливим, особливо в умовах складних життєвих ситуацій. Резильєнтність не лише допомагає людям ефективно справлятися зі стресом і адаптуватися до змін, але й розвиватися та зростати у складних умовах. Це включає здатність відновлюватись після труднощів, підтримувати позитивний настрій та продуктивність, а також знаходити можливості для розвитку навіть у складних ситуаціях. Тому важливою є й професійна адаптація.

Професійна адаптація передбачає пристосування людини до нових умов професійної діяльності, що охоплює в собі також перебудову

потребово-мотиваційної сфери особистості з метою найбільш повного розкриття професійного потенціалу та досягнення високого рівня задоволеності результатами праці та суб'єктивного благополуччя. Таким чином, професійна адаптація полягає в успішному оволодінні новою професією або пристосуванні до нових умов, організації, змісту та специфіки праці, що є особливо актуальним після тривалої перерви у професійній діяльності. В умовах сьогодення особливої актуальності набуває професійна реадаптація особистості, яка тривалий час знаходилась в ситуації безробіття або повернулась до професійної діяльності після перебування в АТО/ООС, що часто потребує відповідної психологічної допомоги стосовно відновлення здатності до повноцінної актуалізації власного професійного потенціалу.[24]

Зауважу, що для ринку праці безробіття є радше позитивним, ніж негативним чинником. Про це, зокрема, пишуть учені-економісти, які досліджують його соціально-економічну природу. Вони не безпідставно стверджують, що безробіття призводить до розуміння працівниками цінності та продуктивності праці, зростання конкуренції між ними та усвідомлення необхідності професійного навчання й підвищення кваліфікації. Щоправда, усе це переваги, якими користають роботодавці, оскільки обирають на ринку праці працівників, які найбільше відповідають їх вимогам. На відміну від роботодавців, працівники такими перевагами не володіють. Безробіття для них – це, насамперед, ринок праці, без гарантій обов'язкового працевлаштування і як наслідок – доходів, які б забезпечували їхній життєвий рівень. [28].

І стрес сам по собі важливий для виживання. У невеликих дозах він активізує пошукову діяльність, допомагає вирішити багато проблем, з якими стикається людина, сприяє розвитку, активізації захисних сил організму. А хронічний стрес сприяє прогресуванню багатьох патологічних станів. Це призводить до дезадаптації, тобто нездатності адаптуватися. [39]

Перший помітний ефект безробіття, після звичайних невгамовних зусиль отримати навіть тимчасову роботу, це втрата почуття безпеки. Хоча дехто

розуміє, що безособисті економічні чинники спричинили депресію, а деякі звинувачують себе в тому, що вони безробітні. Крім того, таке ставлення пов'язане з сильним почуттям провини і часто зі зростаючим почуттям неадекватності чи неповноцінності через те, що вони не можуть знайти якусь іншу роботу. За відсутності нової посади людина відчуває ще більше розчарування. І часто люди, через якісь свої міркування чи мотиви не можуть знайти нормального чи звичного виходу. Ці почуття неповноцінності, провини та звинувачення, які відчувають безробітні, ще більше посилюються завдяки реакції сім'ї, сусідів, друзів і знайомих. Крім того, дружина і діти можуть звинувачувати головного заробітчанина в тому, що він не заробляє грошей і втрачає. Крім того, дружина та діти можуть звинувачувати головного годувальника в тому, що він не заробляє грошей, а втрата адекватної фінансової підтримки для сім'ї породжує подальші конфлікти між подружжям або між батьками та дітьми. [45]

Пошук способів допомогти людям у кризовій ситуації є складним завданням. Тому заходи, які будуть направлені на роботу з безробітними, повинні бути націлені на зниження стресу та тривожності, пов'язаних з втратою роботи, допомогу у визначенні сильних сторін, навичок та потенційних кар'єрних шляхів, створення груп, де люди зможуть обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та надихатися успіхами інших.

Задля більш адресної та ефективної психологічної допомоги особам, які опинились в кризовій ситуації через втрату роботи, потрібно організувати та впровадити комплексну програму «Психологічний супровід громадян, які опинились у складних життєвих обставинах, зокрема втрата роботи, під час перебування на обліку у центрі зайнятості».

3.2. Проект «Психологічний супровід громадян, які опинились у складних життєвих обставинах, зокрема втрата роботи, під час перебування на обліку у центрі зайнятості»

Актуальність проекту: Психологічна підтримка громадян, які опинились у складній життєвій ситуації, зокрема втрати роботи, є актуальною сьогодні, особливо в умовах воєнного стану та невизначеності у майбутньому. Психологічна підтримка є невід'ємною складовою при наданні послуг безробітним громадянам, адже саме через спілкування та відкритість, можна вистроїти подальші плани працевлаштування, стабілізувати емоційний стан, підвищити рівень мотивації до праці, бажання та прагнення до змін.

Перелік заходів проекту:

- психологічний аналіз проблем і визначення причин їх виникнення;
- моніторинг психологічного стану безробітних громадян в процесі пошуку роботи;
- розробка та впровадження психологічних програм (тренінгів, семінарів, практичних семінарів з елементами тренінгу, тощо) задля подолання труднощів під час пошуку роботи, адаптації до нових умов життя, уникнення стресового стану та підтримки збалансованого емоційного стану;
- сприяння формуванню у безробітних громадян навичок самопомоги при виникненні складної життєвої обставини, саморозвитку та самовдосконалення, бажання змін та прагнення до успіху;
- взаємодія з соціальними партнерами, громадськими організаціями, благодійними фондами, тощо, в організації та проведенні просвітницьких заходів.

Результати проекту:

- допомога безробітним громадянам в пошуку сенсу життя, адаптації до кризової ситуації,
- розвиток резильєнтності та підвищення рівня стресостійкості до подолання труднощів
- активізація мотиваційної сфери та формування навиків постановки цілей
- формування навичок емоційної саморегуляції
- формування установок на постійний саморозвиток і самовдосконалення
- підвищення рівня мотивації до праці підвищення рівня самооцінки та поваги до себе

Цільова група: безробітні, які перебувають на обліку у центрі зайнятості

Опис проекту: Безробітні громадяни, як і інші соціально вразливі категорії населення, потребують психологічної підтримки, розуміння їх проблем, пов'язаних із працевлаштуванням, зміни ставлення до процесу пошуку роботи, мотивації до праці, усвідомлення сенсу життя та пов'язаних з ним цінностей. Проект націлений на допомогу в розумінні себе, готовності до змін, покращення умов життя, реалізації себе як успішної особистості, сприяти підвищенню рівня стресостійкості, резильєнтності у подоланні труднощів у кризових ситуаціях. Розвиток резильєнтності можна підтримувати через навчання навичкам управління стресом, підвищення емоційної грамотності, підтримки ментального здоров'я, тим самим якості життя. Це допоможе людям бути готовими до викликів та зберігати здоров'я та продуктивність навіть у складних умовах.

Мета проекту: підвищення рівня стресостійкості до кризових ситуацій, зняття психологічної напруженості, розвиток резильєнтності, а саме, здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов.

Завдання проекту:

- здійснювати психологічний аналіз проблем і визначення причин їх виникнення

- здійснювати моніторинг психологічного стану безробітних громадян в процесі пошуку роботи
- розробити та впровадити психологічні програми (тренінги, семінари, практичні семінари з елементами тренінгу, тощо) задля подолання труднощів під час пошуку роботи, адаптації до нових умов життя, уникнення стресового стану та підтримки збалансованого емоційного стану
- сприяти формуванню у безробітних громадян навичок самодопомоги при виникненні складної життєвої обставини, саморозвитку та самовдосконалення, бажання змін та прагнення до успіху.
- взаємодіяти з соціальними партнерами, громадськими організаціями, благодійними фондами, тощо, в організації та проведенні просвітницьких заходів

Проблеми, на розв’язання яких спрямований проект:

- відсутність у безробітних громадян сенсу життя, не готовність сприймати кризову ситуацію,
- низький рівень стресостійкості до подолання труднощів
- відсутність або низька мотивація до праці
- незнання та нерозуміння як досягти емоційного балансу
- небажання саморозвиватись і самовдосконалюватись
- низький рівень самооцінки та самоповаги

Впровадження програми передбачається в три етапи (табл. 3.1):

Етапи впровадження програми	План впровадження:
І етап – організаційний	1. Розробка планів та програм: - Визначення цілей та задач тренінгів і семінарів, з акцентом на підтримку безробітних. - Розробка програми занять, що включає тренінги,

	семінари, практичні вправи, які допоможуть безробітним підвищити рівень стресостійкості та емоційної стабільності. - Вибір методик і технік для стабілізації емоційного стану, підвищення рівня стресостійкості та саморелаксації, з урахуванням потреб безробітних. 2. Підбір комплексу вправ та заходів: - Підбір вправ для релаксації та зняття стресу (медитація, дихальні вправи). - Розробка психотерапевтичних сесій та тренінгів (арт-терапія, музикотерапія, тілесно-орієнтована терапія). - Підготовка матеріалів і ресурсів для проведення заходів. 3. Організаційні питання: - Підбір та підготовка фахівців, які мають досвід роботи з безробітними. - Визначення місця та часу проведення заходів, зручного для безробітних (наразі онлайн).
II етап – основний	1. Організація заходів: - Проведення тренінгів та семінарів згідно з розробленими програмами. - Використання підібраних методик та технік для роботи з учасниками. - Забезпечення комфортних умов для проведення заходів. 2. Проведення комплексу заходів: - Проведення релаксаційних сесій (медитація, дихальні вправи).

	- Проведення психотерапевтичних тренінгів (арт-терапія, музикотерапія, тілесно-орієнтована терапія). - Організація групових обговорень і обміну досвідом серед учасників. 3. Професійна підтримка: - Тренінги з розвитку професійних навичок та підготовки до пошуку роботи (написання резюме, підготовка до співбесіди). - Консультації з питань працевлаштування та професійного розвитку. - Інформація про ресурси та можливості для безробітних.
III етап – заключний	1. Підведення підсумків: - Аналіз результатів проведених заходів. - Оцінка ефективності програм та вправ. - Збір відгуків від учасників щодо проведених заходів. 2. Корекція та покращення програм: - Внесення змін та доповнень відповідно до відгуків. - Розробка рекомендацій для подальшої роботи та удосконалення методик. 3. Планування наступних етапів: - Підготовка до проведення нових тренінгів та семінарів. - Розробка нових програм та заходів на основі отриманого досвіду.

Таблиця 3.1. Етапи впровадження комплексної програми

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження психологічних особливостей адаптації особистості у кризових ситуаціях зумовлена низкою кризових явищ у сучасному суспільстві, що впливають на індивідуальну та колективну психіку, зокрема це активні бойові дії на території нашої країни, економічна криза, дисбаланс попиту та пропозицій на ринку праці, тощо.

Основною метою роботи було виявити психологічні особливості адаптації особистості в умовах кризи, а також визначити ключові фактори, що впливають на цей процес. Для проведення дослідження була проаналізована релевантна література, наукові статті з метою подальшого підбору методик дослідження, що відповідають меті та завданням дослідження.

Відповідно до предмету дослідження були обрані психологічні методики, які були використані для проведення емпіричного дослідження. Ці психодіагностичні інструменти допомогли визначити психологічні показники оцінки психоемоційного стану респондентів, рівень задоволеності життям, самооцінки, тривожності, рівень мотивації до успіху та уникнення невдач.

Отримані результати свідчать про те, що ефективність адаптації особистості у кризі залежить від наявності соціальної підтримки, рівня стресостійкості та застосування ментальних підходів для подолання труднощів.

Загальний висновок за результатами дослідження показує, що безробіття є серйозним стресовим фактором, який значно впливає на психоемоційний стан, самооцінку та загальне відчуття задоволеності життям у людей. Більшість респондентів відчувають незадоволеність життям, високий рівень тривожності та напруги, що супроводжується зниженням самооцінки та мотивації до активних дій. Також у багатьох присутня потреба у психологічній підтримці та допомозі для подолання цих викликів. Дослідження вказує на наявність різних рівнів самооцінки та мотивації серед безробітних, що впливає на їх здатність адаптуватися до нових умов. Важливими факторами виявились рівень

тривожності та стресу, які можуть погіршувати психологічний стан та заважати активному пошуку нових можливостей.

Незважаючи на наявність загальних механізмів адаптації, індивідуальні особливості відіграють не менш вирішальну роль у виборі стратегії подолання, що підкреслює важливість персоналізованого підходу в кризовій психологічній допомозі. Процес адаптації є динамічним і залежить від безперервної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх обставин, що потребує постійного перегляду стратегій подолання в різних етапах кризи.

Слід зауважити, що важливу роль у процесі адаптації відіграє соціальний контекст, особливо наявність підтримки з боку близьких та професійних спільнот, які можуть полегшити або, навпаки, ускладнити подолання кризової ситуації.

На основі отриманих даних для ефективної підтримки безробітних необхідно розробити програму як індивідуальної консультації, так і спеціалізовані програми психологічної допомоги, спрямовані на збереження психічного здоров'я, подолання стресових станів та підвищення рівня резильєнтності, психологічні тренінги з підвищення стресостійкості, а також для покращення процесів психологічного супроводу безробітних під час їх перебування на обліку у центрі зайнятості.

Отже, психологічна підтримка безробітних так само важлива, як і підтримка інших соціально незахищених категорій населення. Тому люди, які опинилися в ситуації втрати роботи, потребують допомоги для збереження свого психічного здоров'я та успішної адаптації. Як і люди з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, пенсіонери та малозабезпечені родини, безробітні стикаються з викликами, які можуть негативно впливати на їх життя. Психологічна допомога є необхідною умовою для покращення їх емоційного стану, підвищення мотивації та здатності справлятися з труднощами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко, І., & Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, 46, 59–77. [Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки | Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" \(uran.ua\)](#)
2. Ващенко, І.В., & Іваненко, Б.Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 40, 35–36. [Ващенко І. В. - Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій, Іваненко Б. Б. \(2018\) \(irbis-nbuv.gov.ua\)](#)
3. Гарець Н. О. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. 250 с. [Колективна монографія за заг. редакцією Пріснякової.pdf \(dgu.edu.ua\)](#)
4. Гейко Є.В., Радул І.Г. СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ. № 1 (2023): Наукові записки. Серія: Психологія. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>
5. Гітіс В.Б. Дослідження можливості підвищення рівня зайнятості в Україні за результатами аналізу проблем безробіття / В.Б. Гітіс, М.М. Маргієва, С.С. Дріго, А.О.Юркін // Економічний вісник Донбасу : наук. журн / Гол. ред. Н. В. Трушкіна - 2020. - № 3 (61). – С.198-204. [22-Gitis.pdf \(luguniv.edu.ua\)](#)
6. Грішин, Е.О. (2021). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 65, 25–41. [СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ | Грішин | Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія" \(hnpu.edu.ua\)](#)
7. Дзюба Т.М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: особливості і наслідки / Т.М. Дзюба // Особистість, суспільство, закон:

психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової (30 березня 2017 р., м. Харків, Україна) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультат. місія Європейського Союзу в Україні. – Харків: ХНУВС, 2017. – С. 27-29. [Dzuba Travm situasio.pdf \(pnpnpu.edu.ua\)](https://pnpnpu.edu.ua/Dzuba_Travm_situasio.pdf)

8. Дорожкін В. Р , Борець О. А. Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, Україна, Київ . 2020. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ПОТРЕБОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ У ПРОЦЕСІ ПОШУКУ РОБОТИ.

https://www.researchgate.net/publication/340990412_DOSLIDZENNA_MOTIVACIINO-POTREBOVOI_SFERI_OSOBISTOSTI_SO_PEREBUVAE_U_PROCESI_POSUKU_ROBOTI

9. Жиляк Н.В. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку: збірник матеріалів Х ювілейних Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича / за ред. Н. В. Павлик. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 147 с. [2020 Zbirnyk Fedoryshyn.pdf \(ipood.com.ua\)](https://ipood.com.ua/2020_Zbirnyk_Fedoryshyn.pdf)

10. Заїка В.М. Психологічні особливості динаміки переживання, долання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи / В.М. Заїка, Л.П. Клевака // Humanitarium. – 2020. – Т. 44. Вип. 1. – С. 51-58. Психологічні особливості динаміки переживання, долання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої криз [МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ \(nuppp.edu.ua\)](https://nuppp.edu.ua/MINISTERSTVO_OSVITI_I_NAUKI_UKRAINI)

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. [77241343.pdf \(core.ac.uk\)](https://core.ac.uk/77241343.pdf)

12. Казарян-Верушкіна В. Ринок праці в умовах релокації бізнесу та міграції населення. 2022. [60-63.pdf \(vnu.edu.ua\)](https://vnu.edu.ua/60-63.pdf)

13. Казібекова В. Ф. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції

(22–23 лютого 2018 року). Суми, 2018. (Електронна книга). С. 48-49. [Казібекова Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях .pdf \(ksu.ks.ua\)](#)

14. Кириленко Т.С. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ [11.pdf \(vernadskyjournals.in.ua\)](#)

15. Коваленкова А. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ТА ЇЇ ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 21 (66). 2023. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).03)

16. Корнієнко І.О., Левицька К.В., Мукачівський державний університет [Copying behavior of jobless persons.pdf \(msu.edu.ua\)](#)

17. Кресан О.Д. Переживання особистістю кризових ситуацій у нормі та патології // Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 164 с. С. 66-71. [Кресан О_Тези_Ніжин2023_ docx.pdf \(ndu.edu.ua\)](#)

18. Левицька, К. В. Копінг-поведінка осіб, що втратили роботу / К. В. Левицька, І. О. Корнієнко // Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. В.В. Гоблик. - Мукачево : МДУ, 2019. - №Випуск 1(3). - С.91-94 [Kornienko_Coping-behavior.pdf.pdf \(msu.edu.ua\)](#)

19. Маннапова, К.Р. (2019). Роль життестійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології*, 1, (Т. 2), 75–78 . [16.pdf \(kpu.zp.ua\)](#)

20. Міщенко М. (2023). Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. PSYCHOLOGICAL STABILITY (RESILIENCE) IN THE CONDITIONS OF WAR. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2(28-02), 7–10. [PSYCHOLOGICAL STABILITY \(RESILIENCE\) IN THE CONDITIONS OF WAR | Modern engineering and innovative technologies \(moderntechno.de\)](#)

21. Оксютович О., Мельничук Д. Вчені записки Університету «КРОК» №1(69), 2023, КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОГЕННИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ, [Перегляд КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОГЕННИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ \(krok.edu.ua\)](https://krok.edu.ua)

22. Оніщенко Н. В. Національний університет цивільного захисту України Харків, Україна. КРИЗА ЯК МОЖЛИВІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ [тези_Оніщенко Н.В..pdf \(nuczu.edu.ua\)](https://nuczu.edu.ua)

23. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції (Суми, 19–20 лютого 2015 р.) / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М. та ін.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 300 с. [Osobistist u krizovich 2015.pdf \(sspu.edu.ua\)](https://sspu.edu.ua)

24. Панов М. С. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. № 4 (2019) [ПРОФЕСІЙНА РЕАДАПТАЦІЯ У СТРУКТУРІ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ | Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» \(kspu.edu\)](https://kspu.edu)

25. Предко, В.В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. (74-89). Сєверодонецьк. [ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ \(tppjournal.com.ua\)](https://tppjournal.com.ua)

26. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с. [Zunnuku ta skladovi stresostijkosti.pdf \(udpu.edu.ua\)](https://udpu.edu.ua)

27. Родіна Н.В. , Айрапетян Т.А. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: ІмексЛТД, 2013.- 244 ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ [Сборник_конф_05.11.2020.pdf \(donnu.edu.ua\)](https://donnu.edu.ua)

28. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В.. Загальна психологія/Психологія. 2023. 464 с. [Загальна психологія - Скрипченко О.В. - ПЕРЕДМОВА \(westudents.com.ua\)](#)

29. Стрепко В. Вісник Львівського університету. Серія юридична. 2019. Випуск 69. С. 117–124 Visnyk of the Lviv University. Series Law. 2019. Issue 69. P. 117–124 [Maket 69 Final.pdf \(lnu.edu.ua\)](#) Безробіття як підстава соціального забезпечення в умовах ринку

30. Ткачишина О.Р. Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія». 2019. С.93-97 ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ стр. 93-97 [3 2021.pdf \(vernadskyjournals.in.ua\)](#)
[О Тkachyshyna TPSP 1 \(T3\) IL.PDF \(kubg.edu.ua\)](#)

31. Ткачишина О.Р. [MAN AND ENVIRONMENT, TRENDS AND PROSPECTS - Google книги](#) страница 200-204 MAN AND ENVIRONMENT, TRENDS AND PROSPECTSv(February 10-11, 2020) SH SCW “NEW ROUTE” Tokyo, Japan 2020. 411 p.

32. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. / О. Л. Туриніна. — Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. — 206 с. — Бібліогр.: с. 199–205. [metod_psih_dosl.pdf \(maup.com.ua\)](#)

33. Kharchenko A. (2022). Stage Features of Social and Psychological Adaptation in Ukrainians Immigrating to China. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (17), 28-35. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-17-04>
[Особливості соціально-психологічної адаптації українців, які іммігрують до Китаю | Психологічне консультування та психотерапія \(karazin.ua\)](#)

34. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ. 2023. [20073-1 \(baltijapublishing.lv\)](#)

35. Хуторна, С. І. Психологічні особливості осіб у ситуації довготривалого безробіття [Текст] : магістер. робота / С. І. Хуторна ; науковий керівник Д. Б. Усик. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 84 с.

eSSPU Institutional Repository: Психологічні особливості осіб у ситуації довготривалого безробіття

36. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. — Харків: НТУ «ХПІ», 2018. — 246 с. [content \(kpi.kharkov.ua\)](http://kpi.kharkov.ua)

37. Чекстере О.Ю. (2023). Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24, 2023. стор. 222-228. [Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості - Електронна бібліотека НАПН України \(iitta.gov.ua\)](http://iitta.gov.ua)

38. Черезова І.О. Ч46 Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. — Бердянськ, БДПУ, 2016. — 193 с. [Cherezova I.O. Psykholohiya zhyttyevykh kryz osobystosti.PDF \(umo.edu.ua\)](http://umo.edu.ua)

39. Шелестова О. В. Копінг–стратегії адаптації та моделі подолання постстресових станів. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2020. № 1 (43). С. 70-75 [\(у форматі PDF\) КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА МОДЕЛІ ПОДОЛАННЯ ПОСТСТРЕСОВИХ СТАНІВ \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/358111111)

40. Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph. Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, pp.394, illus., tabs., bibls. ISBN 978-83-66567-24-2. СОЦІАЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ТРУДОВОЇ АДАПТАЦІЇ с. 333-338 [Dzerela-bazisnih-peretvoren-v-sferah-strategicznego-upravlinna-pidpriemnickou-dieu.pdf \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/358111111)

41. AE Clark, A Lepinteur - Les causes et les conséquences du chômage précoce à l'âge adulte : données de cohorte. Journal du comportement économique et de l'organisation. Tome 166, octobre 2019, pages 107-124. [Les causes et les](#)

[conséquences du chômage chez les jeunes adultes : données de cohorte - ScienceDirect](#)

42. Andreas Krafft. (2023). Stress Coping Strategies. [Stress Coping Strategies | Request PDF \(researchgate.net\)](#)

43. Allison S. Troy, Emily C. Willroth. Psychological resilience: An affect-regulation framework. 2023. [Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework | Annual Review of Psychology \(annualreviews.org\)](#)

44. Jon W. Beard. Information Technology Applications for Crisis Response and Management. 2021. [Information Technology Applications for Crisis Response and Management - Google Books](#)

45. Kimbell Young . Personality and Problems of Adjustment/ 2018 [Personality and Problems of Adjustment - Google Books](#)

46. LARSEN R. EBOOK: Personality Psychology. 2021 [EBOOK: Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature - Google Books](#)

47. Sophie Sauvagnargues. Decision-Making in Crisis Situations: Research and Innovation for Optimal Training. 2018. [Decision-Making in Crisis Situations - Google Books](#)

48. Ute-Christine Klehe, Edwin A. J. van Hooft. The Oxford Handbook of Job Loss and Job Search. 2018. [The Oxford Handbook of Job Loss and Job Search - Google Books](#)

49. Wang, Ying, Wu, Chia-Huei. Work and Personality Change: What We Do Makes Who We Are. 2021. [Work and Personality Change - Google Books](#)

50. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. Hu Arenas <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>

51 . Платформа онлайн-освіти Prometheus <https://courses.prometheus.org.ua/>

52.Психологічні методики та тести

https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/

53. Вікіпедія. Вільна енциклопедія <https://uk.wikipedia.org/>

54/ <https://fsp.kpi.ua/ua/kolirnij-test-lyushera/>

55. <https://westudents.com.ua/>

Тест тривожності Спілбергера

1. Я спокійний.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
2. Мені нічого не загрожує.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
3. Я перебуваю у напрузі.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
4. Я внутрішньо скований.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
5. Я почуваюся вільно.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
6. Я засмучений.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
8. Я відчуваю душевний спокій.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
9. Я стривожений.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
11. Я впевнений у собі.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
12. Я нервую.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
13. Я не знаходжу собі місця.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
14. Я надмірно збуджений.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
15. Я не відчуваю скутості, напруги.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
16. Я задоволені.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
17. Я стурбований.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
18. Я надто збуджений і мені не по собі.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
19. Мені радісно.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
20. Мені приємно.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
21. У мене буває піднесений настрій.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
22. Я буваю дратівливим.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
23. Я легко засмучуюсь.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
28. Мене турбують можливі труднощі.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
29. Я надто переживаю через дрібниці.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
30. Я буваю цілком щасливим.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
31. Я все приймаю близько до серця.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ с) часто ☐ d) майже завжди

33. Я почуваюся беззахисним.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

35. У мене буває хандра.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

36. Я буваю задоволений.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

38. Буває, що я почуваюся невдахою.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

39. Я врівноважена людина.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

- ☐ а) ніколи ☐ б) майже ніколи
☐ в) часто ☐ г) майже завжди

Результат

Додаток Б

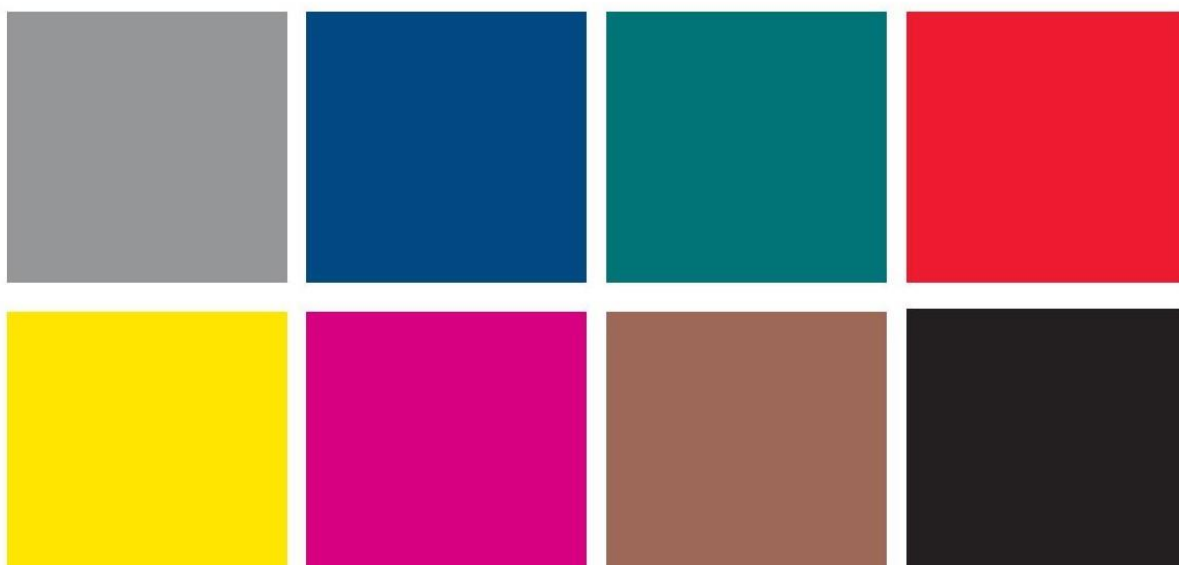
Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)

1. Загалом я собою задоволений.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
8. Я хотів би більше поважати себе.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
☐ Цілком згоден
☐ Швидше згоден
☐ Швидше не згоден
☐ Цілком не згоден
10. Я ставлюся до себе позитивно.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

Додаток В

Вибірка 1



Вибірка 2



Додаток Г

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS)

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☒ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

Додаток Д

Методика «Мотивація до уникнення невдач» Т. Елерса

Пропонується список слів: 30 колонок по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його.

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	нерішучий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	нерозважливий
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	поміркований	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	полохливий
9. Нерозважливий	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	уважний
11. Меланхолійний	невпевнений	нестійкий
12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Нерозважливий	тихий	полохливий
14. Уважний	нерозумний	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужній
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	розсіяний	нерішучий
18. Малодушний	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний
21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Розсіяний	нерозважливий	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

Ви одержуєте по одному балу за вибірки, наведені в «ключі» (перша цифра іде перед похилою лінією означає номер рядка, друга цифра після похилої лінії — номер стовпчика, в якому знаходиться потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку і в другому стовпчику — «пильний»). Інші вибірки балів не отримують. 72 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1, 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обробка та інтерпретація результатів:

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту:

Від 2 до 10 балів — низький рівень мотивації до уникнення невдач.

Від 11 до 16 балів — середній рівень мотивації до уникнення невдач.

Від 17 до 20 балів — високий рівень мотивації до уникнення невдач.

Понад 20 балів — дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.

Дослідження показали, що люди з високим рівнем захисту, тобто страхом перед нещасними випадками, частіше потрапляють в подібні неприємності, ніж ті, по має високу мотивацію до успіху. Дослідження також показали, що люди, котрі бояться невдач (високий рівень захисту) надають переваги малому, або, навпаки, надто великому ризику, де психіка не загрожує престижу.

Методика «Мотивація досягнення успіху» Т. Елерса

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я більш доброзичливий ніж інші.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень. По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 і "немає" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів. Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса): Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху. Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала - дуже високий рівень мотивації до успіху. Дослідження показали, що люди, помірно сильно орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вище мотивація людини до успіху - досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху. До того ж, людям, мотивованим на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику. Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотиву до успіху - досягненню мети.







CERTYFIKAT

UCZESTNICTWA

w 7. Międzynarodowej konferencji naukowej
pt. "TECHNOLOGIE INFORMACYJNE
I INNOWACYJNE W XXI WIEKU"

dla

Sergeyeva Iryna

Uczestnictwo – 15 godzin

AKADEMIA ŚLĄSKA

19 - 20 września 2024r.

Rektor
Akademii Śląskiej
prof. AS dr Aleksander Ostenda





метадані

Заголовок

Сергєєва_Ірина_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Сергєєва І.А.

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати намісний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		3
Інтервали		0
Мікропробіли		13
Білі знаки		17
Парафрази (SmartMarks)		80

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності вказує, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

