

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОНУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент **Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

«19» травня 2025 р.

**«РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ
(ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-13-зМ

Пасюта Інна Олександрівна

Науковий керівник:

професор кафедри технологій навчання,

охорони праці та інклюзивної освіти,

доктор педагогічних наук, професор

Кучеренко Ірина Анатолівна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Пасюта Інна Олександрівна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Розвиток психологічно-професійних компетентностей у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 7.6%

Мікропробіли: 139

Заміна букв: 4

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Визначено, що робота. Текст. 10 має високий рівень оригінальності складового тексту, містить результати власних досліджень. Визначено, що ідеї, тексти і результати інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
ПЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

**керівника на кваліфікаційну роботу магістра
Пасюти Інни Олександрівни**

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Розвиток професійно-психологічних компетентностей у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

Магістерська робота Пасюти І.О. написана на актуальну тему в галузі сучасної психології. Професійно-психологічні компетентності нині стають одними із ключових факторів фахової підготовки здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. У час модернізації професійної освіти в Україні виникає необхідність удосконалення підходів і шляхів формування саме професійно-психологічних компетентностей у здобувачів ЗП(ПТ)О як майбутніх кваліфікованих робітників. Дослідження порушеної у магістерській роботі Пасюти І.О. проблеми є своєчасним і важливим для забезпечення якісної підготовки кваліфікованих кадрів, здатних успішно працювати в умовах сучасного ринку праці. Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні положення, розробити й апробувати програму розвитку професійно-психологічних компетентностей з урахуванням психолого-педагогічних умов та особливостей навчального процесу і ЗП(ПТ)О.

У магістерській роботі Пасюта І.О. обґрунтувала вибір теми дослідження, правильно визначила його мету, завдання, об'єкт, предмет. Завдання дослідження узгоджуються зі структурою випускної кваліфікаційної роботи, зміст якої засвідчує прагнення магістрантки ґрунтовно підійти до вирішення проблеми й опрацювання вітчизняних і зарубіжних наукових джерел в аспекті порушеної проблематики.

Робота чітко структурована, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Проаналізовано теоретичні підходи до визначення сутності професійно-психологічних компетентностей, охарактеризовано специфіку розвитку професійно-психологічних компетентностей у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Авторкою розроблено й апробовано програму розвитку професійно-психологічних компетентностей з урахуванням психолого-педагогічних умов та особливостей навчального процесу в ЗП(ПТ)О.

Зміст магістерської роботи свідчить, що дослідниця досить чітко визначила теоретичний підхід до розв'язання порушеної проблеми, для її

вирішення використала сучасні продуктивні за своїми результатами методи наукового дослідження.

Зміст і структура рецензованої магістерської роботи відповідають сформульованій меті й завданням дослідження, логічно та послідовно відображають всі його етапи. Текст магістерської роботи послідовний, логічний, аргументований, чіткий. Результати і висновки дослідження логічні та достатньо апробовані.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота Пасюти І.О. є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Пасюти І.О. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 92,4 %.

Загалом проведене Пасютою Інною Олександрівною дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота має належний науково-теоретичний та методичний рівень і відповідає вимогам щодо наукових робіт такого рівня.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота Пасюти І.О. на тему «Розвиток професійно-психологічних компетентностей у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти» заслуговує на оцінку «добре» (82 б, за шкалою ЄКТС – В).

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»
НАПН України



Ірина КУЧЕРЕНКО

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП і М

 д.е.н., доц. Герасименко Ю.С. _____

« 3 » січня 20 25 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Пасюті Інні Олександрівні

1. Тема роботи Розвиток професійно-психологічних компетентностей у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти
керівник роботи Кучеренко Ірина Анатолівна, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти, доктор педагогічних наук, професор, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2024 року №01-06/03
- 2.Строк подання здобувачем освіти роботи «02_» травня 2025
- 3.Вихідні дані до роботи: закони, постанови, нормативно-правові акти щодо організації та управлінні науковою роботою у навчальному закладі, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах,

монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретико-методичні засади розвитку професійно-психологічних компетентностей у здобувачів професійної(професійно-технічної) освіти – складається з 3-х підрозділів. 1.1. Професійно-психологічні компетентності: сутність, структура та класифікація; 1.2. Особливості розвитку професійно-психологічних компетентностей у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. 1.3. Теоретичні моделі і підходи до формування професійно-технічних компетентностей у здобувачів ЗП(ПТ)О.

Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку професійно-психологічних компетентностей у здобувачів освіти ЗП(ПТ)О. Складається з трьох розділів: 2.1. Організація та методи дослідження. 2.2. Аналіз результатів діагностики рівня професійно-психологічних компетентностей. 2.3. Психологічна інтерпретація результатів та обговорення.

РОЗДІЛ 3. Програма розвитку професійно-психологічних компетентностей здобувачів ЗП(ПТ)О. 3.1. Обґрунтування програми розвитку професійно-психологічних компетентностей у здобувачів П(ПТ)О. 3.2. Структура, зміст і етапи програми розвитку. 3.3. Оцінка ефективності реалізації програми.

5. Консультанти розділів роботи

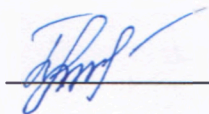
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Кучеренко І.А, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти , доктор педагогічних наук, професор	03.01.2025	03.01.2025
2	Кучеренко І.А, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти , доктор педагогічних наук, професор	03.02.2025	03.02.2025
3	Кучеренко І.А, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти , доктор педагогічних наук, професор	03.03.2025	03.03.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

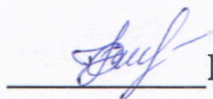
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання кваліфікаційної роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент



Пасюта Інна Олександрівна

Керівник роботи



Кучеренко Ірина Анатолівна

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 139 сторінок, 11 рисунків, 8 таблиць, 13 додатків, 58 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично дослідити та експериментально перевірити різновиди, прояви та механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття.

Об'єктом дослідження: є емоційні стани особистості.

Предметом дослідження: є різновиди, прояви і механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття.

Організація і база дослідження: Центр надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. В дослідженні всього брали участь 60 осіб: дві групи безробітних, по 30 осіб в кожній групі. Перша група складалась з 15 жінок і 15 чоловіків віком від 20 до 35 років. Друга група складалась з 15 жінок і 15 чоловіків віком від 36 до 55 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; психодіагностичне обстеження (анкетування, тести); статистична обробка та аналіз емпіричних даних; порівняльний аналіз емоційних станів у групах безробітних осіб.

В якості конкретних методик дослідження застосовувалися: особистісний опитувальник Айзенка; методика оцінки суб'єктивного стану «САН» (дослідження самопочуття, настрою, активності); опитувальник Спілбергера для оцінки реактивної та особистісної тривожності; методика дослідження емоційної модальності за шкалою диференційних емоцій К.Ізарда; PSS – Шкала сприйнятого стресу.

Наукова новизна дослідження: Вперше теоретично дослідили та експериментально перевірити різновиди, прояви та механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття; розглянути основні характеристики та властивості емоцій, різновиди емоційних станів за

модальністю провідної емоції, їх впливом на активність особистості в ситуації безробіття. Виявили залежність емоційних станів особистості від особистих якостей та соціально-психологічної ситуації безробіття.

Дослідили емоційний стан особистості в залежності в ситуації безробіття, здійснили практичне дослідження емоційних станів особистості в умовах безробіття. З'ясували взаємозв'язок між емоційними станами особистості та психологічними наслідками безробіття. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психічного здоров'я безробітних осіб.

Практичне значення одержаних результатів: дані результати можуть бути використані працівниками центрів зайнятості для надання психологічної допомоги безробітним, для оптимізації та інтенсифікації процесів розвитку, індивідуальності та професійної самореалізації особистості.

Апробація результатів дослідження: Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця».

Ключові слова: емоційні стани, стресостійкість, безробіття, психодіагностика, настрій, апатія, фрустрація, тривожність, самоідентифікація, статеві і вікова диференціація, поведінкові дії, мотивація повторного вибору професії.

ABSTRACT

Master's thesis: 139 pages, 11 figures, 8 tables, 13 appendices, 58 literary sources.

Purpose of the study: to theoretically investigate and experimentally verify the varieties, manifestations and mechanisms of the emergence of emotional states of the individual in a situation of unemployment; to consider the main characteristics and properties of emotions.

The object of the study is the emotional states of the individual.

The subject of the study is the varieties, manifestations and mechanisms of the emergence of emotional states of the individual in a situation of unemployment.

Organization and base of the study: Center for Social Services of the Tomashiv Village Council. A total of 60 people participated in the study: two groups of unemployed people, 30 people in each group. The first group consisted of 15 women and 15 men aged 20 to 35 years. The second group consisted of 15 women and 15 men aged 36 to 55 years.

Research methods. theoretical analysis of scientific literature; psychodiagnostic examination (questionnaire, tests); statistical processing and analysis of empirical data; comparative analysis of emotional states in groups of unemployed persons.

As specific research methods, the following were used: Eysenck's personality questionnaire; Spielberger's technique for assessing reactive and personal anxiety; PSS - Perceived Stress Scale.

Scientific novelty of the results obtained: for the first time, the influence of emotional states of the individual on professional activity and quality of life has been experimentally proven, recommendations have been developed for maintaining and restoring its normal state.

Practical significance of the results obtained: these results can be used by employees of employment centers to provide psychological assistance to the unemployed, to optimize and intensify the processes of development, individuality and professional self-realization of the individual.

Publications: Materials of the III All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference «Socio-Educational Dominants of Professional Training of a Modern Competent Specialist».

Keywords: emotional states, stress resistance, unemployment, psychodiagnostics, mood, apathy, frustration, anxiety, self-identification, gender and age differentiation, behavioral actions, motivation for re-choosing a profession

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ ТА ФОРМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	20
1.1. Зміст понять «емоція» та «емоційний стан особистості».....	20
1.2 Основні характеристики та властивості емоцій, їх функції.....	35
1.3 Форми переживання емоцій.....	48
Висновки до розділу 1.....	52
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	53
2.1. Соціально-психологічні наслідки безробіття.....	53
2.2. Характеристика кризового та стресового станів особистості в ситуації безробіття.....	58
2.3. Емоційні стани особистості в ситуації безробіття.....	66
2.4. Залежність емоційних станів особистості в ситуації безробіття від типів темпераменту.....	77
Висновки до розділу 2.....	82
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	84
3.1. Організація та методи дослідження.....	84
3.2. Результати дослідження та їх аналіз	88
3.3. Рекомендації щодо практичного використання результатів емпіричного дослідження.....	102
ВИСНОВКИ.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	114

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження емоційних станів особистості в ситуації безробіття є актуальною темою, оскільки проблема безробіття набуває особливої гостроти для українського суспільства в період воєнного стану.

Наслідком воєнних дій в Україні є руйнування соціальних гарантій, вимушеної міграції, втрати роботи, втрати засобів до існування. Втрата роботи є не лише економічною проблемою, а психологічним стресором, що впливає на емоційний стан людини, її самооцінку, життєву активність та якість життя.

Ситуація безробіття, в яку потрапляє особистість, супроводжується певними емоціями та емоційними станами. Безробіття провокує розвиток негативних емоційних станів: тривоги, депресії, апатії, зневіри у власних силах. Разом із тим, реакції на ситуацію втрати роботи є індивідуальними та залежать від низки психологічних чинників: рівня адаптивності, домінуючих особистісних рис, життєвого досвіду, системи цінностей тощо.

Безробіття – це процес порушення звичайно усталеної ситуації життя людини, в тому числі й звільнення з роботи, організація пошуків нового місця роботи, супроводжується у деяких людей депресіями, фрустраціями, агресією, пасивністю та хаотичністю поведінки.

Актуальність теми дослідження емоційних станів безробітних полягає в необхідності розуміння психологічних процесів, дає можливість оцінити модальність вираження емоцій, їх силу. щоб у відповідності до отриманих результатів надати ефективну психологічну допомогу, допомогти рекомендаціями, порадами.

У даній кваліфікаційній роботі буде здійснено аналіз емоційних станів особистості в ситуації безробіття. Вивчення власних емоційних станів та розуміння емоцій оточуючих людей потрібне кожній людині,

адже саме емоціями регулюється людська поведінка, визначаються ті чи інші вчинки. Значення проблеми емоцій навряд чи потребує обґрунтування. Які б умови і детермінанти не визначали життя і діяльність людини - внутрішньо психологічно-дієвими вони стають лише в тому випадку, якщо їм вдається проникнути у сферу її емоційних відносин, «відбитися» і закріпитися в ній. Емоції з усією очевидністю виявляють свій вплив на виробництві, в сім'ї, у пізнанні та в мистецтві, у творчості і духовних кризах людини.

Сучасне суспільство характеризується нерівномірністю економічного розвитку. Внаслідок цього виникає група людей, яка не може пристосуватися до його умов, і потрапляє в категорію безробітних. Таке явище як безробіття, сьогодні міцно увійшло в наше життя і, ставши об'єктивним фактором реальності, здійснює суттєвий вплив на соціально-економічну ситуацію в країні, а також на самопочуття людини.

Особливо помітним це явище стало в період воєнного стану, котрий зараз проживає Україна. У зв'язку з введенням в Україні воєнного стану можуть обмежуватися конституційні права і свободи людини та громадянина. Воєнний конфлікт призводить до суттєвого погіршення економічного стану країни. Для громадян критично важливим є не лише мати роботу, а й отримувати гідну заробітну плату для того, щоб забезпечити собі та родині задовільний рівень проживання. Період воєнного стану значно впливає на соціально-психологічну адаптацію населення, особливо безробітних.

Безробіття, як наслідок формування нових соціально-економічних відносин, стало неминучим елементом нашого буття. Воно впливає на якість життя, обмежує соціальні та професійні перспективи, а також зумовлює певну поведінку й психологічний стан людини. Розгубленість, депресія, страх, непотрібність, утрата сенсу життя, зміна соціального статусу, звичного рівня життя й колишніх соціальних зв'язків,

збільшення неорганізованого часу, нерозуміння значення власної активності у вирішенні кризової ситуації, матеріальні труднощі – ось неповний перелік змін психологічного стану людей, що втратили роботу.

Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реформування служби зайнятості, соціального страхування на випадок безробіття, сприяння продуктивній зайнятості населення, у тому числі молоді та впровадження нових активних програм на ринку праці» від 21.09.22 року запровадив систему заходів з підтримки ринку праці, що направлені на розширення обсягу програм сприяння зайнятості та їх адресатів; зміни підходів до стимулювання зайнятості найбільш вразливих осіб; впровадження нових інструментів сприяння зайнятості молоді; додаткові заходи з подолання тривалого безробіття; залежність підтримки безробітних від тривалості трудової діяльності; осучаснення підходів щодо підходящої роботи; нові можливості по підвищенню конкурентоздатності; розширення кола осіб, які можуть отримувати послуги як безробітні; уточнення особливості обслуговування безробітних у період воєнного стану. Такі зміни в законодавстві не лише сприяють працевлаштуванню, підвищують мотивацію до зайнятості, а й покращують психологічний стан безробітних.

Пристосування працівників до нових умов діяльності покращує їх емоційний стан. Корінні перетворення в різних галузях нашої держави супроводжуються надзвичайно динамічними змінами на ринку праці, конкуренцією, яка постійно зростає.

Втрата роботи діє на людей таким чином, що вони перебувають в нестійкому психологічному стані, не готові адекватно сприймати існуючий ринок праці, який жорстко диктує свої вимоги до особистості. Це супроводжується негативними емоційними переживаннями, невпевненістю в собі, емоційною напруженістю,

фрустраціями, стресовими станами, тривожністю, що часто приводить до деструктивної поведінки та помилок у вирішенні безробітними власних проблем.

Специфіка ситуації безробіття полягає в її особливій стійкості. Зміна фінансового та соціального становища викликає деструктивні зміни у психіці, періоди хаотичної активності в пошуку роботи чергуються періодами апатії, коли ситуація сприймається як безнадійна. Часом спостерігається байдужість до найближчого оточення на фоні зростання агресивності чи замикання в собі. Негативне емоційне сприйняття ситуації безробіття ускладнює процес пошуку роботи людьми, руйнує їхню мотивацію до праці, знижує самооцінку, породжує довготривале безробіття та може стати причиною психосоматичних захворювань.

Психічні стани людини завжди були у полі зору психології. Стан втоми, стресу, емоційної та психічної напруженості, афекту, депресії були предметом психологічних досліджень таких вчених: Берне Д., Зімбардо Ф., та ін. Однак, ця проблема одна з недостатньо вивчених у сучасній психології, хоча її дослідження проводилися ще у минулому столітті (П. Вікторо, Ш. Летурно, Т. Рібо, І. А. Сікорський, В. Спенсер та інші автори). Окремим проблемам психічних станів особистості присвячені праці багатьох психологів (К. Ізард, С. Л. Рубінштейн, З. Фрейд, К. Леві та ін.).

Вивченню емоційних станів і їх впливу на життєдіяльність безробітних у психологічній науці приділяється недостатньо уваги. Причиною є той факт, що вони, з одного боку, пронизують усі види діяльності безробітного і при психологічному аналізі можуть лишатися непомітними. Проте, значимість психічних станів як психологічної категорії для наукового вивчення в контексті зайнятості людини є очевидною.

Психічні стани відіграють істотну роль у становленні мотивів - генераторів активності особистості. Психічні стани людини

характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, зв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, крайньою різноманітністю. Вони можуть бути викликані зовнішньою ситуацією, індивідуально-психологічними особливостями людини, її самопочуттям та здійснюють регулюючий вплив на трудову діяльність.

Позитивні психічні стани сприяють підвищенню її ефективності, а негативні можуть її дезорганізувати. Негативні емоційні стани безробітних є наслідком емоційного переживання ними ситуації втрати роботи як критичної життєвої ситуації. У сприйнятті людини ці життєві обставини є складною психологічною проблемою, яка потребує пошуку нового рішення для її подолання.

У психології ХХІ століття виникла проблема подолання особистістю тяжких ситуацій, якій в теперішній час у різних країнах присвячено велику кількість емпіричних та теоретичних досліджень. Позитивний емоційний стан людини в ситуації безробіття буде спонукати до конкретних дій в пошуках роботи, підвищуватиме активність. Тому психологи працюють над виявленням стратегій в драматичних життєвих умовах.

Визначаються особистісні характеристики, які сприяють або перешкоджають людині справлятися з ситуаціями, що несуть загрозу самоповазі, змісту існування, життю, здоров'ю.

Втрата роботи у різних людей може викликати або різку протидію, викликати негативні почуття, або пройти майже непомітно. Хоч безробіття і може бути мобілізуючим чинником підвищення активності поведінки для певної частини людей, але більшість з тих, хто опинився у стані безробітного, відчувають безсилля та розпач. Згідно з принципом К. Левіна, психологічної єдності особистості і оточуючого її світу, особистість і подія взаємно «відбиваються», в залежності від психологічної переробки

індивідом різних обставин життя, вони викликають у нього різні переживання та реакції.

Особливий інтерес теоретиків та практиків викликає сучасний ситуаційний підхід в закордонних психологічних дослідженнях. Представниками ситуаційного підходу є американські психологи - Л. Росе, Р. Нісбетт. В Голландії - Утрехтська школа, у Швеції - Магнусон, в Німеччині - Х. Томе, К. Грауман, Г. Герман, Д. Дернер, Г. Фіссені. Х. Томе і У. Лер на конкретних прикладах показують, як значно можуть змінюватись переживання і поведінка людини в певній ситуації. В роботах, виконаних під їх керівництвом, вміщено величезний та унікальний матеріал про особливості уявлення свого життєвого світу людьми різного віку та статі, працюючими людьми та безробітними, як сприймають свою ситуацію молоді безробітні.

Персонологи стверджували, що в поведінці людини переважна роль відводиться особистісним факторам і, як висновок, постійність поведінки в різних ситуаціях.

Ситуаціоністи вважали, що поведінка ситуаційно специфічна. В теперішній час психологи притримуються моделі особистісно-ситуаційної взаємодії. В дослідженнях ситуації безробіття події характеризуються за змістовною якістю соціального благополуччя - неблагополуччя, за видом викликаних емоцій (що позитивно-негативно переживаються), а також за такими специфічними параметрами, як «очевидність - закритість» події для оточуючих.

Об'єкт дослідження: емоційні стани особистості.

Предмет дослідження: різновиди, прояви і механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття.

Мета дослідження: теоретично дослідити та експериментально перевірити різновиди, прояви та механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати характеристики і властивості емоцій, їх функції та форми переживань.
2. Розглянути різновиди, прояви і механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття.
3. Простежити залежність емоційних станів особистості в ситуації безробіття від типів темпераменту.
4. Дібрати методи психодіагностики емоційних станів особистості в ситуації безробіття.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психічного здоров'я безробітних осіб.

Теоретико-методологічна база дослідження: для досягнення мети і виконання вищезазначених завдань дослідження були використані теоретичні методи – здійснено теоретичне осмислення проблематики дослідження шляхом аналізу, систематизації, порівняння та узагальнення наукових і психологічних джерел.

На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи: діагностичний, експерименти, анкетування, бесіда, аналіз та узагальнення, оригінальні психодіагностичні методики. Використано особистісний опитувальник Айзенка; методика оцінки суб'єктивного стану «САН» (дослідження самопочуття, настрою, активності); опитувальник Спілбергера для оцінки реактивної та особистісної тривожності; методика дослідження емоційної модальності за шкалою диференційних емоцій К.Ізарда; PSS – Шкала сприйнятого стресу.

Гіпотеза дослідження: ймовірно, існує зв'язок між емоційними станами особистості та психологічними наслідками безробіття, що впливає на життєву активність та якість життя.

Експериментальна база дослідження: Центр надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. В дослідженні всього брали участь 60 осіб: дві групи безробітних, по 30 осіб в кожній групі. Перша група

складалась з 15 жінок і 15 чоловіків віком від 20 до 35 років. Друга група складалась з 15 жінок і 15 чоловіків віком від 36 до 55.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; психодіагностичне обстеження (анкетування, тести); статистична обробка та аналіз емпіричних даних; порівняльний аналіз емоційних станів у групах безробітних осіб.

Наукова новизна одержаних результатів: *уперше* теоретично досліджено та експериментально перевірено різновиди, прояви та механізми виникнення емоційних станів особистості в ситуації безробіття; *розглянуто* основні характеристики та властивості емоцій, різновиди емоційних станів за модальністю провідної емоції, їх впливом на активність особистості в ситуації безробіття; *виявлено* залежність емоційних станів особистості від типів темпераменту особистості та соціально-психологічної ситуації безробіття; *розроблено* практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психічного здоров'я безробітних осіб.

Практичне значення одержаних результатів: дані результати можуть бути використані працівниками центрів зайнятості для надання психологічної допомоги безробітним, для самореалізації особистості.

Апробація дослідження: Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця».

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, список використаних джерел (58 найменувань), 13 додатків. Робота містить 11 рисунків, 8 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 139 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ ТА ФОРМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

1.1 Зміст понять «емоція» і «емоційний стан особистості»

Протягом тривалого часу психологи намагались вирішити питання природи емоцій. У XVIII-XIX ст. вчені не мали жодної точки зору стосовно цього питання. Найпоширенішою була думка про те, що наслідком психічних явищ є органічні прояви. Найбільш вузьке формулювання цієї теорії дав німецький психолог І. Д. Гербарт (1776-1841), який вважав, що найважливішим психологічним фактором є уява, образ.

Наші відчуття ніби створюють зв'язок, який базується на інших уявленнях. Серед уявлень мають місце стосунки протидії та конфлікту. Кожне з цих уявлень бажає подолати усі інші. Відчуття, що при цьому виникають, Гербарт розглядав як реакцію на протиріччя, які виникали між сценами відчуттів. Такої ж думки дотримувався і інший відомий вчений, німецький психолог В. Вундт (1832-1920). На його думку, емоції – це перш за все внутрішні зміни, які характеризуються безпосереднім впливом відчуттів на протікання уявлень, і деякою мірою, зворотнім впливом уявлень на відчуття.

Органічні та фізіологічні процеси – це тільки наслідок емоцій. Позитивні емоції виникають, коли реальний результат здійсненого поведінкового акту співпадає або перебільшує очікуваний корисний результат (зіставлення зворотної аферентації, що несе інформацію про реальні досягнення дії, і акцептора, тобто очікуваного ефекту), і навпаки, недолік реального результату, неспівпадіння з очікуваним призводить до негативних емоцій [4].

Американський фізіолог В. Кеннон звернув увагу на те, що реакції тіла, які виникають під впливом різних емоцій, дуже подібні. Людина блідне при смутку та страху та червоніє від радості, сорому та гніву. Тому одних зовнішніх змін недостатньо, щоб задовільно пояснити багатогранність людських емоцій.

Крім цього, якщо у людини під час проведення експерименту спеціально, викликали подібні органічні зміни, то вони не завжди супроводжувались емоційними переживаннями.

Тілесні зміни при емоціях, за Кенноном, мають важливе біологічне значення. Основне їх завдання – попереднє прилаштування організму до ситуації, коли від нього потрібна підвищена витрата енергії. У зв'язку з цим більша частина психологів схильна розглядати емоцію не як психічний стан, а як відповідь організму на ситуацію.

Вперше емоційні виразні рухи стали предметом вивчення Ч. Дарвіна. На основі порівняльних досліджень емоційних рухів ссавців Дарвін створив біологічну концепцію емоцій, згідно з якою емоції з'явилися в процесі еволюції живих істот як життєво важливі пристосувальні механізми, що сприяють адаптації організму до умов і ситуацій його існування.

Результатом глибокої теоретичної думки є біологічна теорія емоцій П. К. Анохіна (1964). Ця теорія розглядає емоції як продукт еволюції, як пристосувальний фактор в житті тваринного світу, як механізм, що стримує життєві процеси в оптимальних межах і попереджує руйнівний характер недостатку або надлишку яких-небудь факторів життя даного організму.

Позитивні емоції виникають, коли реальний результат здійсненого поведінкового акту співпадає, або перебільшує очікуваний корисний результат (зіставлення зворотної аферентації, що несе інформацію про реальні досягнення дії, і акцептора, тобто очікуваного ефекту) і, навпаки, недолік реального результату, не співпадіння з очікуваним призводить до негативних емоцій [14]. Емоція виступає як своєрідний інструмент, що оптимізує життєвий процес і тим самим сприяє збереженню виду.

Базові емоції – емоції, які притаманні всім здоровим людям і які однаково проявляються у представників різних культур, що проживають на різних континентах.

Емоції спільні для всіх. Спроби визначити набір «базових» емоцій мають на Заході давню традицію. Цим займалися багато психологів. Один з них Керролл Елліс Ізард – американський психолог-дослідник, відомий своїм внеском у теорію диференціальних емоцій (DET), та максимально дискримінаційну систему кодування впливу (MAX), над якою він працював з Полом Екманом. Крім того, Ізард розробив багатовимірний показник самозвіту - шкалу диференціальних емоцій.

Фундаментальні емоції складають основну мотиваційну систему людського існування. Керролл Ізард виділив десять основних емоцій: страх, гнів, сором, презирство, огиду, провину, страждання, інтерес, здивування та радість — емоції, які не можна звести до більш базових емоцій, але які можна об'єднати, щоб викликати інші емоції. Крім того, він припустив, що кожна емоція має власну нейронну основу та шаблон вираження (зазвичай позначається виразом обличчя) і що кожна емоція переживається унікально.

Всі інші емоційні стани, за версією Ізарда, є похідними або складовими, тобто виникають на основі декількох фундаментальних. Ізард стверджував, що навіть немовлята, яким виповнилося 10 тижнів, здатні до кількох основних емоцій. Він також визначив особистість як взаємопов'язану систему, і що емоції є одним із основних компонентів, які також включають гомеостатичні, моторні, перцептивні та когнітивні системи.

Нагромаджений експериментальний і теоретичний матеріал дозволяє говорити про подвійну природу емоцій. З однієї сторони - це суб'єктивні фактори, до яких відносять різні психічні явища, в тому числі когнітивні процеси, особливості організації системи цінностей

людини і інші. З іншого боку - емоції визначаються фізіологічними особливостями індивіда.

Можна стверджувати, що емоції виникають в результаті впливу певного подразника, а їх поява є ніщо інше, як прояв механізмів адаптації людини і регуляції її поведінки. Ми можемо припустити, що емоції сформувались в процесі еволюції тваринного світу і максимального рівня розвитку вони досягли у людини, оскільки у неї вони представлені на рівні почуттів.

Загальне функціональне призначення системи емоцій – це ситуативний розвиток мотивації. Саме емоції успіху-неуспіху служать в якості універсального механізму, який підключається до процесу регуляції діяльності і на основі нагромадженого досвіду сповіщає індивіда про досягнення цілей і виправданості активності.

Згідно з В. Макдугалом функціональне призначення емоцій успіху полягає в тому, що вони підсилюють і підтримують вихідне спонукання до мети, емоцій неуспіху - що вони це спонукання затримують і відхиляють.

Сучасна історія вивчення емоцій розпочинається з появи у 1884 році статті відомого американського психолога В. Джемса «Що таке емоція». В. Джемс і незалежно від нього Г. Ланге сформулювали теорію, згідно з якою виникнення емоцій зумовлене змінами, які викликані зовнішніми впливами, як в довільній руховій сфері, так і в сфері недовільних актів.

Те, що ми відчуваємо під час цих змін, і є емоційними переживаннями. Саме органічні зміни по теорії Джемса-Ланге є першопричинами емоцій [25]. Згідно з цією точкою зору спочатку під дією зовнішніх стимулів відбуваються характерні для емоцій зміни в організмі і лише потім, як наслідок, виникає власне емоція.

Таким чином, периферійні зміни в організмі в цій теорії розглядаються не як наслідок, а як першопричина. Згідно з цією периферійною теорією емоцій, емоціогенний сигнал, діючи на мозок,

включає певну поведінку, а зворотна соматосенсорна і вісцеросенсорна аферентація викликає емоцію.

Сутність теорії Джемс виявив парадоксом: «Ми відчуваємо смуток, тому що плачемо, ми боїмося, тому що тремтимо» [25]. Однак теорія Джемса – Ланге не пояснювала усієї широти емоційних проявів і тому викликала ряд заперечень.

Наприклад, американський фізіолог В. Кеннон звернув увагу на те, що реакції тіла, що виникають під впливом різних емоцій, дуже подібні. Тому одних зовнішніх змін недостатньо, щоб задовільно пояснити багатогранність людських емоцій.

Пізніше П. Бард показав, що насправді і зміни в організмі, і емоційні переживання, що з ними пов'язані, виникають майже одночасно. Психоаналітична теорія емоцій (так умовно стали називати концепції Джемса-Ланге і Кеннона-Барда) отримала подальший розвиток під впливом електрофізіологічних досліджень мозку.

Виникла активаційна теорія Ліндсея-Хебба. Згідно з цією теорією емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації головного мозку, а емоційні прояви — це зміни рівня активності нервової системи у відповідь на подразник [4]. Услід за теоріями, що пояснювали взаємозв'язок емоційних і органічних процесів, з'явилися теорії, що описували вплив емоцій на психіку і поведінку людини.

Емоції, як виявилось, регулюють діяльність людини, впливають на неї в залежності від характеру і інтенсивності емоційного переживання. Д. О. Хеббу вдалося експериментальним шляхом отримати криву, що виражає залежність між рівнем емоційного збудження людини і успішністю її практичної діяльності.

Для досягнення найвищого результату в діяльності небажані як дуже слабке, так і дуже сильне емоційне збудження. Найбільш ефективна діяльність при середньому емоційному збудженні [25]. Разом з тим було виявлено, що для кожної конкретної людини характерний

певний оптимальний інтервал сили емоційного збудження, що забезпечує максимум ефективності в роботі. В свою чергу, оптимальний рівень емоційного збудження залежить від багатьох факторів, наприклад, від особливостей діяльності і умов, в яких вона відбувається, від індивідуальних особливостей людини, яка її виконує і т. ін.

Окрема група теорій емоцій - когнітивна. В першу чергу треба відмітити теорію когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. Її основним поняттям є дисонанс - це негативний емоційний стан, що виникає в ситуації, коли суб'єкт має протирічну інформацію про об'єкт. Згідно з цією теорією позитивне емоційне переживання виникає у людини тоді, коли її очікування підтверджуються, тобто коли реальні результати діяльності відповідають наміченим, співпадають з ними. При цьому позитивний емоційний стан, що виник, характеризується як консонанс.

Негативні емоції виникають в тих випадках, коли між очікуваними і дійсними результатами діяльності є розбіжності, або дисонанс. Стан когнітивного дисонансу переживається людиною як дискомфорт і вона хоче позбавитися від нього якнайшвидше. Для цього є два шляхи - змінити свої очікування так, щоб вони відповідали реальності, або отримати нові відомості, які співпадали б з попередніми очікуваннями.

Таким чином, з позиції даної теорії, емоційні стани, що виникають, розглядаються як основна причина відповідних дій і вчинків. В сучасній психології представники теорії когнітивного дисонансу вважають, що когнітивні оцінки ситуації безпосередньо впливають на характер емоційного переживання.

Існує теорія диференційованих емоцій Ізарда, яка піднімається до багатой інтелектуальної спадщини і претендує на родинність з класичними працями Дюшена, Спенсера, Вундта, Джеймса, Макдугала,

Фрейда, Вудворта. Вчені в цілому визнають центральну роль емоцій в мотивації, соціальній комунікації, пізнанні і поведінці.

В теорії диференційованих емоцій, емоції розглядаються не тільки як основна мотиваційна система організму, але і в якості фундаментальних особистісних процесів, що надають зміст і значення людському існуванню. Їм відводиться важлива роль як в поведінці людини, так і в її внутрішньому світі. В основі теорії лежать п'ять ключових тез.

Зрозуміти людину і її взаємовідносини з оточуючим світом, обійшовши увагою емоції, неможливо. Емоції з'явилися у людини в процесі еволюції. Однією з причин виникнення людських емоцій в ході еволюції була необхідність забезпечити соціальний зв'язок між матір'ю і дитиною, насущна необхідність в засобах комунікації між ними.

Можна припустити, що витоки деяких людських емоцій треба шукати в простіших фізіологічних потребах, таких як голод, і в первинних адаптаційних механізмах, таких як реакція наближення-відсторонення. Емоції необхідні для виживання і благополуччя людини. Не вміючи переживати радість чи смуток, гнів чи провину, ми не були б людьми в повній мірі. Емоції стали однією з ознак людяності.

Не менш важлива і наша здатність співпереживати чужим емоціям, здатність до емпатії, здатність виразити емоцію словами, розказати про неї. Емоція мотивує. Вона мобілізує енергію, і ця енергія в деяких випадках сприймається суб'єктом як тенденція до здійснення дії. Емоція керує нашою мисленнєвою і фізичною активністю, направляє її в певне русло, заряджає енергією діяльність. Якщо людина гнівається, то не кинеється навітки, а коли перелякана, то навряд чи буде агресивною. Емоції - це єдність емоційного і інтелектуального.

Емоційність, афективність - лише одна, специфічна сторона пізнавальних процесів, що відображають дійсність у переживаннях. Емоційні процеси не можуть протиставлятися пізнавальним, вони не є

взаємовиключними. Як в емоціях виявляється єдність емоційного і інтелектуального, так і пізнавальні процеси утворюють єдність інтелектуального і емоційного [47].

Інтелектуальні й емоційні процеси є важливими компонентами конкретного життя людини, взаємозв'язків людини з дійсністю, через які формується особистість.

Емоції впливають на перцептивні процеси, фільтрують інформацію, яку людина отримує за допомогою органів чуттів, активно втручаються в процес її подальшої обробки, регулюють наше сприйняття (активізують, організують). Щастя змушує сприймати світ крізь рожеві окуляри — людина всьому радіє, їй все легко дається. Кохання, самоповага, гордість, честь, мужність, симпатія, совість - всі ці загальнолюдські цінності засновані на емоціях. Якщо б ми ставилися до них байдуже, вони не були б цінностями, тому що, для того щоб цінувати щось, треба ставитися до цього емоційно: кохати, радіти, цікавитись чи пишатись.

Кожен з нас приходить в цей світ, уже вміючи відчувати, хоча до деякого часу не вміє говорити, не може ходити. Від здатності відчувати і виражати свої почуття максимально ясно і наполегливо залежить наша життєдіяльність [44].

Вундт, Макдугал, Фрейд, і інші працювали над вивченням емоцій. Всі ці вчені мали різні точки зору, але в цілому визнають центральну роль емоцій в мотивації, діяльності, поведінці людини.

Людина як суб'єкт практичної і теоретичної діяльності, яка пізнає і змінює світ, не є ані безпристрасним вірцем того, що відбувається навколо неї, ані таким же безпристрасним автоматом, що виробляє ті чи інші дії. Діючи, вона не тільки робить ті чи інші зміни в природі, в предметному світі, але й впливає на інших людей і сама відчуває впливи, які йдуть від них і від своїх власних дій і вчинків, що змінюють її взаємовідносини з оточуючими.

Людина переживає те, що з нею відбувається, вона відноситься певним чином до того, що її оточує. Переживання цього відношення людини до оточуючого складає сферу почуттів або емоцій (афективну сферу).

Емоція (від лат. *emoveo* - хвилюю, вражаю) - це психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, це реакція людини на ті ситуації, до яких вона не може водночас адаптуватися, і значення її переважно функціональне. Емоції є суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності для задоволення потреб, спонукають і спрямовують її. Успіх і невдача, досягнення мети і крах ідеалів - усе це сприймається людиною насамперед емоційно.

Різноманітність життєвих ситуацій породжує і різноманіття людських емоцій: позитивних і негативних, глибоких і поверхових. Завдяки емоціям людям легше порозумітися, об'єктивніше оцінити стан співрозмовника і ситуацію, спільну діяльність і спілкування.

Такі базові емоції, як сором, подив, огида, задоволення, зацікавленість, радість, гнів, горе, зневага мають вроджений характер [9]. Але не всі - вроджені, немало люди набувають у процесі навчання і виховання.

Емоції є внутрішньою мовою, системою сигналів, за допомогою яких людина дізнається про те, що відбувається. Вони відтворюють відношення між мотивами і діяльністю. Тому найбільш суттєвою характеристикою емоцій є їх суб'єктивність.

Емоції відображають не предмет чи явище предметного світу, а внутрішній стан суб'єкта. Тому вони надзвичайно інтимні, лабільні. Емоції, на відміну від мислення, не тільки усвідомлюються та осмислюються, але й проживаються.

Переживання – безпосереднє відображення людиною свого власного внутрішнього світу. Переживання, що виникають у людини, є своєрідними

сигналами, які інформують про те, що у даний момент найбільш актуально, наскільки ефективно йде процес задоволення потреб, наскільки великі перепони, що виникають перед ним, та що необхідно виділити як основний фактор даного моменту життєдіяльності [3].

Переживання - це неповторна подія в духовному житті особистості, це психічне явище суто особистісного характеру, що зумовлює інтимність переживань. У переживаннях розпредмечується оцінка суб'єктом значущості для нього того чи іншого факту, події. Оцінити - це співвіднести з чимось, з якоюсь мірою. Відображуючи можливі події, емоція є важливим компонентом будь-якого навчання. Вона підкріплює життєво важливі знання та відсіває ті, які не представляють для людини особливого інтересу.

Емоції як особливі психічні процеси представляють собою діяльність оцінювання інформації, яку накопичують пізнавальні процеси. Головне завдання емоцій – оцінка дійсності в особливих ситуаціях. В усіх випадках, коли відбувається якась подія, що має значення для людини, спостерігається додатковий емоційний фон: зростання збудження, посилення швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів, або навпаки, їх зменшення [49].

Емоції приводять організм у стан готовності до термінового витрачання енергії, мобілізуючи усі його сили, які будуть потрібні у екстремальних ситуаціях (наприклад, у випадках гніву, страху або болю). Вони виступають додатковим мотивуючим фактором: прагнення уникнути подій, що породжують негативні емоції, або включитись в події, які призводять до виникнення позитивних переживань.

Емоції поширюють можливості спілкування, оскільки несуть додаткову інформацію. Крім того, емоції дають можливість побачити внутрішній світ іншої людини [25]. Таким чином, у людини існує усвідомлена або неусвідомлена потреба в емоційному насиченні, тобто, в емоційних переживаннях. Це означає, що емоційний голод може прямо

зумовлювати мотиваційний процес. Емоції як психічний процес включають в себе три основні компоненти:

1. Емоційне збудження – визначає мобілізаційні зрушення в організмі. В усіх випадках, коли відбувається подія, яка має значення для індивіда і констатується у формі емоційного процесу, відбувається зростання збудливості, швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів. В окремих випадках під впливом таких подій збудливість може, навпаки, зменшуватись. Емоційне збудження також може прийняти форму емоційного напруження, яке виникає у всіх випадках, коли спостерігається сильна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується (наприклад, у ситуаціях, які викликають страх, але виключають втечу, викликають гнів, але виключають його вираження, викликають бажання, але перешкоджають їх здійсненню).

2. Знак емоції – позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Позитивна емоція спонукає дії підтримки позитивної події, негативна – дії, спрямовані на усунення контакту із негативною подією.

3. Ступінь контролю емоції. Третій компонент характеризує специфічні якісні особливості емоційної події, тобто це зміст, якісна характеристика емоцій. Слід розрізняти стан афекту, при якому ще зберігається орієнтація та деякий контроль, та стан крайнього збудження (паніка, жах, сказ, екстаз, повний відчай), коли орієнтація та контроль практично неможливі.

Виникнення емоційного процесу пов'язується зі станом збудження, підвищенням рівня активації центральної нервової системи, що становить континуум від стану сну до стану крайнього збудження, гніву, екстазу. Підвищення емоційного збудження може привести до рухової активності, підвищення сили і швидкості моторних реакцій або до протилежного ефекту – нерухомості, байдужості.

Емоційне збудження може набути специфічної форми емоційного

напруження – стану підвищеної активації, блокованого в експресивно-виконавчій фазі внаслідок неможливості виходу в дію. Накопичення збудження і затримка активності зумовлюють вибуховий характер емоцій [3]. Знак емоційного процесу (позитивний чи негативний) не має необхідного зв'язку з організацією чи дезорганізацією поведінки особистості.

Негативні емоції можуть дезорганізувати діяльність, яка привела до їх виникнення, однак вони організують діяльність, спрямовану на зменшення чи усунення згубних впливів. Цим пояснюються факти тривалого свідомого утримання негативних емоційних станів: позбавлення негативного стану може видатися неприємним, а занурення в печаль приємним. Людина в стані негативних емоцій стає більш чутливою, уважнішою, немов збільшує кількість значущих для неї сигналів.

Максимальне збільшення інформації неначе відволікає людину від болю, спрямовує на опрацювання нового, блокує травмуючий вплив через відкриття інших каналів. Таким є механізм психологічного захисту [49].

Якісна характеристика емоційного процесу залежить від особливостей сигнального подразника (на які механізми він розрахований, на що спрямований: це може бути задоволення конкретної специфічної потреби – в їжі чи воді або вплив загалом – втома, наприклад); часу, коли відбувається подія (суб'єктивно неподолані перешкоди в минулому викликають страх, тепер – гнів, у майбутньому печаль).

Емоційний процес виникає під впливом трьох типів факторів. Насамперед це безумовні емоційні подразники, які викликають емоцію внаслідок природженої чутливості до них організму. На їх основі формуються первинні механізми регуляції.

Другий тип факторів – нейтральні, які дістають емоційне значення завдяки формуванню умовних емоційних подразнень. Нейтральні подразники, що передують емоціогенним або їх супроводжують, самі отримують здатність викликати емоції. Так, людина не терпить пахоців

жасмину, бо в дні його цвітіння в сім'ї трапилася трагедія. Ідеться про генералізацію емоційних подразників.

Третій чинник емоційного процесу – співвідношення подразника з установками особистості. На основі досвіду в людини формуються певні очікування. Якщо сигнали не з'являються або не відповідають очікуванню, виникає емоційне збудження. Існує певний оптимум розходження між установками і сигналом, який викликає позитивні емоції щодо новизни, незвичайності. Якщо сигнал не відрізняється від очікувань, він оцінюється як нецікавий; якщо ж відрізняється занадто сильно, здається неприємним, небезпечним, дратує [3]. Оскільки емоції – це психологічний феномен, тому про виникнення переживання людини можна зробити висновки:

- 1) за самозвітом людини про пережитий нею стан;
- 2) за характером зміни вегетативних показників (за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, частотою дихання тощо);
- 3) за психомоторикою: мімікою, пантомімікою, руховими реакціями, голосом тощо.

Багато вчених розглядають емоції як подвійний феномен - одночасно і як стан, і як рису. Стан і риса відрізняються тривалістю переживання, ступенем вираження емоції. Наявність при виражених емоційних переживаннях фізіологічних змін дає підставу розглядати емоційні реакції як стани. У жодній сфері психічної діяльності так не застосовується термін «стан», як в емоційному житті, тому що в емоціях дуже яскраво виявляється тенденція специфічно забарвлювати переживання і діяльність людини, даючи їм тимчасову спрямованість і створюючи те, що можна назвати тембром або якісною своєрідністю психічного життя.

Загалом функціональну систему, відображенням реакції якої є психофізичні стани, можна уявити як багаторівневу, що включає психічний рівень (у тому числі переживання людини), фізіологічний (центральна нервова система, вегетативна система) і поведінковий рівень

(психомоторні реакції, міміка, пантоміміка).

Емоційний бік станів виявляється у вигляді емоційних переживань (втома, апатія, нудьга, відраза до діяльності, страх, радість досягнення успіху тощо), а фізіологічний бік – у зміні функцій, і насамперед, вегетативних та рухових. Людина, аналізуючи свої вчинки, вживає поняття «стан», використовуючи вислови: «У мене був у такий стан, що не міг працювати», або «Я можу гори звернути». Йдеться про психічний стан людини як одну з основних категорій психічного.

Під психічним станом розуміють тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини.

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх. Психічний стан - це своєрідне накопичення психоенергії [49].

Ізард визначає емоційний стан як окремо взятий емоційний процес обмеженої тривалості. Емоційні стани можуть продовжуватись від декількох секунд до декількох годин і бути більш чи менш інтенсивними. Емоційна риса - схильність індивіда до переживання того чи іншого емоційного стану. Кожна людина на власному досвіді переконується у двоякому характері емоцій - переживання нерозривні з їхніми органічними проявами. За визначенням Ізарда, емоція - складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і феноменологічний аспекти.

Нейрофізіологічний аспект визначається електричною активністю нервової системи (кори, гіпоталамуса, лімбічної системи). Нервово-м'язовий - це насамперед мімічна діяльність, вторинно-пантомімічні,

вісцерально-ендокринні, іноді голосові реакції.

На феноменологічному рівні емоція виявляється як переживання, що має безпосередню значущість для суб'єкта. У переживаннях поєднується реальне і ідеальне. Ми переживаємо не просто емоцію, а саме радість чи смуток, ніжність чи гнів.

Ситуація, яка викликала задоволення чи незадоволення, постає в наших переживаннях ідеально, у формі образу [49]. Наші переживання завжди реальні. Переживання - це форма вияву нашого ставлення до об'єкта, ситуації, іншої людини, до себе, до того, що нас оточує, це факт нашого внутрішнього досвіду. У переживаннях, емоціях відображається стан суб'єкта, зумовлений взаємовідносинами з довкіллям.

1.2 Основні характеристики та властивості емоцій, їх функції

Більшість учених ділять емоції на позитивні і негативні. Перші позначаються як стенічні, тобто посилюючі психічні можливості людини; другі - як астенічні, що негативно впливають на діяльність, поведінку, стан. Подібна класифікація правильна і корисна, але потребує деякого уточнення.

Такі емоції, як гнів, страх, сором, зазвичай відносять до категорії негативних. Водночас відомо, що спалах гніву може сприяти виживанню індивіда або частіше - захисту особистісної гідності, збереженню особистісної цілісності, виправленню соціальної несправедливості [47]. Отже, будь-яка емоція (наприклад, радість, страх) може бути позитивною і негативною, в залежності від того, наскільки вона допомагає чи заважає адаптації індивіда в конкретній ситуації.

Поряд з позитивними і негативними, існує велика сфера так званих амбівалентних (двоїстих) емоцій і почуттів. Вони характеризуються сполученням позитивних і негативних відносин до одного і того ж самого предмета, явища, людини.

Емоції поділяються на прості і складні. Прості зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості - задоволення, незадоволення на основі органічних потреб. Звичайно такі емоції створюють емоційний тон відчуттів. Складні емоції пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, це - рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу. Ці емоційні переживання опредметнені [4].

Емоції динамічні, але в той же час міцно пов'язані між собою. Тому емоції розглядаються як система. Деякі емоції організовані ієрархічно. Ще Дарвін відмічав, що увага може перерости в здивування, а здивування - в оціпеніння, що нагадує страх.

Емоціям властива полярність, тобто пряма протилежність одна одній. Вона виявляється в тому, що кожна емоція за різних обставин може виявлятися протилежно: «радість - горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення - незадоволення».

Можна розглядати як полярні і такі емоції, як інтерес та відраза, сором і зневага. Умови життя та діяльності викликають емоції різного рівня активності [49]. Емоції взаємодіють одна з одною, а також із перцептивними, когнітивними, моторними процесами і впливають як на них, так і одна на одну. Радість послаблює страх, смуток посилює відчай.

Для протікання емоційних процесів характерна певна фазовість, коли перша фаза - наростання емоційної напруги переміняється фазою дозволу, зняття напруженості. Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними. Емоції класифікують у залежності від сфери явищ, що визначають їх виникнення:

Альтруїстичні емоції – переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримці іншим людям: бажання приносити людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про неї. Комунікативні емоції виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватись, ділитись думками та переживаннями.

Глоричні емоції (від лат. – «слава, визнання») пов'язані з потребою у самоповазі та славі: прагнення завойовувати визнання, почуття гордості, почуття переваги, почуття задоволення собою, своїми успіхами.

Практичні емоції – такі емоції викликані діяльністю, змінами здійснення та завершення: бажання дійти успіху у роботі, почуття напруження, захопленість роботою, приємне задоволення від того, що робота виконана добре.

Пугнічні емоції (від лат. «боротьба») визначаються потребами у подоланні небезпеки, інтересом до боротьби, жага гострих відчуттів, почуття ризику, почуття спортивного азарту, рішучість.

Романтичні емоції – прагнення до всього незвичайного, очікування чогось світлого, доброго, почуття містичного.

Гностичні емоції (від грецьк. «знання») пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії, прагнення зрозуміти те, що відбувається, проникнути у сутність явища [4].

Естетичні емоції пов'язані з ліричними переживаннями, жага краси та гармонії, почуття прекрасного.

Гедоністичні емоції пов'язані із задоволенням потреб у тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями – від смачної їжі, сонця, почуття безтурботності, веселості.

Акзитивні емоції (від франц. «надбання») породжуються оволодінням бажаного [4]. Названі особливості виступають характеристиками емоцій. Це якісні характеристики: знак - позитивні чи негативні, модальність - страх, гнів, сором і т. д. і кількісні: сила - слабкість, як збудженість чи пригніченість, інтенсивність, що визначається через напруженість-розрядку.

Життєвий досвід показує, що один і той же вчинок людини викликає різну реакцію - іноді ми спокійні і відчуваємо себе добре, нетактовність по відношенню до нас викличе лише роздратування, але може привести до люті, якщо ми стомилися і напружені (збуджені) [25].

Емоціям притаманна низка властивостей



Рис. 1.2.2 Властивості емоцій

Універсальність полягає в незалежності емоцій від виду потреби й специфіки діяльності, в якій вони виникають. Надія, тривога, радість, гнів можуть виникнути при задоволенні будь-якої потреби. Це означає, що механізми виникнення емоцій є специфічними й незалежними від механізмів виникнення конкретних потреб. Динамічність емоцій полягає у фазовості їхнього перебігу, тобто в наростанні, напруженні та її розрядці. На цю властивість вказував ще В. Вундт у своїй тривимірній схемі характеристики емоцій.

Емоційне напруження наростає в ситуації очікування: чим ближче майбутня подія, тим сильніше наростає напруження. Те саме спостерігаємо

в разі дії, яка не зупиняється. Розрядка напруження, що виникло, відбувається при здійсненні вчинку. Людина переживає її як полегшення, умиротворення або повне знесилення [4]. Т. Томашевські на прикладі емоції гніву виокремив чотири фази розвитку емоції: фазу кумуляції (нагромадження, підсумовування), вибуху, зменшення напруження та вгасання.

Домінантність виявляється в тому, що сильні емоції мають здатність придушувати протилежні собі емоції, не допускати їх у свідомість людини. Накопичення і зміцнення виявляється у збільшенні психоенергетичного потенціалу емоцій.

Емоції, пов'язані з тим самим об'єктом, підсумовуються впродовж життя, що зумовлює збільшення їхньої інтенсивності, зміцнення почуттів, у результаті чого і їхнє переживання у вигляді емоцій сильнішає. Характерним для підсумовування емоцій є прихованість цього процесу: він відбувається непомітно для людини, яка його не усвідомлює [4].

Адаптація полягає у притупленні, зниженні гостроти переживань при тривалому повторенні тих самих вражень. Тривала дія приємного подразника спричиняє ослаблення переживання задоволення, аж до повного його зникнення. Наприклад, часте заохочення працівників тим самим способом зумовлює те, що вони перестають емоційно реагувати на ці заохочення. Водночас перерва в дії подразника може знову викликати задоволення.

Адаптації зазнають і негативні емоції, наприклад, невдоволення помірної інтенсивності, однак адаптації до болю не настає. Упередженість (суб'єктивність) полягає в тому, що та сама причина може викликати у людини різні емоції. Небезпека в одних зумовлює страх, в інших – радісний, піднятий настрій [4]. Зараженність полягає в мимовільному передаванні свого настрою, переживання іншим людям, які спілкуються з певною особою. Внаслідок цього можуть виникнути як загальні веселощі, так і нудьга або паніка.

Пластичність виявляється в тому, що ту саму за модальність емоцію можна переживати з різними відтінками й навіть як емоцію різного знака (приємне або неприємна). Наприклад, страх може переживатися не лише негативно, а й за певних умов люди можуть одержувати від нього задоволення, випробовуючи «гострі відчуття».

Утримання в пам'яті – це здатність емоцій тривалий час зберігатися в пам'яті. У зв'язку із цим виокремлюють особливий вид пам'яті – емоційний. Іррадіація означає можливість поширення настрою (емоційного тла) з обставин, які його спершу зумовили, на все, що людина сприймає. Щасливому «все усміхається», здається приємним і радісним. Розлючену людину дратує геть усе: задоволене обличчя іншої людини, безневинне питання [4]. Перенос емоцій як властивість, полягає в їх перенесенні на інші об'єкти. У закоханого здатність виявити сентиментальні емоції викликає не лише вигляд коханої людини, а й предмети, якими вона користувалася (хустка коханої, її рукавичка, пасмо волосся, лист, записка), з якими людина може проробляти такі ж дії, як і з самим об'єктом кохання (гладити, цілувати).

Позитивні почуття дитинства пов'язані з «малою Батьківщиною», вони переносяться й на земляків, що зустрілися вдалині від неї. З іншого боку, дитина, у якої виникла негативна реакція на пацюка, починає так само реагувати на схожі об'єкти (кроля, собаку, шубу).

Амбівалентність виражається в тому, що людина може одночасно переживати і позитивний, і негативний емоційний стани. Переключення означає, що предметом (об'єктом) однієї емоції стає інша емоція: мені соромно за свою радість; я насолоджуюся страхом; я впиваюся своїм смутком тощо.

Отже, емоції - це психічне відображення життєвих явищ і ситуацій у формі безпосереднього переживання. Характеристиками емоцій є: суб'єктивність, знак (позитивні - негативні), модальність (страх, сором, радість), сила-слабкість, збудженість-пригніченість,

інтенсивність [4]. Емоції відіграють надзвичайно важливу роль в житті людей. Вони супроводжують нас постійно, від народження до смерті.

Розглянемо основні функції емоцій. Одне із загальноприйнятих положень у психології емоцій – емоції виконують функцію оцінки. Незалежно від того, як в історії психології трактувались емоційні явища – чи то як вид відчуттів (периферична теорія), чи суджень (інтелектуалістична теорія) – за ними завжди визнавалася здатність оцінювати, хоча й дискутувалося, що саме (речі – через потребу в них; дії – на шляху до мети; або відношення) і як саме (свідомо, несвідомо, відносно, абсолютно).

Оскільки будь-яка діяльність здійснюється суб'єктом, для її реалізації необхідна не лише об'єктивна інформація про навколишнє середовище, а й суб'єктивна — про те, що саме в цьому середовищі є важливим для суб'єкта і чого слід уникати.

Емоції допомагають виділити об'єкти відповідно до їхньої особистої значущості для суб'єкта. В емоціях як суб'єктивні переживання, так і їхні об'єктивні прояви детерміновані впливом зовнішнього світу і виступають його відображенням. Зміст відображення в емоціях (тобто вплив зовнішніх предметів і внутрішнього середовища) переживається лише як те, що притаманне суб'єктові, лише як його внутрішній стан.

В емоційних явищах зовнішній вплив усвідомлюється як зміна в самому суб'єкті. Оскільки в емоціях предмети, що відображаються, зачіпають потреби суб'єкта, то передусім відбувається їх порівняння, оцінювання відносно того, що йому необхідно. Міра такої оцінки є особистісною. А тому зовнішній вплив вимірюється чимось таким, що належить особистості, притаманне їй, і набирає емоційного характеру [14]. Саме завдяки оцінці виникає симпатія між людьми на основі спільності інтересів, поглядів. Співпереживання, співзвучність, синтонія з емоційним світом іншої людини пов'язані з цінністю, значущістю іншої людини як реальності для нас.

Синтонія – явище досить специфічне. Вона трапляється навіть у розумово відсталих людей, однак може бути відсутня у високочолого «інтелектуала». Є чимало дітей, які багато читають, знають, але в них не розвинена синтонія, вони не можуть збагнути емоційний стан навіть близьких, симпатичних їм людей, не здатні відгукнутися на нього.

Людина – стражденна істота, але її страждання діяльне. Хоча речі існують незалежно від людини, вони є предметом її потреб. Людина намагається оволодіти ними, привласнити їх. Це намагання пов'язане з функцією спонукання як найважливішого мотиву поведінки.

Самоспостереження свідчить: ми робимо щось, бо так нам хочеться. Ми прагнемо до задоволення і уникаємо неприємностей. Відома «хитра стратегія щастя» англійського філософа Д. Мілля: «Треба прагнути не до переживання задоволення, а до досягнення таких цілей, які породжують це переживання». Це положення можна вважати першим моментом можливості керувати афективними проявами [14].

Отже, головна функція емоцій – оцінна, пов'язана з виділенням актуально значущого в предметі, явищі, світі. Оцінити – це означає співвіднести з мірою, яка належить особистості. Особистість творить свою міру не лише на афективній основі, на основі потягів, а виходячи з розуму, інтелекту.

Оцінюючи, виділяючи значуще, особистість не лише пристосовує, адаптує предмети та явища до своєї міри, вона створює нові виміри, еталони, розвиваючи, творячи саму себе. Творення нових цінностей - це ще один, другий момент можливості керувати афективними проявами [25].

Пошук міри оцінки нових цінностей потребує порівняння. В цьому виявляється єдність пізнавальної й афективної сфер. Особливо виразно оцінна функція на основі порівняння відображається в таких емоціях-почуттях, як заздрість, зловтіха, гонор, гордість, почуття винятковості. Коли ми пишаємось собою чи нас беруть заvidia, ми оцінюємо себе, порівнюючи з іншими, і ця оцінка має змагальний характер.

В умовах постійного суперництва і успіх і невдача однаково небезпечні: за невдачу людину зімнуть, і тоді її полонять негативні емоції; за успіху вона матиме ворогів. У разі відмови від суперництва існує велика ймовірність виникнення почуття невпевненості і навіть меншовартості [25]. Через емоції особистість пізнає себе, визначає, що для неї не є байдужим, як це виявляється. Біда іншої людини звичайно викликає співчуття. Коли ж ми раптом відчуваємо зловтіху, то це сигнал того, що треба розібратися у своєму ставленні, відкоригувати свою поведінку, спираючись на вказані моменти. Таким чином, емоції і почуття сприяють визначенню напрямку пошуку, в результаті якого досягається задоволення потреби чи вирішується завдання.

Найвиразніше ця функція виявляється у пристрастях. Для пристрасті характерне специфічне поєднання активності з пасивністю. Пристрасті оволодівають нами, і ми пасивні перед цією силою. Але ця сила від нас і виходить. Пристрасть спонукає до активності. Пристрасть – це джерело самоствердження особистості, це велика сила, і тому важливо, на що вона спрямована. Вона може бути як згубною, фатальною, так і величною, творчою.

Таким чином, емоції, виконуючи функцію оцінки, інформуючи про значення того чи іншого явища для особистості та спонукаючи до дії, зумовлюють загальну спрямованість і динаміку її поведінки. Оцінка і спонукання в емоціях – момент творення особистістю самої себе, свого світу. Непогодженість між тим, що треба, і тим, що є, порушення динамічного стереотипу реакцій – основні умови виникнення емоцій. Суперечності між потребами та умовами їхнього задоволення є рушійною силою розвитку особистості. Емоції лежать в основі творення особистості й регулюють її поведінку. Передусім це стосується функції емоцій як внутрішнього сигналу, спрямованого на саморегуляцію.

Розглянемо емоційний процес як акт регуляції [25]. Емоції також виконують функцію підкріплення. Події, які мають велике значення та

викликають інтенсивні емоційні переживання, запам'ятовуються швидше та надовго. Відчуття успіху або невдачі здатні як сформувати прихильність до певного виду діяльності, так і повністю втратити інтерес до неї. Таким чином, емоції істотно впливають на мотиваційну спрямованість людської діяльності.

Функція переключення особливо яскраво виявляється в конкуренції мотивів, в результаті якої визначається домінуюча потреба. Основним вихідним моментом, що визначає природу і функцію емоцій, є те, що в емоційних процесах встановлюється зв'язок, взаємовідношення між ходом подій, що відбуваються у відповідності чи всупереч потребам людини, ходом її діяльності, направленої на задоволення цих потреб, з однієї сторони, і протіканням внутрішніх органічних процесів, що охоплюють основні вітальні функції, від яких залежить життя організму в цілому - з другої. В результаті людина налаштовується для відповідної дії чи протидії. Таким чином, сигнальна функція емоцій і почуттів полягає в тому, що вони виникають і змінюються у відповідь на зміни як у зовнішньому середовищі, так і в самому організмі людини.

Емоційні переживання слугують своєрідними індикаторами: вони вказують на те, наскільки ефективно задовольняються потреби, які труднощі виникають на цьому шляху, на що слід звернути особливу увагу і що є бажаним або привабливим.

Під впливом негативних емоційних станів у людини може відбуватися формування передумов до розвитку різноманітних хвороб. І, навпаки, існує значна кількість прикладів, коли під впливом емоційного стану прискорюється процес лікування. В цьому проявляється регуляторна функція емоцій і почуттів. Крім того, що емоції і почуття виконують функцію регуляції стану організму, вони задіяні і в регуляції поведінки людини в цілому.

Емоції і почуття здійснюють регуляторну функцію, виступаючи не лише внутрішнім сигналом, а й зовнішнім. Цю роль виконує виразна

функція, значення якої неоціненне в комунікативному процесі, в процесі спілкування між людьми [25].

Виразні рухи свідчать про наявність певного процесу у психіці. Існують стандартні виразні рухи, які є спільними для багатьох людей, навіть багатьох культур. Це усмішка, плач. Водночас представникам різних культур властиві специфічні емоційні прояви (наприклад, коли і скільки треба плакати, як усміхатися). У Чорногорії чоловіки й жінки на похоронній церемонії плачуть окремо. В Японії прояв печалі й болю в присутності людини, вищої за рангом, розглядається як демонстрація неповаги. Спостереження за позами і жестами свідчить про довільність виразних рухів: людина може приховувати свій емоційний стан і з цією метою тренувати свої жести.

Крім загальних і специфічних, існують індивідуальні, тільки певній особистості притаманні виразні рухи, які є свідченням її психічного розвитку, психічної та емоційної зрілості [25]. Даючи волю своїм переживанням, ми їх тим самим підтримуємо, а формуючи зовнішній вираз емоцій, ми регулюємо їх прояв. Символічне значення, яке виразні рухи мають для інших людей у процесі спілкування, особистість може свідомо використовувати.

Регуляторна функція емоцій виявляється в тому, що стійкі переживання направляють нашу поведінку, підтримують її, змушують долати перешкоди на зустрічному шляху, тобто, спонукаючи до дії, зумовлюють загальну спрямованість і динаміку людської поведінки. Особливо впливають на поведінку і діяльність людини настрої, афекти, пристрасті, стреси.

Ще одна функція емоцій і почуттів — пристосувальна. Завдяки почуттям організм має можливість ефективно пристосуватись до оточення. Існує і комунікативна функція емоцій. Міміка та пантоміміка дозволяють людині передавати свої емоції та почуття іншим людям, інформувати їх про своє відношення до предметів і явищ.

Емоції можуть впливати на оточуючих. Отже, основними функціями емоцій є: оцінна (або відображувальна), регулятивна, сигнальна, комунікативна. Головне в емоційній регуляції – не регуляція впливу вже існуючих емоцій на наше психічне життя, а регуляція виникнення спрямованості емоцій, їх планування. Планування не означає довільної, на замовлення, появи того чи іншого почуття.

Почуття – одне з найяскравіших проявів особистості людини. Зміст почуттів складає стійкі відношення особистості до того, що вона познає та робить. Охарактеризувати особистість означає сказати що взагалі ця конкретна людина любить, ненавидить, чим вона нехтує, пишається, чому радіє, заздрить тощо. Предмет стійких почуттів індивіда, їх інтенсивність, характер та частота настроїв розкривають емоційний світ людини, її почуття і тим самим – її індивідуальність.

Основні розходження в емоційній сфері особистості пов'язані з різницею у змісті людських почуттів, у тому, на що, на які об'єкти вони спрямовані і яке відношення до них вони виражають.

В почуттях людини у формі безпосереднього переживання виражаються усі настанови особистості, світосприймання, та її відношення до світу та насамперед до людей. Типові розходження емоційних особливостей особистості можуть виявлятися у:

- сильній чи слабкій збудливості;
- більшій чи меншій емоційній стабільності;
- силі (інтенсивності) почуттів;
- глибині почуттів.

Ці розходження суттєво характеризують темперамент людини. Існують люди, які легко загоряються та швидко згасають, як і ті, у яких почуття виникають не одразу, але вони є стійкими.

Почуття сильне в плані інтенсивності не гарантує того, що воно є глибоким. Глибина проникнення почуття визначається тим, наскільки суттєво для даної особистості певне почуття і та сфера, з якою воно

пов'язано. Суттєву роль відіграє і ступінь поширення почуття. Вона визначається тим, наскільки широкі та різноманітні ті сфери особистості, з якими воно переплелось. Від цього значною мірою залежить міцність почуття.

Почуття виникають унаслідок зміни ставлення людини до дійсності в процесі її діяльності. Почуття можна опосередковано спрямовувати й регулювати через діяльність, у якій емоції й почуття виявляються і формуються.

Емоції й почуття формуються, коли людина потрапляє в нову ситуацію, стикається з новою практикою, яка змінює спрямованість особистості, спонукає її усвідомити нові цілі й завдання. Емоції й почуття визначають спрямованість діяльності особистості, але вони не є основним регулятором діяльності [14]. Головне в емоціях – їх значущість для суб'єкта. Емоції відображають особистісну значущість зовнішніх стимулів, ситуацій, подій для людини, того, що її хвилює.

1.3 Форми переживання емоцій

Емоційні стани в житті людини мають велике значення. Вони на певний час забарвлюють психічну діяльність людини і виявляються у різних формах. Усі емоційні стани мають перехідний характер. Проте типові стани зустрічаються у людей дуже часто і супроводжуються характерними для особистості проявами. Усі емоційні стани детерміновані, хоча людина і не завжди повною мірою усвідомлює причину свого емоційного стану.

До емоційних станів відносять настрої (загальний емоційний фон), афекти (інтенсивні реакції на екстремальні умови, коли людина втрачає здатність до саморегуляції), стреси (реакції на недостатність задоволення життєво важливих потреб, що потребують мобілізації усіх зусиль), фрустрації (реакції на ситуації перешкоди, що виявляються у тимчасових порушеннях зв'язку між свідомістю та діяльністю [3]).

Настрій - емоційний стан, що на певний час зафарбовує стосунки людини з дійсністю. Настрій відрізняється від емоцій меншою інтенсивністю і предметністю, але він найбільш тривалий. Він відображає несвідому узагальнену оцінку того, як на даний момент складаються обставини. Настрій може бути радісним і сумним, веселим чи пригніченим, бадьорим і т. п. залежно від того, наскільки задоволені чи незадоволені головні потреби людини, наскільки успішно вона просувається в напрямку до своїх цілей [3].

Настрій має велике значення для ефективності діяльності, якою займається людина. Звичайно, в хорошому настрої людина в змозі виконати набагато більший об'єм роботи, ніж у поганому. Настрій завжди детермінований, хоч ми іноді цих причин і не усвідомлюємо. Зв'язок між здоров'ям і настроєм народна мудрість відзначила у прислів'ї: «В здоровому тілі - здоровий дух». У людей, які страждають

на різні захворювання, часто спостерігається пригнічений настрій або роздратованість.

Залежність настрою окремої людини від її фізичного самопочуття часто відступає на другий план перед соціальними факторами, що зумовлюють позиції, які вона займає в суспільстві.

В складних економічних умовах в Україні, у великій кількості людей спостерігаються песимістичні настрої, зумовлені невизначеністю життєвих перспектив, низьким рівнем життя, гострими соціальними та національними кризами. Разом з тим навіть у таких складних умовах багато людей зберігають оптимістичні настрої, які допомагають їм долати життєві труднощі, досягати поставленої мети. Це зумовлено тим, що настрої людини великою мірою залежить від усвідомлення і оцінки нею значущості тих чи інших факторів з власного й суспільного життя [51].

Настрої може диференціюватись за тривалістю. Стійкість його може залежати від багатьох причин - віку людини, індивідуальних особливостей її характеру і темпераменту, сили волі, рівня розвитку провідних мотивів поведінки. Для кожної людини певний настрій є переважаючим. Таке переважання в настроях стає властивістю певної людини, рисою її характеру. Залежно від цього одних людей ми називаємо веселими, життєрадісними (оптимістами), інших - сумними, байдужими (песимістами).

Афекти. Афект – це емоційний процес, що стрімко, бурхливо протікає та має вибуховий характер. Афект характеризується значними змінами свідомості, порушенням контролю за діяльністю, втратою здатності самоконтролю, потребує великої затрати сил [34].

Розвиток афектів характеризується різними стадіями, які змінюють одна одну. На початку афективного стану людина не може думати про предмет свого почуття, але на цій стадії людина ще може контролювати свої емоції, гальмувати розвиток афекту. На подальших стадіях людина

втрачає контроль над собою. Після афективного спалаху наступає втрата сил, байдужість до усього, апатія.

Стрес. Особливу форму переживання почуття, близьку за своїми психологічними характеристиками до афекту, але за тривалістю наближену до настрою, представляють стресові стани, або емоційний стрес. Стресом (від англ. stress - тиск, напруга) позначається широке коло станів підвищеної напруженості, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, образи, сорому, загрози тощо. Далеко не завжди досягається інтенсивність афекту, стан людини при стресі характеризується дезорганізацією поведінки та мовлення, що проявляється в одних випадках в безладній активності, а в інших – в пасивності, бездіяльності в ситуаціях, що потребують прийняття рішення. Разом з тим, коли стрес виявляється незначним, він може сприяти мобілізації сил, активізації діяльності. Поведінка індивіда в стресових станах суттєво залежить від типу нервової системи людини, сили або слабкості її нервових процесів.

Фрустрація – це психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм тощо. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності та зниження її ефективності.

Переживання почуттів у формі емоцій, афектів, настроїв та стресових ситуацій, як правило супроводжується більш-менш помітними зовнішніми проявами. До них відносяться характерні рухи, зокрема міміка, пантоміміка, голосові реакції (інтонації та тембр голосу). Також емоційні реакції виражаються не лише в сильних, виразних рухах, а й у мікро рухах (тремор рук, реакції зіниць).

Пристрасті — це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень

особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті. Пристрасть — це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого предмета. Вона породжує неослабну енергію у прагненні до мети.

Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності — у праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибіркового характер і виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній, вольовій сферах, у наполегливості.

Розрізняють пристрасті позитивні та негативні. Навіть позитивна пристрасть, якщо вона заважає діяльності, навчанню, стає негативною. Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, то це захоплення з позитивної пристрасті перетворюється на негативну. Пристрасть до алкоголю, куріння згубно позначається на праці та житті людини.

Позитивні пристрасті — захоплення працею, навчанням — є тією силою особистості, яка спричинює велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці.

Висновки до розділу 1

В результаті аналізу літературних джерел виявили, що емоції - це психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ та ситуацій, це реакція людини на ті ситуації, до яких вона не може водночас адаптуватися, це форма вияву ставлення людини до об'єкта, ситуації, іншої людини, до себе, до того, що оточує людину, це факт її внутрішнього досвіду. Є кількісні, якісні та загальні характеристики емоцій та емоційних станів: суб'єктивність, знак (позитивні-негативні), модальність (страх, сором, радість), полярність, сила-слабкість, збудженість-пригніченість, інтенсивність, переключення, передбачення, просторово-часове заміщення.

Існують такі теорії та концепції емоцій: біологічна концепція емоцій Ч. Дарвіна, біологічна теорія емоцій К. Анохіна, периферійна теорія емоцій Джеймса-Ланге, психоаналітична теорія емоцій Кеннона-Барда, активаційна теорія Ліндсея-Хебба, теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, когнітивно-фізіологічна концепція емоцій С. Шехтера, теорії «Я», інформаційна теорія П.В. Симонова, теорія диференційованих емоцій Ізарда, концепція Д. Біндри. Емоції проявляються у вигляді афектів, почуттів, настроїв, пристрастей, стресів, фрустрацій, почуттєвих тонів. Різняться за силою прояву та тривалості. Основними функціями емоцій є: оцінна (або відображувальна), регулятивна, сигнальна, комунікативна.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

2.1 Соціально-психологічні наслідки безробіття

З тяжкими проблемами, бідами та нещастями, що призводять іноді до психосоматичних розладів, люди зустрічаються у різних сферах свого буття, протягом всього індивідуального життєвого шляху. Число складних ситуацій значно підвищилось в наш час - в період суспільних, історичних потрясінь, перебудови попереднього ладу життя, переоцінки цінностей, війни. Ця історична ситуація - причина виникнення багатьох тяжко вирішуваних проблем, з якими люди раніше не стикалися в своєму житті.

Явище безробіття, сьогодні міцно увійшло в наше життя і, ставши об'єктивним фактором реальності, елементом суспільного відтворення, здійснює суттєвий вплив на соціально-економічну ситуацію в країні. Виникненню безробіття сприяють корінні соціально-економічні та політичні перетворення в Україні, що супроводжуються надзвичайно динамічними змінами на ринку праці, конкуренцією, що постійно наростає [35].

За даними соціологічного аналізу 2025 року середній рівень безробіття знизився до 14,3 %. Попри позитивну динаміку, безробіття залишається високим, що свідчить про наявність структурних дисбалансів на ринку праці. Компанії активно шукають працівників, однак дефіцит кадрів залишається серйозною проблемою.

В період воєнного стану існує багато проблем реінтеграції в трудову сферу. Причинами низького рівня працевлаштування є психологічні травми; невідповідність наявних кваліфікацій потребам місцевих ринків праці; недостатність робочих місць та їх невідповідність очікуванням за

якісними характеристиками; недостатньо розвинена система професійної перепідготовки; розбіжність між компетенціями безробітних та потребами.

На ринку праці громад спостерігаються такі проблеми, як невідповідність між очікуваним рівнем заробітної плати та ринковим оцінюванням компетентностей з боку роботодавців, а також численні бюрократичні бар'єри, з якими стикаються шукачі роботи. Збереження цих чинників становить суттєву загрозу для успішної інтеграції безробітних у сферу зайнятості, стабільності добробуту домогосподарств і загального економічного відновлення країни.

Особливістю ситуації з безробіттям є її значна стійкість і складність подолання. В середині цієї життєвої ситуації в широкому розумінні постійно виникають конкретні вузькі ситуації, пов'язані з пошуком роботи. Події, що відбуваються в процесі цього пошуку (знайшов чи не знайшов роботу, взяли на роботу чи відмовили), істотно впливають на репрезентацію людьми, що втратили роботу, загальної ситуації безробіття й викликають сильні емоційні переживання.

Статус безробітного - це низький соціальний статус, змінити який досить складно. До того ж він призводить до розвитку стресових станів: невизначеності та шоку, страху, важких емоційних переживань, що можуть стати причиною психосоматичних захворювань [43].

Погіршення фінансового й соціального становища призводить до деструктивних змін у психічному стані людини: періоди інтенсивного, але хаотичного пошуку роботи змінюються фазами апатії та відчаю, коли майбутнє бачиться безнадійним.

Аналіз феномену безробіття свідчить, що часто люди змушені погоджуватися на непрестижну або нецікаву для них роботу, що сприймається як вимушене заняття. У такому випадку праця втрачає свою внутрішню мотивацію, стає малоефективною і не забезпечує належної якості виконання завдань. Безробіття вбиває ініціативу людини, породжує невпевненість у своїх силах, можливостях та в завтрашньому дні. Важкий

психічний стан навіть за відсутності матеріальних ускладнень веде до того, що з'являється страх соціальної активності [38].

Поряд з цим, безробіття руйнує ще й моральні основи поведінки людини, яка стає роздратованою, злою, байдужою до своєї та чужої долі, до найближчого оточення, відчуває себе приниженою, непотрібною суспільству, своїй сім'ї. А це, в свою чергу, веде до бездіяльності і деградації людини - пияцтва, наркоманії, аморальних та протиправних вчинків, агресивності чи замикання в собі. За даними американських фахівців, збільшення безробіття на один відсоток призводить до такого зростання показників соціальної патології:

- Загальна смертність (насамперед від збільшення кількості серцево-судинних захворювань і цирозу печінки) – на 2%;
- Кількість самогубств – на 4, 1%;
- Кількість убивств – на 5, 7%;
- Збільшення кількості ув'язнених – на 4%;
- Кількості хворих у результаті психічних захворювань – на 3, 4%.

Особливо негативно безробіття впливає на молодь. В її середовищі зростає злочинність, наркоманія, проституція і т. п. Людина в ситуації безробіття знаходиться у стані напруження та неспокою, стає психологічно нестійкою, більш неприйнятною стосовно інших, але також і менш постійною у своїх настроях і способах дій, що веде до дезадаптації.

Аналіз показує, що хоч безробіття може бути й мобілізуючим чинником підвищення активності трудової поведінки для певної частини людей, все-таки більшість із тих, хто опинився у стані безробітного, відмічають, що вони були у відчаї і відчували безсилля, розпач, особливо коли вони були без роботи більше декількох тижнів. Особистість платить за наслідки безробіття надто велику ціну. У переважній більшості люди не готові сприймати безробіття як одну із важливих умов нормального функціонування ринкової економіки, що забезпечує формування резерву робочої сили як важливої складової соціально-економічного розвитку суспільства, а також того, що

безробіття примушує працівників постійно підвищувати свою професійну мобільність та майстерність, а значить бути конкурентоздатним на ринку праці [35].

Для населення України більш характерним є негативне ставлення до безробіття, яке на даному етапі суттєво впливає на їх трудову поведінку. Негативні психічні стани людини, яка протягом тривалого часу є безробітною, виникають як реакція на складні життєві обставини, мають специфічну картину прояву переживань, різну тривалість, яка залежить від ситуації, віку й статі особи, і зумовлюють її поведінку та дії. Ці стани мають складну структуру, і головною їх складовою є емоційний компонент.

Детермінація поведінки безробітних зовнішніми чинниками визначається і внутрішніми факторами, тобто їх психологічними особливостями, наприклад, їх поглядами, мотивами, нахилами, якостями, засвоєними цінностями, статусами, ролями.

Таким чином, зовнішні причини діють через внутрішні умови, які самі по собі формуються в результаті зовнішніх впливів. Все це визначається адаптивними можливостями людини пристосуватися до нових соціально-економічних умов, зокрема, до нових соціально-трудова відносин. При цьому ряд дослідників виділяють конструктивні і неконструктивні способи адаптації безробітних до трудової діяльності.

Критерієм конструктивності адаптаційних можливостей безробітних є спрямованість їх на реальне і позитивне у психологічному аспекті розв'язання життєвої проблеми, що виникла у зв'язку із втратою чи відсутністю роботи, (задоволеність, оптимізм, упевненість в собі) і у соціальному аспекті (досягнення прийнятного соціального статусу).

Неконструктивні способи трудової адаптації безробітних блокують вихід людини із тяжкої життєвої ситуації, такі безробітні загалом вважають, що робити щось безперспективно, вони розгублені і втрачені, їм властиві оборонність, песимізм і песимістична очікувальна тактика з постійним звинуваченням інших. Неконструктивним способом трудової адаптації є і

хаотичний пошук виходу із скрутного становища, в поведінці відсутнє осмислення варіантів та наслідків рішень, що приймаються. Людина береться за все, що попадається їй під руку. А коли чергова пропозиція роботи (робочого місця) є варіантом непривабливим, то безробітний внаслідок цього стає агресивним. Стан агресії не призведе до успіху у працевлаштуванні [38].

Конструктивною формою трудової поведінки безробітних є дієва конкретизація та оцінка образу самого себе, своїх планів та оцінок того, що відбувається навколо. Отже, соціальними наслідками безробіття є: низький соціальний статус, дезадаптивна поведінка, аморальні та протиправні вчинки, наркоманія, пияцтво, самогубство.

Психологічні особливості безробіття: високий рівень тривожності, агресивність, низька самооцінка, пасивність у подоланні складнощів у життєвих ситуаціях, як правило, спричиняють виникнення негативних емоційних станів – тривожності, стресу, фрустрації, депресії, є найзначнішими ризик-факторами емоційного стресу.

2.2 Характеристика кризового та стресового станів особистості в ситуації безробіття

Ситуацію безробіття можна розглядати і як кризу в житті особистості - гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини, дискретний момент розвитку особистості. Це стан, що виникає, коли розв'язання життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови, коли руйнується – частково чи майже доценту – стара світобудова, людина переживає життєву кризу. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли. Чи таким я був? Що я можу про себе сказати зараз? Ким маю стати у майбутньому? Як жити далі? Навіщо все це? Криза – це завжди запитання, запитання, запитання.

Криза – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язних життєво- важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза – це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці.

Криза - тривалий стан, який не дає змоги зрозуміти, що саме в реальному житті потрібно оновити, як цього досягти та від чого відмовитись. Для кризи характерний досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки [3]. Криза - це стан екстремальної напруги сил для подолання принципово нових перешкод.

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до

якого йому слід адаптуватися (наприклад, до нової професійної спільноти). Відчуття гармонійних стосунків із соціумом полягає в тому, щоб виконувані соціальні ролі і обов'язки не тільки збігалися із власними життєвими цілями, а й були підкріплені суспільною потребою у них [7].

Криза безперспективності пов'язана з неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи не у невизначеному майбутньому (навпаки у його чіткій зрозумілості, наприклад впевненості у відсутності кар'єрних перспектив), а у переживаннях, які стосуються очікування такого гарантованого майбутнього – «попереду мені нічого не світить».

У людини є минулі досягнення, важливі особисті та професійні якості, але вона не бачить для себе шляхів самореалізації у нових можливих професійних та соціальних ролях. Реальним показником наявності такої кризи є наявність психосоматичних проблем. Кризи сенсу життя (екзистенційні кризи). Стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування.

Найбільш поширений у культурах, де основні потреби для виживання вже задоволені. Екзистенційна криза часто зумовлена значущою подією або зміною в житті людини. Зазвичай це змушує її замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок. Типовими прикладами подібних подій є смерть коханої людини, реальна загроза власному життю, використання психоделіків на кшталт LSD, досягнення певного віку або тривале ув'язнення в одиночній камері.

Норвезький філософ П.Цапффе1 у своїй книзі «Останній Мессія» (норв. Den sidste Messias; 1933) окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної кризи: фіксація (зосередженість на певних усталених

ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє); ізоляція (цілковите звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів); відволікання (зосередженість на інших, не пов'язаних із сенсом життя, проблемах); сублімація (переорієнтація із негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичних позицій).

П. Цапффе зазначав, що усі його праці були продуктом сублімації. Зазвичай людина самотійно долає кризовий стан. На початку ситуаційної кризи, що спричинена втратою роботи, посилюються напруга і тривога, потім активізуються стратегії вирішення проблем.

Кризовий стан є нормальною реакцією людини на аномальні події [25]. У процесі подолання кризи людина може набути нового досвіду, розширити діапазон адаптивних реакцій. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості. У разі несприятливого результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання [3].

У тому випадку, коли людина реагує на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитись, а хворобливий стан - посилитись. Розвиток клінічних симптомів викликає нові дезадаптивні реакції, які можуть прийняти катастрофічний характер і призвести до тяжких порушень психіки, смерті чи суїциду. Як відчуває себе людина під час кризи.

Тривога - головна складова і універсальний супутник кризи, почуття, найбільш поширене і загальне для всіх людей [25]. Будь-яка значима загроза викликає тривогу, яка допомагає мобілізувати сили в цій ситуації. Однак сильна тривога створює плутанину, викривлені, негативні судження, дезорганізує діяльність, призводить до неправильного сприйняття подій, захисної поведінки. Тривога під час кризи пов'язана з іншими почуттями, а саме: безпорадністю, соромом,

смутом, гнівом.

Безпорадність - це коли важко формулювати думки і обговорювати проблеми [25]. Сильні емоції і перевантаженість психічних процесів терміновими подіями знижують здатність до ясності мислення. Імпульсивні дії під час кризи нерідко створюють проблеми, з якими людина зіткнеться в майбутньому.

Іноді люди в кризовому стані продовжують вирішувати відповідальні і складні завдання, а потім відчують почуття пригніченості через невдачу, розглядаючи її як ознаку особистої слабкості. Часто супутним почуттям в кризі є сором. Людина відчуває себе некомпетентною, нездатною справитись із ситуацією, залежною від інших. Людина соромиться цього стану. Адже до звільнення з роботи вона була впевненою в собі і незалежною, почувала себе здатною вирішувати життєві проблеми.

Смуток, зазвичай, відмічається як результат переживання втрати робочого місця, колег, матеріального забезпечення, стабільності. У кризовому стані присутнє і почуття гніву, який направлений або на себе, або на інших людей, або на ситуацію. Гнів є в будь-якій кризовій ситуації, де є приниження, образа, втрата. Однак гнів часто прихований за іншими сильними емоціями, гнів іноді може переживатися як заміщення таких емоцій, що принижують людську гідність, як страх, сором, провина. Коли гнів виникає в ситуації звільнення з роботи, завжди є можливість розвитку подій від поганого до гіршого.

Людина переживає протиріччя, що викликане внутрішньою боротьбою між потребою в незалежності і відчуттям своєї залежності від інших, потребою в допомозі. Всі ці почуття негативно впливають на самооцінку і роблять людину, що опинилась в кризовому стані від втрати роботи, дуже вразливою. Саме зниження самооцінки і підвищення уразливості дають підставу описувати кризу як стан, що небезпечний для особистості. Однак у кризі відкриваються і нові

можливості, виробляються нові способи поведінки, що можуть бути більш ефективними, ніж попередні [25].

Звільнення з роботи стає психологічною травмою, психологічним стресом для багатьох людей. В розвитку психологічного стресу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруга, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями. В широкому розумінні психологічний стрес розуміють як реакцію суб'єкта на «загрозу», яка сприймається дистантно, викликає відповідне емоційне відношення до даного впливу, що є процесом запуску підготовки організму і особистості до можливих наслідків. Саме модальність емоційно-психічного сприйняття ситуації безробіття в якості проміжної змінної перетворює велику різноманітність індивідуальних характеристик стрес-впливів в процес, що проявляється певними психологічними, фізіологічними і поведінковими параметрами.

Ганс Сельє відмічав, що немає значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою людина зіткнулась, значення має лише інтенсивність потреби в перебудові чи в адаптації. Ні «сила» стресу, ні його об'єктивна якісна характеристика, ні реальна ситуація безробіття як такі, а оцінка ситуації, впливу, психологічна оцінка саме негативного сигналу, бо ситуація безробіття сприймається як неприємна, при неможливості уникнення його або непідготовленості стереотипних механізмів «уникнення-захисту» - є визначальним фактором для класифікації послідуєчої комплексної реакції організму як емоційно-стресової.

Психологічний емоційний стрес людини в ситуації безробіття - реакція її на загрозу впливу екстремальної ситуації (якою є факт звільнення з роботи), яка сприймається і оцінюється таким чином за допомогою механізмів психічного відображення і лише індивідуально. В якості «загрозливих» можуть бути не лише реально стресові обставини, але і їх символи чи уявна ситуація, а також усвідомлення відсутності

готових програм діяльності в даній ситуації. Особливо велике значення має, звичайно, оцінка загрози, очікування небезпечних наслідків, що містяться в ситуації.

Розвиток стресових станів, що пов'язані з ситуацією безробіття, має фазову природу; в ньому можна виділити такі етапи:

Фаза 1 - стан непевності та шоку. Це тяжке суб'єктивне переживання, причому страх та емоції виступають як фактори ризику, при яких людина відкрита для інших неприємностей: хвороб, нещасним випадкам. Слід відмітити при цьому, що найбільш сильним патогенним фактором є не лише сама втрата роботи, але і тривала загроза того, що це відбудеться. Ситуація очікування неприємної події звільнення з роботи тяжча, ніж сама подія.

Фаза 2 - настає суб'єктивне полегшення і конструктивне пристосування до ситуації. Ця фаза триває 3-4 місяці після втрати роботи. Але уже в перші тижні без роботи багато людей починають відчувати полегшення і навіть радість через наявність вільного часу. З'являється задоволення від життя. Деякі відмічають покращення стану здоров'я. Починаються активні пошуки нового місця роботи.

Фаза 3 - погіршення стану. Воно настає, зазвичай, після 6 місяців відсутності роботи. Виявляються деструктивні зміни, коли питання стосується здоров'я, психіки, фінансів, соціального положення людини. Спостерігається дефіцит активної поведінки, порушення життєвих звичок, інтересів, цілей. Підриваються сили протистояння неприємностям.

Особливо великими є деструктивні зміни при довготривалому безробітті, коли людина не має хоча б невеликого заробітку на тимчасовій, сезонній чи підсобній роботі. Не менш неприємними є для людини коливання, пов'язані з появою надії знайти роботу і втратою цієї надії. Вони можуть призвести до припинення пошуків.

Фаза 4 - безпомічність та примирення із ситуацією, що склалася. Цей тяжкий психологічний стан спостерігається навіть при відсутності

матеріальних труднощів і в тому випадку, коли людина задоволена допомогою по безробіттю. Стан апатії підвищується з кожним місяцем. Відсутність навіть мінімальних успіхів в пошуках роботи призводить до втрати надії. Людина припиняє спроби змінити положення і звикає до стану бездіяльності [45]. На цій стадії ймовірні такі психосоціальні патології, як алкоголізм, самогубства, розлучення, бандитизм. Типова динаміка зміни емоційних станів за окремими параметрами змін:

- задоволення-незадоволення,
- збудження-заспокоєння,
- напруга-розрядка.

В умовах довгострокового стресу проявляються індивідуальні розходження резистентності до нього залежно від параметра інтернальності - екстернальності особистості. Звичайно резистентність значно вище в людей інтернального типу й нижче в екстерналів.

Способи адаптації й подолання стресу в перших носять більше конструктивний характер, а в других можуть будуватися по типу відмови від активного й конструктивного подолання ситуації («будь що буде»). Екстравертованість більшою мірою пов'язана з підтвердженістю до напруженості і втомлюваності, ніж інтровертованість. Діяльність, пов'язана зі стресом, може бути приємною і неприємною.

Емоційна реакція стресової ситуації безробіття визначається якостями та типом особистості, впливом особливостей ситуації на особистісний статус, значенням тих чи інших особистих якостей в адаптаційних процесах при довготривалому знаходженні в цих умовах, регуляцією поведінки, очікувань особистості, впевненості в собі.

Існують також і найбільш загальні - особистісні розходження в схильності до стресу. У цьому плані найбільшу популярність придбало запропонований М. Фрідманом поділ людей на типи А і Б. Вони розрізняються насамперед відношенням до стресу, формою й мірою активності емоційного й поведінкового реагування на стрес.

Особлива увага приділяється дослідженню психологічних особливостей осіб з поведінкою типу «А» (схильних до розвитку стресу за коронарним типом). Поведінка характеризується почуттям боротьби та вищою межею роздратування, напруги і нетерпимості, тривожності. Отже, безробіття може викликати гострий емоційний стан, кризу, головними складовими якого є напруга сил, тривога, а також гнів, безпорадність [25]. Стрес є також реакцією на загрозу впливу екстремальної ситуації, прояв якої залежить від особистісних якостей, сприйняття ситуації, віку та інших якостей особистості.

2.3 Емоційні стани особистості в ситуації безробіття

Емоції і почуття виражають зміст ситуації звільнення з роботи для людини з точки зору значення дій і діяльності, направлених на знаходження нового місця роботи. Очевидним емоційним показником стану особистості в ситуації безробіття є настрій.

Настрій – це загальний емоційний стан, який протягом тривалого часу зафарбовує психічні процеси й поведінку людини. Протилежності поганого і хорошого настрою на полюсах переходять в маніакальний, з однієї, і депресивний, з іншої сторони, стани. Синонімом хорошого настрою є радість, синонімом поганого - смуток, печаль.

Є безробітні, що пережили радість чи інтерес з приводу звільнення з роботи (звільнились за власним бажанням, через незадовільну заробітну плату чи необхідність догляду за дітьми). В радісному настрої, в маніакальній ейфорії виявляється схильність переоцінювати позитивні сторони дійсності і недооцінювати негативні стосовно майбутнього. Так як, одержавши можливість вирішення однієї проблеми - здобули ряд інших, пов'язаних із ситуацією безробіття.

Оптимізм в оцінці людей і їх відношення до суб'єкту - позитивна переоцінка, по відношенню до себе - поблажливість до своїх недоліків і впевненість в їх легкому подоланні, у відношенні до самооцінки - підвищення її. Протилежне – це песимізм, недовіра до людей, самоприпинення і т. п. в депресивному стані. Може бути настрій, що супроводжується роздратованістю, з якою поєднується підвищена збудливість з негативним емоційним тоном.

Також у безробітного може виникати стан апатії. Апатія (грец. *apatheia* – байдужість) – психічний стан, викликаний втомою, тяжкими переживаннями або захворюваннями і проявляється втратою інтересу і байдужістю до оточуючого. Апатія, що переживає особистість в ситуації

безробіття, пов'язана з важливими життєво значущими для людини відносинами - втратою перспектив, падінням, безуспішністю зусиль. Як і страх, апатія здійснює негативний вплив на психічні процеси. Але, так як цей стан більш тривалий і менш інтенсивний, то і вплив апатії менш виявлений. Найбільш сильно апатія впливає на вольові процеси і мислення безробітного.

Людина в стані апатії не може і не хоче змусити себе що-небудь застосувати, що-небудь змінити. Її воля слабне, вона ніби пливе за течією. Щодо мислення, то апатична людина не хоче замислюватися, а якщо і замислиться, то прийде до висновку про беззмістовність, про марність всіх своїх спроб у пошуку роботи. Всі психічні процеси ніби сповільнюються: розсіяна увага, не хочеться нічого згадувати і тим більше продумувати і придумувати.

При апатії мова сповільнена, з'являються паузи, більше часу людина просто мовчить, говорить через силу. Апатія здійснює гальмівний вплив на протікання фізіологічних процесів. Немає сильного серцебиття чи прискореного дихання, навпаки, дихання сповільнене, глибоке, з частими видихами. Багато з безробітних жаліються на головний біль, ниючий біль у серці. Спостерігається зниження рухової активності, відсутність бажання рухатися, в'ялість в усьому тілі, пропадає апетит.

Людина в стані апатії веде себе як автомат, монотонно, без ініціативи. Людина в такому стані здатна просидіти на одному місці декілька годин, ні про що не думаючи. У стані апатії, зрозуміло, що безробітні не можуть ефективно займатися пошуками нового робочого місця, презентувати свої можливості іншому роботодавцеві, це призводить до нових негативних емоцій, і тому такий стан може навіть тривати до декількох місяців. Стан апатії найчастіше виникає при напружених і довготривалих інтелектуальних і фізичних навантаженнях, у випадках незадоволеності в особистісно значущих ситуаціях, атакою і є ситуація безробіття, у випадку розчарувань, при хронічних стресових ситуаціях.

Ситуація безробіття - це ситуація, в якій є недовіра, підозра, небезпека в стосунках, об'єктивно обумовлені чи необумовлені. Тому викликає у людини емоційний стан тривоги і страху за подальше життя, долю, свою честь і т. п. Іноді людина втрачає роботу через конфлікт. Тому у конфліктній ситуації буде переживатися комплекс збудження, напруженості, агресивних емоцій. І вихід із стану конфлікту залежатиме від особливостей особистості, її ідейно-морального рівня, стійкості, афективної ірраціональності, її імпульсивної реакції в конфлікті, самокритики, розумної стійкості [17].

Невдачі в пошуках роботи викликають стан, що отримав на різних мовах назву фрустрації (від англ. frustration - зрив планів, розлад, невдача, загибель, крах). Це психічний стан, який є результатом об'єктивно неподоланих труднощів, що виникають на шляху досягнення мети, інтенсивне переживання невдачі. Це і розчарування, і сум'яття, і розгубленість, і відчай [16].

Фрустрація – внутрішній конфлікт особистості між її спрямованістю і об'єктивними можливостями, з якими особистість не погоджується. Можливі дві основні форми реагування особистості на фрустрацію, які позначаються поняттями інтрапунітивної і екстрапунітивної реакцій. У першому випадку виникаючі при фрустрації негативні емоції звертаються як би на саму людину - він винить себе в тому, що трапилось. У цьому випадку розвивається депресія, яка супроводжується пригніченим настроєм, мислячою і руховою загальмованістю, почуттям образи, безнадійності й безпорадності, особистої ураженості. Цей афективний стан характеризується негативним емоційним фоном.

Особи, які перебувають у депресивному стані, охоплені почуттями неприємного характеру, в усіх подіях вбачають лише негативні відтінки. При хронічно повторюваних інтрапунітивних реакціях на фрустрацію може розвиватися стан «заученої безпорадності». Він характеризується формуванням стійкої думки, відповідно до якої «все залежить від

обставин»; вони (обставини) «сильніше мене». Така установка знижує активність і конструктивність діяльності, хоча і є дуже розповсюдженою. При екстрапунітивному реагуванні негативні емоції трансформуються в агресію. Особистість шукає й знаходить «винуватців» зовні й обрушує на них свій гнів.

У кожної людини існує певний набір поведінкових реакцій і вчинків, з допомогою яких вона намагається задовольнити свою потребу в працевлаштуванні, здійснити свої плани на майбутнє. Однак в повсякденній діяльності поступово наштовхується вона на перешкоди і опір на шляху до досягнення цілі. Якщо ці перешкоди і опір сильно виявлені, то у людини виникає специфічний емоційний стан, стан фрустрації.

За невдачею може наступити стан невпевненості, який яскравіший від того, чим більше почуття власної неповноцінності. Таким чином, фрустрація - специфічний емоційний стан, який виникає у випадках зіткнення безробітного з перешкодами на шляху подальшого працевлаштування, які або реально не подолати, або сприймаються такими. Як правило, стан фрустрації достатньо неприємний і напружений, щоб не намагатись позбутися його.

Людина, плануючи свою поведінку на шляху досягнення працевлаштування, одночасно мобілізує блок забезпечення цієї мети певними діями. В даному випадку говорять про енергетичне забезпечення цілеспрямованої поведінки. Коли надлишок нереалізованої енергії, то це викликає почуття дискомфорту і напруги, яке треба зняти.

Емоційна напруга призводить до зниження працездатності. Коли емоції дуже сильні та тривалі, вона змінюється приблизно так, як це описано відомою в психології інвертованою кривою Йеркса-Додсона (рис. 2) .В цьому випадку така крива має вигляд трапеції (трапецієподібна крива) [1]. Згідно із закономірністю, що описує дана крива, у відповідності з ростом емоційного напруження результативність виконуваної діяльності

спочатку зростає, потім емоційна стимуляція перестає здійснюватися позитивний вплив («мені все одно», «набридло») і, нарешті, починаються реверсивні дії - ріст емоцій визначає погіршення діяльності, зниження показників психічних та психомоторних процесів.



Рис. 2.3.1 Крива Йеркса-Додсона

Стан напруженості важко диференціювати від поняття емоційного стресу [33]. За негативними проявами розрізняють три форми напруженості:

- Імпульсивна (збуджувальна) форма, пов'язана з надмірним збудженням і зниженням активності гальмівного процесу, тимчасовим погіршенням диференціації. При цьому переважають помилкові поспішні дії, проявляється суєтність.
- Гальмівна (торпідна) форма обумовлюється загальною загальмованістю на основі розвитку оберігального гальмування (через значне зниження ресурсів нервової системи). Гальмівна форма іноді розвивається за імпульсивною формою, як її продовження після перевикористовування функціональних резервів.
- Генералізована (гіпобулічна) форма, характеризується непередбаченими, панічними діями, стремлінням не боротися з перешкодами, а уникнути її будь-яким шляхом.

Часто саме така форма напруги в ситуації безробіття примушує людей займатись неprestижною і нецікавою для них роботою, так як

дозволяє вийти з такої ситуації. І тоді трудова діяльність для них має характер «змушеної», а така праця не може бути високоефективною і не забезпечує необхідну якість виконання робіт.

Безробіття вбиває ініціативу людини, породжує невпевненість у своїх силах, можливостях, завтрашньому дні. Фрустрація створює поряд з вихідною мотивацією нову, захисну мотивацію, направлену на подолання перешкоди.

Попередня та нова мотивація реалізується в емоційних реакціях. Найпоширенішою реакцією на фрустрацію є виникнення генералізованої агресивності, що найчастіше направлена на перешкоди. Іноді ця агресія проявляється на людину, що викликала ситуацію фрустрації, іноді агресія зміщується на іншого, ні в чому не повинного, може бути і агресія на самого себе, на неживі предмети.

Поведінка в стані фрустрації може бути різною, що залежить від багатьох факторів: від вікових особливостей, особистісних якостей, від сили перешкоди (фрустратора), привабливості мети, від об'єму психічної енергії. Неодноразово були спроби скласти класифікацію основних типів реагування в фрустраційних ситуаціях. Автор теорії фрустрації Саул Розенцвейг, узагальнивши дані своїх досліджень, підвів всі види реакцій до дев'яти типів. Він склав методику визначення типів реакції людини, за якою можна визначити, як буде себе вести людина в екстремальних ситуаціях.

Німецький психотерапевт Беттхер виділяє дві групи: до першої входять поведінкові реакції, які залишаються в межах норми, тобто в цілому зберігається конструктивна поведінка, до другої - неконструктивні реакції [16]. Отже, і серед людей, які опинились в ситуації безробіття і мають перешкоди на шляху пошуку нового місця роботи, можуть виникати фрустраційні стани, які характеризуються і конструктивною, і неконструктивною поведінкою.

При конструктивній поведінці мотивація посилюється, людина

наполеглива в досягненні мети, підвищується рівень активності. Можливі зміни засобів, коректування мети. Адекватна реакція на перешкоду у тому, щоб подолати чи обійти її. Коли стресостійкість низька, то людина реагує на фрустратори навіть незначної сили неадекватною поведінкою, агресивність, яка швидко переходить у гнів, проявляється в бурхливих та неадекватних реакціях: образа і навіть фізичні нападання на людину (штовхання, щипання, биття) чи на об'єкт (ламання його) [16].

Емоційне відношення до справи сприяє його результативності, але коли людина дуже зацікавлена в результатах, то вона відчуває хвилювання, тривогу, надлишкове збудження, неприємні вегетативні реакції, що заважають їй досягти успіху у пошуках роботи.

Тривога - це емоційна відповідь на можливу психічну загрозу, загрозу порушення виконуваної діяльності, звільнення з роботи, неможливості знайти іншу роботу. Одним з деструктивних психічних станів, який виникає у безробітного, можна назвати стан тривожності. Цей стан виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбачуваними ситуаціями, змінами ситуації й виражається специфічним переживаннями: хвилюваннями, побоюваннями, порушенням спокою.

За визначенням Віктор Шапаря тривожність - це готовність до страху, стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх.

Тривожність - це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням.

Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях, є однією з причин негативного соціального статусу особистості, бо її поведінка характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може

призвести до емоційного стресу. Термін «тривожність» використовують для позначення відносно стійкої індивідуальної схильності індивіда відчувати стан тривоги. Дослідження тривожності спрямовані на розрізнення:

- 1) тривожності ситуативної (реактивна) - пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією;
- 2) тривожності особистісної - стабільної властивості особистості.

Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Тривожність ситуативна або реактивна - характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення пам'яті, іноді порушення тонкої координації. Але початково, тривожність не є негативною рисою.

Певний рівень тривожності - природна та обов'язкова особливість активної особистості. Існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривожності».

Тривожність як риса особистості, або особистісна тривожність, не проявляється безпосередньо в поведінці. Але рівень тривожності можна визначити, виходячи з того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають подібні емоційні реакції. Водночас неадекватно низькі показники тривожності свідчать про зниження значущості передбачуваної події або викривлення уявлення про ступінь реальності можливої загрози цієї події. Визначення рівня тривожності необхідне для формування здатності до самокерування психічним станом.

Експериментально доведено, що тривожність пов'язана зі здатністю особистості управляти собою і є наслідком несформованості окремих ланок у структурі здатності до психічного самокерування. Низький рівень тривожності не стимулює суб'єкта до пошуку варіантів виходу з ситуації, що склалася, і тим самим не сприяє активізації процесів самокерування. І навпаки, занадто висока тривожність, дезорганізуючи психічну діяльність,

викликає «розвал» у структурі самокерування.

Тривожність дається взнаки у спілкуванні (зменшується можливість прогнозування успішності), у поведінці (невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності) і супроводжується проявом неадекватно завищеної тривоги, що призводить до порушення регуляторних процесів. Так, тривожність може закріпитись як властивість особистості і стати домінуючою рисою характеру [14]. Це може стати ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням.

Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях.

Поведінка людини характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням, може стати причиною негативного соціального статусу особистості. Для досягнення оптимального ефекту в діяльності і для виключення несприятливих наслідків надмірного збудження бажано зняти емоційну напругу на основі концентрації уваги не на значущості результату, а на аналізі причин, технічних деталях завдання і тактичних прийомах.

Отже, емоційні стани, в яких перебуває особистість в ситуації безробіття, в більшості випадків мають негативний знак, приносять багато неприємних моментів.

Подія втрати роботи є для людини психологічною травмою, яка зазвичай виникає раптово, і саме ця несподіваність викликає первинну реакцію на сенсорному рівні — стан оціпеніння. Згодом цей стан змінюється на підвищену психічну активність, що в психології описується як процес «когнітивного оцінювання». Це означає усвідомлення суті ситуації, аналіз її позитивних і негативних аспектів, а також визначення її значення для особистості. Саме із встановленням цього значення виникають відповідні емоційні реакції. Як зазначав Р. Лазарус, «емоція — це реакція на значення».

Об'єктом когнітивного оцінювання виступають також здібності і можливості людини, її функціонально-енергетичні резерви. Від рівня розвитку механізму когнітивного оцінювання, його гнучкості, від здібності людини з різних точок зору розглянути тяжку ситуацію і вибрати прийоми переоцінки залежить правильний вибір стратегії переборення травмуючої події - втрати робочого місця.

Успішність когнітивного оцінювання залежить від впевненості людини в своїй здатності контролювати оточуючий світ, вміння регулювати негативні почуття і афекти, від здатності актуалізувати весь свій життєвий досвід і від впевненості в допомозі інших людей.

Саме діяльність державної служби зайнятості спрямована на активізацію власних зусиль безробітних щодо облаштування свого життя. Працівники служби зайнятості надають психологічну та моральну підтримку людям, що втратили роботу, допомагають в соціальній, психологічній та професійній адаптації на ринку праці. Допомогти людині усвідомити свій стан, ситуацію, можливості виходу з неї - це хоч і не працевлаштування, але великий крок до нього.

Служба зайнятості тому й називається службою, щоб служити людям і владі. Однією з головних засад Єдиної технології обслуговування незайнятого населення є активізація власних зусиль людини щодо влаштування свого життя, підвищення відповідальності людини перед собою, своєю сім'єю, суспільством [4]. Усвідомлення і адекватна оцінка людиною ситуації нормалізує емоційний стан, зменшить його гостроту та допоможе швидше знайти роботу.

Головним результатом когнітивного оцінювання людини в ситуації безробіття є висновок чи є підконтрольною подія, чи вона не зможе її змінити? У випадку, коли людина вважає ситуацію підконтрольною, вона використовує конструктивні стратегії. Отже, в залежності від того, як сприймається особистістю ситуація безробіття, виникає певний емоційний стан особистості. Для створення оптимального емоційного стану людини в

ситуації безробіття необхідні:

- правильна оцінка значущості події звільнення,
- достатня інформованість (різнопланова), з даного питання, події,
- запасні відступні стратегії.

Це сприяє динамічності емоційних станів - знімається зайве збудження, зменшується страх отримати несприятливе або незадовільне рішення, створюється оптимальний фон для вирішення проблеми. Можливі зміни модальності емоцій.

2.4 Залежність емоційних станів особистості в ситуації безробіття від типів темпераменту

Існує певна ймовірність використання різних типів непродуктивних реакцій в ситуації безробіття представниками різних типів темпераменту. Так, для холерика більш вірогідна агресія, він, як правило, знаходить винуватця своїх невдач і труднощів.

Холерик може бути досить працездатним, маючи постійну емоційну підтримку, він легко пристосовується до змін та нових ідей. Для холерика важливо стимулювати його інтерес до роботи. Йому не складно розпочати нову діяльність, адже він швидко адаптується до змін, і навпаки, він не буде виконувати роботу, де певні дії та функції часто повторюються, це його швидко втомлює. Для холерика існує перешкода ретельного дослідження чогось, або удосконалення певної навички.

Для сангвініка характерне обезцінювання ситуації і зменшення значущості мети. Сангвінік – людина швидка, рухлива, яка на все реагує, його почуття неглибокі, легко змінюються та відображаються на його поведінці. Сангвініки товариські, відрізняються працездатністю, на яку мало впливають зовнішні або внутрішні чинники, можуть себе реалізувати. Сангвінікам легко пристосуватись до будь-якого графіку роботи, вони здатні адаптуватись до будь-яких нововведень.

Меланхолік схильний до самозвинувачень і до фіксації на тому, що відбувається. Меланхолік має відносно мале різноманіття переживань, зовнішньо не виявляє свої почуття, але вони глибокі і тривалі; він відгукується далеко не на все, але, коли відгукується, то сильно переживає.

Меланхоліки досягають успіхів в роботі, яка вимагає ретельності, спостережливості, дослідження деталей і при цьому виключає велике коло спілкування.

Флегматику властиве обезцінювання ситуації і намагання пустити все на самотік. Флегматик – людина повільна, спокійна, врівноважена, його неможливо вивести з рівноваги; його почуття ніяк не проявляються зовнішньо. На перший погляд негативна риса - повільність - робить їх дуже сильними. Здатність флегматиків неквапливо й без паніки проаналізувати становище - незамінна в стресових ситуаціях. Флегматики надзвичайно працездатні, будь-яка монотонна робота може довго виконуватися ними з високою якістю, це також стосується роботи, де потрібні уважність і ретельність.

Емоційна стійкість флегматика може бути корисною в тих напрямках діяльності, що вимагають спокійного аналізу ситуації та прийняття виважених рішень. Флегматик може успішно виконувати роботу, яка потребує певних стабільних процесів.

В зарубіжних дослідженнях особливостей взаємозв'язку характеристик особистості, стресу та захворювань приділено велику увагу вивченню ролі деяких психологічних якостей в регуляції стресових процесів. Одна із характеристик - локус контролю, розроблена Роттером. В моделі Роттера люди розміщені в континуумі між двома крайніми точками: зовнішнім і внутрішнім локусом контролю. Під зовнішнім контролем розуміють таке сприйняття позитивних чи негативних подій, яке не пов'язується з особистою поведінкою і тому не підконтрольне.

Люди, що уникають тяжких ситуацій, застосовують механізми психологічного захисту, схильні до соціального порівняння, сприймають світ як джерело небезпеки, у них висока самооцінка, песимістичний світогляд - це екстернали. Екстернали тяжко переживають ситуацію безробіття, повільніше налагоджують стосунки з новими роботодавцями. Причиною цьому є очікування, що все минеться само собою, бо бачать більшість негативних подій як результат випадковості, злої волі інших, долі, впевнені в своїй недієздатності, у них низький рівень саморегуляції, заперечують особисту відповідальність. Вони боязливі, з недостатньо

розвинутими процесами когнітивного оцінювання, песимістичні, безпомічні.

Дослідження показують, що люди, які застосовують конструктивні стратегії, мають оптимістичний світогляд, стійку позитивну самооцінку, реалістичний підхід до життя і сильно виражену мотивацію досягнення. Вони вірять в свої сили, в здатність контролювати - це інтернали, у них високий рівень саморегуляції, що дозволяє їм контролювати негативні емоції, імпульсивні дії і блокувати дезінтегруючий вплив на свідомість психотравмуючих впливів.

Тенденція добиватися успіху зумовлює позитивне емоційне ставлення до тимчасового стану бездіяльності, сприяє формуванню надії на успіх, для якого характерні: адекватність дій у подоланні перешкод, упевненість у досягненні цілей, висока самооцінка, адекватність рівня домагань потенційним можливостям.

Внутрішній локус контролю, адекватність рівня домагань дає змогу таким безробітним успішно справлятися зі стресовою ситуацією у разі тривалого безробіття, у них значно нижчий рівень тривожності. Переважання зовнішнього локусу контролю, надлишок мотивації за наявності невеликих адаптаційних можливостей призводять до емоційного стресу. За словами Сюзан Кобазі, є люди, які виглядають особливо життєрадісними та незворушними, стрес майже не впливає на їх дії та почуття.

В ситуації безробіття інтернали не відчувають гострих негативних переживань, цю ситуацію вони сприймають в сукупності позитивних та негативних сторін, в її зв'язку з іншими подіями. Вони швидко знаходять нову роботу, так як непевність умов, в яких вони знаходяться, спонукають їх до пошуку нової інформації, до необхідності змінити напрямки пошуків роботи. Почуття володіння собою розвивають настільки, що це дозволяє їм більш успішно справлятися із стресовими ситуаціями. Опір стресовій ситуації безробіття обумовлений особливою особистісною диспозицією

людини.

Для подолання тяжкої ситуації при безробітті мають значення і обставини життя людини. Так, службовці з постійним заробітком більше страждають від втрати роботи, ніж ті, хто працює відрядно. Службовцям важче знайти іншу роботу. Для них безробіття може стати не тимчасовою трудностю, а особистою катастрофою, яку вони не подолують, можливо, і через роки [33].

Якості особистості та особливості ситуації безробіття взаємно переплітаються. В певних ситуаціях стресостійкість, стійкість, реалістичний підхід і добре розвинутий механізм когнітивного оцінювання дозволяють особистості гнучко вибирати різні стратегії в змінних обставинах. За тих же обставин у особистості іншого типу миттєво виникає страх, передчуття невдачі, понижується мотив досягнення. Регуляторами стану напруження виступають і інші якості: екстравертованість в більшій мірі пов'язана зі схильністю до напруження і втоми, ніж інтровертованість.

Є певна залежність між самооцінкою особистості і поведінковою та емоційною реакцією на ситуацію втрати роботи. Так, якщо людина оцінює себе достатньо високо, то мало ймовірно, що вона буде реагувати чи інтерпретувати цю подію, як емоційно тяжку чи стресову. Окрім того, якщо стрес виникає, вона справляється з ним краще, ніж люди з низькою самооцінкою.

Стрес мобілізує можливості, сприяє підвищенню рівня самооцінки. Люди з низькою самооцінкою мають труднощі в подоланні стресу від втрати роботи. По-перше, вони мають більш високий рівень страху чи тривожності, по-друге, сприймають себе як таких, що мають неадекватні здібності для того, щоб протистояти ситуації [33].

Отже, темперамент визначає індивідуальність людини. Він дозволяє адаптуватись до нових викликів та обставин, реагувати на різні ситуації, визначає спосіб мислення та допомагає покращити відносини з іншими

людьми.

Темперамент визначає спосіб мислення, як люди реагують на різні ситуації та взаємодіють з іншими людьми, даючи можливість адаптуватися до нових обставин і викликів. Усвідомлення власного темпераменту та його впливу на особистісні якості може підвищити ефективність самоконтролю, взаємодії з оточенням та особистого розвитку.

Висновки до розділу 2

Отже, безробіття міцно увійшло в наше життя і, ставши об'єктивним фактором реальності, елементом суспільного відтворення, здійснює суттєвий вплив на соціально-економічну ситуацію в країні та самопочуття людей, що опинилися в цій ситуації. Всередині ситуації безробіття постійно виникають вузькі ситуації, пов'язані з пошуком роботи, вони істотно впливають на репрезентацію людьми, що втратили роботу, загальної ситуації безробіття й викликають сильні емоційні переживання.

Існує багато способів реагування людей на втрату роботи, все це визначається адаптивними можливостями. Ряд дослідників виділяють конструктивні і неконструктивні способи адаптації людини до ситуації. Соціальними наслідками безробіття є: низький соціальний статус, дезадаптивна поведінка, аморальні та протиправні вчинки, наркоманія, пияцтво, самогубство.

Психологічні особливості безробіття: високий рівень тривожності, екстернальність, агресивність, низька самооцінка, пасивність у подоланні складнощів у життєвих ситуаціях, як правило, спричиняють виникнення негативних емоційних станів - стресу, фрустрації, депресії, є найзначнішими ризик-факторами емоційного стресу.

Безробіття може викликати гострий емоційний стан - кризу - головними складовими якого є: напруга сил, тривога, а також гнів, безпорадність. Сила стресу людини від втрати роботи залежить від особистісних якостей, сприйняття ситуації, віку та інших якостей особистості.

Емоційні стани, в яких перебуває особистість в ситуації безробіття, в більшості випадків мають негативний знак, приносять багато неприємних моментів. Це і фрустрація, і напруженість (в імпульсивній, гальмівній та генералізованій формі), і стрес, і апатія, і поганий

депресивний настрій. Певний емоційний стан особистості виникає в залежності від того, як сприймається особистістю ситуація безробіття та від особистісних якостей (темпераменту, локусу контролю, самооцінки, диспозицій, стресостійкості, екстравертованості-інтравертованості). Емоційні стани особистості в ситуації безробіття функціонують по-різному, їх розрізняють і за глибиною прояву, і за інтенсивністю, і за тривалістю, можуть змінюватись один одним.

Людина вчиться переборювати негативні емоційні стани, старається конструктивно вийти із кризових, стресових, фрустраційних ситуацій, змінює своє ставлення до труднощів, застосовує нові стратегії поведінки.

Регуляція емоцій та емоційних станів дозволяє особистості в ситуації безробіття мобілізуватись і направити свою енергію на пошук роботи. Ті емоції, що підвищують ефективність пошуків роботи - енетичні, ті, що не сприяють цьому - астенічні.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

3.1. Організація та методи дослідження

Психодіагностика – це галузь знання, яка дозволяє виявити ті психічні особливості людини, що надають змогу прогнозувати найбільшу успішність адаптації особистості до мінливих умов конкретної ситуації.

В емоційній сфері між людьми виявляються особливо яскраві індивідуальні розходження. Охарактеризувати особистість означає сказати що взагалі ця конкретна людина любить, ненавидить, чим вона нехтує, пишається, чому радіє, заздрить тощо. Предмет стійких почуттів індивіда, їх інтенсивність, характер та частота настроїв розкривають емоційний світ людини, її почуття і тим самим – її індивідуальність [38].

Основні розходження в емоційній сфері особистості пов'язані з різницею у змісті людських почуттів, у тому, на що, на які об'єкти вони спрямовані і яке відношення до них вони виражають. В почуттях людини у формі безпосереднього переживання виражаються усі настанови особистості, світосприймання, та її відношення до світу та насамперед до людей.

Типові розходження емоційних особливостей особистості можуть виявлятися у: сильній чи слабкій збудливості; більшій чи меншій емоційній стабільності; силі (інтенсивності) почуттів; глибині почуттів.

Характерологічно дуже суттєвим та глибоким є розходження між емоційними, сентиментальними та прекрасними натурами.

Власне емоційні натура переживають свої почуття, повністю віддаючись їм; сентиментальні натура скоріше споглядатимуть свої почуття; натура пристрасні живуть своїми почуттями. У перших переважає

ефективність: вони вразливі, збудливі, але скоріше поривчасті, ніж діючі, для них саме почуття з його хвилюваннями, що захоплюють, важливіше його об'єктів. Другі – споглядальні та чуттєві, але пасивні; любов для них є переважно милуванням. Треті – діючі; ані переживання свого почуття, ані споглядальне милування його об'єктом їх не задовольняє. Для них почуття – це не хвилювання, а пристрасне прагнення [38].

Однак емоції протягом життя змінюються, навіть ті ж самі ситуації можуть викликати згодом зовсім інші емоції. Формування та переробка емоцій здійснюється в результаті включення людини у нову практику, яка змінює її основні настанови, загальну спрямованість особистості. Суттєве значення при цьому має не сама діяльність, а усвідомлення нових цілей та завдань. Важливе значення для виховання емоцій має підвищення загального рівня розвитку та його широта.

Отже, критеріями діагностики виступають інтенсивність, глибина, сфера, з якою пов'язані почуття та ступінь їх поширення. Під час проведення дослідження було використано комплекс емпіричних методів, а саме: спостереження, анкетування та опитування, психодіагностика. Психодіагностика емоцій та емоційних станів особистості відбувається за допомогою наступних методик:

1. Методика оцінки суб'єктивного стану «САН» (дослідження самопочуття, настрою, активності).

Методика призначена для якісної оцінки суб'єктивного стану особистості на момент обстеження. На підставі отриманих результатів обчислюються показники самопочуття, активності, настрою а також інтегральні оцінки суб'єктивного стану.

Методика полягає в наступному: кожне ствердження суб'єктивного стану представлене у парі із протилежним йому. Оцінювати кожне твердження потрібно у залежності від ступеню згоди з ним у позитивному або негативному плані: -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3. Обробка бланків відбувається за допомогою ключів самопочуття, активності та настрою [38].

2. Особистісний опитувальник Айзенка (методика ЕРІ)

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу, в основі якої покладені дві основні якості – екстраверсії – інтроверсії та емоційно-вольової нестабільності. Тривалий досвід використання у психодіагностиці дозволяє говорити про його високу інформативність та практичну користь. Вказану методику варто включати до батареї методів психодіагностики особистості при системній організації діяльності психологічної служби.

Опитувальник містить 57 запитань, на які потрібно давати тільки позитивну або негативну відповідь. Обробка результатів здійснюється за допомогою ключів, що відповідають шкалам інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності та шкалі щирості – нещирості [36].

3. Опитувальник Спілберга

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень, на кожне з яких можливі чотири відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності та чотири відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності. Обробка результатів проводиться шляхом підрахування кількості балів. Чим більший показник – тим вищий рівень тривожності [38].

4. Методика дослідження емоційної модальності за шкалою диференційних емоцій К. Ізарда

Методика призначена для визначення домінуючих емоційних модальностей. Методика складається з 30 переживань, які визначають 10 фундаментальних емоцій, їх модальність та інтенсивність вираженості. Дослідження проводиться двічі: в умовах діяльності та в умовах відпочинку.

Згідно ключа знаходиться середнє значення вираженості кожної фундаментальної емоції.

На основі отриманих результатів порівнюється рівень вираженості фундаментальних емоцій, визначаються домінуючі модальності і ті, які виражені слабкіше. Аналізується тенденція динаміки домінуючих модальностей в різних умовах діяльності [36].

5. PSS – Шкала сприйнятого стресу

Опитувальник використовується для визначення рівня стресу. Опитування проводилось за допомогою платформи онлайн-оцінювання. Опитувальник складається з 10 питань. У ньому використовуються такі оцінки як «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто».

3.2. Результати дослідження та їх аналіз

Емпіричне дослідження емоційних станів особистості в ситуації безробіття проводилося в грудні 2024 року на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. В дослідженні всього брали участь 60 осіб: дві групи безробітних, по 30 осіб в кожній групі. Перша група складалась з 15 жінок і 15 чоловіків віком від 20 до 35 років. Друга група складалась з 15 жінок і 15 чоловіків віком від 36 до 55 років.

1. Методика опитувальника суб'єктивного стану самопочуття (САН)

визначає стан особистості на момент обстеження. На підставі отриманих результатів обчислюються показники самопочуття, активності, настрою а також інтегральні оцінки суб'єктивного стану. За результатами опитувальника суб'єктивного стану самопочуття (САН) почуття 80% опитуваних мають середній рівень сапопочуття, середню активність, середній рівень настрою.

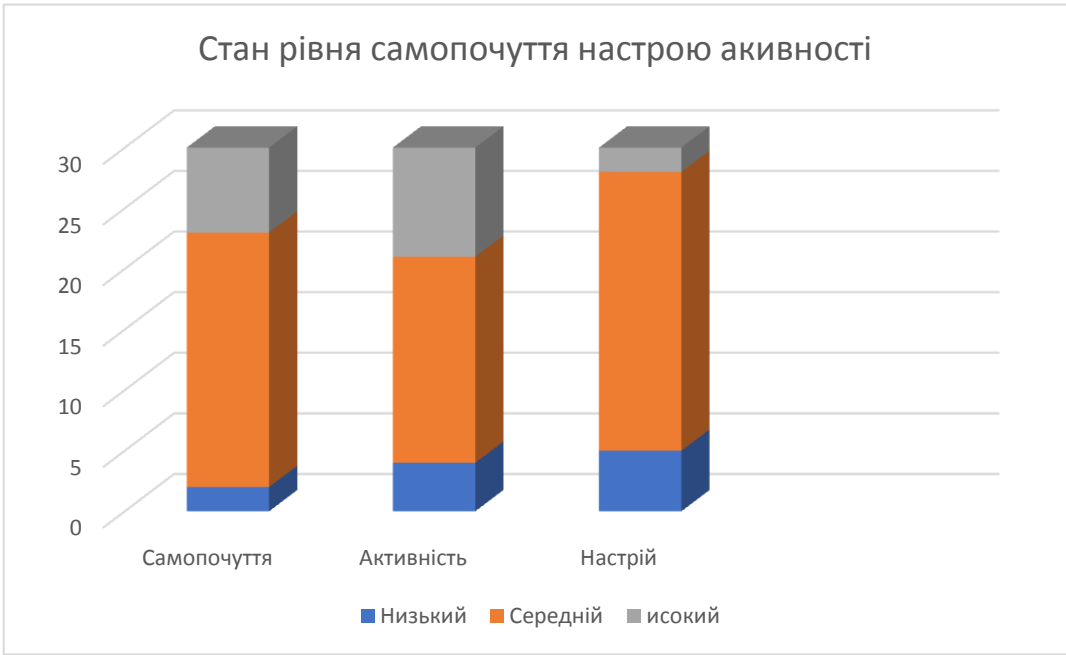


Рис. 3.2.1 Стан самопочуття, активності, настрою

2. Особистісний опитувальник Айзенка (методика ЕРІ)

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

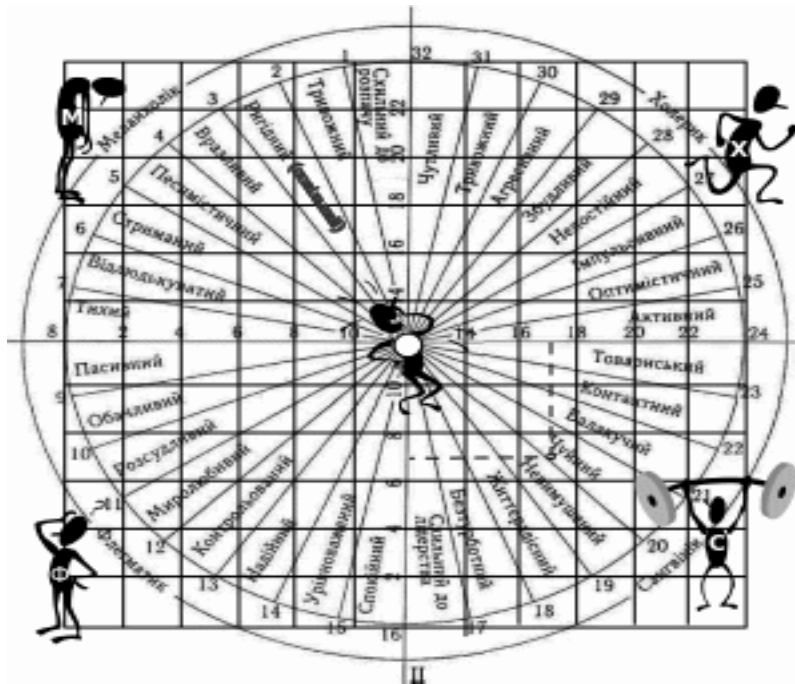


Рис. 3.2.2 Коло тесту Айзенка

Вибірка нараховувала 40 безробітних, з них 13 – чоловіки, 27 – жінки. 31 опитуваний набрав від 12 до 15 балів по шкалі. **Екстраверсія** та 9 від 15 до 19 балів по шкалі **Нейротизму**.

Це означає, що даний відсоток опитуваних відчуває потребу в соціальних взаємодіях, вказує на схильність до негативних емоційних станів, таких як тривога, страх або стрес. Респонденти з високим нейротизмом більш чутливі до стресових ситуацій і можуть часто переживати емоційні труднощі.

Результати дослідження по шкалі Екстраверсії та Нейротизму

Шкали	Кількість осіб	Відсоток
Шкала екстраверсії	31	77,5%
Шкала нейротизму	9	22,5%

Таблиця 3.2. 1.

Такі респонденти можуть потребувати допомоги у подоланні емоційних труднощів, навчання стратегіям зниження стресу та розвитку емоційної стабільності, соціальної підтримки.

3. PSS – Шкала сприйнятого стресу.

Опитування проводилось шляхом онлайн посилання. В опитуванні брало участь 36 безробітних.

За результатами опитування визначено:

40% опитуваних засмучені через непередбачувані події;

61% не контролювали важливі речі у своєму житті;

53% відчували нервові напруження;

41% часто не відчували впевненості у своїй здатності розв'язувати особисті проблеми;

44% відчували, що все йде не так, як хотілось би;

44% інколи не змогли впоратись з тим, що потрібно було зробити;

42% не здатні впоратись зі своїм роздратуванням;

44% досить часто не відчували, що контролюють ситуацію;

44% інколи відчували роздратування, 22% -досить часто;

20% досить часто відчували, що накопичені труднощі досягли межі, що не дозволяли їх контролювати, 38%- іноді мали таке відчуття



Рис. 3.2.3 Шкала сприйнятого стресу

4. Методика дослідження емоційної модальності за шкалою диференційних емоцій К. Ізарда

Дана методика проводилась з метою визначення емоційних модальностей. В опитуванні приймало участь 40 безробітних.

Рівень позитивних емоцій:

Низький рівень позитивних емоцій – 6 безробітних (15%)

Помірний рівень позитивних емоцій-20 безробітних (50%)

Високий рівень позитивних емоцій-14 безробітних (35%)

Рівень негативних емоцій:

Низький рівень негативних емоцій – 12 безробітних (30%)

Помірний рівень негативних емоцій-15 безробітних (38%)

Високий рівень негативних емоцій-13 безробітних (33%)

За результатами опитування по визначенню рівня позитивних емоцій:

Низький ресурс оптимізму мають 6 безробітних (15%)

Середній рівень життєвої енергії мають 20 безробітних (50%)

Емоційну стійкість, наявність до саморегуляції мають 14 безробітних (35%)

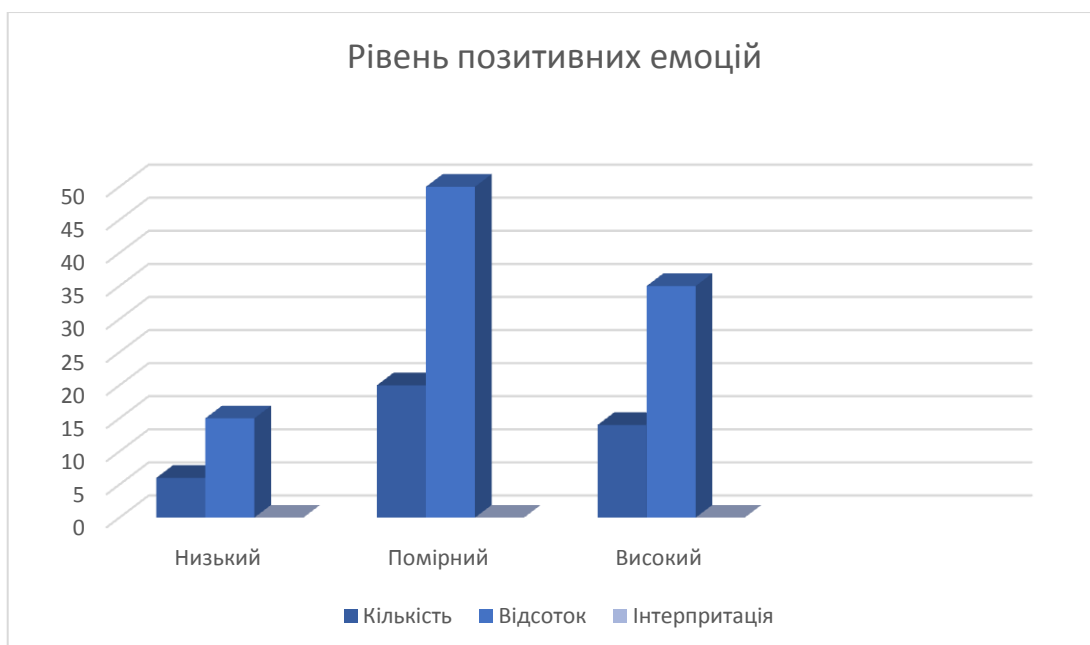


Рис. 3.2.4 Шкала визначення позитивних емоцій

За результатами опитування по визначенню рівня негативних емоцій:

Відсутність виражених негативних станів мають 12 безробітних (30%)

Присутність деяких емоційних труднощів мають 15 безробітних (38%)

Виражене психічне напруження мають 13 безробітних (33%)

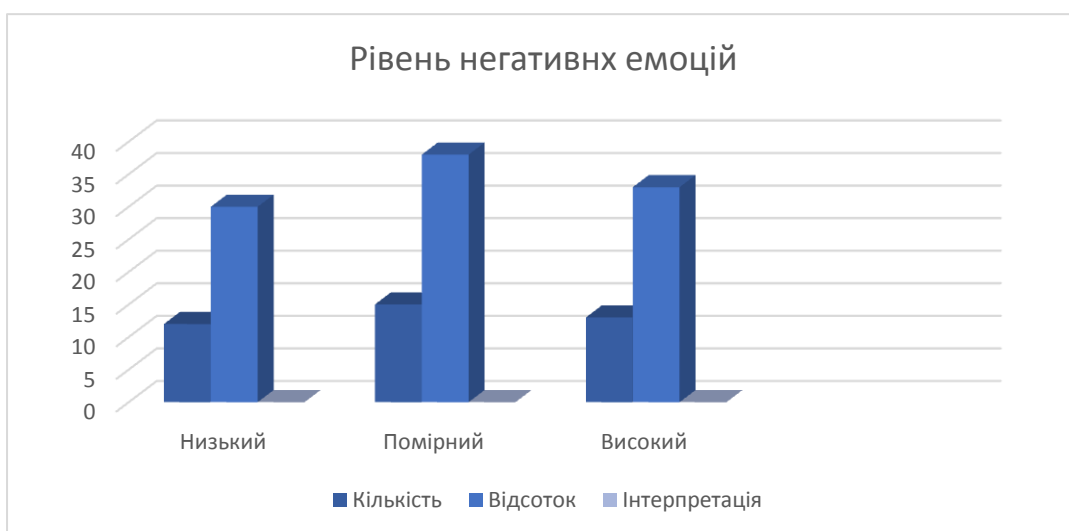


Рис. 3.2.5 Шкала визначення негативних емоцій

Отже, опитувані безробітні демонструють середній рівень емоційної стабільності, однак понад 30% потребують психологічної підтримки.

5. Опитувальник Спілберга

Під час використання емпіричних методів дослідження, вибір основного напрямку дослідження базувався на припущенні про те, що безробітні різного віку по-різному сприймають ситуацію безробіття, а отже їх психічні стани відрізняються по рівню інтенсивності. Досліджувався стан тривожності.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, який сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях, є однією з причин негативного соціального статусу особистості, бо її поведінка характеризується емоційною невірноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу

Термін «тривожність» використовують для позначення відносно стійкої індивідуальної схильності індивіда відчувати стан тривоги. Тривожність як риса особистості, або особистісна тривожність, не проявляється безпосередньо в поведінці. Але рівень тривожності можна визначити, виходячи з того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають подібні емоційні реакції.

Водночас неадекватно низькі показники тривожності свідчать про зниження значущості передбачуваної події або викривлення уявлення про ступінь реальності можливої загрози цієї події.

Визначення рівня тривожності необхідне для формування здатності до самокерування психічним станом. Експериментально доведено, що тривожність пов'язана зі здатністю особистості управляти собою і є наслідком несформованості окремих ланок у структурі здатності до

психічного самокерування.

Низький рівень тривожності не стимулює суб'єкта до пошуку варіантів виходу з ситуації, що склалася, і тим самим не сприяє активізації процесів самокерування. І навпаки, занадто висока тривожність, дезорганізуючи психічну діяльність, викликає «розвал» у структурі самокерування.

Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Тривожність ситуативна або реактивна характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення пам'яті, іноді порушення тонкої координації.

Реактивна тривожність - це стан людини, який характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості. Досліджувався стан тривожності.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, який сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях, є однією з причин негативного соціального статусу особистості, бо її поведінка характеризується емоційною невірноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу [40].

Термін «тривожність» використовують для позначення відносно стійкої індивідуальної схильності індивіда відчувати стан тривоги. Тривожність як риса особистості або особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці. Але рівень тривожності можна

визначити, виходячи з того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають подібні емоційні реакції [40]. Водночас неадекватно низькі показники тривожності свідчать про зниження значущості передбачуваної події або викривлення уявлення про ступінь реальності можливої загрози цієї події. Визначення рівня тривожності необхідне для формування здатності до самокерування психічним станом.

Експериментально доведено, що тривожність є суміжною зі здатністю особистості управляти собою і є наслідком несформованості окремих ланок у структурі здатності до психічного самокерування.

Низький рівень тривожності не стимулює суб'єкта до пошуку варіантів виходу з ситуації, що склалася, і тим самим не сприяє активізації процесів самокерування. І навпаки, занадто висока тривожність, дезорганізуючи психічну діяльність, викликає «розвал» у структурі самокерування.

Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Тривожність ситуативна або реактивна характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення пам'яті, іноді порушення тонкої координації [40].

Вимір рівня тривожності як властивості особистості є важливим тому, що ця властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта діяльності. Певний рівень тривожності є природним і обов'язковим для активної, діяльної особистості. У кожної людини є свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - так звана «корисна» тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю та самовиховання.

Показники рівнів тривожності осіб віком від 20 до 35 років представлені в таблиці 3. 2. 2 Додатку Д.

Показники рівнів тривожності осіб віком від 36 до 55 років

представлені в таблиці 3.2.3 Додатку Е.

Співвідношення рівнів реактивної та особистісної тривожності в двох групах досліджуваних представлено в рисунку 3.2.6 Додатку И.

Співвідношення рівнів реактивної та особистісної тривожності в групі безробітних віком від 20 до 35 років в залежності від статі представлено на рисунку 3.2.7 Додатку К.

Співвідношення рівнів реактивної та особистісної тривожності в групі безробітних віком від 36 до 55 років в залежності від статі представлено на рисунку 3.2.8 Додатку Л.

На підставі аналізу отриманих показників рівень реактивної тривожності у групі осіб віком від 20 до 35 років, виглядає так:

- низький рівень реактивної тривожності (до 30 балів) – 10% (3 чол.);
- середній рівень реактивної тривожності (31-45 балів) – 80% (24 чол.);
- високий рівень реактивної тривожності (46 і вище) – 10% (3 чол.).

Рівень реактивної тривожності у групі осіб віком від 36 до 55 років виглядає так:

- низький рівень реактивної тривожності (до 30 балів) – 0% (0 чол.);
- середній рівень реактивної тривожності (31-45 балів) – 40% (12 чол.);
- високий рівень реактивної тривожності (46 і вище) – 60% (18 чол.).

Розподіл рівнів особистісної тривожності у групі осіб віком від 20 до 35 років виглядає так:

- низький рівень особистісної тривожності (до 30 балів) – 3% (1 чол.);
- середній рівень особистісної тривожності (31-45 балів) – 67% (20 чол.);
- високий рівень особистісної тривожності (46 і вище) – 30% (9 чол.).

У групі осіб віком від 36 до 55 років розподіл рівнів особистісної тривожності виглядає так:

- низький рівень особистісної тривожності (до 30 балів) – 3% (1 чол.);
- середній рівень особистісної тривожності (31-45 балів) – 37% (11

чол.);

- високий рівень особистісної тривожності (46 і вище) – 60% (18 чол.).

В той час, як особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості та залежить від конкретної ситуації, зокрема, ситуації безробіття. Тому увагу було приділено аналізу показників реактивної (ситуативної) тривожності.

Чи можна стверджувати, що рівні реактивної тривожності проявляються по-різному у групах досліджуваних різного віку. При порівнянні на рисунку 3.2.6 Додатку И рівнів тривожності обох груп можна припустити, що у групі безробітних віком від 36 до 55 років стани реактивної тривожності проявляються інтенсивніше, ніж у групі безробітних віком від 20 до 35 років.

Тобто наша математична гіпотеза виглядає так: рівень реактивної тривожності в групі безробітних віком від 36 до 55 років вищий за рівень реактивної тривожності в групі безробітних віком від 20 до 35 років. Так як поставлена в дослідженні задача відноситься до типу задач на виявлення відмінностей, то для перевірки висунутої гіпотези скористаємось параметричним t - критерієм Стюдента, який обчислюється за наступною формулою:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (3.2.9)$$

де $\bar{x}_1$ - середнє значення змінної для першої вибірки даних;

$\bar{x}_2$ - середнє значення змінної для другої вибірки даних;

σ_1^2 - дисперсія для першої вибірки;

σ_2^2 - дисперсія для другої вибірки;

n_1 - кількість досліджуваних в першій вибірці;

n_2 - кількість досліджуваних в другій вибірці.

Знайдемо середнє значення змінної для першої вибірки даних:

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum_{i=1}^{30} x_i}{30} = 38,83 \quad (3.2.10)$$

Знайдемо середнє значення змінної для другої вибірки даних:

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum_{j=1}^{30} x_j}{30} = 46,5 \quad (3.2.11)$$

Знайдемо дисперсію для першої вибірки даних:

$$\sigma_1^2 = \frac{\sum_{i=1}^{30} (x_i - \bar{x})^2}{30} = 28,54 \quad (3.2.12)$$

Знайдемо дисперсію для другої вибірки даних:

$$\sigma_2^2 = \frac{\sum_{j=1}^{30} (x_j - \bar{x})^2}{30} = 56,45 \quad (3.2.13)$$

Тепер підставимо в вихідну формулу знайдені величини і отримаємо значення $t_{емп}$:

$$t_{емп} = \frac{|38,83 - 46,5|}{\sqrt{\frac{28,54}{30} + \frac{56,45}{30}}} = 4,56. \quad (3.2.14)$$

Для знаходження $t_{крит}$ визначимо число ступенів волі ($n_1 + n_2 - 2$).

Воно в нашому випадку дорівнює $30 + 30 - 2 = 58$. З таблиці критичних значень t-критерія Стьюдента знаходимо $t_{крит}$ при рівні значущості $\rho = 0,001$: $t_{крит} = 3,46$. Відмінність між двома вибірками можна вважати достовірною, якщо $t_{емп}$ дорівнює або вище критичного значення. В нашому випадку $4,56 > 3,46$ [14]. Тобто наша гіпотеза підтвердилась навіть при $\rho = 0,001$, тобто при найвищому рівні статистичної значимості. І можна з впевненістю сказати про те, що рівень реактивної тривожності осіб віком від 36 до 55 років, які знаходяться в ситуації безробіття, вищий ніж у осіб віком від 20 до 35 років.

Отже, ми можемо констатувати, що в групі осіб віком від 20 до 35 років переважають середні показники рівнів як реактивної, так і особистісної тривожності, а в групі осіб віком від 36 до 55 років, тобто у старшої вікової категорії, переважають високі показники рівнів реактивної

та особистісної тривожності. Це свідчить про те, що ситуація безробіття людьми старшого віку сприймається як особливо трагічна, нестерпна в даний період життя.

У безробітних старшої категорії більша сила прояву стану тривожності викликана тим, що вони відчують особисту відповідальність за ситуацію, переживають свою невизначеність. Більшість з них вважають, що в такому віці дуже важко знайти роботу, так як у роботодавці в своїй більшості висувають вимоги до віку кандидата на посаду не більше 35 років.

Молоді люди віком від 20 до 35 років сприймають цю ситуацію як природню, що обов'язково повинна минути, вони не переймаються відносно того, що їх не візьмуть на роботу. Навпаки, більшість з них вважає, що ситуація безробіття дає їм більше часу для пошуку нової, більш цікавої, більш оплачуваної роботи. Ці особи в ситуації безробіття почуваються досить непогано, у них спрацьовують адаптивні механізми, адекватно оцінюється ситуація, вони не втрачають надії.

Якщо порівняти показники тривожності всередині кожної групи в залежності від статі (рис. 3.2.7 Додатку К та рис. 3.2.8 Додатку Л), можна констатувати, що в обох групах середні рівні як реактивної, так і особистісної тривожності в жінок вище за середні рівні чоловіків:

1) для осіб віком від 20 до 35 років (таблиця 3.2.4 Додатку Ж):

- середній рівень реактивної тривожності становить для чоловіків – 37, для жінок - 40;
- середній рівень особистісної тривожності становить для чоловіків – 39, для жінок – 47.

2) для осіб віком від 36 до 55 років (таблиця 3.2.5 Додатку З):

- середній рівень реактивної тривожності становить для чоловіків – 45, для жінок - 48;
- середній рівень особистісної тривожності становить для чоловіків – 45, для жінок – 50.

Пояснити таке співвідношення показників можна тим, що нервова система жінок більш збудлива, ніж у чоловіків. Жінки в своїй більшості природньо більш схильні до проявів тривожності, ніж чоловіки.

3.3. Рекомендації щодо практичного використання результатів емпіричного дослідження

Поведінка безробітних в існуючих сьогодні нестабільних умовах визначається афективним, когнітивним та моральним потенціалом окремої особистості. За результатами емпіричного дослідження можна зробити висновок про повне підтвердження гіпотези, що висувалась на початку дослідження, а саме: емоційні стани безробітних різні в залежності від їх віку.

Зокрема, рівень реактивної тривожності осіб віком від 36 до 55 років, які знаходяться в ситуації безробіття, вищий ніж у осіб віком від 20 до 35 років. Вивчення рівнів реактивної та особистісної тривожності дозволяє нам зробити висновок, що старша вікова категорія характеризується більш високими показниками рівнів ситуативної тривожності (60%), ніж молода вікова категорія (10%) і тому потребує більшої уваги з боку працівників служби зайнятості.

Рекомендації: особи, в яких виявлено високі показники тривожності, потребують особливої уваги й обережності при постановці завдань і цілей діяльності, оскільки наявність високого показника особистісної тривожності дає підставу припускати появу в них стану тривожності в різноманітних ситуаціях, а надто коли вони стосуються оцінки їхньої компетенції та престижності.

У разі необхідності в цих досліджуваних варто формувати почуття впевненості в успіху, при постановці їм завдань необхідно робити акцент на змістовному осмисленні діяльності і конкретному плануванні, тобто надавати їм психологічну підтримку.

Психологічна робота в службі зайнятості має бути спрямована на підвищення рівня впевненості в собі, що сприятиме профілактиці депресії та збільшенню активності безробітних. Роботу цю бажано здійснювати відразу ж після звернення людини до центру зайнятості, поки вона не втратила оптимізм, надію, мотивацію до праці, щоб активізувати зусилля

шукача роботи, залучати до семінарів, тренінгів, до навчання (в разі потреби).

Важливою виступає програма перенавчання безробітних іншим професіям, які більш актуальні для цього суспільного процесу. Перехід із однієї професійної діяльності в іншу стимулює їх внутрішні потенціали та резерви, формує впевненість в собі та майбутньому.

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підставу говорити про необхідність обов'язкового визначення психічного стану безробітного, і в першу чергу безробітних старшої вікової категорії, в процесі надання профорієнтаційних послуг, і в разі виявлення порушень психічних станів проводити корекційні заходи, а саме індивідуальні консультації, групові профінформаційні та профконсультаційні заходи, семінари-тренінги з техніки пошуку роботи та інше.

Можна з упевненістю сказати, що активна підтримка працівників служби зайнятості, їх уважність, бажання допомогти сприяють формуванню позитивних емоційних станів у безробітних різних вікових категорій.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного емпіричного дослідження дали нам змогу зробити певні висновки як в теоретичному, так і в практичному плані, а також окреслити, з нашої точки зору, напрямки подальшої роботи.

1. Здійснений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що емоції - це психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, це реакція людини на ті ситуації, до яких вона не може водночас адаптуватися, це форма вияву ставлення людини до об'єкта, ситуації, іншої людини, до себе, до всього оточуючого.

Зробивши аналіз емоцій та емоційних станів особистості в ситуації безробіття, можемо зробити висновок, що їх модальність, знак, інтенсивність, глибина, сила, види представлені у всьому спектрі. Але в більшості випадків ситуація безробіття чинить травмуючий вплив на психіку

людини, що викликає стани апатії, фрустрації, агресії, тривожності, веде до втрати змісту суспільної активності.

Найсильніші емоційні переживання пов'язані із станом вилучення із суспільного життя, марного проживання кожного дня. Занижуються шанси на ринку праці, і безробіття уявляється критичною ситуацією для власного життя. Часто людина перебуває в стресовому стані.

2. Як саме справляється людина із ситуацією безробіття залежить від характеристик особистості, які визначають успішність адаптації людини в подібних ситуаціях. Вони формуються протягом всього життя людей і в першу чергу це: нервово-психічна стійкість, самооцінка особистості, відчуття своєї значущості (соціальна референтність), рівень конфліктності, досвід спілкування, морально-етична орієнтація, орієнтація на вимоги найближчого оточення.

Разом вони утворюють інтегральну характеристику - особистісний адаптаційний потенціал. Чим вища ця якість, тим до більш жорстких та суворих умов соціального середовища може пристосуватись людина.

Без сумніву, що протікання стресу в першу чергу залежить від індивідуальних особливостей людини. Також конструктивність виходу із складної життєвої ситуації залежить від сприймання і оцінювання події, від когнітивних репрезентацій. Отже, ситуація і особистісні якості нероздільні у розгляді емоційної сфери особистості в ситуації безробіття.

3. За результатами емпіричного дослідження можна зробити висновок про повне підтвердження гіпотези, що висувалась на початку дослідження, а саме: емоційні стани безробітних різні в залежності від їх віку. Зокрема, рівень реактивної тривожності осіб віком від 36 до 55 років, які знаходяться в ситуації безробіття, вищий ніж у осіб віком від 20 до 35 років.

Ми можемо констатувати, що в групі осіб віком від 20 до 35 років переважають середні показники рівнів як реактивної, так і особистісної тривожності, а в групі осіб віком від 36 до 55 років, тобто у старшої вікової категорії, переважають високі показники рівнів реактивної та особистісної тривожності. Це свідчить про те, що ситуація безробіття людьми старшого віку сприймається як особливо трагічна.

У безробітних старшої категорії більша сила прояву стану тривожності викликана тим, що більшість з них вважають, що в такому віці дуже важко знайти роботу, так як у роботодавці в своїй більшості висувують вимоги до віку кандидата на посаду не більше 35 років.

Молоді люди віком від 20 до 35 років сприймають цю ситуацію як природню, що обов'язково повинна минути, вони не переймаються відносно того, що їх не візьмуть на роботу. Навпаки, більшість з них вважає, що ситуація безробіття дає їм більше часу для пошуку нової, більш цікавої, більш оплачуваної роботи. Ці особи в ситуації безробіття

почуваються досить непогано, у них спрацьовують адаптивні механізми, адекватно оцінюється ситуація, вони не втрачають надії.

Вивчення рівнів реактивної та особистісної тривожності дозволяє нам зробити висновок, що старша вікова категорія характеризується більш високими показниками рівнів реактивної тривожності (60%), ніж молода вікова категорія (10%) і тому потребує більшої уваги з боку працівників служби зайнятості.

Особи, в яких виявлено високі показники тривожності, потребують особливої уваги й обережності при постановці завдань і цілей діяльності, оскільки наявність високого показника особистісної тривожності дає підставу припускати появу в них стану тривожності в різноманітних ситуаціях, а надто коли вони стосуються оцінки їхньої компетенції та престижності.

У разі необхідності в цих досліджуваних варто формувати почуття впевненості в успіху, при постановці їм завдань необхідно робити акцент на змістовному осмисленні діяльності і конкретному плануванні, тобто надавати їм психологічну підтримку.

Психологічна робота в службі зайнятості має бути спрямована на підвищення рівня впевненості в собі, що сприятиме профілактиці депресії та збільшенню активності безробітних. Роботу цю бажано здійснювати відразу ж після звернення людини до центру зайнятості, поки вона не втратила оптимізм, надію, мотивацію до праці, щоб активізувати зусилля шукача роботи, залучати до семінарів, тренінгів, до навчання (в разі потреби).

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підставу говорити про необхідність обов'язкового визначення психічного стану безробітного, і в першу чергу безробітних старшої вікової категорії, в процесі надання профорієнтаційних послуг, і в разі виявлення порушень психічних станів проводити корекційні заходи, а саме індивідуальні

консультації, групові профінформаційні та профконсультаційні заходи, семінари-тренінги з техніки пошуку роботи та інше.

Можна з упевненістю сказати, що активна підтримка працівників служби зайнятості, їх уважність, бажання допомогти сприяють формуванню позитивних емоційних станів у безробітних різних вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева. Основи практичної психології: підручник. Київ 2022.
2. Варій М. Й., Терлецька Ю. М.. Основи психології та педагогіки: підручник. «Львівська політехніка», 2017. 542 с.
3. Варій М. Й., Терлецька Ю. М.. Психологія. Підручник «Львівська політехніка», 2017. 298 с.
4. Варій М. Й.. Загальна психологія. Підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. 2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури». – 2017. 288 с.
5. Горкавий В. К., Ментей О. С., Ярова В.В.. Статистика: навчальний посібник. Київ: «Професіонал», 2020. 54 с.
6. Горкавий В. К., Ярова В. В. Математична статистика: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2008. – 384 с.
7. Дашкевич А. В. Корекція негативних психічних станів безробітних у центрі зайнятості. Бюлетень ІПК ДСЗУ, 2014, 32. с. 18-21.
8. Джинчарадзе Н. Г., Савченко Н. В., Балашова Н. В.. «Кейс-менеджмент як інструмент працевлаштування, Київ: ІПК ДСЗУ 2018 43с.
9. Дуткевич Т.В.. Загальна психологія: навч. Пос. ТОВ «Центр учбової літератури» 2016. 388 с.
10. Зелінська Т. М., Михайлова І. В.. «Практикум із загальної психології» Каравелла, 2023. 272 12 с.
11. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології. Навчальний посібник. — К.: Каравела, 2023. 272 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» К.-Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

- 13.Кацавець Р. С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта. 2021. 134 с.
- 14.Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості. Навч. пос. - К: Либідь, 2007.
- 15.Киричук О. В. Психологія особистості апліканта: багатовекторний аналіз. (Психологія особистості безробітного: Матер. Всеукр. наук.- практ. конф., - К.: ІПК ДСЗУ, 2004.
- 16.Киричук О. В. Психологія особистості. Опорний конспект лекцій. - К.: ІПК ДСЗУ, 2003.
- 17.Киричук О. В., Логвиненко В. П. Когнітивна репрезентація аплікантами соціально-психологічної ситуації безробіття. Бюлетень ІПК ДСЗУ, 2004, №2.
- 18.Климчук В. О. Навчальний посібник «Математичні методи у психології», 2015. 280 с.
- 19.Кузьмін В., Тургенєва А., Демченко І., «Технології покращення надання соціальних послуг в Україні в сфері зайнятості, 2020.
- 20.Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: Навч. посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
- 21.Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Основи психологічного консультування: навч. посіб. – Луцьк: Вежа-Друк, 2022. – 360 с.
- 22.Ляміна Л. Е.. Готовність особистості до вибору та зміни професії (методичний посібник). Рец. К.: ІПК ДЗСУ, 2001.
- 23.Ляміна Л. Є. Врахування психічних станів безробітних у процесі надання їм соціальних послуг. Бюл. ІПКДСЗУ- 2007. - №3.
- 24.Ляміна Л. Є. Психологічні аспекти індивідуалізації роботи з безробітними в С 3. Бюл. ІПКДСЗУ, 2006, №32.

25. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. - Київ: вища школа, 2016. 479 с.
26. М'ясоїд П. А. Задачі з курсу загальної психології. Київ: вища школа, 2016. 184 с.
27. Марусинець М. М., Б. В. Барчі. *Стратегії поведінкових дій безробітних: статевий і віковий аспекти дослідження*. Український психологічний журнал: збірник наукових праць. - Київ, 2018. - №3 (9). С 107-120.
28. Марченко І.Б. Саморегуляція психічних станів - важливіший чинник профілактики безробіття. Бюл. ІПКДСЗУ-2005. -№2.
29. Маршавін Ю., Ляміна Л., Руженський М., Поліванов В. Єдина технологія обслуговування незайнятого населення в центрах зайнятості України. - К.: ІПК ДСЗУ, 2000, 300 с.
30. Матвієнко Л. І. Практикум із загальної психології. – К.: ІПК ДСЗУ, 2008. – 120 с.
31. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Методичний посібник.– К.: ІПК ДСЗУ, 2014.
32. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Методичний посібник.– К.: ІПК ДСЗУ, 2000. –Кн. 1, 2001. – Кн. 2, 2002. – Кн. 3.
33. Орлова О. М. Профілактика депресивних станів безробітних у центрі зайнятості. Бюлетень ІПК ДСЗУ, 2002, №2.
34. Основи психології: Підручник. За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Київ, 2006. - 632 с.
35. Пасічна В.Г. «Психологічний аналіз безробіття як соціально-економічне явище. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. Випуск 34.- С.406-420.

36. Піхота І.Ю. Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», 2024.
37. Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування на випадок безробіття: Закон України від 19.12.2024 № 1533-III: станом на 30.10.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1533-14#Text> (дата звернення 07.05.2025).
38. Про зайнятість населення: Закон України від 02.05.2025 № 5067-VI: станом на 15.04.2025 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5067-17#Text> (дата звернення 06.05.2025).
39. Професійне консультування безробітних в центрах зайнятості. Методичні рекомендації. Рец. Г. І. Крутінь, В. Ф. Колесникова. К.: ІПК ДСЗУ, 2017.
40. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. За заг. ред. М. С. Корольчука, Ельга, Ніка-Центр, 2010.
41. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія. Викладачі І.О. Корнієнко, О.Ю. Воронова – Мукачево: МДУ, 2019. – 41 с. (1.5 др. а.).
42. Психологічний словник-довідник. Приходько Ю. О., Юрченко В. І., 2023, 328 с.
43. Психологія особистості безробітного (Матер. Всеукр. Наук.-практ. конф.) К.: ІПК ДСЗУ, 2006.
44. Психологія особистості безробітного. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2006 року). – Відп. Ред. О.В. Киричук.- К: ІПК ДСЗУ, 2006.
45. Психологія праці та управління: Збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. – Част. 1. Відп. ред. О.В. Киричук. Упорядники: Киричук О.В., Колесникова В.Ф., Шелест І.І.,

- Матвієнко Л.І., Смиронова О. П., Зелінська Я. Ц. – К.: ІПК ДСЗУ, 2012.- 205 с.
46. Психологія: Підручник. Ю.Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін., за ред. Ю. Л. Трофімова. - 3-тє вид., стереотип. - К.: Либідь, 2012. - 560 с.
47. Психологія: Підручник. Ю.Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук К.: Либідь, 2018. - 560 с.
48. Савчук М.В. Програма вивчення дисципліни «Математичні методи в психології» для спеціальності 7.040101. Психологія – К.: ІПК ДСЗУ, 2011. – 19 с.
49. Скрипченко О . В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Загальна психологія: Навч. посібник – К.: АПН, 2023. – 464 с.
50. Теорія та методика профорієнтаційної роботи (методичний посібник). Київ: ІПК ДСЗУ, 2017. 35 с.
51. Туленков М.В., Крутін Г.Л. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці (соціальний аналіз): Монографія: К: ІПК ДСЗУ, 2013.
52. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб.- 2-ге вид-ня: випр. і доп. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – 576 с.
53. Яневич Л. О., Пішко Н. В., Міропольська М. А. Методичні рекомендації щодо удосконалення роботи з окремими інформаційними матеріалами в профінформаційних секторах базових центрів зайнятості. - К.: ІПК ДСЗУ, 2003.
54. Bohoyavlenskaya Y.V. Administrative and legal mechanisms for managing youth employment in Ukraine in the conditions of the financial crisis. Economy and state. 2009. №3. P. 44-54.
55. Boyko G.V. Changes in the perception of oneself in the conditions of loss and absence of work. Actual Problems of psychology: a collection of scientific works. Works. Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Organizational

- psychology. Economic psychology. Social psychology. 2003. Vol. 1, Issue 11. P. 10-13.
56. Kantareva N.V. Smokova L.S. Dykina L.V. Problems of social and psychological adaptation of the unemployed in a quarantine situation. Psychology and social work. Odesa, 2021. Issues 1-2 (55-56) URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/286665/280737> (accessed 05.09.2024).
57. Kapska A.Y. The place of social therapy in the technology of social work. Socialization of personality. Pedagogical sciences: a collection of scientific works. Kyiv, 2008. T. 31. C. 3-13. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15743/Kapska.pdf?sequence=1> (accessed on 10.09.2024).
58. A. M. Kolot, O. A. Grishnova, O. O. Gerasimenko Labor Economics and Social and Labor Relations: textbook. K. : KNEU, 2009. 711 p.

Тест Спілберга

Тест Спілберга для визначення рівня тривожності (відповідно до його теорії, тривожність складається з двох компонентів: особистісної тривожності (стійка риса) і реактивної тривожності (викликана певною ситуацією)) є одним з найпоширеніших методів для вимірювання рівня тривожності.

Основні характеристики тесту:

Особистісна тривожність — це загальний рівень тривожності людини, її схильність відчувати тривогу.

Реактивна тривожність — це тривога, яка з'являється внаслідок певної стресової ситуації чи переживань.

Тест складається з 40 тверджень, поділених на дві частини: 20 питань для оцінки ситуаційної тривожності та 20 — для оцінки особистісної тривожності.

Індивідуальна оцінка:

Для кожного твердження необхідно вибрати одну з чотирьох можливих відповідей, яка найкраще описує ваш стан або відчуття на даний момент:

1 бал — зовсім не відчуваю.

2 бали — іноді відчуваю.

3 бали — часто відчуваю.

4 бали — постійно відчуваю.

ДОДАТОК Б

Табл. 3.1.1 Визначення реактивної тривожності

№	Ситуація	Зовсім не відчуваю	Іноді відчуваю	Часто відчуваю	Постійно відчуваю
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я незадоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені весело	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Табл. 3.1.2 Визначення особистісної тривожності

№	Ситуація	Зовсім не відчуваю	Іноді відчуваю	Часто відчуваю	Постійно відчуваю
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюсь бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4

34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Оцінка результатів:

Реактивна тривожність: Підсумовується кількість балів за твердження, що стосуються поточного стану (питання 1-20).

Особистісна тривожність: Підсумовується кількість балів за твердження, що стосуються загального рівня тривожності (питання 21-40).

Інтерпретація результатів:

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$,

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

ДОДАТОК Д

Табл. 3.2.2 Показники рівнів тривожності осіб віком від 20 до 35 років

№ п/п	Код імені досліджуваного	Стать	Вік	Реактивна тривожність (в балах)	Особистісна тривожність (в балах)
1.	РОВ	чол	31	27	31
2.	МГД	чол	27	29	26
3.	ДНМ	жін	33	30	42
4.	ЮРА	чол	20	31	35
5.	КМЛ	чол	20	34	37
6.	БВА	чол	32	35	38
7.	БТО	жін	24	35	41
8.	КОІ	жін	32	35	56
9.	ЛМВ	чол	20	36	34
10.	ЄДВ	чол	20	36	42
11.	КМО	чол	28	36	47
12.	БІМ	жін	24	37	50
13.	ШАВ	чол	32	39	39
14.	СНП	жін	34	39	58
15.	ЮМФ	жін	28	39	47
16.	САО	жін	27	39	47
17.	КОВ	жін	22	39	38
18.	НАД	жін	23	40	42
19.	ФРЛ	чол	33	40	44
20.	ДВА	чол	26	41	42
21.	ЯСА	чол	29	43	40
22.	БМД	чол	20	43	46
23.	ШММ	чол	33	43	41
24.	КЮЯ	жін	25	44	40
25.	ПНМ	жін	35	45	49
26.	НВІ	чол	26	45	44
27.	РСІ	жін	30	45	44
28.	КАМ	жін	29	46	44
29.	ККБ	жін	33	47	57
30.	МОО	жін	20	47	44
Σ	-	-	-	1165	1285
середнє значення	-	-	-	39	43

ДОДАТОК Е

Табл. 3.2.3 Показники рівнів тривожності осіб віком від 36 до 55 років

№ п/п	Код імені досліджуваного	Стать	Вік	Реактивна тривожність (в балах)	Особистісна тривожність (в балах)
1.	КЖЯ	чол	50	31	45
2.	БНЛ	жін	38	32	35
3.	СБМ	жін	48	32	44
4.	ГПК	чол	55	34	30
5.	ВГІ	чол	43	37	45
6.	КАМ	жін	43	38	45
7.	ЮНС	жін	47	41	48
8.	БМІ	чол	50	42	49
9.	ДВТ	чол	50	43	39
10.	МЛА	чол	52	44	52
11.	ППІ	чол	44	44	49
12.	БЮІ	чол	40	44	46
13.	МПФ	жін	52	47	48
14.	ТЮК	жін	43	47	36

15.	БВІ	чол	53	49	45
16.	ЧКЛ	чол	45	49	50
17.	ХМП	жін	43	50	56
18.	АЛІ	жін	37	51	47
19.	ДЮМ	чол	50	51	46
20.	ПТВ	чол	42	52	50
21.	ЧОВ	жін	38	52	54
22.	РГФ	жін	44	53	65
23.	КСЮ	чол	45	53	34
24.	ТІВ	жін	39	53	62
25.	УСМ	жін	48	53	45
26.	ПАЮ	чол	45	53	42
27.	МГК	чол	38	53	54
28.	БАВ	жін	42	55	51
29.	БНГ	жін	49	56	58
30.	АНВ	жін	37	56	55
Σ	-	-	-	1395	1425
середнє значен- ня	-	-	-	46,5	47,5

ДОДАТОК Ж

Табл. 3.2.4 Показники рівнів тривожності осіб віком від 20 до 35 років в залежності від статі

№ п/п	Код імені досліджуваного	Стать	Вік	Реактивна тривожність (в балах)	Особистісна тривожність (в балах)
1.	РОВ	чол	31	27	31
2.	МГД	чол	27	29	26
3.	ЮРА	чол	20	31	35
4.	КМЛ	чол	20	34	37
5.	БВА	чол	32	35	38
6.	ЛМВ	чол	20	36	34
7.	ЄДВ	чол	20	36	42
8.	КМО	чол	28	36	47
9.	ШАВ	чол	32	39	39
10.	ФРЛ	чол	33	40	44
11.	ДВА	чол	26	41	42
12.	ЯСА	чол	29	43	40
13.	БМД	чол	20	43	46
14.	ШММ	чол	33	43	41
15.	НВІ	чол	26	45	44
Σ	-	-	-	558	586
середнє значення	-	-	-	37	39
1.	ДНМ	жін	33	30	42
2.	БТО	жін	24	35	41
3.	КОІ	жін	32	35	56
4.	БІМ	жін	24	37	50
5.	СНП	жін	34	39	58
6.	ЮМФ	жін	28	39	47
7.	САО	жін	27	39	47
8.	КОВ	жін	22	39	38
9.	НАД	жін	23	40	42
10.	КЮЯ	жін	25	44	40
11.	ПНМ	жін	35	45	49
12.	РСІ	жін	30	45	44
13.	КАМ	жін	29	46	44

14.	ККБ	жін	33	47	57
15.	МОО	жін	20	47	44
Σ	-	-	-	607	699
середнє значення	-	-	-	40	47

ДОДАТОК 3

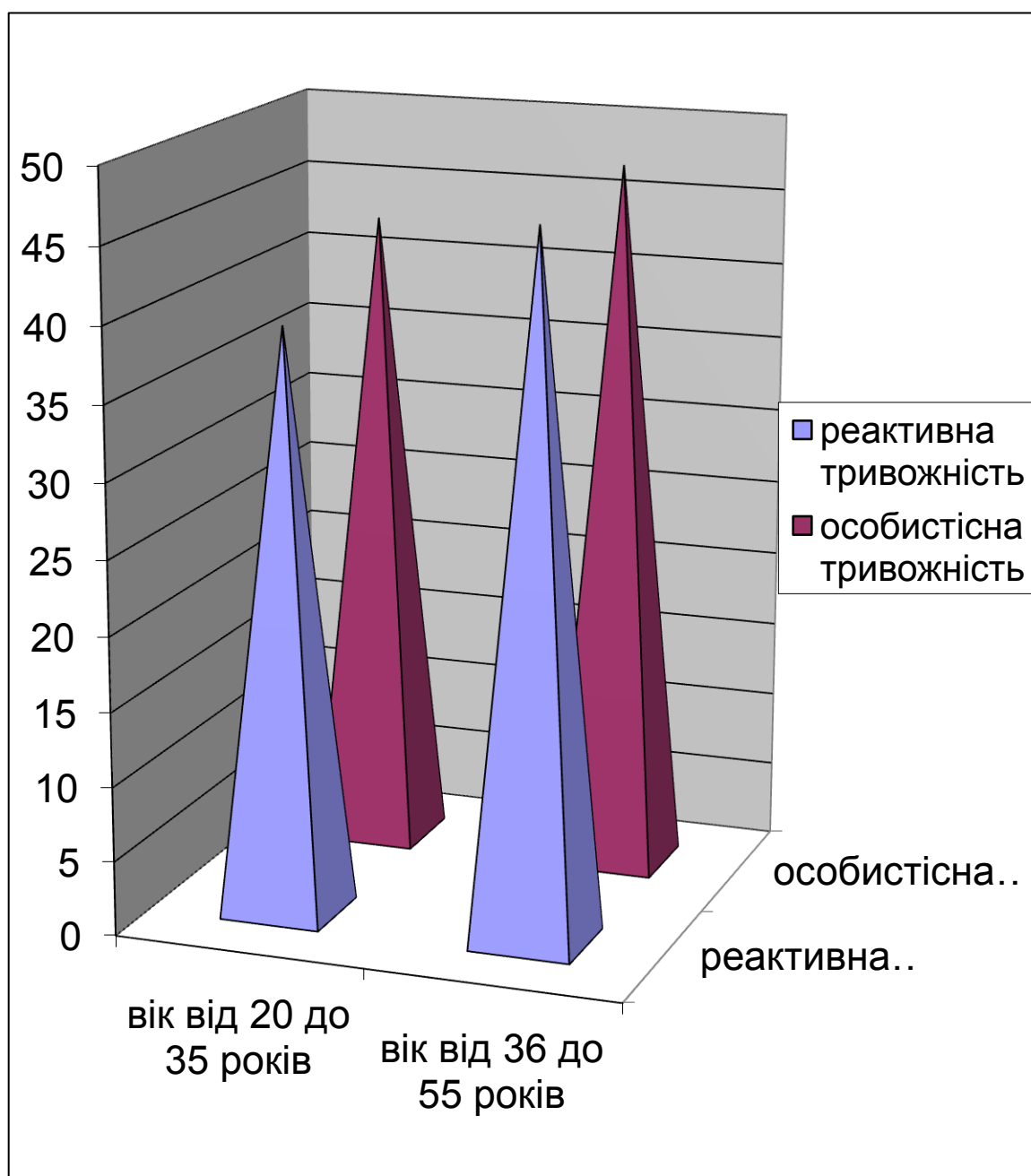
Табл. 3.2.5 Показники рівнів тривожності осіб віком від 36 до 55 років в залежності від статі

№ п/п	Код імені досліджуваного	Стать	Вік	Реактивна тривожність (в балах)	Особистісна тривожність (в балах)
1.	КЖЯ	чол	50	31	45
2.	ГПК	чол	55	34	30
3.	ВГІ	чол	43	37	45
4.	БМІ	чол	50	42	49
5.	ДВТ	чол	50	43	39
6	МЛА	чол	52	44	52
7.	ППП	чол	44	44	49

8.	БЮІ	чол	40	44	46
9.	БВІ	чол	53	49	45
10.	ЧКЛ	чол	45	49	50
11.	ДЮМ	чол	50	51	46
12.	ПТВ	чол	42	52	50
13.	КСЮ	чол	45	53	34
14.	ПАЮ	чол	45	53	42
15.	МГК	чол	38	53	54
Σ	-	-	-	679	676
середн є значен ня	-	-	-	45	45
1.	БНЛ	жін	38	32	35
2.	СБМ	жін	48	32	44
3.	КАМ	жін	43	38	45
4.	ЮНС	жін	47	41	48
5.	МПФ	жін	52	47	48
6.	ТЮК	жін	43	47	36
7.	ХМП	жін	43	50	56
8.	АЛІ	жін	37	51	47
9.	ЧОВ	жін	38	52	54
10.	РГФ	жін	44	53	65
11.	ТІВ	жін	39	53	62
12.	УСМ	жін	48	53	45
13.	БАВ	жін	42	55	51
14.	БНГ	жін	49	56	58
15.	АНВ	жін	37	56	55
Σ	-	-	-	716	749
серед- нє значен ня	-	-	-	48	50

ДОДАТОК И

Рис. 3.2.6 співвідношення рівнів реактивної та особистісної тривожності в двох групах безробітних



ДОДАТОК К

Рис. 3. 2.7 співвідношення рівнів тривожності в групі безробітних віком від 20 до 35 років в залежності від статі

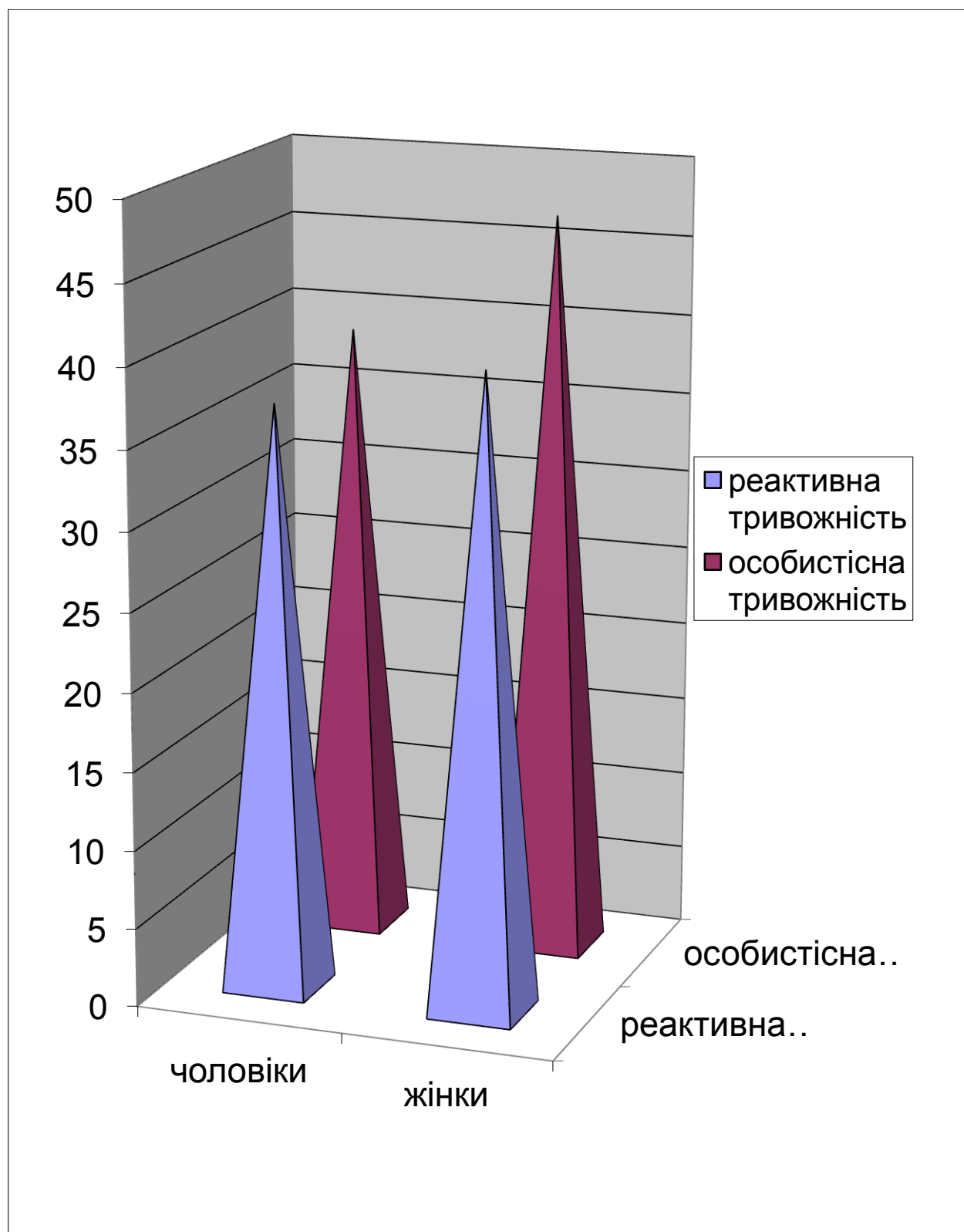
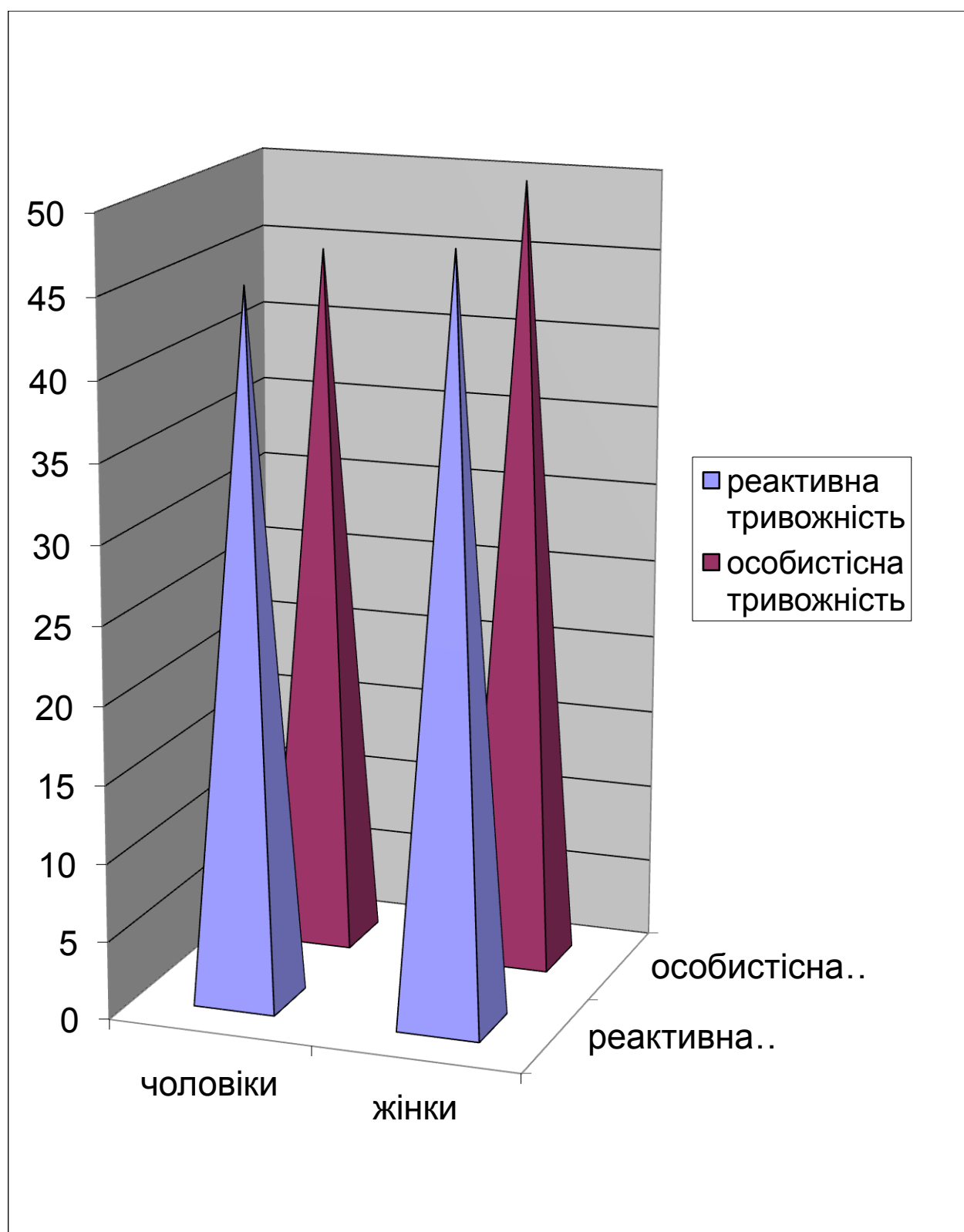


Рис. 3. 2.8 співвідношення рівнів тривожності безробітних віком від 36 до 55 років в залежності від статі



ДОДАТОК М

Текст опитувальника Айзенка:

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, для того, щоб стрепенутись, відчути збудженість?
2. Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?
3. Ви людина безпечна?
4. Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати «ні»?
5. Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?
6. Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні?)
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?
9. Чи часто відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?
10. Зробили б Ви все, що потрібно наспів?
11. Виникає у Вас відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?
12. Чи виходите Ви інколи «з себе», сердитесь?
13. Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви занепокоєні через те, зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?
15. Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бути в компанії?
18. Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так, що все «горить в руках», а інколи зовсім кволі?
20. Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але більш близьких Вам?
21. Чи часто Ви мрієте?

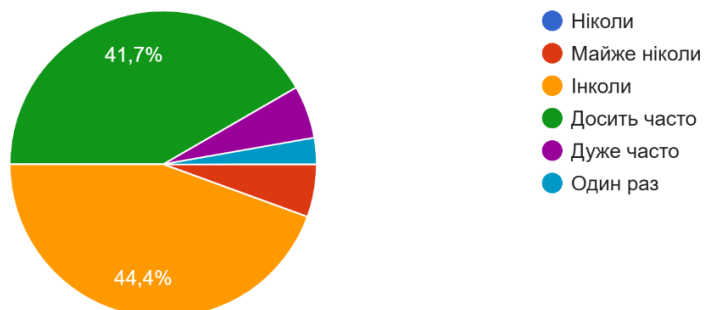
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші?
25. Чи здатні Ви дати волю почуттям?
26. Вважаєте Ви себе людиною чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною веселою і живою?
28. Чи часто, зробивши яку-небудь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?
30. Ви інколи пліткуєте?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки «лізуть» в голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то ви краще прочитаєте про це в книзі, ніж спитаєте?
33. Чи буває у Вас прискорене серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас запаморочення?
36. Чи завжди б ви платили за перевезення багажу на транспорті, якби не боялись перевірки?
37. Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?
41. Ви ходите повільно і не поспішно?
42. Ви інколи запізнюєтесь на зустрічі чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахи?
44. Чи вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?

45. Чи хвилюють Вас які-небудь болі?
46. Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які вам не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що ви цілком впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі?
51. Чи вважаєте Ви, що важко одержати явне задоволення від вечірки?
52. Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?
55. Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Рис. 3.2.9 Визначення рівня стресу

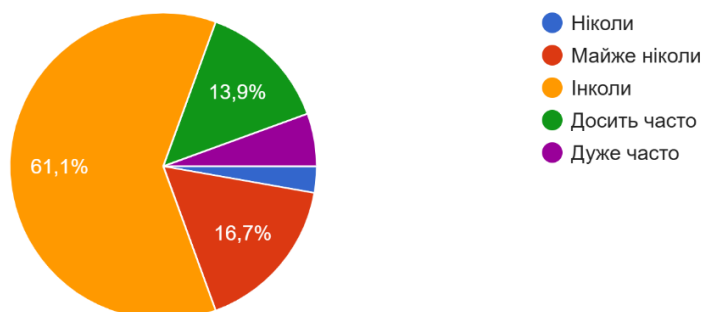
Як часто за останній місяць ви були засмучені через непередбачувані події?

36 відповідей



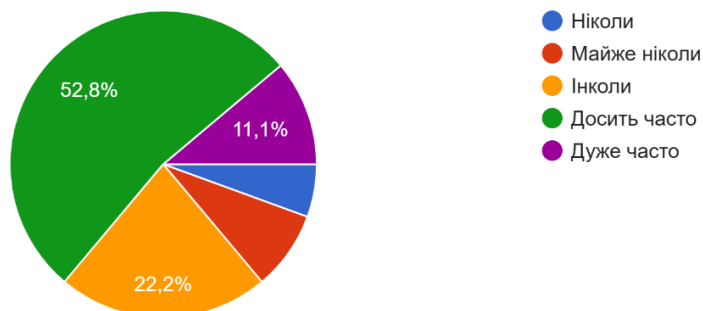
Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

36 відповідей



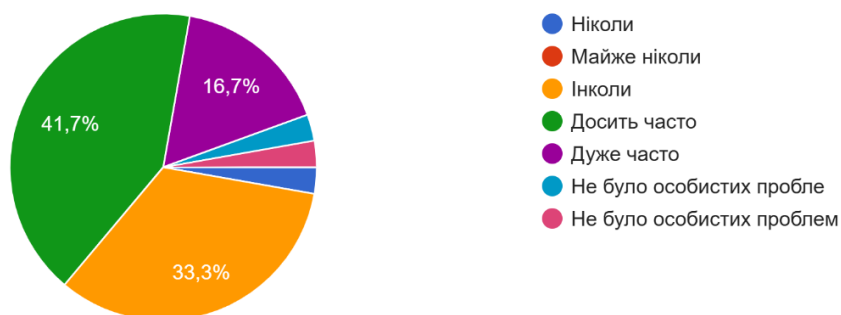
Як часто протягом останнього місяця ви відчували нервові напруження або стрес?

36 відповідей



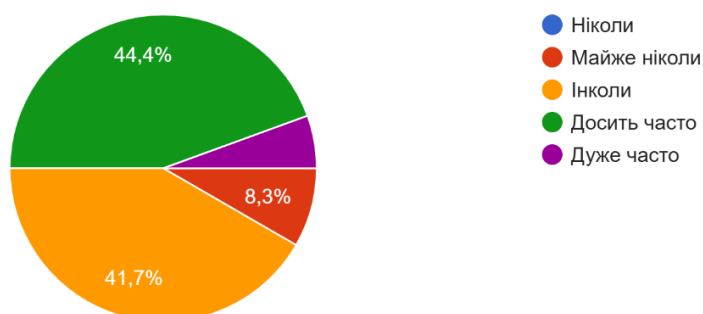
Як часто протягом останнього місяця ви відчували впевненість у своїй здатності розв'язувати особисті проблеми?

36 відповідей



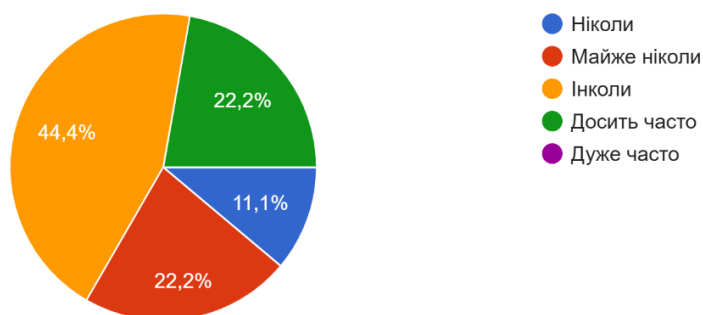
Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли?

36 відповідей



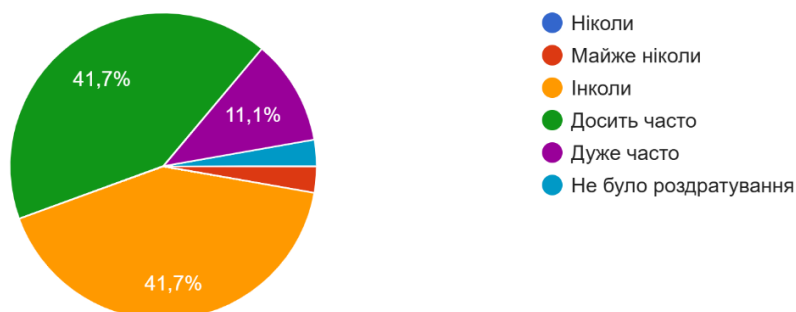
Як часто за останній місяць ви думали, що не можете впоратись з тим, що вам потрібно зробити?

36 відповідей



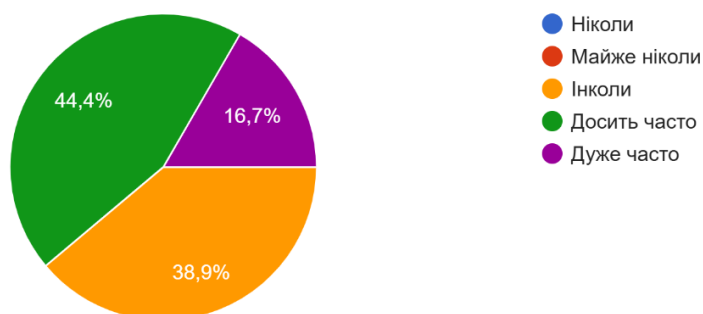
Як часто за останній місяць ви були здатні впоратись зі своїм роздратуванням?

36 відповідей



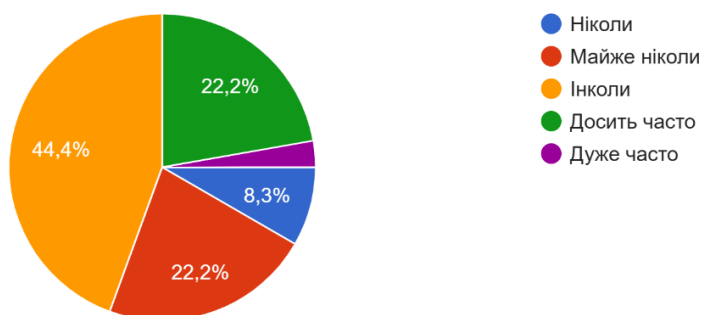
Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що контролюєте ситуацію?

36 відповідей



Як часто за останній місяць ви відчували роздратування через те, що події, які відбувались, виходили з-під вашого контролю?

36 відповідей



Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що накопичені труднощі досягли такої межі, що ви не могли їх контролювати?

36 відповідей

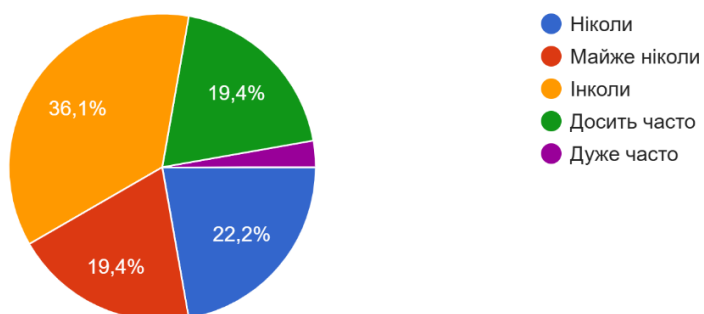


Табл. 3. 2.6 Результати опитування на визначення рівня стресу

10.12.2024 20:33:17	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи
10.12.2024 20:37:16	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Майже ніколи	Інколи	Досить часто	Досить часто
10.12.2024 20:39:22	Інколи	Інколи	Досить часто	Дуже часто	Досить часто	Ніколи	Дуже часто	Дуже часто	Інколи	Ніколи
10.12.2024 20:40:09	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Дуже часто	Досить часто	Інколи	Дуже часто	Дуже часто	Інколи	Майже ніколи
10.12.2024 20:45:07	Досить часто	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто
10.12.2024 20:45:44	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Дуже часто	Досить часто	Майже ніколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Майже ніколи
10.12.2024 20:46:27	Дуже часто	Досить часто	Дуже часто	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто
10.12.2024 20:52:04	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи
10.12.2024 20:57:12	Дуже часто	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто
10.12.2024 21:05:06	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Майже ніколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи
10.12.2024 21:15:36	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи
10.12.2024 21:18:31	Майже ніколи	Майже ніколи	Ніколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Інколи	Інколи	Ніколи	Ніколи
10.12.2024 21:19:49	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи
10.12.2024 21:21:04	Інколи	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Ніколи
10.12.2024 21:21:53	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто
10.12.2024 21:25:39	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи
10.12.2024 21:33:14	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Майже ніколи
10.12.2024 21:47:40	Досить часто	Дуже часто	Досить часто	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Ніколи
10.12.2024 21:50:33	Інколи	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Інколи	Ніколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Інколи
10.12.2024 22:15:52	Досить часто	Дуже часто	Дуже часто	Інколи	Дуже часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Дуже часто	Дуже часто
10.12.2024 22:29:43	Інколи	Інколи	Досить часто	Дуже часто	Інколи	Ніколи	Дуже часто	Дуже часто	Майже ніколи	Ніколи
10.12.2024 22:36:18	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи
10.12.2024 22:49:39	Досить часто	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Майже ніколи	Інколи
11.12.2024 00:21:38	Інколи	Майже ніколи	Досить часто	Дуже часто	Майже ніколи	Інколи	Дуже часто	Досить часто	Ніколи	Майже ніколи
11.12.2024 07:41:27	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи
11.12.2024 08:35:07	Майже ніколи	Майже ніколи	Майже ніколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Досить часто	Дуже часто	Майже ніколи	Майже ніколи
11.12.2024 08:40:13	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи
11.12.2024 09:00:11	Досить часто	Інколи	Дуже часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи	Інколи
11.12.2024 09:05:28	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто

11.12.2024 09:08:11	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто	Інколи	Інколи
11.12.2024 09:08:47	Інколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Досить часто
11.12.2024 11:51:52	Інколи	Майже ніколи	Інколи	Інколи	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Майже ніколи
11.12.2024 12:16:35	Інколи	Інколи	Інколи	Не було особистих проблем	Досить часто	Майже ніколи	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Ніколи
11.12.2024 12:35:29	Один раз	Ніколи	Ніколи	Не було особистих пробле	Дуже часто	Ніколи	Не було роздратування	Досить часто	Ніколи	Ніколи
11.12.2024 13:08:48	Досить часто	Інколи	Досить часто	Досить часто	Досить часто	Майже ніколи	Досить часто	Дуже часто	Інколи	Ніколи
11.12.2024 18:51:49	Досить часто	Інколи	Дуже часто	Дуже часто	Досить часто	Майже ніколи	Досить часто	Дуже часто	Інколи	Майже ніколи

За результатами опитування визначено:

40% опитуваних засмучені через непередбачувані події;

61% не контролювали важливі речі у своєму житті;

53% відчували нервові напруження;

41% часто не відчували впевненості у своїй здатності розв'язувати особисті проблеми;

44% відчували, що все йде не так, як хотілось би;

44% інколи не змогли впоратись з тим, що потрібно було зробити;

42% не здатні впоратись зі своїм роздратуванням;

44% досить часто не відчували, що контролюють ситуацію;

44% іколи відчували роздратування,

22% -досить часто;

20% досить часто відчували, що накопичені труднощі досягли межі, що не дозволяли їх контролювати,

38%- іноді мали таке відчуття