

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

В.о.завідувача кафедри психології

В.В.Шевченко

“ ” 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

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

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент
Шевченко Володимир
Володимирович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувач вищої освіти VI курсу
групи 666Мзгрупи
Шевченко Юлія Володимирівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

Шевченко Ю. В. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах війни в Україні.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Робота присвячена дослідженню психологічних особливостей та емоційних станів осіб, які втратили роботу в умовах воєнного стану. Проаналізовано теоретичні підходи до феномену безробіття як кризової події та специфіку його переживання під час війни. Емпіричне дослідження охопило 28 респондентів віком від 25 до 45 років, які втратили роботу під час війни. Застосовано психодіагностичні методики: шкала депресії Гамільтона, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна та методику діагностики психічних станів Г. Айзенка.

Результати підтвердили високий рівень психоемоційної напруги: у більшості респондентів виявлено підвищену тривожність, депресію, фрустрацію та агресивність. Визначено основні наслідки: втрату почуття безпеки, зниження самооцінки та емоційне виснаження. Розроблена психокорекційна програма статистично довела свою ефективність у зниженні негативних станів та покращенні адаптивних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження – переживання втрати роботи як емоційний стан особистості.

Предмет – особливості переживання втрати роботи в умовах війни в Україні.

Результати є значущими для вдосконалення роботи центрів зайнятості та психологічних служб у наданні допомоги постраждалим від наслідків війни

Ключові слова: втрата роботи, воєнний стан, психологічна адаптація, тривожність, депресія, психокорекція, стресостійкість.

ANNOTATION

Shevchenko Yu. V. Psychological characteristics of experiencing job loss in the context of war in Ukraine.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 'Psychology' – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The thesis is devoted to the study of the psychological characteristics and emotional states of people who lost their jobs during martial law. Theoretical approaches to the phenomenon of unemployment as a crisis event and the specifics of its experience during the war are analysed. The empirical study covered 28 respondents aged 25 to 45 who lost their jobs during the war. Psychodiagnostic methods were used: the Hamilton Depression Scale, the Spielberger-Hanin Anxiety Scale, and G. Eysenck's method for diagnosing mental states.

The results confirmed a high level of psycho-emotional stress: most respondents showed increased anxiety, depression, frustration, and aggression. The main consequences were identified: loss of a sense of security, decreased self-esteem, and emotional exhaustion. The developed psychocorrectional programme has statistically proven its effectiveness in reducing negative states and improving adaptive coping strategies.

The object of the study is the experience of job loss as an emotional state of the individual.

The subject is the peculiarities of experiencing job loss in the conditions of war in Ukraine.

The results are significant for improving the work of employment centres and psychological services in providing assistance to those affected by the consequences of war.

Keywords: job loss, martial law, psychological adaptation, anxiety, depression, psychocorrection, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Психологічні аспекти втрати роботи: поняття, види та наслідки	7
1.2. Теоретичні підходи до розуміння переживання професійної втрати	11
1.3. Методи дослідження психологічного реагування на втрату роботи в умовах війни	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
2.1. Організація та етапи дослідження	24
2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	31
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	40
3.1. Психологічні засади подолання наслідків втрати роботи в умовах воєнного стану.....	40
3.2. Психокорекційна програма відновлення психологічної рівноваги після втрати роботи.....	42
3.3. Рекомендації щодо впровадження програми психологічної підтримки втрати роботи в умовах війни.....	59
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми. Проблематика втрати роботи в умовах воєнного стану в Україні набула особливої актуальності. Незалежно від історичного періоду чи соціально-економічного становища суспільства, питання емоційної регуляції завжди залишаються у центрі уваги, оскільки безпосередньо стосуються процесів адаптації особистості до зміненого соціального середовища. У сучасних умовах стає очевидним, що значна частина соціальних, психологічних і навіть соматичних відхилень є наслідком надмірних навантажень на нервову систему людини, її психіку, а також нездатності своєчасно пристосуватися до нових життєвих обставин. Таким чином, проблема емоційної дезадаптації продовжує залишатися однією з найгостріших у сучасному українському суспільстві.

Прагнення людини до внутрішніх змін, переосмислення цінностей і життєвих орієнтирів є важливим кроком на шляху до психологічної стабільності, однак воно можливе лише внаслідок усвідомленого особистісного вибору. В умовах соціальних потрясінь, спричинених війною, особливої ваги набуває розвиток здатності до саморегуляції – уміння керувати проявами стресової реакції, зменшувати її деструктивний вплив і підвищувати адаптаційні ресурси організму.

Війна створює безліч кризових і травматичних ситуацій, які впливають на психічне здоров'я, самооцінку, рівень життєвої енергії та соціальне функціонування людини. Втрата роботи в цей період виступає додатковим чинником психологічної напруги, адже порушує звичний спосіб життя, систему цінностей і уявлення про власну ефективність. Безробіття у контексті війни розглядається як фрустраційна, стресова й навіть кризова ситуація, що здатна викликати глибокі внутрішні переживання, тривожність, депресивні стани, зниження мотивації до дії.

У зв'язку з цим виникає потреба не лише у професійній психологічній допомозі, а й у розвитку навичок свідомої емоційної саморегуляції – здатності контролювати власні емоційні реакції, не піддаватися паніці, утримувати

психічну рівновагу навіть у складних обставинах. Важливо навчитися перетворювати енергію стресу на ресурс для особистісного зростання, а не на чинник руйнування.

Основним завданням психологічної підтримки безробітних у воєнних умовах є допомога людині в досягненні психологічної зрілості, що передбачає перехід від залежності від зовнішніх джерел підтримки до формування внутрішньої опори. Емоційна сфера при цьому виконує ключову роль, адже саме вона регулює поведінку, мотивацію, процеси прийняття рішень і міжособистісну взаємодію. Водночас надмірна або неадекватна емоційна реакція може спричинити дезорганізацію поведінки, підвищення конфліктності, емоційне виснаження та відчуття безпорадності.

Мета дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни в Україні.

Відповідно до поставленої мети, необхідно вирішити ряд **завдань**:

1. Розкрити сутність і зміст поняття втрати роботи та охарактеризувати психологічні особливості цього процесу.
2. Проаналізувати етапи становлення та напрями розвитку наукових досліджень, присвячених проблемі переживання втрати роботи.
3. Обґрунтувати методологічні підходи, методи й організацію емпіричного дослідження психологічного стану осіб, які втратили роботу в умовах війни в Україні.
4. Провести ґрунтовний аналіз отриманих результатів дослідження психологічного стану осіб, що зазнали втрати роботи під час воєнних дій.
5. Розробити практичні рекомендації програми психологічної допомоги щодо подолання наслідків втрати роботи в умовах війни.
6. Запропонувати ефективні форми та прийоми групової психологічної підтримки осіб, які переживають втрату роботи, спрямовані на зниження емоційної напруги й відновлення мотиваційної сфери.

Об'єкт дослідження – переживання втрати роботи як емоційний стан особистості.

Предмет дослідження – особливості переживання втрати роботи в умовах

війни в Україні.

Експериментальна база дослідження у дослідженні взяли участь 28 респондентів, які втратили роботу під час війни в Україні. Вибірка сформована із 14 жінок і 14 чоловіків віком від 25 до 45 років, що забезпечує її гендерну збалансованість. Трудовий стаж досліджуваних становив від 2 до 16 років, що вказує на сформовану професійну ідентичність та значущість праці у їх житті.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні уявлень про психологічні механізми переживання втрати роботи в умовах війни та вплив воєнних стрес-факторів на психіку людини. Дослідження поглиблює наукові знання про психологічні наслідки безробіття, уточнюючи критерії психічної дезадаптації в умовах багатовимірної кризи.

Робота розкриває взаємозв'язок емоційних станів – тривожності, депресивності, фрустрації, агресивності та ригідності – з адаптаційними механізмами особистості, що дозволяє краще зрозуміти особливості емоційного реагування на професійну втрату під час війни. Теоретичне опрацювання проблеми підсилює уявлення про роль соціальної підтримки, особистісних рис і копінг-стратегій у процесі психічної адаптації.

Дослідження також сприяє вдосконаленню методології вивчення кризових станів, підтверджуючи ефективність застосування комплексних психодіагностичних методик у екстремальних умовах воєнного часу. Це розширює наукове розуміння можливостей сучасних діагностичних підходів у дослідженні особистості в умовах кризи.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості безпосереднього використання його результатів у роботі з людьми, які пережили втрату роботи в умовах війни. Отримані дані сприяють підвищенню ефективності психологічної допомоги, соціальної підтримки та реабілітації безробітних.

Результати дозволяють виявити рівень і специфіку психоемоційних порушень (тривожність, депресивність, фрустрація, агресивність, ригідність) та визначити групи ризику, що потребують особливої уваги фахівців. На їх основі можуть розроблятися індивідуальні та групові програми психологічної

підтримки, спрямовані на подолання негативних емоційних станів, формування стресостійкості та розвиток навичок саморегуляції.

Отримані дані можуть бути використані у практиці державних і громадських організацій, центрів зайнятості, соціальних служб та структур, що працюють із ВПО, ветеранами та особами, які втратили роботу через бойові дії. Вони також є корисними для вдосконалення профілактичних заходів, тренінгів і консультацій, спрямованих на відновлення самооцінки, професійної мотивації та соціальної активності.

Крім того, результати дослідження можуть застосовуватися у підготовці фахівців психологічної та соціальної сфери, розширюючи їх професійні компетенції у роботі з кризовими станами та наслідками воєнних подій.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та практичному впровадженні ефективних прийомів групової психологічної підтримки осіб, які втратили роботу, а також у створенні рекомендацій щодо організації індивідуальної психологічної допомоги, спрямованої на підвищення рівня адаптації та мотивації до працевлаштування. Отримані результати можуть бути використані у діяльності центрів зайнятості, соціально-психологічних служб, центрів надання індивідуальної та групової психологічної допомоги безробітним, а також у програмах професійної реабілітації населення, яке постраждало від наслідків війни.

Методи дослідження: теоретичні методи: передбачали вивчення, аналіз і узагальнення філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури з метою розкриття теоретичних засад проблеми переживання втрати роботи в умовах війни; порівняння різних наукових підходів до вивчення емоційних і когнітивних аспектів цього явища; систематизацію та узагальнення результатів попередніх досліджень для обґрунтування сутності й структури досліджуваного феномена. Емпіричні методи: включали застосування психодіагностичних інструментів для виявлення емоційних і психічних станів осіб, які втратили роботу під час війни, зокрема: шкала ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер), методика діагностики психічних станів (Г. Айзенк), шкала Гамільтона для оцінки депресії (Hamilton Depression

Rating Scale).

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, результати емпіричного дослідження та висновки роботи доповідалися й обговорювалися на XXVIII Всеукраїнську щорічну науково-практичну конференцію «Могилянські читання – 2025: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» присвячену Всесвітньому дню науки в ім'я миру та розвитку з 10 по 14 листопада 2025 року: «Теоретичні засади вивчення психоемоційного стану особистості».

Публікація.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок комп'ютерного тексту. Список використаних джерел складається з найменувань.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна аспекти втрати роботи: поняття, види та наслідки

У сучасному українському суспільстві феномен безробіття здебільшого трактують крізь соціально-економічну оптику: його описують через статистику кількості осіб, що втратили роботу, показники працевлаштування чи ефективність діяльності служб зайнятості. Такий погляд зосереджується переважно на зовнішніх параметрах явища і майже не охоплює його внутрішній, психологічний вимір. У масовій свідомості часто домінує спрощене уявлення: «роботу втратив – знайдеш іншу», хоча на практиці для багатьох людей це стає серйозним життєвим та емоційним потрясінням [6, с. 106].

Втрата роботи нерідко супроводжується широким спектром негативних переживань: від напруження, страху та тривоги до апатії, розгубленості, втрати впевненості у власних можливостях. Такі емоційні стани знижують активність, руйнують відчуття стабільності та можуть значно ускладнити подальшу професійну реалізацію. Оскільки трудова діяльність є однією з ключових сфер самовираження людини, способом підтримання соціального статусу та складовою особистісної ідентичності, її втрата порушує усталений життєвий уклад, впливає на міжособистісні зв'язки та внутрішню рівновагу особистості.

Для глибшого розуміння цього явища важливо уточнити зміст базових понять. Безробіття у психологічній площині розглядається як специфічний психоемоційний стан, для якого характерні зміни у сприйнятті навколишньої реальності, зниження фізичного та психічного тону, поява деструктивних установок і труднощів у прийнятті ситуації вимушеної бездіяльності [14, с. 187]. Втрата роботи, у свою чергу, є значущою життєвою подією, що порушує звичний хід життя незалежно від волі людини, спричиняє психологічний дискомфорт і нерідко стає джерелом особистісної кризи.

Життєві обставини, які різко змінюють умови існування людини та створюють загрозу задоволенню її базових потреб, у психології визначаються як

кризові. Їхня сутність полягає у необхідності приймати важливі рішення в умовах, коли застосування звичних стратегій є недостатнім або неефективним. Саме тому втрата роботи нерідко виступає пусковим механізмом кризового стану, особливо під час війни, коли загострюється відчуття небезпеки, невизначеності та втрати контролю над власним життям.

Поняття «криза» (від грец. *krisis* – перелом, вирішення) у психології трактується як специфічний стан особистості, що виникає у відповідь на раптову зміну життєвих умов чи порушення звичних механізмів задоволення потреб [24]. Кризовий процес виявляється у ситуаціях, коли людина стикається з перешкодами на шляху до значущих цілей і не має ефективних стратегій їх подолання. У науковій літературі розрізняють два типи криз:

- нормативні, що зумовлені закономірностями розвитку (зміна вікових етапів, набуття нових ролей);
- ненормативні, спричинені непередбачуваними або травматичними подіями (втрата роботи, розлучення, втрата близьких, воєнні події тощо) [25, с. 187].

Період кризи супроводжується значною емоційною та фізіологічною напругою, пошуком нових шляхів адаптації, інколи – проявами дезорганізації та психосоматичних порушень. Стійкість особистості до кризових впливів залежить від індивідуально-психологічних особливостей, попереднього досвіду, наявності ресурсів подолання та соціальної підтримки.

Отже, кризу варто розглядати як процес особистісної відповіді на стрімкі зміни життєвого середовища, що вимагає переосмислення цінностей, трансформації моделей поведінки та формування нових способів взаємодії зі світом. Вона може мати як деструктивні наслідки, так і потенціал для особистісного зростання. Саме тому переживання втрати роботи є подвійним за своєю суттю: з одного боку, воно спричиняє значні труднощі, з іншого – може стати поштовхом до позитивних змін, розвитку внутрішніх ресурсів та оновлення життєвих орієнтирів.

У межах дослідження психологічних аспектів безробіття Кухар Т. В. класифікує втрату роботи як подію зовнішнього середовища, тобто як значущу

трансформацію життєвих обставин, що не залежить від волі людини. Водночас це подія-враження, оскільки вона модифікує ціннісну сферу та суттєво впливає на самосвідомість суб'єкта [21, с. 147, 33, с. 359].

Ситуація безробіття набуває різних значень для різних людей: одні схильні пасивно підкорятися життєвим обставинам, інші – активно шукати способи впливати на власну долю. Внаслідок цього безробітні можуть належати до двох полярних психологічних типів – апатичних і оптимістичних. Приклади свідчать, що частина людей, втративши роботу, долучається до громадської чи волонтерської діяльності, підтримує соціальні контакти, бере участь у культурних подіях, тобто надає своєму вільному часу змістовного наповнення. Навіть за обмежених матеріальних можливостей вони зберігають віру в себе, розуміючи, що життєва самореалізація не обмежується професійною сферою [19, с. 34, 59, с. 733].

Безробіття розглядається як кризовий стан, що має здатність до психотравмування особистості [33, с. 360]. Психічна травма трактується як порушення нормального функціонування психіки, яке призводить до внутрішнього дискомфорту та може стати підґрунтям невротичних розладів. У «Тлумачному словнику психіатричних термінів» психічна травма визначається як значущий емоційний вплив на психіку, котрий, за умов недостатніх захисних механізмів, здатний зумовити психічне захворювання [40, с. 78]. З психологічної точки зору, травма – це болісні переживання, що перешкоджають подальшому розвитку особистості [42, с. 67]. До її змісту включають усі події, які обмежують можливість майбутньої реалізації потенціалу людини. У відповідь на травматизацію запускаються захисні адаптивні механізми у системі цінностей та уявлень особистості, які спрямовані на нейтралізацію негативного впливу травматичного досвіду та попередження психопатології. Такі процеси інтерпретуються як психологічний захист – свідоме або несвідоме уникнення чи трансформація психотравмуючої ситуації.

Психологічний вплив безробіття в умовах війни має виразний травмівний характер і формує комплекс взаємопов'язаних негативних реакцій. Насамперед раптова втрата роботи спричиняє шок, стан розгубленості та відчуття втрати

контролю над життєвою ситуацією. Тривале перебування в умовах невизначеності загострює стресові переживання, що своєю чергою підвищує ризик появи психосоматичних симптомів, знижує психічну витривалість, порушує здатність до прийняття рішень та зменшує мотивацію до активної діяльності [45, с. 140].

Особливо гостро переживається втрата соціального статусу та можливості забезпечувати матеріальні потреби сім'ї. Це нерідко супроводжується зниженням самооцінки, почуттям сорому або провини, напруженістю у взаєминах з близькими та виникненням конфліктних ситуацій. Порушення усталеного ритму життя та щоденної самоорганізації призводить до втрати життєвих орієнтирів, відчуття безсенсовності та зростання соціальної ізоляції.

У психологічному вимірі важливою наслідковою реакцією є трансформація або деформація самооцінки та професійної ідентичності. Людина переживає втрату того, що тривалий час визначало її самосприйняття, відчуття компетентності та корисності для суспільства. Руйнування цих структур створює внутрішній вакуум і підсилює емоційну нестабільність. Додатковий тиск спричиняє й суспільне ставлення: культура досягнень і матеріальної успішності часто формує упереджені оцінки щодо людей, які тимчасово втратили роботу [47].

Не менш значущими є прояви комунікативної дезадаптації – уникнення соціальних контактів, утруднення в налагодженні спілкування, почуття відчуження та непорозуміння з оточенням. Це може бути пов'язано як із досвідом повторних невдач під час пошуку роботи, так і з втратою професійних контактів. У окремих випадках виникає спотворене сприйняття реальності: особа продовжує ототожнювати себе з попереднім професійним статусом і відмовляється приймати нові умови існування, що ускладнює адаптацію й перешкоджає пошуку альтернативних рішень [51, с. 119].

У психології переживання розглядають як внутрішню діяльність особистості, спрямовану на подолання емоційного дискомфорту, відновлення цілісного самосприйняття та пошук нової життєвої рівноваги. У умовах війни таке переживання набуває особливої інтенсивності, оскільки поєднується з

постійною загрозою небезпеки, втратами, вимушеною міграцією, фінансовою нестабільністю та деформацією звичного способу життя.

Безробіття, спричинене воєнними подіями, може бути різко раптовим (знищення підприємства, евакуація, окупація території) або проявлятися у формі затяжної тривоги щодо можливого звільнення. Обидві ситуації супроводжуються напруженістю, фрустрацією, відчуттям невизначеності й необхідністю переосмислення життєвих цілей. Серед додаткових ускладнень – зниження фінансової стабільності, руйнування соціальних зв'язків та відчуття неможливості впливати на власне майбутнє [55, с. 3].

Таким чином, безробіття в умовах війни постає як складний соціально-психологічний феномен, у якому переплітаються економічні, емоційні та особистісні чинники. Воно чинить значний тиск на психіку, виснажує адаптивні можливості та потребує від людини застосування нових стратегій подолання, щоб зберегти психічне здоров'я та підтримати життєву стійкість.

1.2. Теоретичні підходи до розуміння переживання професійної втрати

У контексті сучасної війни людина перебуває під постійним впливом численних стресогенних та кризових обставин, які суттєво порушують її емоційний баланс, психічне здоров'я та здатність до адаптації. Відчуття небезпеки, нестабільність життєвих умов, невизначеність перспектив формують ґрунт для виникнення тривожності, депресивних реакцій, емоційного виснаження та загального погіршення самопочуття. За таких умов особливої актуальності набуває потреба в цілеспрямованій психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та збереженні внутрішньої стійкості, що дозволяють контролювати власні емоції, уникати панічних реакцій і діяти раціонально навіть у надзвичайно загрозливих ситуаціях [58, с. 663].

Психологічна стійкість, уміння керувати стресом та активність у подоланні труднощів стають визначальними ресурсами адаптації особистості. Однак втрата роботи в умовах війни є надзвичайно болісним ударом, оскільки позбавляє людину не лише економічної стабільності, а й соціального статусу, професійної

ідентичності та можливості самореалізації. Унаслідок цього кризова подія набуває психотравмуючого характеру і супроводжується глибокими особистісними трансформаціями [57, с. 55].

Психологічна травматизація, пов'язана з безробіттям, провокує низку негативних емоційних переживань: почуття провини, сорому, невідповідності, розчарування у власних можливостях. Формується так званий феномен «комплексу невдачі», який руйнує адекватну самооцінку, поглиблює відчуття безпорадності та безнадійності, знижує активність і ускладнює процес пошуку нових професійних можливостей. Постійний фон тривоги та фрустрації, характерний для воєнного часу, суттєво ускладнює застосування ефективних копінг-стратегій, необхідних для подолання життєвих труднощів.

За М. В. Туленковим, психотравмуючий ефект втрати роботи може призводити до низки негативних наслідків, серед яких:

- Формування фаталістичного світогляду, зменшення віри у власний вплив на життєві події, зниження мотивації до професійного розвитку та соціальної активності.
- Порушення психосоціальної адаптації, зокрема ризик формування адиктивних форм поведінки, що виступають як неадаптивні механізми подолання емоційного болю.
- Зростання суїцидальних тенденцій, які нерідко пов'язуються з явищем еконоциду – глибоким соціально-психологічним станом, що виникає під впливом економічної кризи і проявляється як тривала дезадаптація, безнадія, соціальна ізоляція та втрата життєвого сенсу [56, с. 90].

Такі психоемоційні стани не лише виснажують особистість, але й руйнують її базові відчуття захищеності, стабільності та приналежності до соціальної спільноти. Вони роблять процес адаптації значно складнішим і потребують комплексних психологічних заходів, спрямованих на підтримку особистості, відновлення її внутрішніх ресурсів і формування стійких моделей подолання життєвих викликів.

Отже, безробіття в умовах війни постає не лише як економічне випробування, але насамперед як глибока психологічна криза, що торкається

базових життєвих потреб, порушує відчуття контролю над власною долею та потребує значної мобілізації внутрішніх ресурсів для її подолання. Науковці підкреслюють, що втрата роботи в сучасних умовах є багатовимірним стресогенним явищем, яке охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери функціонування особистості [4, с. 3].

На думку В. Пасічної, труднощі у формуванні позитивного ставлення до власної професійної діяльності серед безробітних осіб нерідко стають джерелом численних внутрішніх суперечностей і особистісних проблем. Серед них дослідниця виокремлює:

- конфлікт між мотивами та ціннісними орієнтаціями;
- стійке емоційне та нервово-психічне напруження;
- зниження впевненості у власних можливостях;
- почуття незадоволеності собою та безсилля;
- труднощі у самостійному подоланні життєвих бар'єрів;
- зростання песимістичних оцінок майбутнього та професійних перспектив;
- неадекватні емоційні реакції на зміну умов діяльності [54, с. 68].

Дослідниця наголошує, що втрата роботи – це не просто економічна втрата, а психологічний злам, який порушує внутрішню цілісність людини, провокує емоційну нестабільність та змінює її ставлення до самої себе.

О. В. Киричук звертає увагу на те, що тривале перебування у стані безробіття часто призводить до трансформації тимчасових негативних емоційних реакцій у стійкі риси особистості. Так, короткочасні прояви агресивності можуть поступово стати складовою характеру, реактивна тривожність – перерости в хронічну особистісну тривожність, а ситуативна пасивність – трансформуватися у стабільну життєву позицію. Тривале безробіття, відповідно, формує тенденцію до емоційної інертності, соціальної апатії та відчуженості, що ускладнює повернення до активної діяльності [31, с. 54].

Постзвільнювальний період є особливо вразливим етапом, який супроводжується інтенсивними емоційними коливаннями та високим рівнем стресу. Традиційно виокремлюють кілька етапів адаптації після втрати роботи.

Перша стадія – стадія шоку і невизначеності. Вона виникає одразу після звільнення, особливо якщо воно стало несподіваним. Для цього етапу характерні дезорієнтація, емоційне заціпеніння, страх перед майбутнім, зниження працездатності. Можливі й фізіологічні прояви: порушення сну, погіршення концентрації уваги, соматичні симптоми напруги [35, с. 12].

Особи, яких попереджають про звільнення заздалегідь і які отримують пояснення причин, зазвичай легше переживають цей етап. Вони рідше демонструють прояви агресії, швидше адаптуються до нових обставин і зберігають більш збалансоване ставлення до колишнього місця роботи та власної життєвої ситуації.

Поступове осмислення причин і наслідків звільнення, а також наявність емоційної та професійної підтримки з боку близьких або психологів сприяють формуванню конструктивного ставлення до події і переходу до етапу активного пошуку нових напрямів самореалізації.

Друга стадія – період психологічної адаптації до безробіття. Вона зазвичай охоплює проміжок від трьох до чотирьох місяців після втрати роботи. У цей час поступово зменшується емоційна напруга, стабілізується внутрішній стан, з'являється можливість усвідомленого сприйняття нових життєвих умов. У частини людей уже через кілька тижнів може виникати відчуття полегшення або навіть короточасної задоволеності, пов'язаної зі зняттям професійної напруги: відсутністю жорсткого графіка, службових обов'язків чи міжособистісних конфліктів у колективі. Якщо матеріальні ресурси залишаються достатніми, формується тимчасове відчуття свободи й психологічного комфорту, яке людина використовує для відпочинку, відновлення фізичного та емоційного стану. Після цього зазвичай настає перехід до активного етапу працевлаштування [35, с. 12].

У фазі активного пошуку роботи виокремлюють кілька типових моделей поведінки безробітних:

Активно-конструктивна модель. Для неї характерні ініціативність, виважений аналіз власних професійних можливостей, переосмислення цілей та корекція стратегії пошуку роботи. Особи цього типу проявляють гнучкість, готовність підвищувати кваліфікацію, здобувати нові навички та адаптуватися

до умов ринку праці [13].

Активно-хаотична модель. Такі особи також демонструють активність, але їхні дії часто є невпорядкованими або неадекватними реальній ситуації. Вони можуть подаватися на випадкові вакансії без урахування компетентностей або, навпаки, обмежують пошук надто вузьким переліком бажаних посад, що в умовах економічної нестабільності знижує шанси працевлаштування [13].

Пасивна модель. Представники цього типу малоактивні в пошуку роботи. Після кількох невдалих спроб працевлаштування у них формується стан зневіри, апатії та емоційної інертності. Такі особи часто характеризуються ригідністю мислення, низькою здатністю до прийняття рішень та недостатньою адаптивністю, що ускладнює відновлення трудової діяльності [13].

Різноманітність поведінкових моделей на цьому етапі пояснюється впливом низки чинників.

Особистісні характеристики. Тип темпераменту, особливості характеру, рівень емоційної стабільності, виховання та попередній досвід формують індивідуальні стилі подолання та визначають, як саме людина реагуватиме на ситуацію втрати роботи.

Професійний статус і специфіка попередньої зайнятості. Особи, які обіймали керівні чи висококваліфіковані посади, переживають стан безробіття значно гостріше. Для них типові інтенсивні переживання невдачі, страх втратити професійний авторитет і небажання погоджуватися на роботу, що не відповідає попередньому рівню статусу або оплати. Натомість працівники, зайняті у сферах із частою зміною робочих місць або фрилансом, легше адаптуються до нових умов.

Мотиваційно-ціннісні орієнтації також відіграють вагомую роль у тому, як людина реагує на ситуацію безробіття. Рівень матеріальних очікувань, прагнення до професійної реалізації, потреба у соціальному визнанні та самоутвердженні значно впливають на готовність приймати альтернативні або компромісні форми зайнятості. Особи з високими кар'єрними амбіціями та жорсткими професійними очікуваннями зазвичай тяжче адаптуються до змінених умов ринку праці, тоді як більш гнучкі та відкриті до змін індивіди швидше знаходять

можливості для відновлення трудової активності [17, с. 98].

Таким чином, етап психологічної адаптації супроводжується пошуком нового життєвого балансу, переосмисленням цінностей та формуванням оновлених стратегій поведінки. Успішність його проходження значною мірою визначається рівнем особистісної пластичності, наявністю соціальної підтримки та здатністю конструктивно використовувати попередній життєвий досвід у подоланні стресових наслідків втрати роботи.

Особи, які змогли опрацювати психологічні труднощі, що виникли після звільнення, зазвичай демонструють упевненість, емоційну врівноваженість і позитивне налаштування під час співбесіди. Це створює сприятливе враження на потенційних роботодавців та полегшує адаптацію на новому робочому місці. Натомість кандидати, які не впоралися з негативними переживаннями і внутрішніми конфліктами, часто несвідомо переносять деструктивні установки та неефективні моделі поведінки у новий колектив, що знижує їхню професійну результативність і ускладнює міжособистісну взаємодію.

У психологічній літературі наголошується, що шанси на працевлаштування залишаються приблизно однаковими як у тих, хто розпочинає активний пошук роботи одразу після звільнення, так і в осіб, які роблять короткочасну паузу перед поверненням на ринок праці. Проте нетривалий період відпочинку має позитивний вплив: він сприяє емоційному відновленню, зниженню рівня тривоги, прийняттю попереднього досвіду та формуванню готовності до нового етапу професійного розвитку [19, с. 36].

Третя стадія – загострення психологічних наслідків безробіття. Цей етап найчастіше настає через шість–сім місяців після втрати роботи і характеризується істотним посиленням негативних психологічних проявів. На цьому етапі вичерпуються або суттєво зменшуються фінансові ресурси, що стає причиною зростання напруження в сімейних стосунках, обмеження соціальних контактів і звуження кола спілкування. Змінюється структура повсякденності: руйнуються усталені звички, зникають попередні інтереси, спостерігається зниження активності.

Поширеними є відчуття хронічної втоми, емоційного виснаження та

внутрішньої порожнечі. Мотивація долати труднощі слабшає, а ризик розвитку апатії та депресивних розладів істотно зростає. Людина дедалі більше зосереджується на проблемах, що підсилює відчуття безвиході та негативно впливає на рівень психологічної стійкості [28, с. 25].

Тривале перебування в статусі безробітного без видимих результатів пошуку роботи поступово призводить до емоційного виснаження, втрати перспективи та зниження віри у власні можливості. У зв'язку з цим фахівці наголошують на важливості прийняття будь-якої форми зайнятості – навіть тимчасової чи низькооплачуваної. Такий крок зменшує відчуття безсилля, частково стабілізує матеріальне становище та сприяє покращенню емоційного стану. Наявність хоча б мінімальної фінансової незалежності допомагає людині повернути відчуття контролю над життям, підсилює адаптивний потенціал та забезпечує поступове відновлення психологічної рівноваги.

Отже, ключовими завданнями цього етапу є профілактика емоційного вигорання, підтримання активності та поступове відновлення працездатності й соціальних зв'язків.

Четверта стадія – стан безпорадності та часткове прийняття реальності. Ця стадія формується після тривалого періоду безробіття і супроводжується поглибленням почуття внутрішньої порожнечі, емоційного виснаження та зниження мотивації до будь-якої діяльності. Відсутність чіткого робочого режиму та негативний досвід багаторазових відмов у працевлаштуванні призводять до падіння самооцінки, втрати віри у власні сили та поступової відмови від активних дій. Формуються пасивність, уникнення зусиль та переживання беззмістовності життя [21, с. 147].

На фізіологічному рівні така дезадаптація проявляється зниженням життєвого тону, порушенням регулятивних процесів організму, розвитком хронічної втоми. Тривала фрустрація стимулює стійку апатію, що поєднує психічне виснаження із соматичними розладами. Особливу небезпеку становить відмова від будь-якої форми допомоги, коли людина починає сприймати себе як «зайву» або непотрібну суспільству. У таких випадках критично необхідним є залучення професійної психологічної підтримки, спрямованої на відновлення

мотивації, формування внутрішніх ресурсів і повернення до соціальної активності [24].

У реаліях війни проблема збереження психічного здоров'я стає особливо гострою. Значна частина населення перебуває у стані хронічного напруження, страху, відчуття беззахисності та втрати контролю над подіями. Тому психологи рекомендують розвивати навички саморегуляції, емоційної витривалості та підтримувати соціальні зв'язки як важливі чинники психічної стабільності в умовах тривалого стресу.

Наукові дослідження переконливо демонструють, що втрата роботи є одним із найбільш потужних стресогенних чинників, який істотно впливає як на психологічний стан, так і на фізичне самопочуття людини. Різке зниження соціально-економічного статусу може спричиняти порушення в роботі організму: послаблення імунітету, розвиток психосоматичних реакцій, загострення захворювань нервової, серцево-судинної, ендокринної та травної систем.

У безробітних часто актуалізуються почуття провини, сорому, неповноцінності, формується занижена самооцінка, що погіршує психологічний комфорт, підсилює відчуття безнадії та ускладнює повернення до активного професійного життя. Неможливість забезпечувати потреби сім'ї провокує конфлікти, а втрата соціального статусу – зміну звичної рольової динаміки в сімейних стосунках [30, с. 66].

Криза безробіття істотно порушує структуру життєдіяльності людини: руйнується звичний режим, зникає чіткість повсякденних дій, слабшає відчуття цілей і життєвих орієнтирів. У результаті погіршується здатність до саморегуляції, знижується рівень адаптивності, а внутрішня психологічна рівновага поступово втрачається.

Тривале перебування у стані безробіття спричиняє посилення соціальної ізоляції. Зменшується кількість контактів, звужується коло спілкування, виникає напруження у стосунках із близькими. Втрата соціальних зв'язків, які раніше виконували функції підтримки та забезпечували відчуття приналежності, зумовлює емоційне відчуження й підвищує ризик конфліктів у сімейному та

дружньому середовищі.

Одним із найглибших наслідків цього процесу є порушення «Я-концепції» – цілісного уявлення людини про себе. Елементи особистісної структури, які забезпечували стабільність, самооцінку та внутрішню узгодженість, поступово руйнуються. Людина часто продовжує ототожнювати себе з минулим професійним статусом, не приймаючи нових життєвих реалій. Це формує ілюзорне сприйняття дійсності та схильність «жити минулим», що значно ускладнює адаптацію до теперішніх умов [36, с. 48].

Додатковий психотравмувальний ефект спричиняють суспільні стереотипи та соціальний осуд. У сучасній культурі, орієнтованій на успіх, ефективність і матеріальне благополуччя, безробіття нерідко розглядають як ознаку неповноцінності або особистої слабкості. Це підсилює почуття сорому, провини, внутрішнього дискомфорту та поглиблює кризовий стан [36, с. 48].

Невдалі спроби працевлаштування, повторні відмови роботодавців, байдужість чи критичні зауваження під час співбесід додатково травмують людину. Вони знецінюють її професійний досвід, підривають упевненість у собі та можуть спричинити стійкі негативні зміни в емоційній і мотиваційній сфері. Поступово така ситуація набуває ознак психотравмуючого впливу та призводить до поглиблення особистісної кризи [36, с. 49].

Водночас не всі реагують на втрату роботи суто негативно. У людей із високим рівнем життєстійкості, розвиненими адаптивними навичками та внутрішніми ресурсами криза може виступити каталізатором позитивних змін. Вони сприймають ситуацію як виклик, що активізує інтелектуальні, емоційні та соціальні резерви, сприяє пошуку нових сфер діяльності та шляхів самореалізації. У таких випадках подолання труднощів стає основою для особистісного розвитку, формування креативності та створення нових життєвих стратегій.

1.3. Методи дослідження психологічного реагування на втрату роботи в умовах війни

Методи наукового дослідження становлять систему прийомів, способів та процедур, за допомогою яких дослідник отримує науково обґрунтовану інформацію, необхідну для формування висновків, узагальнень і побудови теоретичних положень. У психологічній науці методи виконують центральну роль, адже дозволяють виявляти закономірності психічної діяльності людини, простежувати причинно-наслідкові зв'язки між внутрішніми переживаннями та поведінковими проявами.

У психологічних дослідженнях використовують як загальнонаукові методи, так і спеціальні методики, що враховують складність і багатовимірність психічних явищ. Динамічність, індивідуальна варіативність та багаторівнева природа психічних процесів потребують системного підходу, який передбачає застосування комплексу методів. До основних емпіричних методів психології належать спостереження, опитування, тестування, експеримент, а також допоміжні – моделювання, статистична обробка та якісний аналіз даних.

Метод спостереження. Спостереження є фундаментальним емпіричним методом, що передбачає цілеспрямовану, послідовну та систематичну фіксацію проявів психічних процесів у природних умовах. Основним його завданням є реєстрація, опис та пояснення поведінкових і емоційних реакцій людини без прямого втручання дослідника у перебіг подій [27, с. 66].

Перевагою спостереження є можливість отримання цілісної картини поведінки й емоційних проявів у їх природному контексті. Водночас обмеження методу пов'язані з тим, що дослідник не може контролювати появу потрібних феноменів, тому спостереження потребує значних часових затрат і високого рівня терплячості.

Метод опитування. Опитування спрямоване на отримання психологічної інформації завдяки безпосередній вербальній взаємодії з досліджуваними. Воно дозволяє зібрати дані про емоційні стани, уявлення, переконання, життєві переживання, соціальні установки та індивідуальну оцінку ситуацій. Найпоширенішими формами опитування є анкетування, інтерв'ю та бесіда [27, с. 67].

Анкетування - цей метод використовується для збору великої кількості

стандартизованої інформації про типові соціально-психологічні явища. Його ефективність залежить від чіткої побудови запитань, уникнення навідних формулювань, забезпечення анонімності та створення можливостей однозначного тлумачення відповідей [27, с. 67].

Інтерв'ю передбачає безпосередній діалог із респондентом і дає змогу уточнити, розширити та поглибити отримані дані. Успішність інтерв'ю залежить від чіткого визначення його цілей, продуманої структури запитань та здатності дослідника підтримувати атмосферу довіри [27, с. 70].

Бесіда є формою цілеспрямованого психологічного контакту, у ході якого дослідник виявляє емоційні переживання, мотиви поведінки, рівень рефлексії та ставлення респондента до значущих життєвих ситуацій. Важливою умовою ефективної бесіди є створення комфортного емоційного середовища, а також уважне спостереження за невербальними сигналами – мімікою, жестами, інтонаціями [60, с. 182].

Метод тестування. Тестування є стандартизованим методом психологічної діагностики, спрямованим на кількісне та якісне вимірювання окремих психічних властивостей, здібностей чи станів особистості. Психологічний тест являє собою систему спеціально розроблених завдань, результати виконання яких порівнюються з певними нормативними або еталонними показниками [60, с. 183].

Залежно від дослідницької мети розрізняють тести інтелекту, особистісні опитувальники, тести загальних і спеціальних здібностей, творчого потенціалу, професійної придатності тощо. Створення тестових методик передбачає наукове обґрунтування їх структури, перевірку психометричних характеристик, а їх застосування вимагає високої професійної компетентності психолога.

Ключовими психометричними вимогами до тестів є надійність і валідність:

- Надійність свідчить про стабільність результатів під час повторного тестування.
- Валідність відображає ступінь відповідності тесту тим психологічним конструктам, які він має вимірювати [52, с. 14].

Оцінювання цих параметрів здійснюється за допомогою методів

математичної статистики. Водночас слід ураховувати, що результати тестування можуть змінюватися під впливом рівня освіти, культурних особливостей, мотиваційного стану досліджуваного та якості інтерпретації отриманих даних.

Метод експерименту. Експеримент є провідним методом емпіричного вивчення психічних процесів і полягає у створенні спеціально організованих умов, які дозволяють викликати, реєструвати та аналізувати певні психологічні явища. На відміну від спостереження, експеримент передбачає активне втручання дослідника у ситуацію, що дає змогу встановлювати чіткі причинно-наслідкові зв'язки у функціонуванні психіки [60, с. 184].

Перевагою експериментального методу є можливість контролю змінних, повторення ситуації у схожих умовах та забезпечення високої точності отриманих результатів. Однак експеримент вимагає дотримання ряду умов: етичних норм, недопущення психологічного тиску на учасників, створення максимально природних і водночас контрольованих ситуацій, що не завжди є простим у реальному дослідницькому процесі.

Інші методи психологічного дослідження

Окрім основних, у психології активно використовують додаткові методи:

- моделювання, що дозволяє відтворити й проаналізувати структуру психологічних процесів;
- контент-аналіз для вивчення текстової та вербальної інформації;
- якісний аналіз, спрямований на глибоке розкриття індивідуальних особливостей;
- методи математичної статистики, які забезпечують узагальнення емпіричних даних, їх кількісну перевірку та формування науково обґрунтованих висновків.

Отже, методологічний інструментарій психології має багаторівневий характер і базується на взаємодоповненні різних підходів. Комплексне застосування емпіричних, якісних та статистичних методів створює умови для всебічного дослідження внутрішнього світу людини, закономірностей її поведінки та емоційно-когнітивного розвитку.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено системний теоретико-методологічний аналіз феномену переживання втрати роботи в умовах воєнного стану. На основі опрацьованих наукових підходів встановлено, що втрата роботи є багатокомпонентним життєвим стресором, який поєднує економічні, соціальні, емоційні та екзистенційні аспекти. В умовах війни цей процес ускладнюється руйнуванням звичного способу життя, нестабільністю, відчуттям небезпеки та відсутністю контролю над подіями, що посилює інтенсивність психологічних переживань.

З'ясовано, що на характер і глибину переживання професійної втрати впливають індивідуальні психологічні особливості особистості, рівень її стресостійкості, соціальна підтримка, життєвий досвід, домінуючі цінності та смислові орієнтації. Утрата роботи в умовах війни супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й кризою ідентичності, зростанням тривожності, почуттям безсилля, фрустрацією та зниженням самооцінки.

Проаналізовані наукові підходи свідчать про багатовимірність проблеми: від психодинамічного розуміння переживань до когнітивно-поведінкових та екзистенційних інтерпретацій. Особлива увага у сучасних дослідженнях приділяється ролі когнітивної оцінки ситуації та ефективності застосовуваних копінг-стратегій, що значною мірою визначають навантаження на психіку та адаптаційні можливості людини.

Методологічна база вивчення цього феномену включає поєднання кількісних і якісних методів – анкетування, психодіагностики, інтерв'ювання, спостереження, контент-аналізу. Використання комплексного підходу забезпечує всебічне вивчення емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів переживання безробіття.

Отже, проведений теоретичний аналіз створює надійне підґрунтя для емпіричного дослідження, дає можливість окреслити ключові змінні, що потребують подальшого вивчення, та визначає напрями розробки психологічної допомоги особам, які пережили втрату роботи в умовах війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та етапи дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи в умовах війни

На початковому етапі дослідження було здійснено систематичний добір, упорядкування та критичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць, у яких висвітлено психологічні наслідки втрати роботи в умовах воєнного стану. Особливу увагу приділено сучасним теоретичним підходам до вивчення стресових, депресивних і дезадаптивних реакцій, що виникають унаслідок припинення трудової діяльності, а також моделям психологічної адаптації в кризових ситуаціях. Сформована теоретична база стала фундаментом для побудови концептуальної моделі подальшого емпіричного дослідження.

Другий етап охоплював формулювання мети, завдань, гіпотези, об'єкта, предмета та логіки дослідницького процесу. Було підібрано психодіагностичні методики з перевіреними показниками надійності й валідності, визначено критерії якісного та кількісного аналізу результатів. Методологія поєднувала теоретичні методи (аналіз, синтез, інтерпретація, узагальнення) та емпіричні (психодіагностика, тестування, статистична обробка даних).

Для дослідження емоційного та психічного стану людей, які втратили роботу під час війни, було використано такі методики:

- Шкала депресії Гамільтона (HDRS);
- Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера;
- Методика діагностики психічних станів Г. Айзенка.

Застосування зазначених інструментів дало змогу всебічно оцінити рівень депресивності, тривоги, психічного напруження та стан загальної адаптивності респондентів.

На цьому етапі було визначено вибірку учасників, забезпечено дотримання етичних норм, підготовлено інструкції до психодіагностичних методик. Усі респонденти були інформовані про мету, зміст та принципи конфіденційності дослідження. Збір даних здійснювався дистанційно шляхом онлайн-анкетування. Опитувальники, розміщені за посиланням, не містили персональних даних, що гарантувало повну анонімність та добровільність участі.

Після отримання первинних даних проведено їх систематизацію, статистичну обробку та графічне представлення. Для кожної методики

обчислено середні значення, проаналізовано індивідуальні та групові відмінності, здійснено порівняння показників між окремими категоріями респондентів. Результати подано у формі таблиць, діаграм і графіків, що забезпечило наочність даних та полегшило подальшу інтерпретацію.

На заключному етапі результати тестування були зіставлені з теоретичними положеннями дослідження та попередньо визначеними критеріями оцінки. Аналіз отриманих даних дав можливість виявити рівень і характер емоційних порушень у людей, які втратили роботу через воєнні події, простежити взаємозв'язки між тривожністю, депресивністю, самооцінкою та здатністю до адаптації.

У комплексі проведена емпірична робота поєднувала теоретичний аналіз, використання психодіагностичних методик і кількісну обробку даних. Це дозволило сформувати об'єктивну картину психологічного стану осіб, які пережили професійну втрату, і визначити напрями подальшої психологічної підтримки цієї категорії населення.

Шкала депресії Гамільтона (Hamilton Depression Rating Scale) є одним із найбільш відомих і широко застосовуваних інструментів у світовій психодіагностиці для визначення інтенсивності депресивних симптомів. Розроблена британським психіатром Максом Гамільтоном у 1959 році, вона вважається «золотим стандартом» клінічного оцінювання депресивних розладів [67, с. 719].

Основне призначення методики – кількісне вимірювання тяжкості депресії та відстеження динаміки її проявів у процесі лікування або психологічної допомоги. Початковий варіант шкали містив 17 пунктів, оцінюваних за триточковою системою. Згодом інструмент був розширений до 21–24 пунктів, а шкала оцінювання деталізована до п'яти градацій (0–4 бали), що дозволяє більш точно фіксувати інтенсивність симптомів і забезпечує високу чутливість результатів.

У даному дослідженні використовувалася модифікована версія шкали, що включає 24 пункти, які відображають основні когнітивні, емоційні, поведінкові

та соматичні прояви депресії. Опитування охоплює симптоми, що спостерігалися у респондента протягом останніх кількох днів або тижня.

Респонденту або фахівцю, який проводить оцінювання, пропонується обрати варіант відповіді, що найбільш точно характеризує стан людини. Основний підрахунок загального балу здійснюється за перших 17 пунктами, тоді як решта питань (18–24) використовуються для уточнення клінічної картини та визначення підтипу депресивного розладу.

Критерії інтерпретації результатів за шкалою Гамільтона:

- 0-7 балів – відсутність депресивних проявів (норма);
- 8-13 балів – легкий депресивний розлад;
- 14-18 балів – помірний рівень депресії;
- 19-22 бали – виражений (тяжкий) депресивний розлад;
- 23-30 балів і більше – депресія вкрай важкого ступеня.

Шкала дозволяє оцінити широкий спектр проявів депресії:

- емоційні симптоми (сум, почуття провини, песимізм);
- когнітивні зміни (зниження концентрації, труднощі мислення, уповільнення психічних процесів);
- соматичні порушення (розлади сну, зниження апетиту, зміни ваги, втомлюваність);
- поведінкові прояви (зменшення соціальної активності, байдужість до звичних занять);
- добові варіації настрою, що виявляються у погіршенні стану в певний час доби.

Особливістю методики є її переважно експертний характер: шкала заповнюється психологом або психіатром під час клінічного інтерв'ю з пацієнтом. Однак у сучасних умовах, особливо в онлайн-дослідженнях, допускається самооцінювальний варіант, який може бути доповнений зовнішніми спостереженнями – наприклад, інформацією від родичів або близького оточення.

Отже, шкала Гамільтона є надійним діагностичним інструментом для визначення ступеня депресивних проявів, аналізу структури емоційних і

когнітивних порушень, а також оцінки ефективності психологічної допомоги. Її використання в межах дослідження дає змогу комплексно оцінити емоційний стан осіб, які втратили роботу внаслідок воєнних подій, і виявити особливості їх психічної адаптації до кризових умов.

Шкала депресії Гамільтона. Порівняно з іншими психодіагностичними інструментами, які спрямовані на вимірювання симптомів депресії, шкала Гамільтона має суттєву перевагу – вона дозволяє оцінювати не лише когнітивні, а й некогнітивні (соматичні) компоненти депресивного стану, що часто залишаються поза увагою інших методик. Завдяки цьому шкала забезпечує більш комплексне уявлення про емоційний і фізіологічний стан досліджуваної особи [67, с. 719].

Водночас методика має і певні обмеження. Вона не є діагностичним інструментом у вузькому клінічному розумінні, тобто не призначена для встановлення психіатричного діагнозу. Її мета – оцінка інтенсивності симптомів. Крім того, надмірна увага до соматичних показників може призвести до помилкової інтерпретації, особливо у випадках, коли фізичні скарги викликані не психічними розладами, а соматичними захворюваннями. Попри ці недоліки, шкала Гамільтона залишається одним із найнадійніших інструментів кількісного вимірювання проявів депресії, зокрема у поєднанні з іншими методиками.

Шкала оцінювання ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер у адаптації Ю. Л. Ханіна) є одним із найнадійніших інструментів для дослідження тривожності. Її перевага полягає у можливості розмежування двох взаємопов'язаних, але різних феноменів:

1. Ситуативна (реактивна) тривожність – це стан емоційної напруги, що актуалізується в конкретних умовах під впливом загрози або невизначеності. Вона проявляється у відчуттях занепокоєння, збудженості, порушенні концентрації, проблемах із сном та зниженні результативності діяльності.

2. Особистісна тривожність відображає сталість індивідуальної схильності сприймати різні життєві ситуації як потенційно небезпечні. Люди з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються надмірною чутливістю, невпевненістю в собі, схильністю до самозвинувачень і нервових реакцій. Такий

показник часто асоціюється з підвищеною вірогідністю психосоматичних порушень [67, с. 720].

Важливо зазначити, що тривожність не є суто негативним явищем. У помірних межах вона виконує адаптивну функцію, стимулює пильність, концентрацію уваги, підвищує мотивацію до діяльності. Існує оптимальний рівень так званої «корисної тривожності», який сприяє ефективному реагуванню на труднощі та підвищенню результативності поведінки.

Методика діагностики психічних станів за Г. Айзенком є одним із найпоширеніших інструментів, спрямованих на оцінювання емоційних станів особистості та їх взаємозв'язків. Методика дозволяє визначити рівень чотирьох ключових психологічних параметрів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що є важливими індикаторами адаптаційних можливостей людини [63, с. 227].

Тривожність – це емоційний стан, що характеризується внутрішнім неспокоєм, напруженням та очікуванням можливих несприятливих подій. Її рівень зростає в умовах нестабільності та невизначеності, зокрема під час втрати роботи в період війни, коли порушується звичний спосіб життя та зникає відчуття безпеки й прогнозованості [63, с. 228].

Фрустрація (від лат. *frustratio* – обман, марність намірів) відображає емоційний дискомфорт, пов'язаний із появою перешкод на шляху до досягнення значущих життєвих цілей. Вона може проявлятися у формі дратівливості, агресивних реакцій, апатії або дезорганізованої поведінки. Для багатьох людей втрата роботи стає саме тим чинником, що блокує реалізацію професійних планів і спричинює фрустраційні переживання [63, с. 230].

Агресивність у методиці Айзенка трактується як схильність до ворожих установок, що можуть проявлятися як у зовнішніх формах (словесні висловлювання, конфліктні дії), так і у прихованих (сарказм, критичність, пасивний опір). У кризових ситуаціях агресивність часто виконує захисну роль, слугуючи способом самозбереження, підтримання самооцінки та відновлення почуття контролю над життям.

Ригідність розуміється як психологічна інертність, труднощі в зміні настанов, способів мислення чи поведінкових стратегій. Особливої ваги набуває мотиваційна ригідність – негнучкість у корекції цілей та мотивів, що є критично важливим у період вимушених життєвих змін. Підвищена ригідність зменшує адаптаційні можливості людини, сповільнює її вихід із кризового стану та ускладнює процес перебудови поведінки [63, с. 231].

Методика Г. Айзенка дозволяє комплексно оцінити емоційний стан особистості, виявити наявність стресових реакцій, деструктивних тенденцій чи потенційно адаптивних стратегій. Вона є особливо інформативною під час вивчення психологічного стану людей, які втратили роботу в умовах воєнного часу, оскільки дає змогу встановити, які емоційні механізми лежать в основі їхнього стану дезадаптації або ж, навпаки, стресостійкості [10, с. 231].

Ригідність (лат. *rigidus* – «твердий, непохитний») як особистісна характеристика додатково проявляється у нездатності оперативно змінювати програму дій відповідно до нових вимог середовища. Людина з вираженою ригідністю тяжіє до стереотипних моделей поведінки, навіть тоді, коли ситуація вимагає гнучкості, творчого підходу або переорієнтації поведінкових стратегій [10, с. 23].

У психологічній науці розрізняють кілька видів ригідності:

Когнітивна ригідність – це труднощі у зміні мислення, сприйняття чи уявлень про ситуацію, коли зовнішні обставини вимагають нового підходу. Такий тип ригідності часто проявляється як стереотипність суджень і нездатність побачити проблему з іншого боку.

Афективна ригідність характеризується зниженою здатністю до емоційного реагування, загальмованістю у вираженні почуттів, труднощами у зміні емоційного ставлення до різних об'єктів чи подій [14, с.101].

Мотиваційна ригідність проявляється у негнучкості мотиваційної сфери – ускладненні або небажанні перебудовувати систему мотивів і цілей у ситуаціях, що потребують нової поведінкової стратегії.

Рівень ригідності залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від характеру зовнішнього середовища.

Впливають такі чинники, як складність поставлених завдань, ступінь загрози або невизначеності ситуації, її емоційна привабливість чи монотонність. Надмірна ригідність знижує адаптаційні можливості людини, утруднює прийняття рішень і зменшує психологічну стійкість у кризових умовах.

Агресивність (від лат. *aggressio* – напад) – це стійка індивідуально-психологічна характеристика, що відображає схильність людини до поведінки, спрямованої на заподіяння шкоди або психологічного дискомфорту іншим, а також до прояву гніву, роздратування, ворожості. Агресивність може мати як активні форми (словесна чи фізична агресія), так і пасивні (опір, ігнорування, сарказм, деструктивна критика) [17, с. 97].

У процесі еволюції агресивність виконувала адаптивну функцію, сприяючи самозбереженню, захисту власних кордонів і ресурсів. Проте в сучасних умовах вона часто набуває соціально дезадаптивного характеру, особливо коли стає домінуючою формою реагування на стрес чи фрустрацію. Дослідження свідчать, що агресивні тенденції не є вродженими – вони формуються під впливом соціального досвіду, наслідування моделей поведінки, закріплених у дитинстві.

Водночас наявність емпатії, ідентифікації та децентрації виконує гальмівну функцію щодо агресії: людина, здатна співпереживати та розуміти інших, рідше виявляє ворожість. Таким чином, агресивність розглядається не лише як деструктивна тенденція, а й як індикатор внутрішньої напруги та незадоволених потреб, що потребує психологічного опрацювання.

Оскільки втрата роботи є одним із провідних психотравматичних факторів воєнного періоду, оцінка цих емоційних станів дозволяє комплексно охарактеризувати психологічні наслідки професійної втрати. Визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності сприяє виявленню механізмів психологічної дезадаптації й визначенню напрямів психологічної підтримки.

2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження психологічних особливостей переживання втрати роботи

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 28 респондентів, які втратили роботу під час війни в Україні. Вибірка сформована із 14 жінок і 14 чоловіків віком від 25 до 45 років, що забезпечує її гендерну збалансованість. Трудовий стаж досліджуваних становив від 2 до 16 років, що вказує на сформовану професійну ідентичність та значущість праці у їх житті.

Щодо місця проживання на момент проведення опитування, більшість респондентів – 21 особа (75%) – проживали на території України поза зонами активних бойових дій. Невелика частка – 2 особи (7%) – перебували в районах, де відбувалися бойові дії. Крім того, 5 респондентів (18%) тимчасово проживали за кордоном, що дозволило охопити різні соціальні та психологічні контексти переживання втрати роботи (рис. 2.1).

Таким чином, вибірка відображає соціально неоднорідну групу безробітних осіб, що зазнали впливу війни на різних рівнях – від психологічного до соціально-економічного. Це забезпечує можливість порівняльного аналізу емоційного стану учасників залежно від умов проживання та інтенсивності воєнного стресу.

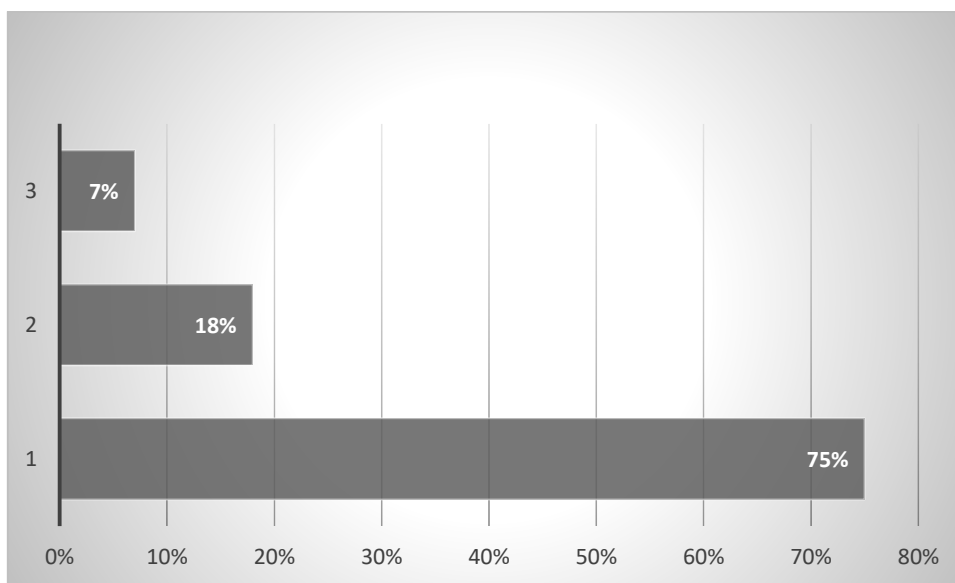


Рис. 2.1. Географічний розподіл респондентів за місцем проживання під час дослідження

З рисунка видно, що переважна більшість учасників (75%) проживали на безпечних територіях України, тобто поза зонами бойових дій. Це свідчить про те, що основним чинником стресу для них виступала втрата роботи та соціальної стабільності, а не безпосередній вплив воєнних дій. Водночас 7% респондентів, які перебували в районах активних бойових дій, продемонстрували більш виражені емоційні порушення, зумовлені постійним відчуттям небезпеки. Група опитаних, що тимчасово проживала за кордоном (18%), зазнала додаткових труднощів адаптації, пов'язаних із соціальною ізоляцією, мовним бар'єром і культурними відмінностями.

Таким чином, просторовий аналіз респондентів дозволяє врахувати вплив умов проживання на інтенсивність переживання втрати роботи та рівень емоційного напруження в умовах війни.

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

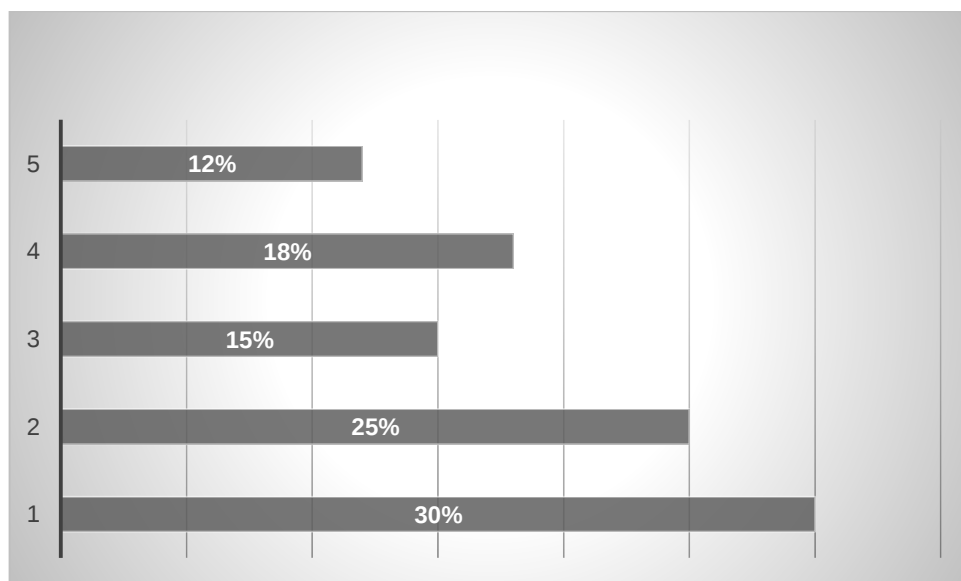


Рис. 2.2. Рівні вираженості депресії серед респондентів (за шкалою Гамільтона)%

На основі отриманих результатів дослідження встановлено, що 30% опитаних осіб перебувають у межах норми, тобто у них не виявлено проявів депресивного стану. Водночас 25% респондентів продемонстрували ознаки легкого депресивного розладу, 15% – помірного, тоді як 18% і 12% опитаних мають, відповідно, виражений та вкрай виражений рівень депресії.

Понад дві третини респондентів продемонстрували різний ступінь емоційного виснаження, що свідчить про виражені труднощі адаптації до соціально-економічних умов воєнного часу. Особливої уваги потребують особи з високими показниками депресивності та тривожності, оскільки вони становлять групу психологічного ризику щодо розвитку стійких дезадаптаційних станів.

За результатами якісного аналізу відповідей респондентів, основними причинами депресивних переживань виступають:

- тривалий вплив воєнних подій і загальна невизначеність майбутнього;
- втрата роботи та неможливість реалізувати професійний потенціал;
- зниження попиту на робочу силу й обмежені можливості працевлаштування;
- погіршення матеріального становища та підвищення вартості життя.

Отже, результати дослідження підтверджують, що депресивні стани в осіб, які втратили роботу під час війни, мають багатofакторний характер і зумовлені поєднанням економічних, соціальних і психологічних чинників.

Додатковий аналіз рівня тривожності (за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) показав підвищені показники як реактивної, так і особистісної тривожності у більшості учасників дослідження (див. табл. 2.1). Це свідчить про емоційну напруженість, нестійкість психічного стану та відчуття небезпеки, які посилюють депресивні прояви та утруднюють процес соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.1

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

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

Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів зафіксовані підвищені показники реактивної тривожності, тобто актуальних емоційних переживань, пов'язаних із занепокоєнням, внутрішньою напругою та почуттям небезпеки. Це відображає значний рівень психоемоційного стресу, спричиненого військовими подіями та соціально-економічною нестабільністю. Підвищена реактивна тривожність є реакцією на порушення звичного способу життя, втрату прогнозованості майбутнього та почуття стабільності.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність індивіда сприймати широкий спектр життєвих обставин як потенційно загрозливі. Зростання цього показника свідчить про формування тенденції до тривалого внутрішнього напруження, надмірної чутливості до стресу та труднощів у збереженні емоційного балансу. Такий стан може бути наслідком затяжного впливу стресогенних факторів, пов'язаних із військовою ситуацією та втратою роботи.

Для більш глибокого дослідження психоемоційного стану учасники також заповнили опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», що дає змогу оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Опрацювання отриманих результатів дозволило визначити особливості емоційного реагування у людей, які втратили роботу під час війни, а також встановити взаємозв'язки між окремими компонентами їхньої психічної динаміки. Підсумкові дані представлено в таблицях 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2

Показники рівнів самооцінки психічних станів респондентів за методикою Г. Айзенка

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

Таблиця 2.3

Показники рівнів самооцінки психічних станів респондентів за методикою Г. Айзенка

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

Аналіз даних, поданих у таблицях, засвідчує, що 46 % респондентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність та адаптованість до стресових обставин. 39 % учасників показали середній рівень тривожності, а 14 % – високий, що вказує на наявність у цієї групи виражених емоційних переживань, пов'язаних із воєнними подіями та втратою роботи.

Щодо показників фрустрації, то 43 % опитаних продемонстрували низький рівень, що характеризує їх як осіб із високою самооцінкою, упевненістю у власних силах і стійкістю до невдач. 46 % мають середній рівень фрустрації, а 11 % – високий, що свідчить про наявність у частини респондентів пригніченого емоційного стану, схильності уникати труднощів і підвищеної чутливості до невдач.

Рівень агресивності у 39 % учасників виявився низьким, що вказує на спокійне, урівноважене ставлення до навколишніх подій. Водночас 50 % респондентів мають середній рівень агресивності, а 11 % – високий. Це свідчить про наявність труднощів у міжособистісній взаємодії та певної напруженості у

спілкуванні, що може бути наслідком тривалого перебування в умовах психологічного стресу.

Щодо ригідності, то 7 % респондентів продемонстрували високий рівень, який вказує на стійкість поглядів і труднощі у зміні поведінкових стратегій навіть за змін зовнішніх умов. 14 % опитаних мають низький рівень ригідності, а більшість – 79 % – перебувають на середньому рівні, що свідчить про відносну гнучкість мислення й поведінки. У цілому отримані дані демонструють помірні прояви ригідності серед осіб, які зазнали впливу бойових дій.

Отже, результати вказують на те, що більшість опитаних зберігають певний рівень емоційної адаптації, проте серед частини респондентів спостерігається підвищена вразливість до стресових чинників. Узагальнені результати подано графічно на рис. 2.3, що відображає розподіл рівнів основних психічних станів.



Рис. 2.4. Показники рівнів психічних станів респондентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

На підставі отриманих емпіричних даних можна зробити висновок, що рівень емоційних переживань безпосередньо пов'язаний із низкою особистісних характеристик, таких як фрустрованість, тривожність та схильність до

агресивного реагування. Виявлені показники свідчать, що емоційна напруженість може виступати предиктором підвищеної тривожності та зниження здатності до саморегуляції. Високі рівні емоційних переживань, зафіксовані в частини респондентів, відображають наявність внутрішніх конфліктів, схильність до прихованих форм агресії (наприклад, у вигляді зневажливого чи відстороненого ставлення до інших) та емоційного виснаження.

Повномасштабна війна, що триває понад чотири роки, стала потужним стресогенним фактором, який негативно позначився на психологічному стані більшості громадян. Вона посилила почуття тривоги, невизначеності, втрати контролю над власним життям і спричинила зростання рівня психоемоційного напруження, особливо серед тих, хто втратив роботу в цей період.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна сформулювати такі основні висновки:

1. Під час війни рівень хвилювання та емоційного напруження, пов'язаного з втратою роботи, значно вищий, ніж у мирний час.
2. Втрата роботи в умовах воєнних дій супроводжується комплексом негативних емоційних станів – тривожністю, агресивністю, депресивністю, фрустрацією, що ускладнюють процес психологічної адаптації.
3. Причинами підвищеного психоемоційного напруження виступають соціально-економічна нестабільність, зниження рівня доходів, здорожчання життя, обмежені можливості працевлаштування та загальна невизначеність майбутнього, що спричиняють глибокі психологічні наслідки.

Висновки до другого розділу

Отже, аналіз психодіагностичних показників – тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності – дає змогу комплексно оцінити емоційно-психологічний стан осіб, які втратили роботу в умовах воєнного часу. Зазначені характеристики виступають не як ізольовані реакції, а як взаємопов'язані компоненти адаптаційної системи особистості у кризовій ситуації.

Підвищена тривожність відображає внутрішнє напруження, страх перед непередбачуваністю майбутнього та зростаючу невпевненість, спричинену економічною й соціальною нестабільністю. Фрустрація сигналізує про переживання безпорадності, втрату контролю над життєвими обставинами та нездійсненність попередніх очікувань. Агресивність у цьому контексті часто є вторинною реакцією на фрустраційні переживання: вона може слугувати способом тимчасового зняття напруги або спробою відновити внутрішню рівновагу через зовнішнє емоційне вираження. Ригідність свідчить про обмежену гнучкість мислення та поведінки, що ускладнює пристосування до нових умов і уповільнює процес подолання кризи.

Комплексний аналіз перелічених показників дозволив визначити глибину психоемоційних порушень, охарактеризувати механізми дезадаптації та простежити типові індивідуальні стратегії реагування на втрату професійної зайнятості в умовах війни. Отримані дані мають важливе прикладне значення, оскільки їх можна використовувати під час розроблення програм психологічної допомоги, спрямованої на зниження стресового навантаження, активізацію адаптивних ресурсів та зміцнення стресостійкості людей, що опинилися у ситуації вимушеного безробіття.

Проведене дослідження дозволило виявити високий рівень психоемоційної напруги, характерні емоційні реакції та окремі особистісні риси, притаманні особам, які втратили роботу в період воєнних дій. Зокрема, значна частина респондентів продемонструвала підвищену тривожність і виражені фрустраційні переживання, що свідчить про відчуття невизначеності, виснаження та труднощі із саморегуляцією. Сукупність цих факторів вказує на порушення внутрішньої рівноваги та труднощі в адаптації до нових соціально-економічних умов.

Результати підтвердили, що втрата роботи в умовах війни є не лише економічною проблемою, а й потужним психологічним стресором. Вона супроводжується зниженням самооцінки, переживанням безвиході, страхом за майбутнє, посиленням соціальної ізоляції та зростанням агресивності або, навпаки, емоційного відсторонення як форм захисної поведінки. Війна значно підсилює психотравмуючий вплив безробіття, формуючи комплекс негативних

емоційних станів – від тривоги та депресивних реакцій до ригідності та агресивності.

Отримані результати стали основою для формування рекомендацій щодо психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, підвищення рівня саморегуляції та розвиток стресостійкості в умовах затяжних кризових обставин.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВТРАТИ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Психологічні засади подолання наслідків втрати роботи в умовах воєнного стану

Формувальний етап був спрямований на перевірку ефективності розробленої психокорекційної програми, метою якої було зниження негативних психологічних наслідків втрати роботи в умовах воєнного стану та відновлення адаптивних ресурсів особистості. Психологічний вплив будувався на поєднанні елементів психоедукації, когнітивно-поведінкової терапії, тренінгу копінг-стратегій, емоційної експресії, технік саморегуляції та розвитку самоефективності. Загалом програма включала вісім тематичних занять, кожне з яких було спрямоване на роботу з окремими компонентами переживання втрати роботи – емоційними, когнітивними та поведінковими.

Участь у дослідженні взяли 20 осіб віком 25-55 років, які втратили роботу внаслідок воєнних дій. Респондентів було поділено на:

- експериментальну групу ($n = 10$), яка брала участь у програмі;

- контрольну групу ($n = 10$), яка не отримувала психологічного втручання.

Для оцінювання змін застосовано:

- шкалу депресії Бека (BDI-II);
- шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна;
- опитувальник переживання втрати роботи;
- опитувальник COPE;
- шкалу самоефективності Шварцера–Єрусалема.

Діагностика проводилася до та після формувального впливу.

Порівняння показників до та після проходження програми демонструє виражені позитивні зміни.

До початку програми рівень депресії за BDI-II становив у середньому 27.3 ± 4.1 , що відповідає вираженому депресивному стану. Після завершення програми показник знизився до 16.5 ± 3.8 , що відповідає легким симптомам.

Зміна становить -39% , що свідчить про істотне зниження депресивних проявів ($t=3.42$; $p<0.01$).

Реактивна тривожність до початку роботи становила 45.2 ± 5.0 , після програми – 31.8 ± 4.7 .

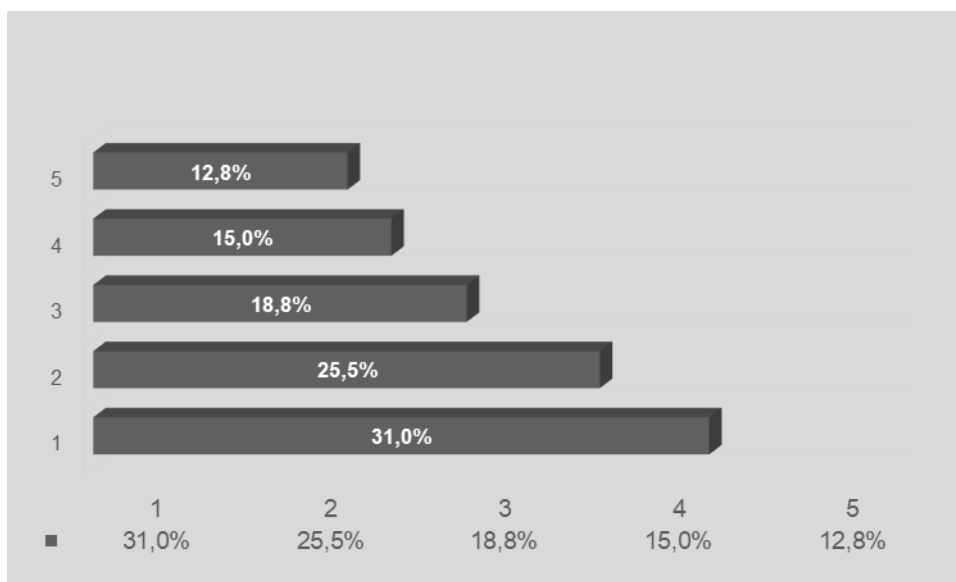


Рис. 3.1. Структура показників до втручання

Зменшення -30% також є статистично значущим ($t=3.11$; $p<0.01$), що демонструє позитивний вплив корекційних технік на емоційне самопочуття.

Інтенсивність переживання втрати знизилася з 32.7 ± 3.9 до 19.4 ± 3.5 (–41%).

Це один із найвагоміших результатів, що свідчить про ефективне опрацювання емоцій та нормалізацію психологічної реакції на втрату статусу й роботи.

3.2.4. Копінг-стратегії

Найпомітніші зміни зафіксовані в шкідливій стратегії «уникання»:

- до – 18.6 ± 2.3
- після – 13.1 ± 2.0 , що становить –30% ($t=2.89$; $p<0.01$).

Натомість адаптивні копінги (пошук підтримки, планування, активні дії) суттєво підвищилися.

Показник зріс з 21.8 ± 3.5 до 29.2 ± 3.1 , що становить приріст +34% ($t=3.54$; $p<0.01$).

Це свідчить про відновлення почуття контролю над життям, упевненість у можливості працевлаштування та подолання життєвих труднощів.

У контрольній групі статистично значущих змін не виявлено.

Коливання показників у межах 2-5% не є системними і відображають природні коливання емоційного стану.

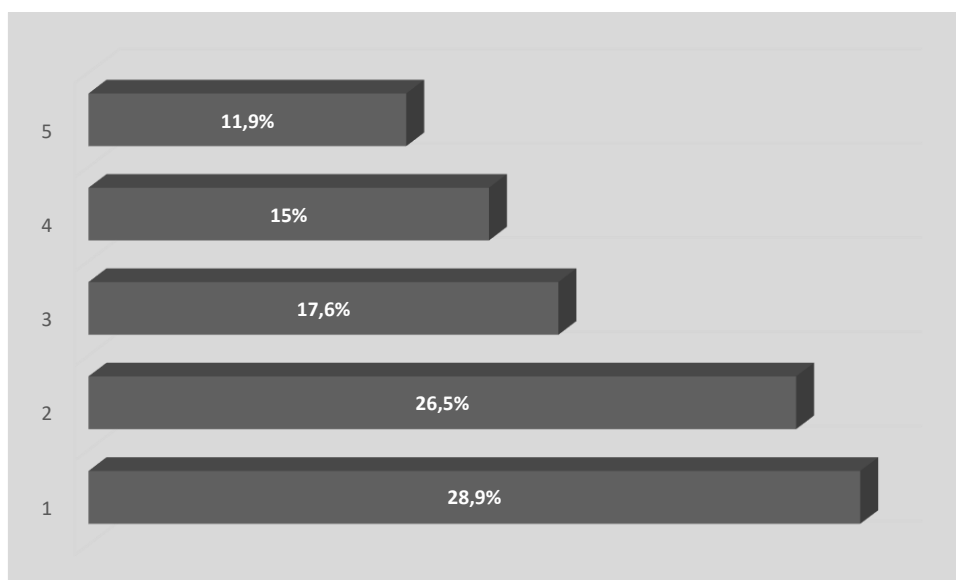


Рис.3.2. Структура показників після втручання

Це підтверджує, що позитивні зміни в експериментальній групі є результатом саме психологічного втручання, а не зовнішніх факторів.

Порівняння обох груп показало:

- експериментальна група має суттєве покращення за всіма ключовими показниками;
- контрольна група не демонструє значимих змін;
- ефект програми найбільший щодо зниження симптомів депресії та переживання втрати;
- програма також відновлює самоконтроль, самооцінку і професійну мотивацію.

Таким чином, програма показала високу ефективність у роботі з особами, які втратили роботу внаслідок війни.

Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. Формувальна програма є дієвим методом психологічної підтримки осіб, які переживають втрату роботи.
2. Програма істотно знижує депресивні та тривожні стани.
3. Учасники відчують зменшення емоційних проявів втрати, провини, сорому та безпорадності.
4. Покращуються адаптивні стратегії подолання стресу.
5. Суттєво підвищується рівень самоефективності та внутрішнього контролю.

3.2. Психокорекційна програма відновлення психологічної рівноваги після втрати роботи

Втрата професійної зайнятості в умовах воєнних дій постає не лише як економічне випробування, але й як серйозна психологічна криза, що впливає на емоційну сферу, систему мотивації, самооцінку та життєві плани людини. Ефективне подолання її наслідків потребує комплексної психологічної підтримки, яка включає індивідуальні, групові та соціально спрямовані форми роботи.

Основними завданнями психологічної допомоги є:

- стабілізація емоційного стану та зниження рівня тривожності;
- формування навичок саморегуляції та стресостійкості;

- відновлення позитивної самооцінки і віри у власні сили;
- активізація мотивації до працевлаштування;
- підтримка соціальної взаємодії та відчуття приналежності до спільноти [3, с. 159].

Психологічна допомога має бути спрямована на відновлення життєвої активності, переосмислення власного досвіду та формування нових цілей і смислів життя, що є ключовим чинником психологічного відновлення після втрати роботи.

Індивідуальна форма психологічної допомоги дозволяє більш глибоко опрацювати внутрішні переживання особистості, пов'язані з втратою роботи, і спрямована на корекцію емоційних станів, що заважають адаптації.

Основні напрями індивідуальної роботи:

1. Психодіагностика емоційного стану – визначення рівня тривожності, депресії, фрустрації, рівня мотивації до діяльності.
2. Психокорекція негативних емоційних переживань через когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають замінити деструктивні думки на адаптивні установки.
3. Формування навичок саморегуляції (дихальні вправи, техніки розслаблення, візуалізація позитивних образів).
4. Робота над самооцінкою – відновлення впевненості у власній професійній спроможності, переоцінка власного досвіду.
5. Психосвіта – інформування клієнта про природу емоційних реакцій на втрату роботи та шляхи подолання стресу [6, с. 107].

Доцільним є використання методів арттерапії, автогенних тренувань, щоденникової рефлексії, що сприяють емоційному розвантаженню та внутрішній стабілізації.

Групова робота дає змогу людині відчувати соціальну підтримку, подолати почуття ізольованості, обмінятися досвідом та спільно знайти конструктивні шляхи виходу зі складної ситуації.

Основні форми групової роботи:

- тренінги психологічної стійкості – спрямовані на розвиток навичок контролю емоцій, прийняття рішень у стресових умовах, формування позитивного мислення;

- групи підтримки безробітних – надають можливість для відкритого обговорення переживань, страхів і пошуку рішень;

- Соціально-психологічні тренінги – допомагають формувати комунікативні навички, впевненість у спілкуванні, навички самопрезентації під час співбесід;

- Арттерапевтичні заняття (малювання, колаж, музична терапія, психодрама) – дають змогу емоційно “перепрожити” травматичний досвід у безпечному середовищі [9, с. 76].

У груповій взаємодії безробітні навчаються усвідомлювати власні ресурси, знижувати рівень внутрішньої напруги, розвивати нову життєву мотивацію.

Соціально-психологічна підтримка та реінтеграція у професійне середовище. Ефективна психологічна допомога безробітним має бути доповнена соціальними заходами, спрямованими на повернення людини до активної професійної діяльності.

Серед ключових напрямів соціально-психологічної підтримки:

- профорієнтаційне консультування та допомога у складанні плану професійного розвитку;

- мотиваційні семінари з розвитку кар’єрних навичок та пошуку роботи;

- психологічна підготовка до співбесіди (рольові ігри, моделювання поведінки, робота над впевненістю);

- підтримка сімей безробітних, спрямована на зниження напруження у родинних стосунках та формування позитивного емоційного клімату [14, с. 88].

Застосування таких форм допомоги сприяє не лише емоційній стабілізації, а й успішній соціальній та професійній реінтеграції, що є особливо актуальним у післявоєнний період.

3.5. Очікувані результати впровадження психологічної підтримки

Реалізація зазначених рекомендацій дозволить:

- знизити рівень тривожності, депресії та фрустрації серед безробітних;

- відновити почуття контролю над власним життям;

- підвищити адаптаційний потенціал і стійкість до стресу;
- активізувати внутрішню мотивацію до праці та самореалізації;
- сприяти формуванню позитивної життєвої позиції та оптимістичного бачення майбутнього [16, с. 162].

Мета програми: відновлення емоційної стабільності, підвищення рівня адаптації, формування навичок саморегуляції, зниження тривожності, фрустрації та агресивності у осіб, які втратили роботу внаслідок війни, а також відновлення впевненості у власних силах і позитивного ставлення до життя.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню та прийняттю ситуації втрати роботи як життєвого етапу, що може стати поштовхом для особистісного зростання.
2. Розвивати навички управління емоціями, саморегуляції та подолання стресу.
3. Знизити рівень тривожності, фрустрації, агресивності, відновити психологічний баланс.
4. Підвищити самооцінку, мотивацію до професійної діяльності, почуття компетентності.
5. Сформувати здатність до конструктивної комунікації та налагодження нових соціальних контактів [21, с. 148].

Тривалість та структура програми:

Програма розрахована на 8 занять (по 60–90 хвилин), які проводяться 1–2 рази на тиждень у малих групах (8–12 осіб). Методи – психодіагностика, арттерапія, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові вправи, рольові ігри, групові дискусії.

Етапи реалізації програми:

1. Діагностично-мотиваційний етап (1–2 заняття)

Мета: виявлення рівня емоційних порушень, налагодження довіри, створення позитивного психологічного клімату.

Методи:

- опитувальники (Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, тест Айзенка);

- вправа «Моє сьогодні і моє завтра» – учасники символічно зображають свої поточні емоції і бажані зміни;

- колективне обговорення «Що для мене означає робота?» [26, с. 108].
Очікуваний результат: усвідомлення особистої проблеми, формування установки на зміни.

2. Емоційно-корекційний етап (3–4 заняття)

Мета: зниження емоційного напруження, усвідомлення власних почуттів, навчання саморегуляції.

Методи:

- дихальні вправи «Хвиля спокою»;
- техніка релаксації «Безпечне місце»;
- арттерапевтична вправа «Мій страх і моя сила»;
- групова дискусія «Як я реагую на труднощі».

Очікуваний результат: зниження рівня тривоги, підвищення емоційної стабільності [29, с. 47].

3. Когнітивно-перебудовчий етап (5–6 заняття)

Мета: формування адаптивних переконань і установок, зміна ставлення до ситуації втрати роботи.

Методи:

- вправа «Позитивна переоцінка» – заміна негативних думок конструктивними;
- техніка “Раціонального аналізу проблеми” (пошук альтернативних рішень);
- рольова гра «Співбесіда з роботодавцем»;
- психоосвіта: коротка лекція «Як мислення впливає на емоції» [35, с. 5].

Очікуваний результат: розвиток гнучкості мислення, зміцнення відчуття контролю над життям.

4. Ресурсно-відновлювальний етап (7–8 заняття)

Мета: мобілізація внутрішніх ресурсів, формування життєвої мотивації та впевненості у власних силах.

Методи:

- вправа «Моє дерево ресурсів» (створення символічного образу власних сил і підтримки);
- колаж «Моє майбутнє професійне життя»;
- медитація «Подих надії»;
- підсумкова рефлексія «Що я відкрив у собі?» [35, с. 7].

Очікуваний результат: активізація внутрішніх ресурсів, підвищення оптимізму та готовності до дій.

Підсумкове заняття (зворотний зв'язок):

- обговорення результатів змін у психологічному стані учасників;
- повторна психодіагностика для визначення ефективності програми;
- формування індивідуальних рекомендацій і планів особистісного розвитку.

Очікувані результати програми:

- зниження рівня тривожності, депресивності, агресивності;
- підвищення самооцінки, почуття впевненості, емоційної стабільності;
- формування позитивного ставлення до майбутнього;
- відновлення активної життєвої позиції та мотивації до працевлаштування;
- покращення соціальної адаптації та комунікативних навичок.

Розроблена програма може бути впроваджена у центрах зайнятості, психологічних службах, центрах соціально-психологічної допомоги, а також використовуватися практичними психологами, які працюють із постраждалими від війни, внутрішньо переміщеними особами та безробітними.

Таблиця 3.1.

План психокорекційної програми відновлення психологічної рівноваги після втрати роботи [43, с. 107]

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи і техніки	Очікувані результати
1	Знайомство. Усвідомлення	Формування довіри, налагодження	Вправа «Моє сьогодні і моє завтра», групова	Встановлення емоційного контакту,

	проблеми втрати роботи	групової взаємодії, усвідомлення власних емоцій після втрати роботи	дискусія, вільне висловлювання, колективні асоціації	зниження напруження, прийняття ситуації
2	Розуміння власного емоційного стану	Виявлення та вербалізація негативних емоцій, підвищення усвідомлення власних переживань	Малюнок «Мій емоційний стан», тест «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна», групове обговорення	Усвідомлення власного емоційного стану, готовність до змін
3	Керування емоціями та релаксація	Навчити технік саморегуляції та зняття напруги	Дихальні вправи «Хвиля спокою», техніка «Безпечне місце», релаксаційна медитація	Зменшення рівня тривожності, відчуття внутрішнього спокою
4	Подолання страху та невпевненості	Опрацювання страху перед майбутнім, формування віри у власні сили	Арттерапія «Мій страх і моя сила», вправа «Ресурсна метафора», психоосвіта	Зниження фрустрації, розвиток почуття контролю над життям
5	Позитивне мислення і переоцінка ситуації	Зміна негативних установок, формування позитивного мислення	Вправа «Позитивна переоцінка», техніка «Раціональний аналіз проблеми», когнітивне переформулювання	Заміна деструктивних думок конструктивними, розвиток гнучкості мислення
6	Професійна ідентичність та нові можливості	Формування нового бачення професійного розвитку, переосмислення досвіду	Рольова гра «Співбесіда з роботодавцем», колективне планування «Мій шлях уперед»	Зростання впевненості у професійній самореалізації
7	Відновлення внутрішніх ресурсів	Виявлення та активізація особистісних ресурсів	Арттерапія «Моє дерево ресурсів», техніка «Подих надії», обмін досвідом	Підвищення самооцінки, відчуття внутрішньої сили та стабільності
8	Моє майбутнє. Планування змін	Узагальнення досвіду, закріплення позитивних змін, планування подальших дій	Колаж «Моє майбутнє професійне життя», підсумкова рефлексія, колективна медитація	Формування оптимізму, впевненості у власних силах, готовність до нових життєвих кроків

Проведений теоретичний аналіз і розроблена психокорекційна програма підтверджують, що втрата роботи в умовах війни є потужним психологічним

стресором, який водночас торкається емоційної, когнітивної та соціальної сфер особистості. Втрата професійної зайнятості провокує підвищення тривожності, зниження самооцінки, фрустрацію, відчуття невизначеності та втрати контролю над життям. У таких умовах індивідуальна та групова психологічна допомога стають необхідною умовою відновлення психологічної стабільності та повернення до активної діяльності.

Розроблена програма містить комплексний, поетапний підхід, що охоплює діагностичні, емоційно-корекційні, когнітивно-перебудовчі та ресурсно-відновлювальні заходи. Така структура дає можливість цілеспрямовано впливати на всі ключові компоненти емоційного реагування: стабілізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривоги та депресивності, скоригувати деструктивні переконання, сформувані нові адаптивні установки щодо власних можливостей і перспектив.

Особливе значення у відновленні психологічної рівноваги має поєднання індивідуальних і групових форм роботи. Індивідуальні консультації забезпечують глибинне опрацювання переживань, тоді як групові заняття створюють безпечний простір для соціальної підтримки, емоційної взаємодії та зниження почуття ізоляції. Використання арттерапії, релаксаційних технік, когнітивно-поведінкових інструментів і рольових ігор сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню навичок саморегуляції, розвитку стресостійкості й підвищенню самоефективності.

Важливим компонентом програми є соціально-психологічна реінтеграція, що включає профорієнтаційні заходи, підготовку до співбесіди, формування кар'єрних компетентностей і підтримку соціального оточення. Це не лише забезпечує емоційну стабілізацію, а й сприяє поверненню учасників до активного професійного життя [51, с. 33].

Очікувані результати програми – зниження тривожності, депресивності та фрустрації, підвищення самооцінки, формування позитивної життєвої перспективи, зростання внутрішньої мотивації та адаптаційного потенціалу – підтверджують її актуальність і практичну цінність. Застосування психокорекційної програми дозволяє не лише подолати негативні переживання,

пов'язані з втратою роботи, а й трансформувати кризову ситуацію на ресурс для особистісного зростання, зміцнення психологічної стійкості та відновлення здатності до професійної самореалізації.

Таким чином, психокорекційна програма є ефективним інструментом підтримки осіб, які пережили втрату роботи внаслідок війни. Вона може бути успішно впроваджена в діяльність центрів зайнятості, психологічних служб, соціальних центрів та практикуючих психологів, що працюють із внутрішньо переміщеними особами та іншими категоріями, які зазнали професійних втрат. Її використання значно підвищує шанси людини на відновлення емоційної стабільності, формування нової мотивації і повернення до активної життєвої та професійної діяльності.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми психологічної підтримки втрати роботи в умовах війни

Сучасна війна є масштабною, всеохопною та надзвичайно психотравмуючою подією, яка справляє глибокий вплив на психіку людини. Вона характеризується раптовістю, шокуючим перебігом подій, постійною загрозою життю, втратою стабільності та звичного укладу, руйнуванням життєвих планів і орієнтирів. Людина стикається із різноманітними втратами – матеріальними, соціальними, емоційними – і вимушена в короткий термін шукати нові життєві смисли, стратегії саморегуляції та шляхи психологічного відновлення [11, с. 73].

У ситуації втрати роботи під час війни звичні фази переживання стресу зміщуються і спотворюються. Перша стадія – фаза очікування та невизначеності – практично відсутня, оскільки звільнення часто має раптовий характер. Друга фаза – адаптації до змін – реалізується неповно через обмежені можливості пошуку нової роботи та соціально-економічну нестабільність. Натомість третя стадія – поглиблення кризового стану – настає майже відразу, супроводжуючись

шоком, розчаруванням, тривогою та невизначеністю майбутнього, що підсилюється загальною атмосферою воєнного часу [24].

Стійкість особистості до психологічної травми, спричиненої безробіттям, можлива лише за наявності базового рівня психологічного здоров'я, який виступає внутрішнім ресурсом самозахисту. Цей ресурс виконує амортизуючу функцію, знижуючи інтенсивність негативних переживань і пом'якшуючи психологічні наслідки професійної депривації.

Завдання психолога у роботі з безробітними полягає в усвідомленні глибинних потреб клієнта, розумінні його психоемоційного стану та стимулюванні активних дій, що відповідають його внутрішнім можливостям і ресурсам. Для осіб, які втратили роботу, характерними є потреби у:

- перебудові самосвідомості та переосмисленні життєвих орієнтирів;
- психологічній реабілітації та відновленні внутрішнього балансу;
- активізації життєвої позиції та мотивації до дії;
- зниженні рівня тривожності та підвищенні стресостійкості;
- формуванні адекватної самооцінки та впевненості у власних силах

[25, с.104, 71].

Таким чином, психологічна допомога безробітним у воєнний період має бути спрямована не лише на емоційну підтримку, але й на відновлення здатності до саморегуляції, формування конструктивного бачення майбутнього та відновлення віри у власний потенціал.

Втрата роботи є не лише загрозою психологічному благополуччю людини, але й може стати потужним каталізатором особистісного зростання та переосмислення життєвих цінностей. Ця подвійність феномена безробіття свідчить, що кожна людина потенційно володіє внутрішніми ресурсами для подолання кризи, однак ефективність цього процесу значною мірою залежить від надання професійної психологічної допомоги.

Особи, які втратили роботу, особливо в умовах війни, часто звертаються по допомогу до психологів, оскільки тривале безробіття супроводжується поглибленням негативних психоемоційних станів. Затяжний пошук роботи спричиняє песимізм, безпорадність, почуття соціальної ізоляції, невпевненість у

собі, депресивні переживання та тривогу щодо майбутнього. У стані хронічного емоційного виснаження людина нерідко виявляє апатію, байдужість або втрату мотивації до активних дій. Виникає парадокс: попри потребу змінювати ситуацію, людина втрачає внутрішню енергію та віру у власні можливості, що ще більше ускладнює процес виходу з безробіття.

Практичні спостереження свідчать, що тривалість безробіття прямо пропорційно впливає на глибину психологічних змін: чим довше людина перебуває без роботи, тим сильніше виражені негативні емоційні прояви та тим більш актуальною стає потреба в психологічному супроводі.

Психологічна підтримка безробітних – це специфічний напрям професійної діяльності психологів, який ґрунтується на низці об'єктивних передумов [15, с. 293]:

1. зростання масштабів безробіття ускладнює пошук нових робочих місць і посилює психологічний тиск на людину;
2. безробіття порушує базові потреби особистості – у фінансовій стабільності, соціальній значущості, самоповазі, спілкуванні, і водночас породжує нові – потребу у професійному самоствердженні, перекваліфікації, пошуку нових шляхів працевлаштування;
3. низька готовність до змін, страх невизначеності, уникання відповідальності, брак віри у власні сили та підвищена тривожність гальмують процес адаптації до нових умов.

Ці чинники формують емоційне напруження, почуття безсилля, втому, внутрішній розпач і знижують здатність до активних дій. Такий психологічний стан стає бар'єром для соціальної адаптації, ускладнює пошук нових професійних можливостей і поглиблює кризу самооцінки.

Саме тому психологічна підтримка безробітних набуває виняткової актуальності. Її головна мета полягає у створенні цілісної системи соціально-психологічного захисту, спрямованої не лише на допомогу, але й на активізацію внутрішніх ресурсів клієнта, розвиток здатності до самостійного прийняття рішень і відповідальності за власне життя.

Основним принципом психологічної допомоги є підвищення суб'єктності клієнта – навчання методам саморегуляції, пошуку роботи, розвитку комунікативних і адаптаційних навичок. Важливо, щоб людина не лише отримувала підтримку, а й вчилася самотійно долати труднощі, розширюючи свій психологічний простір можливостей.

Система технологій психологічної допомоги безробітним передбачає індивідуальне консультування, психокорекційні методики, групові тренінги, арттерапевтичні засоби та психоосвіту. Психокорекційна робота, як складова цієї системи, орієнтована на осіб, які демонструють виражені емоційні та адаптаційні порушення, і має на меті відновлення їхнього психологічного потенціалу, емоційної рівноваги та готовності до активних дій у нових життєвих умовах [73, с. 1506].

Основним завданням психологічної допомоги безробітним є вплив на систему переконань, установок і ставлень особистості, розширення уявлень людини про власні ресурси, здібності та потенційні можливості. Допомога психолога спрямована на те, щоб клієнт усвідомлено переосмислив свій досвід, сформував реалістичне бачення власних перспектив та здійснив обґрунтований вибір подальшого професійного шляху.

Основними завданнями психологічного супроводу безробітних є:

- забезпечення психічного й емоційного благополуччя, що є важливою умовою професійного самоздійснення в умовах сучасного ринку праці;
- сприяння адаптації до ситуації втрати роботи, формування позитивної мотивації до працевлаштування та активності в його пошуку;
- розвиток реалістичної самооцінки та віри у власні можливості;
- переосмислення життєвих цінностей відповідно до актуальних соціально-економічних обставин;
- зменшення психоемоційного напруження й профілактика депресивних проявів;
- подолання деструктивного ставлення до власної професійної ролі та формування ефективної поведінки у взаємодії з ринком праці [2, с. 8].

Психологічний стан людини визначається взаємодією її установок, емоцій, поведінкових реакцій та когнітивних оцінок. Він формується під впливом як внутрішніх ресурсів (потреб, цілей, ціннісних орієнтирів, самооцінки), так і зовнішніх чинників (попереднього досвіду, соціального середовища, умов працевлаштування). Тому психокорекційна робота має бути спрямована на зміцнення мотиваційної складової, формування адекватного ставлення до себе, розвиток усвідомлення власних емоцій і розуміння соціальних реалій.

У роботі з клієнтами зі заниженою самооцінкою доцільно застосовувати такі підходи:

- створення можливостей для систематичного відчуття успішності;
- поступове ускладнення завдань, що забезпечує послідовне зростання впевненості;
- вдосконалення навичок самопрезентації та результативного працевлаштування;
- розвиток конструктивної комунікації з оточенням.

Для людей із завищеною самооцінкою психологічна робота спрямовується на корекцію неадекватних домагань та очікувань. У таких випадках важливо продемонструвати різницю між рівнем амбіцій і реальними можливостями, спрямовувати клієнта на досягнення складних, але реалістичних цілей, а оцінювання результатів проводити об'єктивно, без порівнянь з іншими [1, с.159; 10, с. 246].

Однією з ключових форм психологічної допомоги є психологічне консультування – ефективний засіб індивідуальної підтримки особистості. Воно ґрунтується на партнерській взаємодії психолога та клієнта, що передбачає емпатійне ставлення, повагу, конфіденційність і довіру. Консультування включає аналіз життєвої ситуації клієнта, виявлення його труднощів, адаптацію стратегій поведінки під актуальні потреби та надання підтримки на шляху подолання кризи [2, с. 10; 60, с.183].

Психологічне консультування виступає одним із провідних напрямів практичної психології, орієнтованим на підтримку особистості, розвиток її внутрішніх ресурсів і сприяння успішному подоланню життєвих труднощів.

1. Головною метою психологічного консультування є досягнення клієнтом внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя. Через усвідомлення власних емоцій, потреб і ресурсів людина отримує можливість вибудовувати більш збалансоване та продуктивне життя.

2. Предметом психологічного консультування виступають екзистенційні цінності особистості, їхнє відображення у конкретних життєвих ситуаціях і спосіб осмислення людиною свого життєвого досвіду. Психологічна допомога полягає не лише у вирішенні поточних проблем, а й у формуванні глибшого розуміння власного «Я» та сенсу життя.

3. У ширшому розумінні метою консультування є становлення культурно зрілої, свідомої та соціально активної особистості, яка володіє відчуттям перспективи, здатністю гнучко адаптуватися до змін і свідомо обирати ефективні стратегії поведінки.

4. Позитивним результатом консультування є не лише зменшення емоційної напруги, а й поглиблення саморозуміння, усвідомлення життєвої ситуації, зміна ставлення до себе та світу, а також розвиток нових психосоціальних навичок. Консультаційний процес сприяє переходу від пасивного переживання проблем до активного їх вирішення.

5. Зміст психологічного консультування охоплює кілька ключових компонентів:

- емоційну підтримку, що допомагає клієнтові відчувати безпечний простір для самовираження;
- ціннісно-смислову орієнтацію, яка сприяє переосмисленню життєвих пріоритетів;
- розробку конструктивних життєвих стратегій, спрямованих на особистісне зростання [52, с. 29].

Сутність консультування полягає в тому, що психолог, використовуючи власний професійний досвід і спеціальні методи, створює умови для актуалізації особистісного потенціалу клієнта та пошуку ним нових шляхів розв'язання життєвих труднощів.

6. Основне завдання психолога-консультанта полягає у створенні таких умов, які дозволяють клієнту, що не має клінічних проявів психічних розладів, знаходити нові способи поведінки, розширювати спектр можливих рішень і жити в гармонії із власними цінностями та культурним середовищем. Психолог має вибудовувати взаємодію з клієнтом таким чином, щоб сприяти розвитку його самостійності, рефлексії та здатності до усвідомлених змін.

Зміст консультаційної взаємодії визначається трьома взаємопов'язаними компонентами [21, с.147; 55]:

1. Особистістю клієнта – його життєвим досвідом, цінностями, мотивацією та особистими труднощами.
2. Особистістю психолога-консультанта, його професійною позицією, емпатією, здатністю створювати атмосферу довіри.
3. Взаємодією між клієнтом і консультантом, що є основою терапевтичного процесу, у якому розгортається діалог, пошук рішень і формування нових смислів.

У своїй роботі психолог-консультант – незалежно від психологічної школи чи теоретичної орієнтації – спирається на базові поняття людського буття: сенс життя, призначення особистості, її індивідуальність, систему цінностей та місце у соціальному просторі. Саме через призму цих категорій забезпечується глибоке розуміння внутрішнього світу людини та причин її проблем.

Дослідження діяльності практичного психолога у сфері індивідуального консультування показує, що цей напрям потребує високого рівня рефлексивності. Фахівець має постійно усвідомлювати два основоположні аспекти своєї роботи:

- розуміння критеріїв психічної норми, що задають орієнтири оптимального функціонування особистості;
- вибір власної позиції у взаємодії з клієнтом, яка визначає стиль спілкування і глибину впливу.

Знання про норму психічного розвитку допомагає консультанту чітко розмежовувати психологічні, етичні та соціальні завдання роботи, а також обирати найбільш ефективну стратегію допомоги. Це створює умови не лише для

подолання труднощів, але й для особистісного зростання, підвищення саморефлексії та розкриття внутрішніх можливостей клієнта [27, с.101; 63, с.228].

У консультуванні виділяють три ключові позиції взаємодії психолога з клієнтом:

- позиція «на рівних» – партнерська, що базується на довірі, прийнятті та спільному пошуку оптимальних рішень;
- позиція «зверху» – директивна, коли консультант виступає у ролі експерта і надає рекомендації;
- позиція «знизу» – підтримувальна, з акцентом на емпатійне ставлення, розуміння почуттів і внутрішніх переживань клієнта.

Уміння гнучко обирати відповідну позицію є ознакою професійної зрілості психолога та важливою передумовою позитивної динаміки в роботі з клієнтом.

Діяльність психолога у закладах зайнятості охоплює такі основні напрями:

- допомога у подоланні внутрішніх конфліктів і кризових переживань, спричинених безробіттям;
- підтримка процесу соціальної адаптації до нових життєвих умов;
- активізація особистісного потенціалу та стимулювання розвитку;
- навчання раціональному використанню внутрішніх і соціальних ресурсів;
- формування психологічної культури, розвиток саморегуляції й стресостійкості.

У практиці консультаційної роботи застосовуються як індивідуальні, так і групові форми.

• індивідуальне консультування є пріоритетним, коли клієнту необхідні глибоке прийняття, довірлива взаємодія та емоційна підтримка.

• групові методи доцільні тоді, коли основна мета – сприяння соціальній адаптації, розвиток комунікації та налагодження взаємної підтримки між учасниками [15, с. 293].

Психологічна допомога у подоланні наслідків втрати роботи. Звернення до психолога є необхідним у ситуаціях, коли людина відчуває потребу переосмислити власний життєвий досвід і мінімізувати наслідки негативних

подій. Допомога фахівця особливо важлива, якщо спостерігається підвищена тривожність, психічна напруга, емоційне виснаження, або коли виникає відчуття безсилля, розгубленості та відсутності життєвих перспектив. Психологічна підтримка також потрібна тим, хто втратив віру у власні сили, постійно незадоволений собою, відчуває самотність, внутрішню порожнечу чи відсутність сенсу життя. У той же час до психолога звертаються і ті, хто прагне до особистісного зростання, бажає розкрити свій потенціал і подолати внутрішні обмеження [33, с. 11].

Такі стани є типовими для сучасних умов – зокрема для осіб, що перебувають у кризових чи екстремальних життєвих ситуаціях, спричинених війною або втратою роботи. Психологічне консультування у цьому контексті виступає формою професійної допомоги, спрямованої на відновлення внутрішньої рівноваги, усвідомлення власних ресурсів і пошук ефективних шляхів виходу з кризи. Основними завданнями такого консультування є:

- встановлення довірливого контакту між клієнтом і психологом;
- виявлення суті проблеми та її психологічних причин;
- спільний пошук можливих варіантів вирішення ситуації;
- формування конкретного плану дій, спрямованого на зміни.

Психологічне консультування можна трактувати як процес гармонізації внутрішнього життя людини, який допомагає їй краще розуміти власні емоції, переконання, особистісні цінності та мотиви поведінки. У цьому процесі психолог виконує не лише діагностичну функцію, але й роль «дзеркала», що надає можливість клієнтові побачити себе з іншого погляду, усвідомити власні ресурси та нереалізований потенціал.

Досвід роботи з людьми, які втратили роботу, доводить, що значна частина з них не готова самотійно розпочати зміни через емоційне виснаження, втрату впевненості чи невизначеність щодо майбутнього. Тому важливим завданням психолога є створення умов для глибшого самопізнання клієнта, нового осмислення своєї життєвої ситуації й формування реалістичного плану виходу з кризи. Результативність консультування проявляється в тому, наскільки клієнт

навчається усвідомлювати власні переживання, формує нове бачення себе і своєї життєвої перспективи та відновлює віру у позитивні зміни [29, с. 60].

Психокорекція розуміється як система спеціально організованих психологічних впливів, метою яких є подолання або зменшення труднощів у поведінці, емоційному реагуванні чи розвитку людини. Вона спрямована як на психічно здорових осіб, що переживають стани дезадаптації, так і на тих, хто демонструє прикордонні порушення або невротичні реакції. Зростання кількості подібних випадків, пов'язаних із війною та безробіттям, підсилює потребу в програмних психокорекційних заходах, спрямованих на відновлення психічної стійкості.

У межах даного дослідження психокорекція розглядається як процес вибіркової зміни психічних станів і поведінкових стратегій. Вона включає виявлення прихованих можливостей особистості та їх посилення у різних життєвих сферах: освітній, професійній, соціальній і творчій. Основним орієнтиром виступає формування адекватної самооцінки, повернення віри у власну дієздатність і активізація особистісної позиції.

Психологічне консультування як складова психокорекційної роботи спрямоване передусім на підтримку особистості, що переживає внутрішній конфлікт або емоційне напруження без ознак психічної патології. Воно дозволяє перевести стан непорозуміння з самим собою у стан прийняття, усвідомлення та поступового відновлення. Психодіагностика в цьому процесі використовується для визначення конкретних напрямів подальшої роботи і завжди відповідає на ключові запитання: навіщо проводиться дослідження та в інтересах кого спрямовані зміни.

Однією з результативних форм психокорекції для безробітних є семінари з технік пошуку роботи, які інтегрують навчальні, терапевтичні та соціально-психологічні елементи. Вони організовуються у малих групах чисельністю 10–15 осіб, що сприяє налагодженню взаємної підтримки та розвитку комунікації. Тривалість такого тренінгу становить у середньому від 4 до 24 годин із поступовим переходом від теоретичних блоків до практичних вправ. Найбільш ефективними є 24-годинні програми, які дозволяють не лише оволодіти

техніками працевлаштування, а й посилити впевненість клієнтів у власних можливостях.

Головна мета таких семінарів – навчити ставити реалістичні цілі та послідовно їх досягати. Робота учасників спрямована на:

1. усвідомлення значення мети та очікуваних результатів;
2. опанування ефективних способів і методів її досягнення;
3. формування проміжних етапів і цілей;
4. подолання можливих труднощів;
5. розвиток навичок самоконтролю й самоорганізації [6, с. 108].

Завдання психолога у цьому процесі полягає у тому, щоб допомогти клієнтові трансформувати зовнішні вимоги у внутрішні мотиви, сформувати особистісну готовність до змін і переорієнтувати енергію від розпачу до дії. Таким чином, психокорекційна робота з безробітними виступає ефективним інструментом підтримки, який сприяє не лише відновленню психоемоційної рівноваги, а й активізації потенціалу особистості для подолання кризових ситуацій.

У процесі надання психологічної допомоги безробітним зазвичай можна виокремити три категорії учасників групової роботи:

1. Особи, які повністю поділяють спільні цілі групи;
2. Ті, що частково приймають ці цілі, але потребують додаткової мотивації;
3. Люди, орієнтовані переважно на власні індивідуальні завдання і не сприймають зовнішніх установок.

Мотивація прямо залежить від того, наскільки людина ототожнює себе з метою, яку ставить перед собою. Тому один із головних напрямів роботи психолога – допомогти клієнту трансформувати зовні нав'язану ціль у внутрішню прийнятну, таку, що відповідає його потребам, переконанням та індивідуальним життєвим орієнтирам. Для цього важливо, аби мета була чітко усвідомленою, реалістичною й логічно пов'язаною з особистим досвідом людини.

Щоб зовнішня мета перетворилася на внутрішню, клієнт має:

- чітко визначити головну та проміжні цілі діяльності;

- усвідомити сенс і доцільність своїх дій;
- визначити засоби та ресурси, необхідні для досягнення результату;
- проаналізувати можливі перешкоди й способи їх подолання;
- зберігати психологічну стійкість і самоконтроль.

Психокорекційний процес у межах семінару полягає у поступовій реалізації поставлених цілей. Це означає, що учасник має розуміти очікуваний результат своєї діяльності, прогнозувати можливі наслідки, оцінювати реальність досягнення мети, визначати її місце в ієрархії власних пріоритетів та співвідносити завдання із власними здібностями та попередніми досягненнями.

Для підвищення результативності психокорекційної роботи важливо навчити клієнтів визначати проміжні завдання та фіксувати хід власних дій. Одним із найбільш ефективних підходів є нормативно-орієнтоване, поетапне навчання. На першому етапі проводиться діагностика рівня саморегуляції й самооцінки, аналізуються прояви кризи та окреслюються ключові труднощі. Після обговорення результатів з клієнтом розпочинається цілеспрямоване формування навичок саморегуляції, від яких значною мірою залежить здатність людини до успішного пошуку роботи [16, с. 160].

Програма роботи спрямована на поступове формування здатності самостійно визначати цілі, планувати власні кроки, встановлювати індивідуальні критерії досягнення результату, знаходити альтернативні варіанти дій та підтримувати внутрішню мотивацію. Такий формат взаємодії сприяє розвитку активної життєвої позиції, посиленню впевненості в собі та допомагає безробітним швидше адаптуватися до трансформованих соціальних і економічних реалій.

Одним із провідних напрямів психологічного супроводу осіб, які втратили роботу, є стимулювання та розвиток механізмів саморегуляції. Це включає допомогу людині в переосмисленні власних цінностей, відновленні життєвих орієнтирів і формуванні нових смислів, що підтримують її подальший розвиток.

У роботі з цією категорією доцільно використовувати техніки, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, підвищення рівня самоцінності, формування впевненості, зниження тривожності, страхів та відчуття безперспективності.

Ефективність таких технологій значною мірою залежить від точного врахування індивідуальних характеристик клієнта. Тому результати психодіагностики суб'єктивного досвіду мають стати підґрунтям для вибору оптимальних методів впливу, адаптованих під конкретну людину [30, с. 66].

Психологічна допомога не повинна мати узагальненого, «універсального» характеру – вона має будуватися з урахуванням індивідуального профілю клієнта, його попереднього життєвого досвіду, ціннісних орієнтацій, рівня саморегуляції та особистісних ресурсів.

Важливо також, щоб діагностичні програми, застосовані під час тренінгової роботи, не лише фіксували наявні проблеми, а й стимулювали процес саморефлексії. Це допомагає учасникам глибше усвідомити власні реакції на втрату роботи, визначити індивідуальні шляхи подолання кризи, розвинути навички саморегуляції, планування і адаптації до нових професійних умов.

Отримані у процесі діагностики дані мають двостороннє значення:

- по-перше, вони забезпечують індивідуальний підхід до кожного учасника групи;
- по-друге, створюють базу для подальшої цілеспрямованої роботи з клієнтом.

Такий підхід дозволяє поєднати групову форму навчання з індивідуальним супроводом, що підвищує ефективність психологічної підтримки безробітних, сприяє їх особистісному зростанню та відновленню внутрішніх ресурсів для активної участі у професійному житті.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми психологічної підтримки втрати роботи в умовах війни

Втрата роботи під час воєнних дій перетворюється на одну з найглибших криз, що охоплює соціальні, економічні та психологічні сфери життя. Людина позбавляється не тільки стабільного доходу, а й звичного статусу, частини професійної ідентичності, соціальних контактів і життєвих орієнтирів. Це часто

супроводжується шоковою реакцією, тривожністю, почуттям невизначеності, соромом, провинною чи розчаруванням у власній спроможності. Тому важливо якомога швидше забезпечити комплексну психологічну підтримку, що допоможе людині адаптуватися, відновити емоційний баланс та переорієнтуватися на нові життєві смисли.

Передусім така підтримка має ґрунтуватися на принципах гуманізму, поваги до особистості, конфіденційності та партнерської взаємодії між психологом і клієнтом. Людина, яка втратила роботу через війну, потребує не стільки оцінки чи порад, скільки прийняття, розуміння і безпечного простору, де вона може висловити свої страхи, сумніви й біль. Завдання психолога – не дати готові відповіді, а допомогти клієнтові побачити внутрішні ресурси, навчитися використовувати їх для відновлення власної активності та впевненості.

Важливим першим кроком є емоційна стабілізація. Людині необхідно дати змогу усвідомити й прожити переживання, пов'язані з втратою, не заперечуючи і не витісняючи їх. Для цього ефективно використовуються методи індивідуального консультування, арттерапевтичні техніки (малюнок, колаж, метафоричні карти), вправи на самопізнання та релаксацію. У цей період психолог допомагає клієнтові зрозуміти, що емоційна реакція на втрату роботи – це нормальний процес адаптації, а не прояв слабкості чи невдачі [64].

Другим важливим напрямом роботи є розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Війна створює ситуацію постійної невизначеності, і люди часто втрачають відчуття контролю над життям. Психологічна підтримка має навчити людину керувати власними емоційними станами, знижувати рівень тривожності, переключати увагу з негативних думок на конструктивні дії. Для цього застосовуються дихальні техніки, практики усвідомлення (mindfulness), аутотренінг, методи тілесно-орієнтованої терапії, когнітивно-поведінкові стратегії перебудови мислення.

Третій аспект психологічної допомоги полягає у відновленні самооцінки та почуття компетентності. Людина, яка втратила роботу, часто починає сумніватися у власній професійній цінності, сприймає себе як «непотрібну». Тому важливо допомогти клієнтові побачити свої сильні сторони, минулі

досягнення, життєвий досвід і здобуті навички. У цьому допомагають техніки позитивного самопідкріплення, щоденники успіхів, групові обговорення, де учасники підтримують один одного, діляться історіями подолання труднощів і отримують зворотний зв'язок.

Не менш важливою складовою психологічної підтримки є переосмислення життєвих і професійних цілей. Психолог має сприяти формуванню у клієнта нового бачення майбутнього, допомогти йому визначити реалістичні кроки, що ведуть до поступового відновлення активності. Для цього ефективними є методи коучингу, постановка короткострокових і довгострокових цілей, аналіз можливих шляхів реалізації. У ході такої роботи людина вчиться самостійно планувати свої дії, відчуває контроль над власним життям і зменшує рівень безпорадності.

Суттєву роль у процесі адаптації відіграє групова робота. Групи взаємопідтримки або тренінги для безробітних створюють середовище, де люди можуть відчувати солідарність і взаєморозуміння. Групова форма допомоги посилює ефект емоційної підтримки, сприяє розвитку навичок спілкування, обміну досвідом і формуванню позитивних моделей поведінки. Вона дає змогу учасникам усвідомити, що їхні труднощі не є унікальними чи безвихідними, а також формує відчуття приналежності до спільноти.

Особливу увагу слід приділяти психоосвітній складовій підтримки. Особи, які втратили роботу, потребують знань про закономірності стресових реакцій, механізми емоційної саморегуляції, стратегії ефективного пошуку роботи. Проведення тематичних семінарів, лекцій чи майстер-класів допомагає людям краще розуміти власні стани, навчає керувати ними та свідомо будувати поведінку в кризових умовах.

Психологічна допомога у таких умовах має бути максимально індивідуалізованою та гнучкою. Необхідно враховувати вік, професійну підготовку, життєвий шлях, стан здоров'я та актуальний психологічний стан клієнта. За потреби залучаються інші фахівці: психотерапевти, кар'єрні консультанти, соціальні працівники. Важливо поєднувати психологічний супровід із соціальною та економічною підтримкою, що дозволяє створити

комплексну модель відновлення людини.

Таким чином, впровадження системи психологічної підтримки безробітних у період війни має охоплювати три взаємопов'язані рівні: індивідуальний, груповий і соціальний. На індивідуальному рівні головним завданням є стабілізація емоційного стану та розвиток саморегуляції; на груповому – формування навичок взаємодії та соціальної підтримки; на соціальному – створення умов для професійного самовизначення і відновлення активної позиції.

Застосування цих підходів має привести до покращення емоційного стану людей, які втратили роботу, зменшення тривожності, посилення самооцінки, формування активної життєвої позиції та готовності реагувати на нові виклики. У такому контексті психологічна допомога перетворюється на засіб не лише подолання кризи, а й особистісного розвитку, що дає можливість людині віднайти новий сенс, зміцнити віру у власні ресурси та підтримати здатність до самореалізації навіть у надзвичайно складних умовах воєнного часу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено комплекс рекомендацій, спрямованих на подолання психологічних наслідків втрати роботи в умовах воєнного конфлікту в Україні. Розроблені індивідуальні, групові та соціально-психологічні форми підтримки орієнтовані на відновлення емоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції та посилення адаптаційних можливостей особистості.

Підкреслено, що індивідуальна психологічна робота дає змогу детально пропрацювати особистісні реакції, пов'язані зі станом безробіття, тоді як групові формати допомагають зменшити почуття ізоляції, активізують соціальну взаємодію та сприяють формуванню нових життєвих орієнтацій. Важливою є й соціально-психологічна допомога, яка охоплює питання професійної реінтеграції, профорієнтації та відновлення мотивації до активної діяльності.

Застосування окреслених підходів очікувано забезпечить зниження рівня

тривоги, фрустрації та депресивних симптомів, підвищення впевненості у власних можливостях, зміцнення стресостійкості та формування конструктивного ставлення до життєвих ситуацій. Отже, комплексна психологічна підтримка виступає ефективним засобом подолання наслідків безробіття в умовах воєнної нестабільності й може бути інтегрована в роботу центрів зайнятості, психологічних служб і соціальних установ.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано всі завдання, що дозволило комплексно розкрити психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах воєнного стану в Україні:

1. Розкриття сутності поняття втрати роботи та її психологічних особливостей. У роботі встановлено, що втрата роботи є складним психоемоційним феноменом, який поєднує економічні, соціальні й екзистенційно-психологічні аспекти. Вона супроводжується різноспрямованими емоційними реакціями – тривожністю, невпевненістю, фрустрацією, відчуттям безсилля, зниженням самооцінки та порушенням мотиваційної сфери. Умови воєнного стану значно ускладнюють цей процес: нестабільність, небезпека, вимушені зміни життєвого середовища та втрата прогнозованості підсилюють психотравмуючий ефект безробіття. З'ясовано, що індивідуальні особливості, стресостійкість, попередній досвід, соціальна підтримка та значущі стосунки визначають характер реагування людини на втрату професійного статусу.

2. Проаналізувати етапи становлення та напрями розвитку наукових досліджень, присвячених проблемі переживання втрати роботи.

Проаналізовано напрями розвитку наукових підходів до вивчення психологічних наслідків безробіття. Установлено, що в різні періоди ця проблема розглядалася у межах:

- гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), яка акцентувала на потребах і самореалізації;
- психоаналітичної та екзистенційної парадигми (В. Франкл, Е. Еріксон), що підкреслювали втрату смислу та кризу ідентичності;
- когнітивно-біхевіоральних підходів, які розглядають безробіття як стресор і вивчають механізми копінгу;

• соціально-психологічних концепцій, що пов'язують безробіття з соціальною ізоляцією та зниженням життєвої активності.

Встановлено, що в умовах війни традиційні моделі потребують доповнення з урахуванням воєнної травми, втрати безпеки, вимушеного переселення та загальної соціально-економічної нестабільності.

3. Обґрунтувати методологічні підходи, методи й організацію емпіричного дослідження психологічного стану осіб, які втратили роботу в умовах війни в Україні. Методологічною основою роботи стали системний, діяльнісний, когнітивно-поведінковий та особистісно-орієнтований підходи. Застосовано комплекс методів: теоретичних (аналіз, узагальнення, систематизація) та емпіричних (тестування, опитування, спостереження).

Набір психодіагностичних методик (Шкала депресії Бека, Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальники емоційних станів, самооцінки та копінг-стратегій) забезпечив достовірне вимірювання психоемоційного стану осіб, що втратили роботу. Дотримання етичних принципів, добровільності та анонімності дозволило отримати чесні та надійні результати.

4. Провести ґрунтовний аналіз отриманих результатів дослідження психологічного стану осіб, що зазнали втрати роботи під час воєнних дій.

Проведене дослідження засвідчило, що більшість учасників, які втратили роботу в період війни, мають значний рівень психоемоційної напруги. Виявлено:

- підвищену тривожність і невизначеність щодо майбутнього;
- виражені депресивні симптоми;
- схильність до фрустрації та емоційного виснаження;
- зниження самооцінки та самоефективності;
- посилення соціальної ізоляції та страх перед працевлаштуванням.

Результати також вказали, що тривалість безробіття корелює зі зростанням депресивності та рівня тривожності, тоді як соціальна підтримка значно пом'якшує негативний вплив ситуації. Наявність копінг-стратегій адаптивного типу (планування, активні дії, пошук підтримки) полегшує психологічне відновлення, тоді як уникання та пасивність лише поглиблюють

кризовий стан.

5. Розробити практичні рекомендації програми психологічної допомоги щодо подолання наслідків втрати роботи в умовах війни. На основі емпіричних даних створено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зниження емоційної напруги та подолання негативних наслідків втрати роботи. Підтверджено ефективність психокорекційної програми, що включає техніки когнітивно-поведінкової терапії, психоедукацію, розвиток самоефективності, емоційну експресію, роботу з ідентичністю та тренування адаптивних копінг-стратегій.

Програма довела свою результативність у формуванні навичок саморегуляції, подоланні депресивних та тривожних станів, активізації мотиваційної сфери, відновленні впевненості в собі й підвищенні готовності до працевлаштування. Окремий акцент зроблено на груповій підтримці, яка допомагає зменшити соціальну ізоляцію, активізувати комунікативні навички та сформуванню позитивну життєву перспективу.

Отже, проведені дослідження дозволили комплексно описати психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах війни та довести ефективність психологічної допомоги як ключового чинника відновлення психоемоційного стану. Запропонована система індивідуальних та групових заходів сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню стресостійкості, відновленню внутрішніх ресурсів і підтримці мотивації до подальшої професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. Практична психологія: навчальний посібник для студентів вузів. Харків: Академ. Проект, 2021. 480 с.
2. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №. 2 (26). С. 7-15. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26>.
3. Аронсон О. О. Соціальна психологія. Психологічні закони поведінки людини в соціумі: Харків: Прайм. 560 с.
4. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2017. Вип.18. № 9/1. С. 3-10.
5. Березін, Ф.Б. Методика багатостороннього дослідження особистості: структура, основи інтерпретації, деякі області застосування. Харків: 2017. 175 с.
6. Бодров, В.А. Проблема подолання стресу. Частина 3: Стратегії подолання стресу. Психологічний журнал. 2016. Т. 23, № 3. С. 106-116.
7. Бойко Г.В. Зміни уявлення про себе в умовах втрати та відсутності роботи. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2013. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 11. С. 10–13.
8. Бойко Г.В. Трансформація уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи: автореф. дисертації на зд. наук. ступ. канд. психол. наук. 2006. 19 с.
9. Бреслава, Г.М. Психологія емоцій. Харків: Сенс: Академія, 2014. 544 с.
10. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і

педагог. спеціальностей. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 968 с.

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

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

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

14. Галустьян Ю. М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. Психологія особистості безробітного: матеріали IV-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Інститут підготовки кадрів ДСЗУ, 2018. 299 с.

15. Галустьян Ю.М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. Психологія особистості безробітного: м-ли IV-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2017 р.). Київ: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2017. С. 292–299.

16. Грицук О. В., Грицук Ю. В., Согоян В. Н. Психологічна корекція емоційного стану медичних працівників. Актуальні проблеми викладання освітніх компонент соціально-гуманітарного спрямування у вищій школі [Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції 15-16 червня 2023 р., м. Херсон]. Херсон : Херсонська державна морська академія, 2023. С. 159-162.

17. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану / І. Грузинська // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2022. – Вип. 2(21). – С. 97-107.

18. Гудзь М. В. Поведінкова економіка в умовах війни: вплив емоцій на економічні рішення громадян. Економіка та суспільство. Випуск 50. 2023. С. 55-59.

19. Давиденко І. Особистість і безробіття: психологічний аналіз. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19(1). С. 34–41. Режим доступу на: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19\(1\)__7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19(1)__7)

20. Денисов І. Г. Безробіття як результат не усвідомлення власних можливостей. Психологія особистості безробітного: матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Інститут підготовки кадрів ДСЗУ, 2015. 151 с.

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

22. Дзевульська І., Ігнатіщев М., Титаренко В. Процес наукового дослідження в психології та його етапи. Grail of Science. Випуск 17. 2022. С. 391-399.

23. Дудецька С. М. Вплив безробіття на психологічний стан незайнятого населення. Полтавський інститут економіки і права університету «Україна». Психологічні науки. 2023. С. 37-40.

24. Дуткевич Т. В./ Загальна психологія. Теоретичний курс.. Навчальний посібник для студентів галузі знань 0301 соціально-політичні науки, напряму підготовки «практична психологія». Київ «Центр учбової літератури». 2017 р. URL: <https://docplayer.net/74036568-Zagalna-psihologiyateoretichniy-kurs.html>

25. Зелінська Т. М., Михайлова І. В. Практикум із загальної психології. Каравелла, 2023. 272 с.

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

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

28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

29. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як

його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

30. Кириленко Т.С., Іваненко Б.Б. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах карантину. Вчені записки: Психологія праці. №4. 2020. С. 65-72.

31. Киричук О.В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості безробітного : м-ли IV Всеукр. наук.-практ. конф. (25 трав. 2007 р.) АПН України ; Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України. Київ, 2017. С. 54–62

32. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 14. 2013. С. 153-162.

33. Корчевна О.В. Психологічні чинники активності безробітного на сучасному ринку праці. Наук. зап. Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ, 2015. Т. 2. Вип. 26. С. 359–365.

34. Костенко Л.М. Професійна перепідготовка як складова процесу психологічної реабілітації безробітних. Актуальні проблеми психології. Київ, 2019. Т. 7, вип. 11 : Екологічна психологія. С. 144–149.

35. Креденцер О. В. Карамушка Л. М., Франк, В., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» [Concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany»]. Організаційна психологія. економічна психологія. 2022. №. 3-4 (27). С. 6-25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>

36. Крижанівська Ю. Детермінанти розвитку стресостійкості особистості. Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2022. С. 48-49.

37. Кухар Т.В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. Вісник Харківський нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна.

Харків, 2018. №771, вип. 38. С. 128–132.

38. Литовченко Н. Марджорі Вайтхед про психологічну допомогу при переживанні горя. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: збірник матеріалів XIII міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 16–17 березня 2023 р.). Ніжин, 2023. С. 90–95.

39. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78-85

40. Максимова Н.Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2017. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. К.: ТОВ» Талком». Випуск 15. С. 292-298.

41. Максимущ С. М. Особистість та психологічний статус безробітного. Вісник КІБІТ. №1 (39). 2019. С. 67-72.

42. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2015. Вип. 230. С. 276-282.

43. Марусинець М. М., Барчі Б. В. Стратегії поведінкових дій безробітних: статевий і віковий аспект дослідження. Український психологічний журнал. № 3 (9), 2018. С. 107-121.

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

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

46. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під

час воєнних дій. Наук. парк «Наука та безпека». Харків: ХНУВС, 2022
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c-1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content>.

47. Михайлова О. І. Психологічна травма. Теоретичний аспект. Внутрішній світ особистості: збірник матеріалів X Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю Ніжинської вищої школи. 2020. С. 128.

48. Міграційна криза через війну: критична ситуація в Європі та ризики для України. URL: [https:// evacuation.city/articles/259591/migracijna-kriza-cherez-vijnu-kritichna-situaciya-v-yevropi-ta-riziki-dlyaukraini](https://evacuation.city/articles/259591/migracijna-kriza-cherez-vijnu-kritichna-situaciya-v-yevropi-ta-riziki-dlyaukraini)

49. Міграційна криза через війну: критична ситуація в Європі та ризики для України. URL: [https:// evacuation.city/articles/259591/migracijna-kriza-cherez-vijnu-kritichna-situaciya-v-yevropi-ta-riziki-dlyaukraini](https://evacuation.city/articles/259591/migracijna-kriza-cherez-vijnu-kritichna-situaciya-v-yevropi-ta-riziki-dlyaukraini)

50. Музиченко І. В. Психологічна травма: аналіз проблеми та шляхи подолання. Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 19- 20 травня 2017 р.) Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. С.119-123.

51. Нечепорук М. В. Соціально-психологічне дослідження емоційної сфери безробітних. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 10. С. 52–55. 18. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. № 7 (253). 2021. С. 32-35.

52. Психологічне консультування безробітних. Методичн. посіб. для спеціалістів міських,... центрів зайнятості щодо організації та проведення психологічного консультування безробітних. Київ: Ін-т підготовки кадрів держ. служби зайнятості України, 2019. 55 с

53. Тертична, Н. А., & Мельник, К. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. Scientists and existing problems of human development, 2023. 340 с.

54. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3-

55. Тривога під час війни та її наслідки. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». Київ, 2022, №9. URL: <https://health-ua.com/>
56. Туленков М.В. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці : (Соціол. аналіз); Ін-т підготов. кадрів Держ. служби зайнятості України. Київ, 2020. 130 с.
57. Bromberger J. T., Epperson N. Depression During and After the Perimenopause: Impact of Hormones, Genetics, and Environmental Determinants of Disease. *Obstet Gynecol Clin North Am.* 2018 Dec; 45(4): P. 663 – 678.
58. Cacioppo JT, Cacioppo S, Capitanio JP, Cole SW. The neuroendocrinology of social isolation. *Annu Rev Psychol.* 2015 Jan 3;66:733-67.
59. Campbell K. E., Gorelik A. Mid-life predictors of late-life depressive symptoms; determining risk factors spanning two decades in the Women's Healthy Ageing Project. *Women's Midlife Health.* V. 6, №2 2020. P. 663 – 678.
60. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 2003. Vol.27, P. 182-189.
61. Charles ST, Luong G, Almeida DM, Ryff C, Sturm M, & Love G. Fewer ups and downs: Daily stressors mediate age differences in negative affect. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2010, 65, 2793286.
62. Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans, and attempts in the WHO World Mental Health Surveys / M.K. Nock, G.Borges, E.J. Bromet [etal.]. *Br J Psychiatry.* 2008. Vol. 192. P. 98-105.
63. Deci E. L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227-268.
64. Diener E. The science of well-being: the collected works. New York: Springer. 2012. 274 p.
findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA).* 2006. T. 5. №. 1. C. 25-30.
65. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and

axiological perspective. The polish quarterly of developmental psychology, 1995. Vol. L. N 1-4. P. 1-11.

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

67. Hamburger A. et al. (ed.). *Forced migration and social trauma: Interdisciplinary perspectives from psychoanalysis, psychology, sociology and politics.* – Routledge, 2018.

68. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research

69. Niederland W. G. Clinical observations on the « survivor syndrome.» // *The International Journal of Psychoanalysis*. 1968. № 49(2-3). C. 313–315.

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

71. Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95(3), 709-722.

72. Van der Hallen, R., Jongerling, J., & Godor, B. P. Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2020, 33(5), 479-496.

73. Vaughan E. et al. Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer // *Psycho-oncology*. 2019. Vol. 28. №. 7. P. 1506-1512. DOI: <https://doi.org/10.1002/pon.5107>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ**Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.**

Залежно від самопочуття *в момент* закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте *зазвичай*. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

ДОДАТОК Б

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	ІІІ _____ Вік _____ Група _____	Підходить 2	Не дуже підходить 1	Не підходить 0
	Психічні стани			
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - ***тривожність***;

II - 11-20-те питання - ***фрустрація*** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - ***агресивність***;

IV - 31-40-ве питання - ***ригідність*** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся
труд-нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Ця анкета розроблена для того, щоб допомогти Вашому лікарю зрозуміти, як Ви себе почуваєте. Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви почували себе на минулому тижні. Відмітьте кружечок, що знаходиться перед відповіддю, що ви вибрали. Не думайте надто довго щодо кожного твердження, оскільки Ваша перша реакція буде завжди найвірнішою.

Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі

- 3 ☐ О Увесь час
- 2 ☐ О Часто
- 1 ☐ О Час від часу, іноді
- 0 ☐ О Зовсім не відчуваю

Д Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене таке ж відчуття

- 0 ☐ О Це так
- 1 ☐ О Напевно, це так
- 2 ☐ О В дуже малій мірі це так
- 3 ☐ О Це зовсім не так

Т Я відчуваю страх, здається, що ось-ось щось жахливе може статись

- 3 ☐ О Це так, та страх дуже сильний
- 2 ☐ О Да, це так, але страх не дуже сильний
- 1 ☐ О Іноді, але це мене не турбує
- 0 ☐ О Зовсім не відчуваю

Д Я здатний розсміятися та угледіти у тій чи іншій події смішне

- 0 ☐ О Це так
- 1 ☐ О Напевно, це так
- 2 ☐ О В дуже малій мірі це так
- 3 ☐ О Це зовсім не так

Т Метушливі думки крутяться у мене в голові

- 3 ☐ О Постійно
- 2 ☐ О Більшу частину часу
- 1 ☐ О Час від часу і це не так часто
- 0 ☐ О Тільки іноді

Д Я відчуваю бадьорість

- 3 ☐ О Зовсім не відчуваю
- 2 ☐ О Дуже рідко
- 1 ☐ О Іноді
- 0 ☐ О Практично весь час

Т Я можу легко сісти та розслабитись

- 0** О Це так
- 1** О Напевно, це так
- 2** О Зрідка це так
- 3** О Зовсім не можу

Д Мені здається, що я став робити все дуже повільно

- 3** О Практично весь час
- 2** О Часто
- 1** О Іноді
- 0** О Зовсім ні

Т Я відчуваю внутрішню напругу чи тремтіння

- 0** О Зовсім не відчуваю
- 1** О Іноді
- 2** О Часто
- 3** О Дуже часто

Д Я не сліdkую за своєю зовнішністю

- 3** О Це так
- 2** О Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
- 1** О Мені здається, я став менше приділяти цьому уваги
- 0** О Я сліdkую за собою так, як і раніше

Т Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись

- 3** О Це так
- 2** О Напевно, це так
- 1** О В деякій мірі це так
- 0** О Зовсім не відчуваю

Д Я вважаю, що мої справи (заняття, хоббі) можуть принести мені відчуття задоволення

- 0** О Точно так, як і звичайно
- 1** О Так, але не в тій мірі, як раніше
- 2** О Значно менше, ніж звичайно
- 3** О Зовсім так не вважаю

Т У мене буває раптове відчуття паніки

- 3** О Дуже часто
- 2** О Досить часто
- 1** О Не так і часто
- 0** О Зовсім не буває

Д Я можу отримати задоволення від цікавої книги, радіо- чи телепрограми

- 0** О Часто
- 1** О Іноді
- 2** О Зрідка
- 3** О Дуже рідко

Бали підраховуються окремо по шкалі тривоги (Т) і депресії (Д).
Критеріями оцінки даних за HADS є: 0-7 балів – норма; 8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія; 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.