

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»


Кафедра психології


На правах рукопису

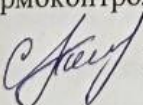
ДЕРКУНСЬКА ОКСАНА КОСТЯНТИНІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УЯВЛЕННЯ ПРО СВОЄ
МАЙБУТНЄ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ.

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр

 Науковий керівник:
Пріснякова Людмила Макарівна
канд..психол.наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології
№ 16 від 6.06.2024
Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Нормоконтроль
 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА
« 12 » 06 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ДЕРКУНСЬКА ОКСАНА КОСТЯНТИНІВНА**

1. Тема роботи: «ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УЯВЛЕННЯ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ».
2. Науковий керівник роботи: Пріснякова Людмила Макарівна
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2024 року №
3. Строк подання роботи на кафедру: 3.06.2024 року
4. Мета кваліфікаційної роботи: дослідити уявлення про своє майбутнє у осіб, які заходяться в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи та визначити психологічні детермінанти, які дозволяють особистості оптимально планувати власне майбутнє.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи та уявлення про своє майбутнє.
 2. Сформувати комплекс методик для дослідження уявлення про майбутнє та особистісних особливостей осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи.

3.Провести порівняльний аналіз уявлень про своє майбутнє та особистісних особливостей у групах осіб, що мають стабільну роботу і осіб, які переживають кризу втратити роботи.

4.Виявити залежність між плануванням майбутнього та особистісними особливостями досліджуваних.

5.Визначити особистісні передумови, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє навіть в умовах професійної кризи

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Січень 2024 року	виконано
2.	I Розділ	Березень 2024 року	виконано
3.	II Розділ	Травень 2024 року	виконано
4.	Робота в цілому	Червень 2024 року	виконано

Науковий керівник _____ Пріснякова Л.М.

Здобувач вищої освіти _____ Деркунська О.К.

Дата видачі завдання вересень 2023 р.

АНОТАЦІЯ

Деркунська О.К. Психологічні детермінанти уявлення особистості про своє майбутнє в умовах кризи / Випускна кваліфікаційна робота здобуття освітнього ступеню «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», м. Дніпро, 2024р.

Зміст анотації.

Об'єкт дослідження: переживання особистістю кризи, пов'язаної з втратою роботи.

Мета роботи: дослідити уявлення про своє майбутнє у осіб, які заходяться в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи та визначити психологічні детермінанти, які дозволяють особистості оптимально планувати власне майбутнє.

Одержані висновки та їх новизна: проведене дослідження підтвердило висунуте припущення стосовно того, що люди, які перебувають в умовах професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи, не планують свого майбутнього на довгострокову перспективу і переживання часу власного життя в них значно відрізняється від осіб, які мають стабільну роботу. У деяких осіб планування на майбутнє взагалі блокується, що може бути ознакою життєвої кризи, яка тяжко переживається. У осіб, які мають стабільну роботу кількісні та якісні показники майбутньої власної перспективи набагато кращі. За результатами дослідження визначено психологічні детермінанти оптимального планування свого майбутнього: достатній рівень розвитку рефлексивності, сенсожиттєві орієнтації - результативність життя або задоволеність самореалізацією і локус контролю –Я; загальний показник інтернальності, показники інтернальності в області досягнень та виробничих відносин.

Новизна роботи полягає у систематизації теоретичних знань щодо особливостей переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи; вдосконаленні системи знань про психологічні детермінанти уявлення про власне майбутнє; вперше емпірично досліджено особливості планування майбутнього представниками малого і середнього бізнесу в умовах пандемії.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з персоналом організацій, студентами, у консультативній, профілактичній роботі. Програму розвитку рефлексивного мислення можна застосовувати у психокорекційній роботі з особами, які переживають складні життєві обставини.

Окремі результати може бути використано при розробці робочих програм і викладанні навчальних дисциплін «Організаційна психологія», «Психологія особистості». Отримані результати можуть бути застосовані при розробці програми профорієнтаційних чи особистісно-орієнтованих тренінгів.

Перелік ключових слів: ЖИТТЄВА КРИЗА, ВТРАТА РОБОТИ, ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО, ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА, РЕФЛЕКСИВНЕ МИСЛЕННЯ, ПРОФЕСІЙНА КРИЗА, ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ, ВІДЧУТТЯ ЧАСУ, СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ.

SUMMARY

Psychological determinants of the individual's idea of his future in a crisis / Final qualification work for the degree in the specialty 053 "Psychology, Dnipro, 2024

Annotation content

Object of research: personal experience of a crisis related to job loss.

The purpose of the work: to explore the idea of their future in people who are in a crisis associated with job loss and to identify psychological determinants that allow individuals to optimally plan their own future.

The findings and their novelty: the study confirmed the assumption that people who are in a professional crisis associated with job loss, do not plan their future for the long term and the experience of their own life in them is significantly different from who have a stable job. For some people, planning for the future is blocked altogether, which can be a sign of a life crisis that is difficult. Quantitative and qualitative indicators of their own future prospects are much better for those who have a stable job. According to the results of the study, the psychological determinants of optimal planning of one's future are determined: a sufficient level of reflexivity development, meaning-life orientations - life efficiency or satisfaction with self-realization and locus of control - I; general indicator of internality, indicators of internality in the field of achievements and production relations.

The novelty of the work lies in the systematization of theoretical knowledge about the peculiarities of experiencing a crisis associated with job loss; improving the system of knowledge about the psychological determinants of the idea of one's own future; For the first time, the peculiarities of planning the future by small and medium-sized businesses in a pandemic have been empirically studied.

The practical significance of the work is that the results of the study can be used by practical psychologists in working with staff of organizations, students, in counseling, prevention work. The program for the development of reflexive thinking

can be used in psycho-correctional work with people experiencing difficult life circumstances.

Some results can be used in the development of work programs and teaching disciplines "Organizational Psychology", "Personality Psychology". The obtained results can be used in the development of a program of career guidance or personality-oriented training.

The key words: life crisis, job loss, planning the future life prospects, reflective thinking, professional crisis, life, Internal, sense of time, difficult life situations, psychological training, psychological counseling.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРО МАЙБУТНЄ В УМОВАХ КРИЗИ	15
1.1 Кризові ситуації в житті людини та психологічні передумови їх подолання.....	15
1.2 Часові перспективи у житті особистості	25
1.3 Втрата роботи, як кризова ситуація в житті людини.....	20
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ В УМОВАХ КРИЗИ	32
2.1 Обґрунтування мети і гіпотези дослідження щодо психологічних детермінант уявлення про своє майбутнє в умовах кризи.....	32
2.2 Методологічні основи дослідження зв'язку особистісних характеристик особистості та її планування майбутнього.....	35
2.3 Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження...38	
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	45
3.1 Організація та хід емпіричного дослідження.....	45
3.2 Результати емпіричного дослідження.....	49
3.3 Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження.....	59
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність. Життєвий розвиток особистості завжди ускладнюється непередбачуваними і некерованими подіями, що часто супроводжується розвитком станів тривоги і стресу, різкими змінами усього життєвого шляху, ламкою професійних планів і уявлень про майбутнє. Дослідження різних сторін життя людини у зв'язку з різкими змінами життєвого середовища, в умовах нестабільності суспільних і економічних структур стають необхідними і отримують все більше поширення як в закордонній, так і вітчизняній психології.

Людина обирає сферу професійної діяльності, спираючись на свої уявлення про себе і своє майбутнє життя. У процесі життя людина намагається здійснити відповідність між професійною діяльністю й уявленням про себе. Одним із важливих мотивів самореалізації є уявлення про себе. Аналіз психологічних чинників мотивації професійної діяльності, проведений О. В. Житнік, показав, що для успішних фахівців, які прагнуть до здійснення подальшого ефективного професійного розвитку, традиційні аспекти обов'язковості й заробітку серед чинників мотивації, відсуваються на другий план розумінням роботи як засобом реалізації себе. Відповідно до цього втрата роботи відноситься до факторів, що перешкоджають та призводять до певної деформації процес самореалізації.

Як відомо, надзвичайно важливою складовою психічного здоров'я людини є здатність самостійно визначати цілі свого життя, наявність в образі світу достатньо тривалої і змістовно насиченої часової перспективи майбутнього.

Час - один з важливих, але вкрай мало використовуваних резервів психічної організації особистості, її самореалізації в соціумі. У складних

життєвих ситуаціях проблема «людина і час» актуалізується. У ситуації нестабільності людина по-іншому переживає час власного життя, переосмислює минуле, сьогодення і майбутнє, іноді втрачає відчуття часу, а значить, і цілі власного буття, що може бути одним із симптомів життєвої кризи.

Аналіз наукової літератури показує, що кризова ситуація надає кожній людині можливість зробити певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність досягнутих, актуалізованих виборів формує «минуле» людини, яке не змінне. Що ж стосується майбутнього, то це сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, прикладених в конкретних ситуаціях.

Безумовно, кожна людина переживає втрату роботи індивідуально своєрідно. Але сам процес переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи є надзвичайно важливим та «болючим» питанням в наш час. Адже зміни, які відбуваються у сучасному суспільстві можуть по-різному впливати на розвиток особистості та її подальше життя.

Сьогодні коронавірусна інфекція стала актуальною проблемою XXI століття, введення певних протиепідемічних обмежень призводить до масового скорочення робочих місць. Як наслідок цього – все більше людей переживають кризу, пов'язану з втратою роботи. Саме тому ми вважаємо обрану проблематику дослідження актуальною на даний момент.

Мета: дослідити уявлення про своє майбутнє у осіб, які заходяться в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи та визначити психологічні детермінанти, які дозволяють особистості оптимально планувати власне майбутнє.

Об'єкт дослідження: переживання особистістю кризи, пов'язаної з втратою роботи.

Предмет дослідження: психологічні детермінанти уявлення про своє майбутнє особистості в умовах кризи.

Концептуальна гіпотеза: припущення про те, що у осіб, які знаходяться в умовах переживання кризи, порушується процес планування та побудови власної майбутньої перспективи і є психологічні детермінанти, які допомагають будувати своє майбутнє навіть в умовах кризи.

Емпіричні гіпотези:

1. Строки планування майбутнього різні у осіб, які мають постійну роботу і осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи.
2. Чим вищий рівень рефлексивності, тим на більший строк планується власне майбутнє.
3. Чим вищий рівень інтернальності, тим оптимальніше планується власне майбутнє.
4. Між сенсожиттєвими орієнтаціями і плануванням майбутнього є зв'язок.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження поставлено наступні завдання:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи та уявлення про своє майбутнє.
2. Сформувати комплекс методик для дослідження уявлення про майбутнє та особистісних особливостей осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи.
3. Провести порівняльний аналіз уявлень про своє майбутнє та особистісних особливостей у групах осіб, що мають стабільну роботу і осіб, які переживають кризу втратити роботи.
4. Виявити залежність між плануванням майбутнього та особистісними особливостями досліджуваних.

5. Визначити особистісні передумови, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє навіть в умовах професійної кризи.

Методи дослідження: з метою дослідження та порівняння особливостей переживання часу власного життя особами, які заходяться в умовах професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи та особами, які мають стабільну роботу було використано методи теоретичного аналізу, що дозволили висвітлити особливості професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи.

Для перевірки гіпотез дослідження застосовано наступні психодіагностичні засоби: методика «Лінії життя» (автори А. А. Кронік, Б. М. Левін, А. Л. Пажинтов); опитувальник «Рівня суб'єктивного контролю», який розроблений на основі шкали Дж. Роттера (автори Е. Ф. Бажин, Е. А. Голинкін, Л. М. Еткінд). методики «СЖО» (автор Д. О. Леонтьєв), Діагностика рівня розвитку рефлексивності (автор А. В. Карпов); методика Шкала переживання часу (автори Головаха Є. І. та А. А. Кронік).

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою математико-статистичних методів – коефіцієнта кореляції Пірсона та U-критерія Манна-Уїтні. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів.

Методологічну й теоретичну основу дослідження складають психологічні дослідження з проблем переживання людиною життєвої ситуації втрати роботи (К. Б. Аксенченко, М. Аргайл, Г. В. Бойко, Ж. П. Вірна, О. М. Кокун, М. Р. Мінігалієва, Л. Пельцман, В. Франкл та інші). Втрата роботи викликає негативні психологічні зміни в людині (М. Аргайл, Л. Пельцман, А. І. Колобкова та інші), вона провокує життєву ситуацію, справитися з якою без кваліфікованої психологічної допомоги людині не завжди вдається (М. Р. Мінігалієва).

Наукова новизна дослідження полягає:

- у розширенні уявлення про психологічні механізми переживання професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи;
- у поглибленні психологічних знань щодо взаємозв'язку переживання професійної кризи і побудови майбутньої перспективи;
- щодо особистісних передумов, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей щодо професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи.

Новизна роботи полягає:

- у систематизації теоретичних знань щодо особливостей переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи;
- вдосконаленні системи знань про психологічні детермінанти уявлення про власне майбутнє
- вперше емпірично досліджено особливості планування майбутнього представниками малого і середнього бізнесу в умовах пандемії.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з персоналом організацій, студентами, у консультативній, профілактичній роботі. Програму розвитку рефлексивного мислення можна застосовувати у психокорекційній роботі з особами, які переживають складні життєві обставини.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРО МАЙБУТНЄ В УМОВАХ КРИЗИ

1.1 Кризи та ситуації в житті людини, психологічні передумови їх подолання.

На сучасному етапі розвитку цивілізації людина досягла значних успіхів у різних сферах життєдіяльності. Та з найдавніших часів і до наших днів вона не перестає відчувати кризові стани, які негативно впливають на неї, можливо, погіршують працездатність та слугують причиною виникнення психосоматичних розладів та порушень.

Спираючись на Б. Г. Ананьєва, під критичною ситуацією можна розуміти складану, важку та небезпечну ситуацію, яка породжує дефіцит значення в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету и цінності - все, що може бути викликане внутрішньою необхідністю [5].

Як відомо, поведінка людини в критичній ситуації виявляє не лише індивідуальні, а й соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання й погляди, адаптаційні можливості суб'єкта. Критична ситуація не є кризою, але може стати причиною її виникнення. У зв'язку з цим, Ф. Ю. Василюк наголошує, що «криза - це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [24].

Зважаючи на це, під кризою, розуміють стан, породжений проблемою, яка постала перед індивідом, котрої він не може ніяким чином уникнути та яку він не може вирішити за короткий час і звичним для нього способом. Це стан, який виникає як наслідок накопичення проблем, що є життєво

важливими. В. М. Заїка розглядає суб'єктивну модель кризи як сукупність таких рівнів:

- 1) сенситивний, заснований на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому та його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом уявлення про свій стан, роздуми про його причини та можливі наслідки;
- 4) мотиваційний, пов'язаний із ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки та способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності стосовно подолання кризового стану [35].

Досліджуючи психологічний портрет кризової особистості, О. П. Саннікова та деякі інші психологи визначили такі фази кризових ситуацій:

1) фаза первинного зростання напруги. При зіткненні з проблемною ситуацією людина спочатку спирається на досвід минулого життя для того, щоб подолати її; використовує досить звичні для себе способи вирішення та механізми захисту; залучаються знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігається гнучкість у підході до проблеми; напруга та релаксація знаходяться у стані збалансованості;

2) фаза подальшого зростання напруги. У людини виникають і наростають почуття невпевненості, страху, розгубленості. На цій стадії випробовуються нові способи щодо вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруженість переважає над релаксацією. Саме під час цього періоду людина потребує допомоги зі сторони, вона готова до сприймання нових ідей. Якщо допомогу вона з будь-яких причин не може отримати, настає нова стадія;

3) фаза підвищення тривоги й депресії. Ця стадія характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією, відчуттям хаосу, людині здається, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації, що

склалася. Тут можливе виникнення несприятливого результату - це зловживання алкоголем, наркотиками або виникнення психічних розладів [63].

Дослідники проблем подолання кризи підкреслюють, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, без стрибків. Разом з тим кожна стадія характеризується певними емоціями, думками, комунікативними та поведінковими властивостями. Важливо зазначити, що в більшості випадків криза є результатом процесу, котрий відбувався тривалий час, або була одночасна дія кількох чинників. Хоча іноді криза виникає у відповідь на незначну подію, за принципом «останньої краплі».

Психологічний аналіз кризи потребує звернення уваги на її основні параметри. Психологи стверджують, що психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта з подіями, котрі відбуваються, високий ступінь значущості події, яка відбулася в житті людини. Саме ступінь значущості є одним з визначальних чинників у тому, чи призведе дана подія до глибоких переживань або залишиться непоміченою. Відомо, що події глобального характеру (такі, як катастрофи, стихійні лиха, озброєні конфлікти тощо.) можуть не знаходити відгуку у внутрішньому світі людини, оскільки не зачіпають основ її існування. З іншого боку незначна для стороннього спостерігача подія здатна призвести до розвитку психологічної кризи, що супроводжується важкими переживаннями та поведінкою з домінуванням деструктивних тенденцій. Значну роль у цьому процесі відіграє попередній досвід минулого людини, суб'єктивна оцінка успішності подолання нею проблемних ситуацій [31].

Психологічні особливості кризи як стану обумовлюють найбільш типові реакції людей на неї. Так, В. М. Заїка стверджує, що суб'єктивне переживання кризи залежить від впливу кількох чинників, зокрема:

- характеристики самої життєвої ситуації кризи; обставин, у яких протікає криза (наявність або відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення тощо);

- особливостей особистості, яка переживає кризу (вік, життєвий досвід, темперамент, здібності, структура стосунків людини, ієрархія цінностей, акцентуації характеру тощо);

- соціального статусу особистості (статус людини в суспільстві, визнання, авторитет, влада, досягнення тощо) [35].

Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьому виникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації. Отже, можна говорити про неминучість переживання криз будь-якою людиною як необхідний момент життя, процесу індивідуалізації, соціально-психологічного процесу розвитку і становлення особистості і групи. По суті, криза – це критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху. Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя:

• **кризи розвитку (вікові кризи).** Кризи розвитку (вікові кризи). Нетривалий проміжок часу в онтогенезі, що характеризується різкими психологічними змінами, пов'язаними із переходом на новий етап розвитку. П'ять вікових криз припадають на дитячий вік. За часом вони чітко локалізовані і чітко визначені: криза новонароджених (до 1 міс.), криза одного року, криза (3 років), криза (6-7 років), підліткова криза (11-12 років) і юнацька криза. На думку Л.С. Виготського, криза, або критичний період – час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на новий, вищий щабель розвитку [8]. Зазвичай положення Л.С. Виготського застосовуються і для розуміння закономірностей розвитку дорослих. Проте наголошується, що кризи дорослих, порівняно із кризами дітей, не мають такої жорсткої прив'язки до віку. Найчастіше вони зріють поступово, але можуть виникати і

раптово – у випадку різких змін у соціальній ситуації людини. У зарубіжній психології вікові кризи (maturational, developmental crises) зазвичай асоціюються із теорією психосоціального розвитку Е.Еріксона.

- деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки). Деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки). Депривація (від лат. *deprivatio* - втрата, позбавлення) – психічний стан, який виникає у людей, які тривалий час відчують недостатнє задоволення своїх потреб. Прикладами деприваційної кризи є розлучення, нещасний випадок, втрата близької людини. Переживання подібної кризи як гострого горя описується Е. Ліндемманном, згідно з яким нормальна реакція на горе охоплює п'ять складових:

- 1) поглиненість образом померлого,
- 2) ідентифікація з померлим,
- 3) почуття провини та недоброзичливість стосовно оточуючих,
- 4) порушення повсякденного функціонування,
- 5) погіршення самопочуття (соматичні скарги) [37].

П'ять стадій переживання горя виділено Е.Кюблер-Росс[33]: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. У 2004 р. разом із D.Kessler вона опублікувала оновлену версію своєї моделі, де визнала, що горе не є лінійним процесом, люди не проходять через усі стадії, порядок яких може змінюватися та залежить від індивідуальних особливостей людини, її соціального оточення.

Чотири завдання горювання визначені W.Worden (2002):

- 1) прийняти реальність втрати,
- 2) працювати із душевним болем (так звана «робота горя»),
- 3) скоригувати своє середовище без померлого,
- 4) емоційно віддалитися від померлого та продовжувати жити далі [50].

У моделі горювання С. М. Parkes (1970, 2001) виділив п'ять фаз:

- 1) шок, заціпеніння (початкова реакція на горе, що полягає у невірі в те, що сталося, емоційній анестезії),

2) туга (реальність приймається, але людина все же думками з померлим: вона може говорити з ним, чекати на телефонний дзвінок від нього, особливо яскраво ця фаза виявляється у подружжя, яке багато років прожили разом),

3) дезорганізація (порушення соціального функціонування, людина запитує себе: «Хто я тепер?») та поступово вчиться жити без померлого),

4) реорганізація (прийняття втрати, стабілізація повсякденного життя) [44].

Згідно зі шляхами переживання горя, S. A. Berger (2009) виділила п'ять типів ідентичностей. 1) **Кочівники** (не прийняли втрату та не розуміють як втрата вплинула на їхнє життя; у гострій стадії горя, більшість тих, хто вижив, кочівники, однак якщо ця стадія затягується, то і через 30 років після втрати, вони лишаються дезорієнтованими, не можуть організувати своє подальше життя). 2) **Меморалісти** (спрямовані на збереження пам'яті про померлу людину, вони часто відвідують кладовища, спілкуються із померлими, розповідають їм про свої справи, пишуть вірші та пісні на їх згадку). 3) **Нормалізатори** (спрямовані на відновлення свого життя після втрати, на пошук нового сенсу свого життя, вони зосереджуються на сім'ї та друзях, часто повторно одружуються, народжують другу дитину). 4) **Активісти** (спрямовані на допомогу іншим людям, наприклад хворим на ту ж хворобу, від якої померла їх близька людина, такі люди часто стають волонтерами чи громадськими активістами). 5) **Шукачі** (спрямовані на пошук сенсу життя у релігійних і філософських вченнях) [22].

- травматичні кризи. Травматичні кризи (психотравма). Наслідок непередбаченої, раптової, приголомшливої події, реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю. Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата

працездатності, порушення когнітивних процесів). Найбільшого поширення поняття «психологічна травма» отримало в рамках теорії посттравматичного розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років ХХ ст. Найчастіші причини психотравми: фізична травма, що призвела до інвалідизації, хронічна невиліковна хвороба, раптова смерть близької людини, ДТП, розрив значущих стосунків, приниження або глибоке розчарування в людях (O. Paul, M. Fossey, S. Freeth, H. Hughes) [43]. Психологічні симптоми психотравми: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших. Фізичні симптоми психотравми: безсоння або нічні жахи, переляк за відсутності причин, сильне серцебиття, біль, втома, знервованість, ажитація, напруження м'язів.

• кризи відносин. Кризи відносин. Криза, зумовлена проблемами у стосунках, а часто й їх розривом, ініційованим одним із партнерів. Згідно із психологічною моделлю L. Lee (1984) існує п'ять стадій розриву стосунків:

- 1) Незадоволеність (у одного або двох партнерів посилюється незадоволеність стосунками);
- 2) Розголос (обидва партнери повідомляють один одному про свої переживання);
- 3) Переговори (обидва партнери намагаються домовитися про вирішення проблем);
- 4) Вирішення і трансформація (обидва партнери втілюють результати переговорів);
- 5) Припинення стосунків (прийняте рішення не покращило стосунки та не вирішило проблем) [36].

• кризи сенсу життя. Кризи сенсу життя (екзистенційні кризи). Стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування. Найбільш поширений у культурах, де основні потреби для

виживання вже задоволені. Екзистенційна криза часто зумовлена значущою подією або зміною в житті людини. Зазвичай це змушує її замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок. Типовими прикладами подібних подій є смерть коханої людини, реальна загроза власному життю, використання психоделіків на кшталт LSD, досягнення певного віку або тривале ув'язнення в одиночній камері. Норвезький філософ П.Цапфел у своїй книзі «Останній Мессія» (норв. Den sidste Messias; 1933) окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної кризи: **фіксація** (зосередженість на певних усталених ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє); **ізоляція** (цілковите звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів); **відволікання** (зосередженість на інших, не пов'язаних із сенсом життя, проблемах); **сублімація** (переорієнтація із негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичних позицій). Сам П. Цапфел зазначав, що усі його праці були продуктом сублімації.

- морально-етичні кризи. Морально-етичні кризи (кризи духовних цінностей).

З духовною кризою тісно пов'язана морально-етична криза, зумовлена руйнуванням системи цінностей особистості, що живе на зламі століть.

Криза автентичності як психологічний феномен пов'язана із трансформацією всіх сфер життєдіяльності людини і, головним чином, її уявлень про себе та інших людей і ставлення до них. Ми визначаємо наступні критерії кризи автентичності: самовідчуження (усвідомлення особистістю власної несвободи, залежності від соціальних обмежень, відсутність можливостей для самореалізації), депривованість (переживання фрагментарності власного життя, що характеризується складнощами пошуку об'єктів, з якими особистість може себе ідентифікувати), низький самоконтроль (часта зміна настрою, залежність поведінки від задоволеності чи незадоволеності ситуативних потреб, небажання брати на себе відповідальність за власні

вчинки), залежність від соціального оточення (сугестивність, конформізм, відчуття підпорядкованості іншим) та асоціальні копінг-стратегії (агресивність, уникнення ситуацій спілкування, невпевненість у собі, негативізм по відношенню до оточуючих). Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до якого йому слід адаптуватися (наприклад, до нової професійної спільноти). Відчуття гармонійних стосунків із соціумом полягає в тому, щоб виконувати соціальні ролі і обов'язки не тільки збігалися із власними життєвими цілями, а й були підкріплені суспільною потребою у них [20]. Криза спустошеності виникає коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього. Криза переживається як відсутність конкретних цілей, попри наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Однією з причин такого стану може бути втома після тривалого періоду самовідданої і наполегливої роботи. У цьому випадку людина потребує паузи, відпочинку від надмірної активності та зміни оточуючої обстановки. Інший варіант спостерігається при різкій зміні соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття невизначеності, непередбачуваності майбутнього, коли «не знаєш, за що вхопитися і що чекає вже завтра». Поняття «недільний невроз» (В.Франкл) [13] характеризує пригнічений стан і відчуття порожнечі, яке люди часто відчують після закінчення трудового тижня. Такий стан відбувається через так званий екзистенційний вакуум, що виявляється у відчутті нудьги, апатії і порожнечі. Подолання кризи спустошеності можливе шляхом розвитку своєї суверенності та спонтанності як механізмів набуття та розгортання людиною свого особистісного потенціалу. Криза безперспективності пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на

майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи не у невизначену майбутньому (навіпаки у його чіткій зрозумілості, наприклад впевненості у відсутності кар'єрних перспектив), а у переживаннях, які стосуються очікування такого гарантованого майбутнього – «попереді мені нічого не світить». У людини є минулі досягнення, важливі особисті та професійні якості, але вона не бачить для себе шляхів самореалізації у нових можливих професійних та соціальних ролях. Реальним показником наявності такої кризи є наявність психосоматичних проблем. Окрім окреслених класифікацій кризових ситуацій, існують й інші. Зокрема критичні ситуації (Ф.Василюк); конфлікти, ситуації фізичної небезпеки, ситуації невідомості (К. Левін); афектогенні життєві ситуації (Ф.Бассін); конфліктні ситуації, що ведуть до психологічної кризи (А.Амбрумова); важкі ситуації (А.Анцупов, А.Шипілов). Для аналізу психічних феноменів автор теорії поля К.Левін використовує поняття «валентність» - властивість об'єкта притягати і відштовхувати. На підставі конструкту валентності К. Левін інтерпретує феномен конфлікту. За його словами, конфлікт психологічно визначається як протидія приблизно рівних сил поля. Для рушійних сил (тобто для сил, пов'язаних із позитивною і негативною валентностями) він виділяє три основні різновиди внутрішнього конфлікту (1980). Поведінка людини в конфлікті пов'язана з валентністю об'єктів, розташованих в її психологічному полі.

1. Людина знаходиться між двома позитивними валентностями. Їй необхідно вибрати між двома привабливими об'єктами. Сумніви зумовлені тим, що після здійснення вибору мета може виглядати менш привабливо, ніж в ситуації конфлікту.

2. Зіткнення з об'єктом, який має одночасно позитивну і негативну валентності ("і хочеться і страшно"). Поведінка людини в даній ситуації полягає у наближенні-віддаленні від об'єкта.

3. Конфлікт між двома негативними валентностями (наприклад, між необхідністю виконання неприємної роботи та загрозою покарання). Енергетичні витрати в такому разі значно підвищуються, навіть якщо робота досить легка [11]. Ситуації невідомості характерні для потрапляння людини в невідому обстановку (заблукала в лісі, в горах тощо) або збігу обставин побутового плану, в яких індивід не знає, як йому бути (наприклад, людині, яка стоїть поруч, стало погано, а сусід не знає що робити). Ситуації небезпеки супроводжуються виникненням безпосередньої загрози (дійсної або уявної) здоров'ю або життю людини (серйозна хвороба, ситуації хірургічної операції, різні побутові травми, падіння в воду осіб, які не вміють плавати, пожежа, повінь, землетрус, зупинка ліфта між поверхами, рух поодиночці через небезпечну місцевість тощо). Ситуація, на думку А. Анцупова і А. Шипілова може бути розглянута як складна суб'єктивно-об'єктивна реальність, де об'єктивні складові представлені у вигляді суб'єктивного сприйняття і особистісної значущості для її учасників. А. Анцупов і А. Шипілов визначають важку ситуацію життя як таку, що характеризується розбалансованістю системи «завдання - особисті можливості і (або) мотиви-умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Ступінь неузгодженості визначає рівень складності ситуації [3]. Загальні ознаки важкої ситуації: - Наявність труднощів, усвідомлення особистістю загрози, перешкоди на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів; - Стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання якої значуще для суб'єкта; - Помітна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за рамки «звичайності». На їхню думку, основними видами важких ситуацій є утруднені ситуації діяльності, побутові, соціальної взаємодії і внутрішньо особистісного плану. Важка життєва ситуація, незалежно від форми, яку вона набуває для людини, супроводжується емоціями. Ф.Бассін (1972) виділив «афектогенні життєві ситуації», тобто ситуації емоційного напруження, що зумовлюють виникнення психологічних

травм, які впливають на найважливіші цінності особистості та порушують заходи психологічного захисту. Це призводить до порушення рівноваги особистості, а також її адаптованості у зовнішньому світі. Критичний компонент ситуації визначається наявністю емоційного напруження, а ступінь його впливу на особистість – силою афекту і реакціями людини [5].

Афектогенні ситуації характеризуються: - Звуженням свідомості; - Автоматизмом дій, які носять стереотипний характер; - Відсутністю реальної оцінки ситуації; - Відсутністю вибору, відсутністю альтернатив поведінки; - Частковим забування виконаної дії; - Постаффективною млявістю, байдужістю, іноді втратою свідомості. Однією з форм важких життєвих ситуацій є емоційно-важка ситуація (А.Кочарян, 1986), що апелює до емоційно-мотиваційної сфери, викликаючи в ній напруження. А.Кочарян пропонує розглядати поведінку в емоційно важких ситуаціях як вектор у п'ятивимірному просторі ознак, утвореному: 1) механізмами захисту; 2) механізмами подолання; 3) механізмами компенсації; 4) механізмами розрядки; 5) механізмами маніпуляції. Їх загальна неспецифічна функція полягає в редукції емоційної напруги, однак конфліктоутворюючий ґрунт може залишатися. Внаслідок переживання таких ситуацій відбувається порушення адаптованості особистості в соціумі, а у більш важких випадках (затяжний міжособистісний або внутрішньоособистісний конфлікт) - до посилення внутрішньої напруги і порушення розвитку особистості. Б. Алмазов (1986) визначав внутрішнє психічне напруження як фрустраційне, що є результатом середовищної дезадаптації. Причому в міру наростання фрустраційної напруги відбувається поступова переорієнтація особистості на неадекватні стосунки з оточуючими [10]. Кризовий стан (А. Амбрумова, 1986) – це психічний (психологічний) стан людини, яка раптово пережила суб'єктивно значущу і важку психічну травму (внаслідок різкої зміни способу життя, внутрішньоособистісної картини світу) або знаходиться під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації. Кризовий стан розвивається під

впливом внутрішніх процесів, а зовнішні події можуть бути його запусковим механізмом. А.Амбрумова пов'язує кризову ситуацію із внутрішньо особистісними переживаннями і реакціями. Вона поділяє ситуаційні реакції на шість типів:

1) реакція емоційного дисбалансу (характеризується домінуванням негативних емоцій, загальний фон настрою знижений, відбувається звуження кола спілкування та глибина контактів – вони стають більш поверхневими і частково носять формальний характер);

2) песимістична ситуаційна реакція (виражена передусім негативним світосприйняттям, видозміною і переструктурування системи цінностей, стійким зниженням рівня оптимізму, реальне планування поступається місцем похмурих прогнозам, уявна неконтрольованість мінливих подій або умов викликає вторинне зниження самооцінки, відчуття меншовартості, втім бувають випадки, коли песимістична ситуаційна реакція настає на тлі завищеної оцінки своїх можливостей, тобто непомірних, які не відповідають особистісним можливостям домагань, створюється ситуація штучно перебільшеного стресу);

3) реакція негативного балансу (це ситуаційна реакція, змістом якої є раціональне підведення життєвих підсумків, оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних і негативних моментів продовження життя);

4) ситуаційна реакція демобілізації (відрізняється найбільш різкими змінами в сфері контактів: відмовою від звичних контактів або щонайменше значним їх обмеженням, що викликає стійке, тривале і болісне переживання самотності, безпорадності, безнадійності, спостерігається також часткова відмова від діяльності, окрім найнеобхідніших до яких примушують встановлені і прийняті людиною правила і вимоги суспільства);

5) ситуаційна реакція опозиції (характеризується екстрапунітивною позицією особистості, вираженою агресивністю, різко негативними оцінками

оточуючих і їх діяльності, ця реакція зазвичай поступово згасає сама по собі, але в разі глибини і високої інтенсивності вимагає швидкого прийняття адекватних заходів адаптації – задля уникнення прогресуючого поглиблення опозиційної установки особистості.);

б) ситуаційна реакція дезорганізації (містить в основі своїй тривожний компонент, внаслідок чого спостерігаються соматовегетативні прояви (гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну).

Дана реакція не має захисної функції, тоді як всі інші типи ситуаційних реакцій (включаючи песимістичну) можуть вважатися реакціями психологічного захисту, оскільки економлять психічну енергію, тим або іншим способом обмежуючи реальну практичну діяльність індивіда без порушення системи адаптації як такої). Необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда і його специфічна особистісна реакція на це [2]. Психолог, відомий своїми працями із психології переживання, Ф. Василюк, визначає кризову ситуацію як ситуація неможливості, в якій суб'єкт стикається із неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). Описуючи кризову ситуацію, він виділяє чотири ключових поняття, це стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Незважаючи на велику кількість літератури з проблем стресу і кризи багато авторів вкладають різний зміст у ці поняття.

Ще одним, дуже важливим чинником, який впливає на переживання кризового стану у житті людини, є здатність особи до рефлексії. А саме, процесу, котрий спрямований на самопізнання, аналіз власних емоцій і почуттів, станів, здібностей та поведінки. Більшість дослідників виділяє такі основні функції рефлексії: самовідображення та саморегуляція психіки, причому перша функція безпосередньо виходить із самої природи рефлексії та створює основу для реалізації регулятивної функції [38].

М. І. Боришевський визначає рефлексію як глобальну змістовно-функціональну характеристику саморегулювання. Саме здатність до рефлексії забезпечує індивіду можливість інтегрувати в собі одночасно дві функції: функцію суб'єкта поведінки та функцію об'єкта управління [18].

І. С. Кон зауважує, що рефлексивна діяльність відбувається на всіх рівнях особистісного функціонування, проте особливо яскраво вона протікає на рівні внутрішньоособистісного конфлікту. Такий конфлікт «запускає» сам механізм рефлексії, тобто активізує осмислення та переосмислення особистістю своїх попередніх уявлень і досвіду, виступає як поштовх для внутрішньої рефлексивної діяльності самого «Я» [45].

І. М. Семенов і С. Ю. Степанов розглядали рефлексію з точки зору трансформації суб'єктом власної свідомості та дійшли висновку про те, що вона виступає механізмом переосмислення і перебудови суб'єктом змістів своєї свідомості, діяльності, спілкування та поведінки [65]. У процесі переосмислення виділяється кілька етапів реалізації рефлексивного механізму:

- актуалізація смислових структур «Я» при входженні суб'єкта в проблемно-конфліктну ситуацію та при її розумінні;
- використання цих актуалізованих сенсів у процесі апробування різних стереотипів досвіду та шаблонів дій;
- дискредитація їх у контексті знайдених суб'єктом протиріч;
- інновація принципів конструктивного подолання цих протиріч через осенсення цілісним «Я» проблемно-конфліктної ситуації та самого себе в ній нібито заново, власне фаза «переосмислення»;
- реалізація нового цілісного сенсу через послідовну реорганізацію змістів особистого досвіду та адекватне подолання протиріч проблемно-конфліктної ситуації.

Рефлексивний механізм здійснюється завдяки двом процесам: дискредитації, котрий допомагає виявити професійні проблеми у власному

досвіді, викликати інтелектуальний неспокій або дисонанс; і перетворенню, який сприяє осмисленню нових освітніх цінностей, ціннісному самовизначенню, розвитку нових регуляторів професійного росту, нових критеріїв інтелектуального пошуку, усвідомленню засобів вирішення власних професійних проблем [65].

Д. О. Леонтьєв стверджує, що результатом рефлексивної переробки сенсів виступає, з одного боку, їх об'єктивація і трансформація, описана як ефект сенсуусвідомлення, а з іншого - розв'язання внутрішніх конфліктів у смисловій сфері, яка містить питання про сенс життя. Тим самим виявляється чіткий нерозривний зв'язок функції рефлексії з функцією смислової регуляції [50].

При вивченні психологічних передумов подолання кризових ситуацій житті людини, неможливо не звернути увагу на таку особистісну характеристику, як рівень суб'єктивного контролю - здатність суб'єкта контролювати себе та власну поведінку, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним та навколо нього. Як відомо, існує два типи локус контролю - екстернальний та інтернальний.

Інтернальна особистість оцінює всі значимі події, що відбуваються з нею, як результат її власної діяльності. Інтернал переконаний, що може впливати на події свого життя, керувати ними, а, отже, й нести відповідальність за них та за своє життя в цілому.

Екстернальна особистість, навпаки, інтерпретує усе, що відбувається в її житті, як події, що залежать не від неї, а від інших сил (Бога, інших людей, долі тощо). Екстернал не почуває себе здатним впливати на своє життя, контролювати розвиток подій, він знімає з себе будь-яку відповідальність за все, що відбувається з ним та навколо нього[11].

Таким чином, відповідно до локуса контролю, людина обирає певні стратегії поведінки в різних обставинах життя, в тому числі при переживанні кризових ситуацій.

Ще одним важливим компонентом подолання кризових ситуацій у житті людини є наявність мети в житті. А саме вміння ставити перед собою мету та знаходити найбільш вдалі шляхи для її реалізації. У контексті вище зазначеного слід розглянути таке поняття, як «осмисленість життя». Життя людини можна вважати осмисленим за наявності мети, задоволення при досягненні поставленої мети та впевненості у власній здатності ставити перед собою мету. Важливим є чітке співвідношення мети - з майбутнім, з теперішнім та минулим [50].

Кризова ситуація надає кожній людині можливість вчинення певного вибору у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність досягнутих, актуалізованих виборів формує «минуле» людини. Що ж стосується майбутнього, то це сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, докладених у конкретних ситуаціях. У зв'язку з цим майбутнє принципово відкрите, а різноманітні варіанти очікування майбутнього мають різну мотивуючу привабливість [6].

1.2 Часова перспектива у житті особистості

Часова перспектива особистості активно досліджується у сучасній психологічній науці. Часова перспектива є важливою характеристикою та детермінантою формування і розвитку особистості. Вона є необхідною частиною світогляду людини, що відіграє значну роль в побудові життєвого сенсу, у досягненні успіху та самореалізації, вона завжди пов'язана з планами особистості, цінностями та життєвими орієнтаціями.

Термін «часова перспектива» вперше ввів у науковий обіг Л. Франк для розуміння взаємозв'язку і взаємообумовлювання минулого, теперішнього і

майбутнього у свідомості та поведінці людини. Л. Франк вважав, що часова перспектива є динамічною базовою властивістю людського існування і включає в себе психологічне минуле і психологічне майбутнє в даний момент. Людина може мати не одну часову перспективу, кожна з них співвідноситься з різними сторонами її життя, а минуле та майбутнє є двома аспектами її поведінки. На думку вченого, майбутня часова перспектива завжди пов'язана з минулим і теперішнім і повинна розглядати індивіда як цілісний конструкт.

У роботах, присвячених вивченню психологічного часу і життєвого шляху особистості, можна зустріти велику кількість термінів, які описують уявлення людини про час власного життя. Найбільшого поширення в теоріях тимчасової організації життєвого шляху отримав термін «перспектива». Він відображає широту бачення людиною власного життя, а також тривалість і динаміку цих уявлень. Існує проблема в розумінні того, що ж стоїть за терміном «часова перспектива», і, відповідно, що необхідно вимірювати (які параметри) при її вивченні. За даними психологів конструювання часової перспективи залежить від ціннісно-сислової сфери особистості, особливостей життєвого досвіду, наявності в ньому травматичних подій і особистих успіхів та ін.

Більшість дослідників в якості одиниці аналізу часової перспективи виділяють події життя. При цьому одні автори обмежують галузь дослідження лише часовим відрізком майбутнього, виключаючи з розгляду минуле. Інші пропонують вивчати не події як такі, а лише відношення людини до тих чи інших періодів життя. Треті акцентують увагу на регулятивних можливостях часової перспективи. На основі аналізу основних теоретичних підходів часову перспективу особистості можна визначити як сукупне бачення людиною подій власного життя, уявлення їх в певній часовій віднесеності і послідовності.

Часова перспектива виконує інтегральну функцію, характеризуючи основні змістовні та структурні моменти, пов'язані з відображенням людиною свого минулого, теперішнього і майбутнього в їх взаємозв'язку. Вона включає когнітивний, мотиваційний, афективний компоненти і відображає як соціальні, так і особистісні характеристики. Часова перспектива грає вирішальну роль в осмисленні минулого досвіду, у визначенні цілей і побудові планів, в регуляції діяльності і життя в цілому. Для виділення параметрів часової перспективи, а також методів її дослідження необхідно провести аналіз основних теоретичних моделей вивчення часової перспективи особистості. У даній роботі будуть розглянуті підходи, які визначають основні напрямки сучасних досліджень часової перспективи.

У руслі мотиваційного підходу уявлення про часову перспективу розвивали Ж. Нюттен, В. Ленс, Т. Гісме, З. Залескі та ін. При вивченні часової перспективи Ж. Нюттен звертає увагу на два аспекти: зміст подій минулого і майбутнього, а також структуру часових уявлень. В якості одиниці аналізу пропонується узагальнююча характеристика - часова інтеграція, яка відображає сприйняття людиною зв'язків між діями сьогодення і подіями минулого або майбутнього [57]. Для вивчення складових тимчасової перспективи Ж. Нюттен запропонував метод мотиваційної індукції (Methode d'Induction Motivationelle), спрямований на виявлення часової послідовності значущих подій життя.

Представники мотиваційного підходу підкреслюють регулятивне значення усіх складових часової перспективи. Тривалість і насиченість часової перспективи грають важливу роль в побудові цілей, планів і проектів. Людина, що дивиться далеко вперед, створює довгострокові проекти і здатна знаходити більше шляхів для їх реалізації. Часова інтеграція дозволяє людині зрозуміти значущість діяльності в теперішньому для досягнення віддалених

цілей. Дослідження показали, що висока навчальна мотивація характерна для тих учнів, які створюють віддалені професійні плани і розглядають навчання

як спосіб досягнення кар'єрних цілей. Таким чином, люди з тривалою і структурованою часовою перспективою, вираженою часовою інтеграцією здатні краще бачити інструментальні взаємозв'язки між поведінкою в даний період і віддаленими цілями у майбутньому, та відповідно адекватно регулювати поведінку у теперішньому часі.

Ж. Нюттен зазначає значимість не тільки когнітивної складової часової перспективи, а й емоційної. Для цього він пропонує використовувати поняття «часова установка» і «часова орієнтація». Надалі цей напрямок досліджень продовжують розвивати В. Ленс, Т. Гісме, З. Залескі [52]. Детальнішу розробку в рамках мотиваційного підходу отримала часова зона майбутнього, оскільки саме в майбутньому розташовані цілі, проекти - мотиваційні об'єкти, до яких прагне людина. У той же час відзначається, що майбутнє впливає на діяльність і поведінку людини у теперішньому, про що свідчать результати деяких досліджень [73, 74].

Цікавим в плані узагальненого розгляду часової перспективи є підхід Ф. Зімбардо і Дж. Бойда [75, 76, 77]. У даному підході найбільш повну розробку отримала категорія часової орієнтації, яка розуміється як оціночний компонент роздумів людини про минуле, теперішнє, майбутнє.

Ф. Зімбардо з іншими зарубіжними дослідниками обґрунтовує необхідність вивчення часової орієнтації у єдності її мотиваційної, емоційної, когнітивної та соціальної складових. Часова орієнтація може піддаватися впливу зовнішніх факторів, ситуації, але при цьому вона може стати відносно стабільною характеристикою особистості, коли в поглядах людини на життя починає переважати орієнтація на певний часовий період [76]. Для вивчення часової орієнтації людини Ф. Зімбардо розробив опитувальник *Zimbardo Time Perspective Inventory*. Ф. Зімбардо спільно з А. Гонзалесом виділили п'ять основних часових орієнтацій. Та чи інша часова орієнтація може значно

впливати на інтерпретацію і реагування на різні події в сьогодні, а також і на процес прийняття рішень щодо майбутнього.

Так, дослідження показали, що молоді люди, орієнтовані на отримання задоволення сьогодні, дають неадекватні оцінки наслідків таких негативних звичок, як куріння, алкоголь, наркоманія [74]. Ф. Зімбардо і колеги також визначають «збалансовану часову орієнтацію», яка дозволяє гнучко перемикатися між минулим, майбутнім і теперішнім залежно від вимог ситуації і значення тієї чи іншої події для людини. Поведінка людей з такою часовою орієнтацією характеризується компромісом або балансуванням між знаннями минулого досвіду, бажаннями теперішнього і уявленнями про майбутні наслідки.

Збалансована часова орієнтація властива людям, що знаходяться у стабільній життєвій ситуації. Стреси, хвороби, життєві кризи часто призводять до того, що люди замикаються у теперішньому або йдуть у спогади «прекрасного» минулого. Безсумнівною перевагою теорії Ф. Зімбардо є розгляд часових відносин у просторі всього життя з урахуванням їх збалансованості, що дозволяє вивчати часову орієнтацію особистості в різних життєвих обставинах.

Розробники причинно-цільової концепції психологічного часу Е. І. Головаха, О. О. Кронік у якості проблеми дослідження визначили особливості відображення й оцінювання людиною свого життя [48, 29]. Основним предметом вивчення є події минулого, теперішнього і майбутнього в їх взаємозв'язку. Для вивчення структури часових уявлень особистості Е. І. Головаха, О. О. Кронік запропонували розгорнуту систему аналізу міжподійних зв'язків [29, 49].

О. О. Кронік також зазначає, що зв'язки між подіями є одиницею виміру особистісних показників, які характеризують або особистість в цілому, або тільки в її психологічному минулому, теперішньому, майбутньому. Ці показники відображають такі індивідуальні змінні як

35
стратегічність, цілеспрямованість, почуття реальності, внутрішню конфліктність, раціональність, впевненість, задоволеність життям [49].

Як інтегральна характеристика суб'єктивної картини життєвого шляху виділяється узгодженість часових уявлень з психологічним віком особистості. Підхід Е. І. Головахи і О. О. Кроніка є найбільш теоретично розробленим і методично оздобленим. Авторами розроблена методика «каузометрія», спрямована на вивчення структури суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. Даний підхід дозволяє досліджувати не тільки змістовну насиченість психологічного минулого, теперішнього і майбутнього, але також їх взаємозв'язки, що є сукупністю причинно-цільових відносин між подіями життя.

Типологічний підхід у вивченні часової перспективи отримав своє розповсюдження в рамках концепції особистісної організації часу. У логіці даного підходу центром виступає особистість як активний суб'єкт, як інтегратор, організатор, координатор часу на різних рівнях регуляції [43].

Часова перспектива розглядається з точки зору її регулятивних можливостей. Розглядаючи питання про часовий аспект людського існування, К. О. Абульханова виділила психологічну, особистісну і власне життєву перспективи як три різних явища. Психологічна або когнітивна перспектива визначає здатність особистості свідомо і досить детально будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і себе в майбутньому. Особистісна перспектива трактується як здатність людини на будь-якому віковому етапі свідомо, мислено передбачити майбутнє, а також готовність до нього в теперішньому і установка на його досягнення. Життєва перспектива - це реальний життєвий потенціал особистості, закладений її минулим досвідом, рівнем її розвитку, її реальними здібностями [3].

Спираючись на аналіз та узагальнення отриманих у світовій і вітчизняній психології часу даних, професор Одеського національного

університету ім. І. І. Мечникова Б. Й. Цуканов розробив в ході проведених ним оригінальних теоретичних та експериментальних досліджень проблему

часової організації індивіда й особистості. Часову перспективу важливо розуміти як вираження власної системи сенсів людини. Основні характеристики часової перспективи особистості як образу минулого та бажаного, очікуваного майбутнього життя можуть стосуватись різних сфер життєдіяльності індивіда.

З точки зору вченого у кожного індивіда є власна одиниця часу. Вона виконує санкцію кроку, яким вимірюється пережита тривалість, визначає квантову структуру часових параметрів рухів, їх темп і ритм. По ряду критеріїв власна одиниця часу відповідає реальній тривалості "дійсного справжнього", відділяючи минуле від майбутнього в психіці індивіда. Власна одиниця часу є вродженою і однозначно визначає приналежність індивіда до своєї типологічної групи темпераменту. Залежно від приналежності до типологічної групи у кожного індивіда формується власна оцінка швидкоплинності пережитого часу й індивідуально визначений тип орієнтації в майбутнє, теперішнє і минуле. Власна одиниця часу індивіда пов'язана з ритмом серцевої діяльності і знаходиться в кратному відношенні з тривалістю дихального циклу [70, 71].

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури виявлено, що в психології немає однозначного визначення часової перспективи особистості, а також підходу в її вивченні. Це обумовлено тим, що дане поняття розробляється різними авторами незалежно один від одного, в різних проблемних контекстах. Часова перспектива, як передумова продуктивної соціалізації, повинна розглядатися як узагальнене бачення людиною подій власного життя, уявлення їх в певній часовій віднесеності і послідовності, й вивчатися у сукупності когнітивного, емоційного і регулятивного компонентів. При цьому в якості параметрів вивчення часової перспективи

виступають часові рамки окремих періодів життя (минуле, теперішнє, майбутнє); зміст і структура часових уявлень; ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього; взаємозв'язки між подіями і періодами життя.

Для організації та проведення емпіричного дослідження часову перспективу ми розглядаємо як систему уявлень індивіда про минуле і особистісну спрямованість запланованих і прогнозованих важливих подій свого майбутнього життя. Часова перспектива включає спогади про важливі події минулого життя, життєві цілі, плани та планування майбутнього. Для повноцінного особистісного розвитку часова перспектива має цілісний характер, де минуле, теперішнє і майбутнє взаємопов'язані.

Підсумовуючи результати проведеного теоретичного огляду, слід зазначити, що переважна більшість дослідників, котрі займалися вивченням проблем кризових ситуацій у житті людини в цілому та професійних криз, пов'язаних з можливою втратою роботи зокрема, відзначають однозначно негативний вплив кризових ситуацій на стан та функціонування людини як цілісної системи.

Кризові ситуації можуть виникати у будь-яких сферах життєдіяльності особистості й професійна сфера не є винятком. Потрапивши у ситуацію можливої втрати роботи, особа стає заручником своїх власних негативних емоцій та переживань, що призводить до ще більшого загострення і так нелегкої ситуації. У психоемоційній реакції людей на перспективу втрати робочого місця визначене домінування тривоги як емоційного стану, що виявляється в очікуванні поганих наслідків розвитку подій.

Разом з тим, кризова ситуація надає кожній людині можливість зробити певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність досягнутих, актуалізованих виборів формує «минуле» людини, яке незмінне. Що ж стосується майбутнього, то це сукупність потенційних, очікуваних

результатів зусиль, прикладених в конкретних ситуаціях. У зв'язку з цим майбутнє принципово відкрите, а різноманітні варіанти очікування майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

На основі аналізу основних теоретичних підходів часову перспективу особистості можна визначити як сукупне бачення людиною подій власного життя, уявлення їх в певній часовій віднесеності і послідовності. Часова перспектива виконує інтегральну функцію, характеризуючи основні змістовні та структурні моменти, пов'язані з відображенням людиною свого минулого, теперішнього і майбутнього в їх взаємозв'язку. Вона включає когнітивний, мотиваційний, афективний компоненти і відображає як соціальні, так і особистісні характеристики.

1.3. Втрата роботи як кризова ситуація в житті людини

У науці обґрунтована думка про те, що криза є однією із закономірностей розвитку та може мати як позитивне, так і негативне значення для подальшого розвитку особистості. Криза містить у собі єдність можливості дезінтеграції людини й можливості пошуку цілісності «Я» на новій основі. Позитивна роль кризи полягає в тому, що побачені у правдивому світлі перешкоди часто слугують «випробуванням», котрі підтверджують дійсність усього попереднього особистісного розвитку. У результаті осмислення перешкод особистість одержує можливість оцінити правильність обраного шляху. Тобто протиріччя, які потребують вирішення в умовах кризи, стають потенційною силою розвитку особистості. Відповідно до цього й переживання кризи, спровокованої втратою роботи, може спонукати до більш ефективного розвитку [25].

Втрата роботи - подія людського життя, й тому особливої уваги потребують кризи, обумовлені впливом життєвих подій. Життєві події

Ф. Е. Василюк визначає як такі, що ведуть до кризи, «створюють потенційну погрозу задоволенню фундаментальних потреб» і при цьому порушують перед індивідом проблему, від якої він не може піти та яку не може вирішити в короткий час й у звичний спосіб [23].

У психологічних дослідженнях був відзначений факт однозначно негативного впливу втрати роботи на людину. У цьому контексті можливість втрати роботи та безробіття за своєю значущістю М. Аргайл порівнює з таким життєвими потрясіннями, як смерть чоловіка (дружини), розлучення тощо. У той же час слід зауважити, що кожна людина переживає втрату роботи індивідуально своєрідно [10].

Вивчення переживань, пов'язаних із втратою роботи, в контексті життєвого шляху людини допомагає зрозуміти психологічний зміст індивідуальних детермінант сприйняття й осмислення людиною життєвої ситуації втрати роботи. Так, у теорії одного з засновників вивчення життєвого шляху людини Б. Г. Ананьєва життєвий шлях розглядається як «історія формування й розвитку особистості у певному суспільстві, як сучасника певної епохи й однолітка певного покоління» [5].

Спираючись на погляди К. С. Абульханової-Славської, можна говорити, що життєвий шлях - це історія індивідуального розвитку, яка, з одного боку, соціально-обумовлена, а з іншого - є вторинним ціннісним утворенням, яке особистість створює у процесі самовираження [1; 2].

У розумінні життєвого шляху для нас важливо враховувати, що він відрізняється багатомірністю, тобто припускає безліч тенденцій і ліній розвитку в межах однієї біографії. Ці лінії одночасно й автономні, й взаємозалежні. Професійний розвиток є однією з таких ліній, одним із напрямів життєвого шляху, а професійна сфера - одна зі значимих сфер самореалізації особистості. На цьому шляху вона стикається з проблемними періодами, кризами професійного розвитку [40].

Виходячи із вищевказаних положень, можна стверджувати, що людина обирає професію, спираючись на власні уявлення про себе й професійну діяльність. У процесі професійного розвитку людина намагається здійснювати відповідність між професією й уявленням про себе. Вона самореалізується, а важливим мотивом цього процесу є уявлення про себе. Аналіз психологічних чинників мотивації професійної діяльності, проведений О. В. Житник, показав, що для успішних фахівців, які прагнуть до здійснення подальшого ефективного професійного розвитку, традиційні аспекти обов'язковості й заробітку серед чинників мотивації, відсуваються на другий план розумінням роботи як засобом реалізації себе. Згідно з цим втрата роботи відноситься до факторів, що перешкоджають та призводять до певної деформації процесу самореалізації [36].

Н. А. Логінова, спираючись на класифікацію подій, обґрунтовану Б. Г. Ананьєвим, виділяє типи подій у житті людини:

а) події середовища - істотні, обмежені в часі зміни в обставинах розвитку, що відбулися не з волі й не з ініціативи суб'єкта життя;

б) події поведінки - вчинки, в яких виявляється активність особистості, ті зміни, які сама людина здійснює;

в) події-враження - події, під впливом яких відбувається стрибкоподібна зміна у сфері цінностей особистості, що в подальшому веде до реальних вчинків.

При цьому події середовища не є однозначними за своїми наслідками для людини. Значення об'єктивної події розкривається у зв'язку з позицією, яку займає людина відносно цієї події [51].

Втрату роботи, на перший погляд, у цій типології треба віднести до подій середовища. Адже втрату роботи ми можемо розглядати як значну зміну в обставинах життя й розвитку людини, що відбулася не з її ініціативи й волі. Скорочення посади, звільнення у зв'язку з ліквідацією виробництва,

навіть формальне звільнення «за власним бажання», але під зовнішнім тиском, виступає як подія середовища, є об'єктивним явищем і не залежить, на перший погляд, від активності людини, однак суттєво впливає на умови її життєдіяльності, виключає її зі сфери професійної діяльності й виробничих стосунків.

Щодо подій - вчинків, то серед них особливу увагу приділяє Б. Г. Ананьєв трудовим вчинкам, що характеризують особистість як суб'єкта праці. Трудові вчинки, пов'язані з проявами ініціативи у складних ситуаціях, прийняття відповідальності на себе, так само викликають суспільний резонанс і впливають на соціально-психологічні параметри особистості – її популярність, міжособистісний статус, репутацію. У результаті зміни навколишніх відносин змінюються й соціально-психологічні обставини життя. У подіях - вчинках людина виявляється обмеженою у зв'язку із втратою роботи. Таким чином, виявляється обмеженою сфера її самовираження [53].

Відповідно втрата роботи може виступати одночасно як подія середовища и як подія-враження. Як подія-враження вона провокує зміни в системі цінностей людини, внаслідок чого провідні місця в ній починають займати цінності безпеки й матеріального благополуччя.

Люди, яких звільнили з роботи, відчують негативні емоційні переживання, які, зазвичай, підсилюються фінансовими труднощами. Втрата роботи негативно впливає на Я-концепцію, а також на рівень самоповаги.

Для багатьох людей у зрілому віці втрата роботи стає не просто економічною проблемою, а може перерости в психологічну катастрофу. Втрата роботи може бути причиною хвороб, розриву сімейних стосунків, виникнення почуття власної непотрібності. У безробітних часто спостерігається загострення головного болю, проблеми з травленням та безсоння. Часто у безробітних підвищується рівень вживання алкоголю та

інших психоактивних речовин. Особливо втрата роботи позначається на чоловіках, які у процесі соціалізації засвоїли роль «годувальника».

Після втрати роботи людина може відчувати порушення майбутніх перспектив, сумувати за своїми колегами та «ритуалом» щоденного відвідування роботи. У багатьох безробітних почуття безнадії зростає після кожної невдалої спроби влаштуватися на роботу. Якщо це відбувається достатньо часто, людина може й залишити ринок праці [4].

Г. Крайг, описуючи поведінкову модель при раптовій втраті роботи, стверджує, що вона починається шоківим станом, а також небажанням повірити в те, що це сталося. Після цього людина проходить стадію гніву та протесту. Частина людей може проходити, так звану, стадію торгу; на цьому етапі людина починає звертатися з проханням до роботодавця, чоловіка (або дружини) дати їм ще одну можливість, ще один шанс. Невдалі спроби можуть призводити до розвитку депресії, а в деяких випадках – до фізичних розладів. В окремих обставинах людина може втрачати здатність до виконання звичних, повсякденних дій, не пов'язаних із професійною діяльністю [47].

Переживши реакції горя та гніву, людина починає пристосовуватися до втрати, в неї з'являється надія, і вона спрямовує всі свої зусилля на пошук іншої роботи або сфери діяльності. Очевидно, що в період зрілості вирішити проблему втрати роботи набагато складніше, ніж у молоді роки. По-перше, існує висока ймовірність того, що людина в цьому віці значною мірою ідентифікує себе з професійною діяльністю. По-друге, людина в зрілому віці може відчувати дискримінацію під час прийняття на роботу або навчання. По-третє, робота, яку знайде фахівець, може мати нижчий статус та заробітну платну [48].

Вітчизняні дослідження динаміки психічних станів, викликаних втратою роботи, показують, що у психоемоційних реакціях людей на

перспективу втрати робочого місця визначене домінування тривоги як емоційного стану, що виявляється в очікуванні поганих наслідків розвитку подій. У цьому контексті важливо зазначити, що Л. Пельцман відмічає неоднозначність психічних реакцій не тільки стосовно безпосередньої події втрати роботи, а й виникнення різних емоційних станів у процесі переживання й надалі відсутності роботи [59].

Таким чином, втрата роботи у більшості випадків є кризовою ситуацією в житті людини, яка призводить до виникнення різних негативних емоційних станів, впливає на професійний розвиток особистості. І в той же час може давати поштовх для наступного кроку професійного зростання.

Висновки до розділу 1.

Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди були у центрі уваги науковців. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегії. Окремий напрямок: розробка програм стрес-менеджменту та постстресового відновлення. Однак попри поширеність й різномайття досліджень у даній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими, зокрема це сучасні зарубіжні дослідження стресу і стресподолання, можливості їх використання для реалій сучасної України. Аналогічна ситуація склалася й у царині психодіагностики. Попри чисельність нових опитувальників діагностики поведінки у стресових ситуацій, деякими психологами, зокрема й студентами та аспірантами, використовується стандартний набір тестів, часто застарілих, без окреслення особливостей їх сучасного використання і застосування новіших, доопрацьованих відповідно до нинішніх реалій діагностичних опитувальників. Не в останню чергу це стосується діагностики стресових розладів і популярного нині в Україні дослідження посттравматичного

стресового розладу (ПТСР). Основу сучасних підходів до діагностики та корекції психологічних наслідків війни складає концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес, яка динамічно розвивається останнім часом. Згідно із МКХ-10, посттравматичний стресовий розлад виникає як запізніла і / або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, які в принципі можуть викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини (наприклад, природні або штучні катастрофи, бойові дії, нещасні випадки, випадкова присутність на місці насильницької смерті інших, у жертви катувань, тероризму, зґвалтування або іншого злочину). ПТСР розвивається у 20-25% людей, що піддалися стресовій дії, але ще зберегли своє фізичне здоров'я; серед поранених поширеність цих порушень — близько 40%. В цілому, прояви ПТСР спостерігаються у 1-3% всього населення (у жінок приблизно в 1,5 рази частіше), а окремі компоненти цього розладу — у 5-15% населення. На думку зарубіжних вчених, зокрема D. Simons, W. R. Silveira (1994) діагноз ПТСР з великою натяжкою здатен претендувати на статус окремої нозології та легко гіпердіагностується у тих випадках, коли в анамнезі пацієнта є вказівки на перенесений дистрес. Опис ПТСР в DSM-V залишається як і раніше лінійним та не включає культуральний вимір. Власне, категорію ПТСР цілком можна вважати репрезентацією моделі страждання. Нейрофізіологічна відповідь на інтенсивний стрес, як довів ще Ганс Сельє, універсальний, але поведінковий спектр біологічних реакцій, їх інтерпретація, зв'язок з традиціями і віруваннями, використання копінг-стратегій і нормативних для кожної культури стилів реагування не може бути однаковим для усіх без винятку людей. Тавро ПТСР перетворює людину на потерпілу і автоматично підвищує ймовірність швидкого формування у неї вторинної вигоди від хвороби. Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й

наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації. Отже, діагностична, а згодом й психотерапевтична робота у закладах неспсихіаричного профілю має бути спрямована на аналіз наявних у особистості ресурсів подолання стресових ситуацій, розвиток навичок стрес-менеджменту, вмінь планувати своє найближче та віддалене майбутнє (у тому числі навчання способам організації власного життєвого часу і простору).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ В УМОВАХ КРИЗИ

2.1 Обґрунтування мети і гіпотези дослідження щодо уявлення про своє майбутнє в умовах професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи

Кожна людина так чи інакше планує своє майбутнє. Хтось планує його на короткий термін, наприклад, на декілька місяців, хтось на декілька років, а хтось може й на десятиліття. На процес планування, постановки цілей у житті та бажання знаходити засоби досягнення запланованого впливає багато чинників. По-перше, безумовно, це залежить від особистісних характеристик особистості. Адже всі люди різні, хтось більш амбіційний та практичний, орієнтований на досягнення успіху, а хтось звиклий покладатися на випадок та «пливти за течією життя». Та, окрім особистісних характеристик важливу роль також відіграють і соціально-економічні чинники. Оскільки людина постійно знаходиться у соціумі, а значить всі зміни які відбуваються у ньому впливають на особистість.

Варто зазначити, що ідея написання кваліфікаційної роботи щодо психологічних детермінант уявлення про своє майбутнє в умовах кризи була нав'язана змінами у соціально-економічній сфері життя суспільства. А саме масштабний локдаун в Україні призвів до втрати роботи багатьох людей. Особливо постраждали в такій ситуації фізичні особи підприємців (ФОП), які були вимушені закрити свою власну справу на деякий період. Багато хто не зміг знов відкритися і залишився без роботи. Частина підприємців перебувають у невизначеному стані й знаходяться в очікуванні: чи

залишаться вони у бізнесі, чи підуть шукати нову роботу. З психологічної точки зору таку ситуацію можна назвати професійною кризою, коли людина розуміє, що у будь-який момент вона може позбутися набутого матеріального статку, стабільності, авторитету серед колег тощо.

Переживання загрози втрати роботи та безпосередньо її втрату серед представників ФОП ми схильні розглядати як значну зміну в обставинах їх життя й професійного розвитку, що відбувається не з їх ініціативи й волі. Звільнення з роботи, навіть формальне звільнення «за власним бажанням», негативно впливає на умови життєдіяльності особистості, виключає її зі сфери професійної діяльності й виробничих відносин.

Саме така ситуація невизначеності значним чином впливає на людину, виводить її із стану рівноваги та тримає у стані напруження.

Як відомо, конструювання майбутнього є цілісним процесом, що об'єднує індивідуальну і соціальну сферу особистості. Виникаючі образи майбутнього «примірюються», постійно порівнюються з актуальним станом і на цій основі здійснюється вибір і приймається рішення про зміни в поведінці. Порівняння образу майбутнього з образом реального світу - складний когнітивний процес, в якому задіяні потребнісно-мотиваційна сфера, емоційний стан, ціннісні орієнтації.

Не складно здогадатися, що потребнісно-мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації та особливо емоційний стан людей, які перебувають у стані втрати роботи змінюються. А це означає, що порушується здатність людини до конструювання перспектив власного майбутнього. Як наслідок цього особа важче і довше переживає професійну кризу, пов'язану з втратою роботи.

Зважаючи на все вище означене, можна говорити про те, що проблематика уявлення про своє майбутнє в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи є дуже гострою на сьогоднішній день. Адже з кожним днем все більше людей потрапляють під загрозу втратити роботу.

Важливо зауважити, за часто робота для людини не є лише способом заробітку, хоча це також важливо, та перш за все робота це спосіб самореалізуватися, здобути відповідний статус та положення у суспільстві.

Вивчаючи психологічну літературу з відповідної проблематики, як вітчизняних так і закордонних авторів, ми дійшли висновку про те, що є достатньо змістовних наукових досліджень, зокрема таких авторів як М. Аргайл, Л. Пельцман, А. І. Колобкова та інші. Та, не зважаючи на це, ми вважаємо, що дана проблематика ще не достатньо вивчена. Оскільки в основному, ті дослідження, що були проведені, ґрунтувалися на результатах досліджуваних, які вже втратили роботу. Тобто з моменту втрати людиною роботи могло пройти декілька місяців або навіть років. Саме тому ми вирішили проводити наше дослідження безпосередньо у той момент, коли люди ще не втратили роботу, а знаходяться у стані невизначеності. Нам стало цікаво прослідкувати, чи є різниця між строком планування на майбутнє у людей, які опинилися під загрозою втрати роботи та у людей які стабільно працюють. Крім того, ми ще вирішили прослідкувати взаємозв'язок деяких особистісних характеристик особистості та конструювання перспективи власного життя на майбутнє. Ще одним цікавим моментом, який ми вирішили висвітлити в нашій роботі, це прослідкувати яке емоційне забарвлення мають сконструйовані перспективи майбутнього у людей, які мають стабільну роботу, і у представників малого бізнесу, котрі знаходяться на межі безробіття. А також прослідкувати на які сфери життя припадає більше запланованих подій у кожній з груп досліджуваних.

Методологічною основою нашого емпіричного дослідження є загальні положення дослідження професійної кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи (К. Б. Аксенченко, Г. В. Бойко, І. С. Булах, Є. О. Варбан, Ж. П. Вірна, В. М. Заїка, К. Л. Мілютіна, О. М. Кокун, О. Гринів, А. І. Колобкова, О. П. Саннікова та ін.) та досліджень стосовно соціально-психологічних чинників переживання кризових ситуацій у житті особистості.

Питання, пов'язані з життєвими орієнтаціями безробітних були порушені у багатьох дослідженнях, за результатами яких встановлено, що ситуація втрати роботи для більшості людей пов'язана з переживанням кризових станів, обумовлених вимушеною деформацією стилю життя людини та її ціннісних орієнтацій [4; 13; 17; 26; 27; 37].

Сучасні науковці підкреслюють, що кризи можуть відбуватися впродовж всього життя. Професійні кризи можуть виникати на зіткненні окремих періодів, наприклад, на етапі переходу на нову посаду всередині професії, при перекваліфікації тощо.

Професійно-обумовлені кризи у вітчизняній традиції прийнято розглядати як особливий тип криз розвитку, обумовлених професійним становленням особистості. Під кризами, пов'язаними з втратою роботи, ми будемо розуміти нетривалі за часом періоди перебудови професійної свідомості, які супроводжуються зміною вектору особистісного розвитку.

Наукові роботи як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників проблематики професійних криз, пов'язаних з можливою втратою роботи та безробіттям послугували поштовхом до вибору теми нашої роботи та висуненням припущення про те, що переживання професійної кризи впливає на процес планування та побудови власної майбутньої перспективи та існують психологічні детермінанти, які допомагають людині планувати своє майбутнє навіть в умовах кризи.

2.2 Методологічні основи дослідження зв'язку особистісних характеристик особистості та її планування майбутнього

Дослідження перспективи майбутнього життя – важлива наукова проблема, яка досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології (К. Левін, Ж. Нюттен, П. Парк, В. Франкл, Дж. Фрезер, П. Фресс, Ф. Хунд, О. Шульце, Л. Сохань, Б. Цуканов, Ю. Швалб та ін.).

Науковці спрямовують дослідницькі пошукові інтереси на вивчення здатності людини планувати майбутнє й ефективно організовувати свою діяльність на далеку часову перспективу. Цілісне, об'єктивне сприймання й осмислення власного життєвого шляху, зокрема, адекватне ставлення до майбутнього вважається одним з найважливіших критеріїв в розвитку особистості, її соціальної й психологічної зрілості (Г. Балл, Є. Головаха, Л. Карамушка, І. Кон, О. Кронік, С. В. Моляко, В. Моргун, В. Москаленко, В. Панок, В. Рибалка, Т. Титаренко, З. Шабарова та ін).

Психологи впевнені, що часова перспектива є важливою структурною одиницею життєвого шляху. Тому дослідження часової перспективи часто детермінується специфікою визначення життєвого шляху. Так, серед підходів до вивчення життєвого шляху особистості, його структурних складових та рушійних сил дослідники схильні виділяти декілька підходів. У межах об'єктного підходу життєвий шлях особистості тлумачиться як послідовність подій, як динаміка цінностей та уявлень про себе (Ш. Бюлер); послідовність стадій психосоціального розвитку (Е. Еріксон); зміна поведінки та переживань (Т. Томе); безперервний ланцюг послідовних свідомих виборів (Г. Олпорт); розгортання життєвого сценарію (Е. Берн) та інше.

Суб'єктний підхід передбачає розгляд життєвого шляху як культурно-історичного розвитку особистості (С. Рубінштейн); життєвої стратегії (К. Абульханова-Славська); послідовності вчинків як зміни ціннісних орієнтацій (В. Роменець). Структурно-генетичний підхід до розуміння життєвого шляху особистості відображає інтеграцію особистості з життєвим світом, який вона створює, розгортаючи назовні власне «Я» та структуруючи зовнішню дійсність відповідно особистісним цінностям і сенсам (Т. Титаренко).

Тривалість перспективи характеризує хронологічний «розмах» подій майбутнього. Вона свідчить про те, наскільки далеко людина здатна заглядати в майбутнє. Реалістичність перспективи – це здатність особистості

виокремлювати в уявленнях про майбутнє реальність і фантазію та концентрувати свої зусилля на тому, що, на її думку, має реальні підстави для реалізації в майбутньому. Оптимістичність перспективи визначається співвідношенням позитивних і негативних прогнозів суб'єкта щодо свого майбутнього, а також ступенем його впевненості у тому, що очікувані ним події відбудуться у визначені терміни.

З метою дослідження уявлення про своє майбутнє була використана методика «Лінія життя», яка, на наш погляд, є достатньо інформативною. Вона водночас виступає і як біографічний метод, і як проєктивна методика. З допомогою якої ми змогли визначити не лише конкретну часову перспективу планування у групах досліджуваних, а й конкретні сфери їх планування.

При постановці гіпотез та плануванні дослідження ми почали замислюватися про те, які саме риси, характеристики чи властивості особистості впливають на те, як людина реагує на такі ситуації як можлива втрата роботи. Почали думати над тим, які з них допомагають людині швидше та легше пережити кризову ситуацію, пов'язану з можливою втратою роботи. Провівши аналіз літературних джерел ми зробили припущення щодо особистісних характеристик, які впливають на процес планування майбутньої перспективи і певним чином на подолання кризових ситуацій у житті.

Ми звернули увагу на таку властивість свідомості як рефлексія. Рефлексивність – це вміння суб'єкта виділяти, аналізувати і зіставляти з предметною ситуацією свої власні дії. З психологічної точки зору рефлексія являє собою явище багатопланове, специфічне за структурою і умовою формування. Вона охоплює такі види діяльності, як зіставлення умов та цілей, виявлення засобів і способів перетворення об'єкта в даній ситуації, визначення достатньо чи не достатньо їх для досягнення цілей, розробку крокової стратегії, облік та обробка зворотної інформації.

Таким чином, рефлексивність відіграє важливу роль в житті кожної людини протягом усього її життя. А також безперечно бере участь у процесі успішного подолання професійної кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи та планування майбутньої перспективи життя.

Окрім рефлексивності, на наш погляд, дуже важливою характеристикою особистості також є притаманній їй локус контролю. Оскільки саме від нього залежить як людина сприймає ті життєві обставини, які з нею відбуваються. Так, якщо особі притаманний інтернальний локус контролю, то вона сприймає все своє життя і події, які відбуваються з нею, як результат своїх власних зусиль. Тобто така особа самостійно розпоряджається своїм життям і сама бере відповідальність на себе за всі рішення і дії. А особи, котрим притаманний екстернальний локус контролю навпаки не беруть відповідальності на себе за події власного життя. Їм притаманно покладатися на випадок, інших людей, долю, але не на самих себе. Відповідно до цього, ми вважаємо, що залежно від типу локус контролю, люди по різному реагують та переживають ситуації, що пов'язані з професійною кризою.

Окрім цього, нас зацікавив такий компонент особистісної характеристики особистості, як сенсожиттєві орієнтації. Тобто на що взагалі орієнтована особа, що для неї є пріоритетом у житті.

Враховуючи все вище означене, можна говорити про те, що на нашу думку, саме ці особистісні характеристики впливають на процес переживання особистістю професійної кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи, а також на процес планування власної часової перспективи майбутнього.

Для перевірки даного припущення, нами було використано методи анкетування, тестування та бесіди, які є найбільш об'єктивними методами збору даних. Бесіда використовувалася для більш повного відображення картини дослідження.

Для проведення психодіагностичного обстеження нами було сформовано комплекс методик.

Методика «Лінії життя» (автори А. А. Кронік, Б. М. Левін, А. Л. Пажитнов) [49] - це метод аналізу і проектування життєвого шляху. Ця методика заснована на ідеях причинно-цільової концепції психологічного часу, головна з яких полягає в наступному: протягом часу душевні відчуття людини і її психологічний вік залежать від того, як пов'язані між собою значущі події її життя. Методика також заснована на самих загальних ідеях психології життєвого шляху, згідно з якими особистісні особливості можуть бути описані мовою життєвих подій і їх взаємозв'язків. Даний метод був створений в 1990-1992 роках. При його розробці враховувався досвід роботи з каузометрією та іншими біографічними тестами, накопиченими багатьма дослідниками.

Методика полягає в тому, що людина малює лінію і відрізками позначає який відрізок життя, по її відчуттям, вона уже прожили, а також всі важливі події, що відбулися у минулому, та саме головне, на які події людина очікує у майбутньому та на який часовий проміжок планує своє майбутнє.

Для якісного оцінювання власного майбутнього та з метою реконструкції системи значень, що лежать в основі індивідуальних уявлень суб'єктів про події особистого майбутнього застосовувалась методика «Шкали переживання часу» [57]. Дані уявлення виявляються з метою опису емоційного ставлення до свого майбутнього. Шкала тимчасових установок Ж. Нюттена, адаптована К. Муздибаєвим, являє собою варіант семантичного диференціала Ч. Осгуда і служить для вивчення суб'єктивних установок по відношенню до часових зон - особистому минулому, сьогодення і майбутнього. Шкала складається з 15 біполярних прикметників:

1. Приємне - неприємне
2. Багато подій – мало подій

3. Безпечне - небезпечне
4. Гарне - жахливе
5. Надійне- безнадійне
6. Швидко проходить - тривале
7. Легке - тяжке
8. Успішне- неуспішне
9. Цікаве - сумне
10. Значне - незначне
11. Світле - темне
12. Вільне - невільне
13. Осмислене - неосмислене
14. Активне - пасивне
15. Моє - чуже

Опитувальник «Рівня суб'єктивного контролю» (УСК) [61] - методика, призначена для діагностики інтернальності - екстернальності, тобто ступеня готовності людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею і навколо неї. Розроблений на основі шкали Дж. Роттера в НДІ ім. Бехтерева і опублікований Е. Ф. Бажиним, Е. А. Голинкіним, Л. М. Еткіндом в 1984 році. За результатами методики визначається рівень суб'єктивного контролю у різних сферах життя.

Шкала загальної інтернальності (Іо) Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті було результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і, отже, беруть на себе відповідальність за своє життя в цілому. Низький показник за шкалою Іо відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю.

55

Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими подіями, які вони розглядають як результат випадку або дії інших людей.

Шкала інтернальності в області досягнень (Ід) Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно-позитивними подіями. Такі люди вважають, що всього найкращого в своєму житті вони домоглися самі і що вони здатні з успіхом йти до наміченої мети в майбутньому. Низький показник за шкалою Ід свідчить про те, що людина пов'язує свої успіхи, досягнення і радості із зовнішніми обставинами - везінням, щасливою долею або допомогою інших людей.

Шкала інтернальності в області невдач (Ін) Високий показник по цій шкалі говорить про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється в схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях і невдачах. Низький показник свідчить про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатами невдачі.

Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс) Високий показник Іс означає, що людина вважає себе відповідальним за події, що відбуваються в його сімейному житті. Низький Іс вказує на те, що суб'єкт вважає своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають в його родині.

Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Іп) Високий Іп свідчить про те, що людина вважає себе, свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, зокрема, в своєму просуванні по службі. Низький Іп вказує на схильність надавати більш важливе значення зовнішнім обставинам: керівництву, колегам по роботі, везінню - невдачі.

Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім) Високий показник по Ім свідчить про те, що людина відчуває себе здатною викликати повагу і симпатію інших людей. Низький Ім вказує на те, що

суб'єкт не схильний брати на себе відповідальність за свої відносини з оточуючими.

Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (Із) Високий показник Із свідчить про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я і вважає, що одужання залежить переважно від її дій. Людина з низьким Із вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, перш за все лікарів.

Методика «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) [50] дозволяє визначити орієнтацію людини на будь-який тимчасовий аспект – минуле, сьогодення чи майбутнє. Тест «СЖО» є стандартизованою методикою, яка включає в себе 5 субшкал:

а) цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні свідомості життя будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектери, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.

б) процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, як сприймає випробовуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою –ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому,

однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

в) результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита його частина. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.

г) локус контролю-Я (Я –хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали – не віра в свої сили контролювати події власного життя.

д) локус контролю-життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності (опитувальник Карпова А. В.) [38] дозволяє виявити здатність людини до мисленнєвого процесу, який направлений на самопізнання, аналіз своїх емоцій та почуттів, станів, здібностей та поведінки.

Дана методика базується на теоретичному матеріалі, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також ряд інших суттєвих особливостей даної властивості. Рефлексивність як психічна властивість являє собою одну з основних граней тієї інтегративної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в цілому. Двома іншими її модусами є рефлексія в її процесуальному статусі і рефлексування як особливий психічний стан.

58

Рефлексивність - це здатність людини виходити за межі власного "Я", осмислювати, вивчати, аналізувати будь-що за допомогою порівняння образу свого "Я" з якимись подіями, особистостями. Рефлексивність, як

протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм малоправдоподібним, приймають рішення обдуманно, виважено, враховуючи різні варіанти вирішення "завдання".

Загалом за методиками було отримано 16 показників.

Стимульний матеріал за кожною методикою подано у додатках.

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи математико-статистичної обробки, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона та U-критерій Манна-Уїтні. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів.

Отже, планування власного майбутнього є досить складним когнітивним процесом. Та, водночас, це надзвичайно важливий процес, який стимулює розвиток людини. Адже, здатність людини аналізувати та порівнювати досвід минулого життя з сьогоденням та на основі цього ставити перед собою нові цілі та визначати шляхи їх досягнення служить потужним стимулом розвитку особистості.

Та, в умовах швидкоплинності, невизначеності та мінливості обставин життя процес планування власного майбутнього може ускладнюватися. Що призводить до виникнення стресових та тривожних станів, а в деяких випадках навіть до психологічних розладів.

До обставин, які змушують людину переживати невпевненість у власному майбутньому та, як наслідок цього руйнують вже сплановане майбутнє, без вагань можна віднести загрозу втрати роботи. Ситуація можливого безробіття має психотравмуючий вплив, є джерелом постійного стресу, тому вивчення питання психологічного впливу ситуації безробіття на особистість – це актуальне теоретичне і практичне завдання, яке стоїть перед

59

психологами і соціальними працівниками. В психології праці безробіття розглядається як феномен трудового життя і кризовий етап професійного шляху суб'єкта праці.

Ось чому часова перспектива особистості все частіше стає предметом психологічних досліджень. Часову перспективу розглядають як передумову формування і розвитку особистості, необхідну частину світогляду людини, що відіграє велику роль в усвідомленні сенсу життя, в самореалізації, оскільки вона пов'язана з цінностями, планами досягнення можливих цілей і як передумову продуктивної соціалізації.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Організація та хід емпіричного дослідження

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок про те, що переживання професійної кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи впливає на процес планування та конструювання перспективи майбутнього. Відповідно до теоретичного аналізу, сформульована мета дослідження: дослідити уявлення про своє майбутнє у осіб, які заходяться в умовах кризи, пов'язаної з втратою роботи та визначити психологічні детермінанти, які дозволяють особистості оптимально планувати власне майбутнє.

Об'єкт дослідження: переживання особистістю кризи, пов'язаної втратою роботи.

Предмет дослідження: психологічні детермінанти уявлення про своє майбутнє особистості в умовах кризи.

Концептуальна гіпотеза: припущення про те, що у осіб, які знаходяться в умовах переживання кризи, порушується процес планування та побудови власної майбутньої перспективи і є психологічні детермінанти, які допомагають будувати своє майбутнє.

Емпіричні гіпотези:

1. Строки планування майбутнього різні у осіб, які мають постійну роботу і осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи.
2. Чим вищий рівень рефлексивності, тим на більший строк планується власне майбутнє.
3. Чим вищий рівень інтернальності, тим оптимальніше планується власне майбутнє.

4. Між сенсожиттєвими орієнтаціями і плануванням майбутнього є зв'язок.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено наступні завдання:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи та уявлення про своє майбутнє.

2. Сформувати комплекс методик для дослідження уявлення про майбутнє та особистісних особливостей осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи.

3. Провести порівняльний аналіз уявлень про своє майбутнє та особистісних особливостей у групах осіб, що мають стабільну роботу і осіб, які переживають кризу втратити роботи.

4. Виявити залежність між плануванням майбутнього та особистісними особливостями досліджуваних.

5. Визначити особистісні передумови, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє навіть в умовах професійної кризи.

Вибірка досліджуваних. Дослідження передбачало вивчення особливостей переживання часу власного життя особами, які заходяться в умовах професійної кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи та особами, які мають стабільну роботу. Вибірку досліджуваних склали дві групи. Перша група це представники малого і середнього бізнесу у кількості 30 осіб віком від 27 до 44 років. Друга група – це особи, які мають стабільну роботу - працівники районних державних адміністрацій, військового комісаріату, викладачі навчальних закладів у кількості 30 осіб віком від 27 до 45 років. Саме така вікова категорія нами була обрана тому, що люди даного віку найбільш продуктивні у професійному плані.

Таблиця 3.1

Якісні та кількісні показники вибірки досліджуваних

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

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики:

«Лінії життя» авторами якої є А. А. Кронік, Б. М. Левін, А. Л. Пажинтов; опитувальник «Рівня суб'єктивного контролю», який розроблений на основі шкали Дж. Роттера, а публікація методики зроблена Е. Ф. Бажиним, Е. А. Голинкіним, Л. М. Еткіндом. Крім того, були використані методики «СЖО» Д. О. Леонтіва, «Діагностика рівня розвитку рефлексії» А. В. Карпова та «Шкали переживання часу» Є. І. Головахи та А. А. Кроніка.

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

Перш ніж проводити дослідження за допомогою психодіагностичних засобів, перелік яких вказано вище, нами було проведене пілотажне дослідження, яке полягало у зборі відомостей щодо емоційного стану представників малого і середнього бізнесу, які знаходилися у складних умовах під час «локдауну», якій було введено керівництвом країни з метою запобігання розповсюдження COVID-19.

Анкета, яка була запропонована представникам малого і середнього бізнесу, містила два запитання.

1. З якими чинниками на даний час ви пов'язуєте свої переживання та побоювання?

- а) матеріальні труднощі;
- б) проблеми, пов'язані з припиненням бізнесу;
- в) можлива втрата роботи;
- г) дистанційне навчання дітей;
- д) стан здоров'я.

2. Чи вважаєте ви себе реалізованими у власній професійній діяльності?

- а) так;
- б) скоріше так;
- в) Скоріше ні;
- г) ні.

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

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

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

дасть нам можливість прослідкувати саме ті аспекти, які визначені метою та завданнями нашого дослідження.

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

Психодіагностичний етап супроводжувався бесідою з досліджуваними. Спілкування під час тестування показало, що представники малого і середнього бізнесу з початку були напружені, задавали багато питань, намагалися розповісти про виникли проблеми тощо. Надалі робота велась спокійно, навіть з інтересом і бажанням допомогти дослідженню.

Що ж стосується осіб, що мають стабільну роботу, особливих труднощів і ускладнень під час проведення тестування не було. Що правда декілька осіб були дещо неуважними, тому довелося ще раз давати інструкцію, щодо виконання методик.

Приклад бланку методик, що пропонувався респондентам наведені у додатках.

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

3.2 Результати емпіричного дослідження

Для перевірки емпіричних гіпотез дослідження було застосовано психодіагностичні методики та математико-статистичні методи. Для вибору стратегії дослідження отримані результати за кожною методикою перевірялися на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-

Смирнова. За умов нормального розподілу даних, обиралися параметричні критерії обрахування. Якщо розподіл даних не відповідав нормі, використовувалися непараметричні критерії.

Для визначення строку планування власного майбутнього застосовано методика «Лінія життя» (автори А. А. Кронік, Б. М. Левін, А. Л. Пажинтов). Дана методика є проєктивною, але строки планування за цією методикою були виражені у шкалі порядку, тому вони виступали в якості залежної перемінної (Додаток Г).

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

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

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

Строки планування власного майбутнього у групі підприємців розподілилися таким чином: 30% планували майбутнє на строк до 1 року, 60% - від 1 до 1,5 років, 10% - на 2 роки. Аналіз результатів показує, що строк планування у цій групі у більшості досліджуваних не перевищує 1,5 років. Середній показник – 1 рік, 1 місяць. «Рисунок 3.2»



Рис. 3.1- Строки планування майбутнього у групі стабільно працюючих осіб



Рис. 3.2 – Строки планування майбутнього у групі підприємців

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

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

Таблиця 3.2

Розбіжності у плануванні майбутнього між групами досліджуваних

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

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

Як видно з таблиці 3.1 отримане емпіричне значення знаходиться у зоні значимості $p \leq 0.01$.

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

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

Таблиця 3.3

Розбіжності в оцінюванні власного майбутнього між групами
досліджуваних

Методика	Підприємці	Стабільно працюючі	Показник U- Манна Уїтні.
Шкали переживання часу	3,8	5,2	253,5**

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

Розбіжності між двома групами досліджуваних дозволяють стверджувати, що перша емпірична гіпотеза підтверджена. Строки планування майбутнього підприємців, які переживають кризу втрати роботи, є меншими, ніж у групи осіб, які мають стабільну роботу (Додаток 3).

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

Таким чином, за результатами першого етапу дослідження можна стверджувати про те, що у досліджуваних, які знаходяться в умовах кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи, процес планування порушується,

деякі досліджувані планують майбутнє лише на 6 місяців та схильні оцінювати його негативно.

Для доведення другої емпіричної гіпотези застосовано методику «Рівень суб'єктивного контролю», за якою ми отримали сім показників за різними сферами життєдіяльності (Додаток А). Результати порівняння загальних показників рівня суб'єктивного контролю за U-критерієм Манна-Уїтні показали, що статистично значущих розбіжностей між групами досліджуваних немає. «Рис. 3.3» Це вказує на те, що рівень суб'єктивного контролю є досить стійкою характеристикою особистості і не змінюється у складних життєвих умовах.



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

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

Таблиця. 3.4

Середні значення за показниками методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера у групах досліджуваних (в стенах)

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

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

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу між строком планування майбутнього та показниками методики «УСК» за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона

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

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

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

Для перевірки третьої гіпотези застосовано методику «Діагностики рівня розвитку рефлексивності» (Додаток В). У кожній групі було проведено тестування та отримано показники, за якими визначався рівень розвитку

рефлексивності кожного досліджуваного. У групах досліджуваних переважно виявлено середній рівень розвитку рефлексивності.

Таблиця 3.6

Середні значення показників рівня розвитку рефлексивності у групах досліджуваних (у %)

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

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



Рис. 3.4 – Рівень розвитку рефлексивності у групі підприємців



Рис. 3.5 – рівень розвитку рефлексивності у групі осіб, які мають стабільну роботу

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

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

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

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

Результати порівняння показників за методикою «СЖО» показали, що статистично значущих розбіжностей між групами немає. Кореляційний аналіз показав, що між строком планування і загальним показником

сенсожиттєвих орієнтацій статистично значущого зв'язка немає, але виявлено зв'язок між строком планування і двома субшкалами – результативність життя (0,763), локус контролю - Я (0,676), значення яких знаходиться у зоні кореляційної значимості на рівні $p \leq 0,01$. Таким чином, четверту гіпотезу можна вважати частково підтвердженою.

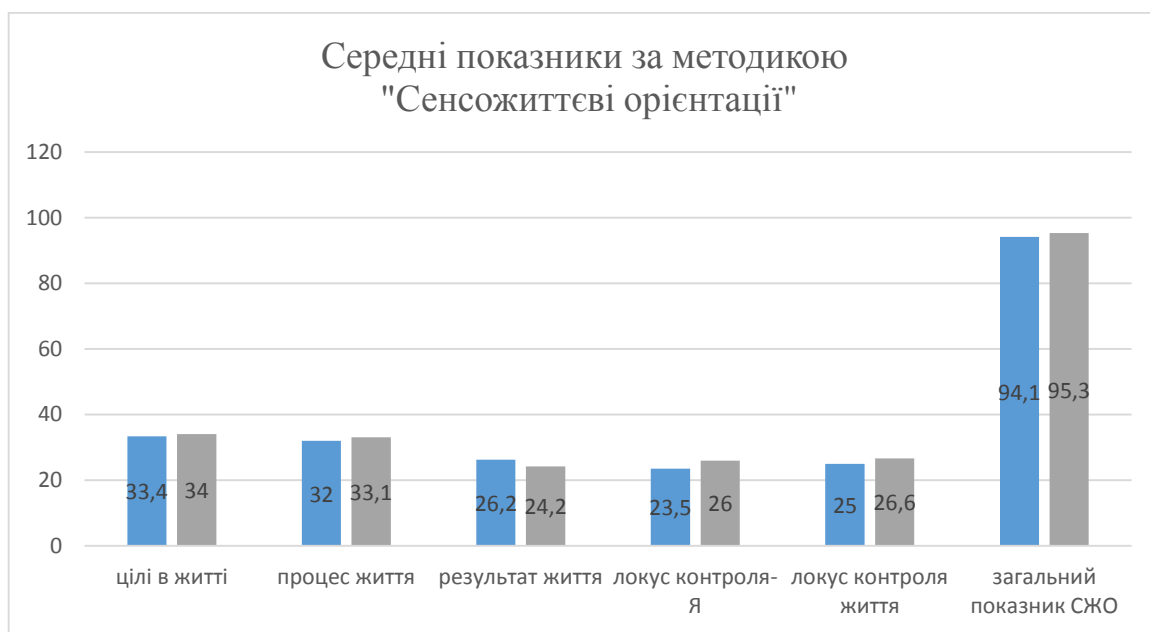


Рис. 3.6 – Порівняння середніх показників за шкалами методики «Сенсожиттєвих орієнтацій» у групах досліджуваних (синім позначено показники підприємців, сірим – показники стабільно працюючих)

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

Для доведення концептуальної гіпотези дослідження про те, що існують особистісні передумови, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє навіть в умовах професійної кризи, результати всіх проведених методик піддали математично-статистичній обробці, розрахували

коефіцієнт кореляції r-Пірсона та отримали наступні дані у двох групах досліджуваних.

Таблиця 3.7

Результати кореляційного аналізу між строком планування майбутнього та показниками методик за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона

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

Кореляційний аналіз у двох групах дозволив виділити перемінні, які детермінують оптимальне планування свого майбутнього (Додаток К). Це – достатній рівень розвитку рефлексивності, тобто здатності до мисленнєвого процесу, який спрямований на самопізнання, аналіз своїх емоцій та почуттів, станів, здібностей та поведінки; сенсожиттєві орієнтації такі, як результативність життя або задоволеність самореалізацією, що свідчить про те наскільки продуктивна і осмислена була прожита частина життя та локус контролю –Я, що відповідає уявленню про себе, як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс; загальний показник інтернальності, тобто суб'єктивний контроль над будь-якими важливими ситуаціями у житті; показники інтернальності в області

досягнень та виробничих відносин. Перший з них свідчить про суб'єктивний контроль над емоційно позитивними подіями та здатність з успіхом досягати намічених цілей у майбутньому, а другий – про розвинене почуття суб'єктивного контролю у виробничих відносинах.

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

3.3 Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження

Аналізуючи отримані результати, необхідно звернути увагу на те, що результати емпіричного дослідження за методикою «Лінія життя» виявилися статистично значимими, адже для перевірки наявності статистично значимих відмінностей було використано U-критерій Манна-Уїтні. Оскільки отримане емпіричне значення знаходиться у зоні значимості $p \leq 0.01$, то можна стверджувати про те, що перша гіпотеза, яка звучить наступним чином: строки планування майбутнього різні у осіб, які мають постійну роботу і осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи підтвердилась.

За допомогою методики «Лінія життя» нами було визначено терміни та сфери планування досліджуваних у обох групах. Так, група досліджуваних, які мають стабільну роботу, планує своє майбутнє у середньому на 2 роки і 9 місяців вперед (жінки переважно на 2 роки, чоловіки – на 4-5 років). Часові перспективи чоловіків стосуються сімейної сфери (47%), кар'єри (34%), відпочинку, матеріальних проблем та ін. (19%). Жінки у майбутній перспективі планують відпочинок (35%), сімейні події (29%), кар'єрний зріст (10%).

У групі досліджуваних, що перебувають у ситуації можливої втрати роботи, часова перспектива майбутнього не перевищує 1,5 роки (у жінок і

чоловіків однаково). 9 осіб мають плани лише на ближню перспективу, тобто на декілька місяців, при чому події, які плануються, не дуже позитивно змальовані. Провідною сферою планування у жінок є події сімейного життя (65%), у чоловіків переважно сімейна сфера (51%) і професійна (49%).

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що люди, які перебувають у ситуації невизначеності і можливої втрати роботи, не планують свого майбутнього на довгострокову перспективу і переживання часу власного життя в них значно відрізняється від осіб, які мають стабільну роботу. У деяких осіб планування на майбутнє взагалі блокується, що може бути ознакою життєвої кризи, яка тяжко переживається. Було декілька досліджуваних із групи підприємців, які спочатку взагалі відмовлялися виконувати завдання, пов'язане з оцінюванням і плануванням майбутнього.

Використання методики «Шкали переживання часу» дозволило нам визначити рівень емоційного ставлення досліджуваних до свого майбутнього. Результати показали, що досліджувані, які опинилися у ситуації можливої втрати роботи, більш негативно оцінюють своє майбутнє порівняно з тими, хто має стабільну роботу.

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

За результати дослідження за методикою «Сенсожиттєвих орієнтацій» значних розбіжностей між групами не зафіксовано. Разом з тим, виявлено кореляційні зв'язки між строком планування і двома показниками СЖО –

результативність життя і локус контролю-Я, значення яких знаходиться у зоні кореляційної значимості. Отримані результати свідчать про те, що досліджувані, які задоволені своїм життям, мають визначений сенс, відчують себе сильною особистістю, вільні у виборі і впевнені, що можуть побудувати своє життя відповідно власним цілям і задачам, навіть у складних ситуаціях здібні оптимально планувати своє майбутнє.

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

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

Враховуючи результати емпіричного дослідження нами розроблено програму розвитку рефлексивного мислення, яке, на наш погляд відіграє важливу роль у сприйнятті та подоланні кризових ситуацій у житті людини.

Програма розвитку рефлексивного мислення для осіб, які знаходяться в умовах життєвої кризи

Важливим чинником успішного подолання кризової ситуації у житті людини є її індивідуально-психологічні особливості, а саме здібності до саморегуляції та аналізу власної поведінки, уміння творчо та сміливо мислити, приймати ефективні рішення тощо. Про це можна багато казати, але

у складних життєвих обставинах кожна людина діє по-різному, залежно від власних індивідуально-психологічних ресурсів.

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

I етап. Міні-лекція «Криза у житті людини. Рефлексивна свідомість. Емоційний інтелект».

II етап. Практичні вправи, спрямовані на розвиток рефлексивності.

1. Вправа «Намалюй свою емоцію».

Мета - навчитися визначати і оцінювати свої емоції, вміти управляти ними, створення позитивного настрою в групі.

Групі роздають по одному листочку, необхідно намалювати свій настрій, емоцію, розмістити вздовж стіни.

Результат. Обговорення малюнків, визначення емоцій.

Обладнання: папір формату А 4, маркери.

2. Інформаційне повідомлення «Стрес. Конфлікт».

Мета: сформувати в учасників тренінгу уявлення про поняття «стрес» и «конфлікт»; виявить взаємозв'язок між поняттями, причини виникнення та шляхи виходу.

Створюються 2 групи. Учасники знайомляться з поняттями.

1 підгрупа готує інформацію про:

-стрес;

-причини стресу;

- шляху виходу зі стресу,

2 підгрупа готує інформацію про:

- конфлікт;

- причини конфліктів;

- вирішення конфліктів.

За результатами роботи проходить презентація інформації.

Обладнання: ватмани, маркери.

Результат. Знання про закономірності протікання стресів і конфліктів.

3. Вправа «Асоціації».

Мета: сформувати в учасників позитивне і адекватне ставлення до життєвих проблем, вміння дивитися на проблеми зі сторони.

Закінчіть речення: «Стрес - це ..., Криза - це ..., Втрата роботи - це ..., Розлучення - це ...».

Інформаційний блок «Конструктивне поведінка, позитивні сторони стресу».

Результат: формування навички видить себе в проблемі, приймати конструктивні рішення, знаходити шляхи виходу.

4. Вправа «Ситуації».

Мета: продемонструвати приклад конфліктної ситуації, спільно з учасниками тренінгу продумати конструктивні шляхи вирішення.

Групі дається складна життєва ситуація. Запропонувати обговорити чиясь складну ситуацію з учасників групи.

Обговорення ситуації. Висловлювання власних думок у колі учасників.

Результат: формування розуміння і прийняття різних точок зору.

5. Рольова гра.

Мета: відпрацювати навички спілкування з різними категоріями людей та зрозуміти їх стан.

Група ділиться на 2 підгрупи, утворюючи два кола один всередині іншого. За сигналом тренера учасники зовнішнього кола рухаються за

годинниковою стрілкою, а внутрішнього - проти годинникової стрілки. За сигналом учасники зупиняються і повертаються обличчям до відповідного партнера в іншому колі. Розігрують діалог.

- «батьки - дитина». Дитина прийшла пізно ввечері додому.

- «підлеглий - начальник». З роботи пішов раніше, не попередивши начальство.

- «друзі». Давно не бачилися.

Учасники припиняють гру і діляться враженнями, почуттями і реакціями про різні ролі. Деякі ролі мають велике емоційне значення для учасників.

Результат: дати можливість учасникам відчувати емоції, які переживає людина, на якого спрямовані негативні емоції.

6. Вправа «Я знаю ...».

Мета: допомогти учасникам тренінгу зрозуміти позиції людей, які переживають кризові ситуації, вміти приймати конструктивні рішення.

Інструкція: учасники по колу висловлюють своє бачення проблеми, виходячи з даної соціальної ролі.

Я шкільний лікар, при огляді я побачив у підлітка на тілі сліди побоїв, синці, садни.

Я однокурсник, мені стало відомо, що мій однокурсник втратив роботу.

Я вчитель, діти мені розповіли, що одну з дівчат цього класу б'ють вдома, але вона боїться розповісти про це.

Я сусід, в сусідній квартирі живе сім'я і я точно знаю, що там здійснюється психологічне насильство над жінкою.

Я психолог, в особистій бесіді з клієнтом мені стало відомо, що він невиліковно хворий.

Я дорослий перехожий, на моїх очах двоє школярів купують наркотики.

Результат. Формування вміння розуміти поведінку людей, котрі знаходяться поруч з людиною, котрий переживає складну життєву ситуацію.

7. Вправа «Відбери цукерку».

Мета: показати, що будь-яка людина може успішно відстоювати свої інтереси в кризовій ситуації .

Інструкція: Спробуй забрати цукерку.

Учасники діляться на пари, один в парі - дитина, яка затиснула в кулаці цукерку, а інший хоче заволодіти нею силою, чи обманом, чи іншим способом. Через 5 хв. учасники міняються ролями.

Після вправи обговорення власного стану.

Результат. Формування вміння добиватися своєї мети позитивними методами.

8. Заключна міні-лекція. «Стратегії виходу їх кризових ситуацій».

9. Заключна дискусія.

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

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

Отже, за результатами емпіричного дослідження визначено особистісними передумовами, які впливають на оптимальне планування

перспектив власного життя і можуть в умовах кризи допомогти особистості виробити власну траєкторію подолання складних життєвих подій.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-теоретичних джерел та проведене емпіричне дослідження дозволили дійти таких висновків.

У психологічних дослідженнях був відзначений факт однозначно негативного впливу втрати роботи на психологічний стан людини. А деякі дослідники дорівнюють можливість втрати роботи до таких життєвих потрясінь, як розлучення чи навіть смерть когось із близьких.

Для багатьох людей у зрілому віці втрата роботи стає не просто економічною проблемою, а може перерости в психологічну катастрофу. Втрата роботи може бути причиною хвороб, розриву сімейних стосунків, виникнення почуття власної непотрібності. У безробітних часто спостерігається загострення психосоматичних захворювань, підвищується рівень вживання алкоголю та тютюну. Особливо сильно втрата роботи позначається на чоловіках, які в процесі соціалізації засвоїли роль «годувальника».

Негативний результат раптових, непередбачуваних і некерованих у часі подій особливо різко відчувається, бо людина вже ніяк не може вплинути на ці події в часі або хоча б захистити себе від неприємностей. Отже, час у переживанні та подоланні негативних наслідків ситуації нестабільності виступає значущим особистісним фактором.

Для проведення емпіричного дослідження були використані методики, які дозволяють виявити такі особистісні характеристики, як локус контролю, рівень розвитку рефлексивності, сенсожиттєві орієнтації людини, характеристики часових перспектив та планування часу власного життя.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що люди, які перебувають в умовах професійної кризи, пов'язаної з втратою роботи, не планують свого майбутнього на довгострокову перспективу і переживання часу власного життя в них значно відрізняється від осіб, які мають стабільну роботу. У деяких осіб планування на майбутнє взагалі блокується, що може

бути ознакою життєвої кризи, яка тяжко переживається. У осіб, які мають стабільну роботу кількісні та якісні показники майбутньої власної перспективи набагато кращі.

Отримані результати свідчать про те, що люди, які знаходяться в умовах кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи, не планують своє майбутнє більш ніж на півтора роки вперед. Хоча, люди які мають стабільну роботу також не планують свого майбутнього на довгострокову часову перспективу - у середньому від двох до п'яти років. На нашу думку це може бути пов'язано із нестабільними та мінливими процесами перетворення у суспільстві. Не зважаючи на це, наша перша гіпотеза про те, що строки планування майбутнього різні у осіб, які мають постійну роботу і осіб, які переживають кризу, пов'язану з втратою роботи, підтвердилася.

Емпіричне дослідження дозволило отримати результати, які підтвердили концептуальну гіпотезу і визначити перемінні, які детермінують оптимальне планування свого майбутнього:

- достатній рівень розвитку рефлексивності, тобто здатності до мисленнєвого процесу, який направлений на самопізнання, аналіз своїх емоцій та почуттів, станів, здібностей та поведінки;

- сенсожиттєві орієнтації такі, як результативність життя або задоволеність самореалізацією, що свідчить про те, наскільки продуктивна і осмислена була прожита частина життя та локус контролю –Я, що відповідає уявленню про себе, як про життєву силу особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс;

- загальний показник інтернальності, тобто суб'єктивний контроль над будь-якими важливими ситуаціями у житті; показники інтернальності в області досягнень та виробничих відносин. Перший з них свідчить про суб'єктивний контроль над емоційно позитивними подіями та здатність з успіхом досягати намічених цілей у майбутньому, а другий – про впевненість

в тому, що власні дії є важливим фактором організації своєї виробничої діяльності, зокрема, в своєму просуванні по службі.

Таким чином, можна говорити про те, що існують психологічні детермінанти, які дозволяють особистості оптимально планувати своє майбутнє. Рівень розвитку рефлексивності та здатність людини брати відповідальність за процес власного життя є тими особистісними передумовами, які впливають на оптимальне планування перспектив власного життя, навіть в умовах професійної кризи, пов'язаної з можливою втратою роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксіологічний підхід до вивчення психологічних явищ. URL: <http://readbookz.com/book/172/5398.html>. (дата звернення 22.07.2022).
2. Барчі Б.В. Психологічний супровід безробітних у виборі професії. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 228–235.
3. Барчі Б.В. Соціально-психологічний супровід: зміст та структура. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. К, 2016. Випуск 8 : Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. С. 33–43.
4. Басай О.В. Правове забезпечення соціального захисту безробітних в Україні : автореф. дис... канд. юрид. наук : 12.00.05 / Національна юридична академія України ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2005. 20 с.
5. Басай О.В. Реформа управління у сфері соціального захисту безробітних // Актуальні проблеми держави і права. Збірник наукових праць. Випуск 12. – Одеса: Юридична література, 2001. – С.227-231.
6. Басай О.В. Правові питання соціального захисту безробітних в Україні // Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України. Випуск 4. – Івано-Франківськ: Плай, 2002. – С.95-104.
7. Басай О.В. Про поняття та основні напрямки державної політики зайнятості в Україні // Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України. Випуск 12. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – С.145-150
8. Басай О.В. До питання про легальне визначення підходящої роботи у законодавстві про зайнятість // Наше право. – 2004. - № 4. – С.68-71.
9. Басай О.В. Міжнародно-правові стандарти соціального захисту безробітних в Україні // Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України. Випуск 14. – Івано-Франківськ: Плай, 2005. – С.169-176.

10. Басай О.В. Про поняття примушування до праці та дискримінації безробітних // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Верховенство права у процесі державотворення та захисту прав людини в Україні», 28-29 квітня 2005 року, м. Острог. – Острог, 2005. – С.156-159.
11. Басай О.В. Щодо поняття і видів суб'єктів загальнообов'язкового державного соціального страхування на випадок безробіття // Матеріали Міжрегіональної науково-практичної конференції молодих вчених та аспірантів «Проблеми вдосконалення правового забезпечення прав та основних свобод людини і громадянина в Україні», 22 квітня 2005 року, м. Івано-Франківськ. – Івано-Франківськ, 2005. – С.64-73.
12. Бідюк Н.М. Основні принципи професійного навчання безробітних в Україні. Педагогічний дискурс : зб. наук. праць, 2010. Вип. 7. С. 35–40.
13. Богдюк А. Психосоціальні механізми регуляції стресової поведінки безробітних. Психологія праці та управління : збірник наукових праць V всеукраїнської науково-практичної конференції. Част. 2. К. : ІПК ДСЗУ, 2008. С. 95–103.
14. Волошко В. Професійне навчання безробітних – підвищення конкурентноспроможності громадян на ринку праці. URL: <http://www.dcz.gov.ua/kir/control/uk/publish/article?artid=13400> (дата звернення: 11.08.2022).
15. Галаган Л.В. Психологічний стан як фактор формування конкурентноспроможності безробітного. Вісник післядипломної освіти. Ун-т менедж. Освіти НАПН України. 2010. Вип.1 (14), ч.2: Психологія. 2010. С. 90–102.
16. Галустян Ю.М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття / Ю.М. Галустян, А.М. Нору. Психологія особистості безробітного : 69 матеріали IV-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2007 р.). К. : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2007. С. 292–299.

17. Грішнова О.А. Економіка праці та соціально-трудові відносини : підручник. 5-те вид., оновлене. К. : «Знання», 2011. 390 с.
18. Губська Я.В. Матеріальне забезпечення і соціальні послуги за загальнообов'язковим соціальним страхуванням на випадок безробіття : автореф. дис... канд. юрид. наук : 12.00.05 / Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2018. 24 с.
19. Данченко О. Соціально-педагогічна підтримка безробітної молоді у сфері соціальної роботи в Україні. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2(8). С. 71-77.
20. Демографический энциклопедический словарь / Гл. ред. Валентей Д.И. М. : Советская энциклопедия. 1985. 640 с.
21. Демографічні чинники бідності (колективна монографія) / За ред. Е.М. Лібанової. К. : Інститут демографії та соціальних досліджень НАН України. 2009. 184 с.
15. Денисов І.Г. Безробіття, як результат неусвідомлення власних можливостей. Психологія особистості безробітного : матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). К. : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С. 146–151.
16. Діденко Я. Формування ефективної державної політики зайнятості в Україні. Україна: аспекти праці. 2007. № 2. С. 67–71.
17. Доорн П. Еще раз о методологии. Старое и прекрасное: «мыльная опера» о непонимании между историками и моделями. URL: <http://kleio.asu.ru/aik/bullet/19/30.shtml> (дата звернення: 13.08.2022).
18. Елисеєва И.И. Статистика : учебник для вузов. М. : 2008. 420 с. 70
19. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. - 2-ге видання / За заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.

20. Єгорова Є.В. Профорієнтаційний напрям психологічної підтримки безробітних. Психологія праці та управління : збірник наукових праць V всеукраїнської науково-практичної конференції. Част. 2. К. : ІПК ДСЗУ, 2008. С. 204–211.
21. Жилияк Н.В. Деякі аспекти самовизначення безробітних у процесі профпереорієнтації : тези II Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології «Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології в Україні», м. Кам'янець-Подільський, 28-30 трав. 2015 року. К. – м. Кам'янець-Подільський: Кам.-Под. нац. ун-тет імені І. Огієнка, 2015 С. 86–87.
22. Загвязинский В.И. Методология и методы психологопедагогического исследования. 2-е изд. М. : Академия, 2005. 208 с.
23. Закон України «Про зайнятість населення» від 1 березня 1991 року №803-ХІІ//в редакції Закону № 662-IV від 03.04.2003. 12 с.
24. Зарицька А.В. Освітні послуги центрів зайнятості як засіб професійної ресоціалізації безробітних : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2013. 19 с. 25.
- Іванілова О.В. Шляхи підвищення ефективності професійного навчання безробітних : тези доп. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення» : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (24 листоп. 2011р., м. Київ) : у 2 ч. –Ч.2/ уклад. : Л.М. Капченко, С.О. Тарсюк, Л.Г. Авдєєв та ін. К. : ІПК ДСЗУ, 2011. С. 47–51.
26. Івкін В.М. Психологічні особливості безробітного: аналіз сучасних досліджень. Організаційна психологія. Економічна психологія. (4(11), С. 36-42. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/110> (дата звернення 27.07.2022). 71
27. Ільїч Л.М. Структурні трансформації транзитивного ринку праці України: монографія. К. : Алерта, 2017. 608 с.

28. Карамушка Л.М. Семінар-тренінг «Психологія розвитку конкурентоздатності безробітних-майбутніх підприємців» / Л.М. Карамушка, О.А. Філь, Л.В. Галаган. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2012. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 34. С. 323–332.
29. Кашепов А.В., Сулакшин С.С., Малчинов А.С. Рынок труда: проблемы и пути решения. М. : Научный эксперт, 2008. 368 с.
30. Кизименко Л.Д., Бедна Л.М. Словник-довідник соціального працівника. URL: <http://ipp.lp.edu.ua/Library/004/004.html> (дата звернення 30.07.2022).
31. Коваль О.М. Державне регулювання зайнятості населення в великих містах України : автореф. дис... канд. наук з держ. управління / Академія державного управління при Президенті України. К., 2002. 19 с.
32. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : «Міленіум», 2004. 265 с.
33. Коляденко Н.В. Трансформація особистості безробітного в процесі перенавчання. Психологія особистості безробітного : матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). К. : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С. 209–213.
34. Конвенція МОП N 2 про безробіття 1919 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993_143#Text (дата звернення: 21.07.2022).
35. Корольчук М.С., Пасічна В.Г. Детермінанти і вплив молодіжного безробіття на адаптаційні можливості особистості (за результатом аналізу іноземних джерел). Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 72 Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д.

- Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 35. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 221–234.
36. Корольчук М.С., Пасічна В.Г. Теоретичний аналіз психологічних детермінант і наслідків впливу безробіття на особистість. Глобалізаційні виклики розвитку національних економік : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 жовт. 2016 р.) Ч. 3 ; відп. ред. А.А. Мазаракі. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. С. 959–969.
37. Коропецька О.М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. К. : КНТ, 2016. 438 с.
38. Корчевна О.В. Психологічні чинники активності безробітного на сучасному ринку праці. Наук. зап. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2005. Вип. 26, т. 2. С. 359–365.
39. Купець О.В. Довготривале безробіття в Україні: методологія оцінки та регулювання: автореф. дис... канд. екон. наук: 08.00.07 / Київ, НАН України. Ін-т демографії та соц. дослідж. 2008. 20 с.
40. Лібанова Е. Ринок праці та соціальний захист / Е. Лібанова, О. Палій. К. : Основи, 2003. 491 с.
41. Логвиненко В.П. Психологічна підтримка безробітних в процесі професійного навчання. URL: www.dcz.gov.ua. (дата звернення: 12.07.2022).
42. Макконнелл К.Р., Брю С.Л. Економікс. / учебник. М : ИНФРА-М, 2003. 963 с.
43. Малахов М.А. Історико-психологічний аналіз виникнення поняття адаптація у науковій думці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2008. №20–21. С. 92.
44. Машика Ю.В. Проблеми та рівень безробіття в Україні та країнах Європейського союзу. Науковий вісник НЛТУ України. 2013. Вип. 23. №16. С. 260–264.

45. Методичні рекомендації щодо розроблення й оформлення навчальних шляхів перепідготовки безробітних. К., Науково-методичний Центр вищої освіти Міністерства освіти і науки України. 2012. 72 с.
46. Місячна Н.М. Соціально-психологічні чинники готовності безробітних до зміни професії та перевначання : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2019. 22 с.
47. Невоєнна О.А., Сінгуцька Я.О. Особливості соціальнопсихологічної адаптації безробітних. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», 2013. №960. С. 128–130.
48. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально-методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. К. : Каравела, 2017. 560 с.
49. Павлов Ю.О. Втрата роботи як психологічна проблема безробітних. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Науково-методичний журнал. К., 2005. Вип. III-IV. С. 153–159.
50. Павлов Ю.О. Психологічна допомога безробітним у кризовому стані в умовах професійної перепідготовки : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2006. 19 с.
51. Пасічна В.Г. Актуальність проблеми професійної адаптації безробітних : тези доп. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених : Актуальні проблеми організаційної та економічної психології (м. Київ, 27 листоп. 2015 р.). Київ, Київ. нац. торг.-екон. ун-т. С. 135–138.
52. Пасічна В.Г. Психологічний аналіз безробіття як соціальнопсихологічного явища : тези доп. наук.-практ. конф. Українські перспективи у світовому розвитку (Київ, 4 листоп. 2016 р.). Київ : Ун-т економіки та права «КРОК», 2016. С. 426–428. 74

53. Підвальна Ю., Павелків О. Адаптація молоді на ринку праці: вітчизняний і зарубіжний досвід. Соціальна робота та соціальна освіта. Вип. 2(7). 2018. С. 185–194.
54. Примуш М. В. Конфліктологія: навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2006. 288 с.
55. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; ред. Н.А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.
56. Путівник профорієнтації: наук.-практ. реком. / Н.Г. Джинчарадзе, Л.Й. Літвінчук, Н.В. Савченко, Н.В. Ортікова, Н.В. Балашова, О.В. Грамма, М.В. Богуслав. К. : ІПК ДСЗУ, 2018. 43 с.
57. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. О. : Букаєв В. В., 2009. 575 с.
58. Рудюк О.В. Особистісно-сміслові детермінанти переживання безробітними професійних криз : автореф. дис... канд. психол. наук 19.00.05 / Київ, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. 19 с.
59. Савченко В. Визначення перспективних напрямів та обсягів професійного навчання безробітних відповідно до потреб ринку праці. Україна: аспекти праці. 2004. №5. С. 12–18.
60. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / за ред. О.В. Безпалько. К. : Академвидав, 2013. 312 с.
61. Соціологія : словник термінів і понять. / За ред. Біленького Є.А. і Козловця М.А. К. : Кондор, 2006. 372 с.
62. Степаненко Н.А. Деятельность центров занятости по трудоустройству молодежи: оценка эффективности. Соц. политика и социология. 2016. № 8. С. 86–96.
63. Татенко В.А. Субъект психической личности: поиск новой парадигмы. Психологический журнал. 1995. Т. 6, № 3. С. 23–34.

64. Терехов І.О. Державне регулювання зайнятості в Україні : автореф. дис... канд. наук з держ. упр.: 25.00.02 / Запоріжжя, Гуманіт. ун-т «Запоріж. ін-т держ. та муніцип. упр.». 2007. 20 с. 75
65. Технологія профорієнтаційної роботи з безробітними, які тривалий час перебувають на обліку в державній службі зайнятості : колективна монографія / За заг. ред. канд. психол. наук Тарасюк С.О. К. : ІПК ДСЗУ, 2010. 312 с.
66. Торжевський М.В. Проблеми безробіття молоді та напрями їх вирішення. Економіка України. 2014. №1. С. 87–96.
67. Фесенко А.М. Невирішеність проблеми працевлаштування як фактор соціального відчуження молоді. Педагогіка та соціальна робота. 2014. №6. С. 51–56.
69. Філософія: мислителі, ідеї, концепції: підручник / В. Г. Кремень, В. В. Ільїн. К. : Книга, 2005. 528 с.
70. Філософський енциклопедичний словник / за ред. М. Т. Максименко. Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди НАНУ. К. : «Абрис», 2002. 746 с.
71. Числіцька О.В. Психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців медичної служби : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.09/ Харків : ХВУ, 2013 18 с.
72. Чорна Н.В. Державне регулювання професійного навчання безробітних: основні напрями. URL:http://www.dcz.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=32785 (дата звернення: 27.07.2022).
73. Чуб О.В., Ільєнко А.В. Адаптація молоді до викликів ринку праці. Вісник Хмельницького національного університету. 2020. № 6. С. 32–40.
74. Шабанов Р.І. Доктрина зайнятості як складова соціально захисту населення від безробіття : автореф. дис... д-ра. юрид. наук : 12.00.05/ Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2015. 41 с.

75. Шекета Є.Ю. Механізм попередження довготривалого безробіття: імперативи формування та напрями розвитку (на прикладі Карпатського 76 регіону України) : автореф. дис... канд. екон. наук : 08.00.07/ Хмельницький, Хмельницький національний університет. 2015. 19 с.
76. Штофф В. А. Моделирование и философии. Москва : Наука, 1966. 63 с. 77. Щокін Г.В. Практична психологія менеджменту: Як робити кар'єру. Як будувати організацію : науково-практичний посібник. К. : Україна, 1994. 399 с.
78. Ярошенко О.М. Проблеми та перспективи правового регулювання зайнятості та праці молоді. Вісник Академії правових наук України, 2014. №4. С. 205–213.
79. Allan G. Johnson. The Blackwell dictionary of sociology: a user's guide to sociological language. URL: <http://eu1lib.vip/book/5865382/6b0217> (дата звернення 10.08.2022).
80. David Matsumoto. The Cambridge Dictionary of Psychology. URL: <http://eu1lib.vip/book/688414/884ca1> (дата звернення 30.07.2022).
81. Gordon Marshall. The concise Oxford dictionary of sociology. URL: <http://vip/book/5898980/def4d9> (дата звернення 10.08.2022)

Стимульний матеріал методики «Рівень суб'єктивного контролю»

Інструкція: Внимательно прочитайте каждое из утверждений, приведенных ниже и отметьте на бланке ответов:

- 3 – не согласен полностью
- 2 – не согласен частично
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- +2 – согласен частично
- +3 – согласен полностью

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться к друг другу.

3. Болезнь - дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то что происходит мной.

9. Как правило руководство оказывается более эффективно, когда полностью контролируются действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я в общем верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может помочь больше здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что немало зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если уж очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

28. На подрастающее поколение влияет так немало разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются

бесполезными.

29. То, что со мной случается - это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявлял достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, лени и

мало зависело от везения или невезения.

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

Стимульний матеріал методики «Сенсожиттєві орієнтації»

		3	2	1	0	1	2	3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.

Продовження таблиці Б.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.								В жизни я нашел свое призвание и цель.

Продовження таблиці Б.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.								Мои жизненные взгляды вполне определились.
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Инструкция: Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

ДОДАТОК В

Стимульний матеріал методики «Діагностика рівня розвитку рефлексивності»

Інструкція: Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 – абсолютно неверно; 2 — неверно; 3 – скорее неверно; 4 – не знаю; 5 – скорее верно; 6 – верно; 7 – совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.

2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.

3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор

4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.

5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.

6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.

8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.

9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.

11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.

12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.

14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.

15. Я беспокоюсь о своем будущем.

16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

ДОДАТОК Г

Методики для визначення перспективи майбутнього:

«Шкали переживання часу» та «Лінії життя»

Інструкція: Вам пропонується пара протилежних тверджень. Ваша задача вибрати одне з тверджень, яке по Вашому мнению більше відповідає дійсності в відношенні вашого представлення о майбутньому.

Таблиця Г.1

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Скачкообразное								Плавное
2	Прерывистое								Непрерывистое
3	Раздробленное								Цельное
4	Однообразное								Разнообразное
5	Течет медленно								Течет быстро
6	Сжатое								Растянутое
7	Пустое								Насыщенное
8	Неорганизованное								Организованное
9	Неприятное								Приятное
10	Ограниченное								Беспредельное

Методика «Лінії життя»

Інструкція: Намалюйте на листі паперу лінію зверху вниз, практично на весь лист. С однієї сторони поставте 0, а з іншої 100. Це символічно буде означати початок і кінець життя. Тепер позначте на лінії точкою те місце, де по вашому мнению, ви знаходитесь зараз. Далі позначте чіточками і коротко підпишіть всі значимі події вашого життя, які вже відбулися. Тепер спробуйте чіточками позначити

все значимые события, которые вы ожидаете, с вами произойдут в будущем и через какой временной промежуток.

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Сирі бали за проведеною методикою «Рівня суб'єктивного контролю»
у групі досліджуваних, що мають стабільну роботу

Ім'я/вік	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
Інна (41)	25 (5ст)	13 (7ст)	11 (6ст)	3(5 ст)	7 (4 ст)	7 (8 ст)	-4(2 ст)
Артем (27)	19 (4)	8 (6)	-6 (2)	-4 (4)	10 (5)	7 (8)	3 (6)
Людмила (30)	23 (5)	10 (7)	11 (6)	5 (6)	8 (5)	9 (9)	4 (6)
Вікторія (43)	34 (6)	15 (8)	12 (7)	6 (6)	12 (6)	8 (8)	3 (6)
Валерій (45)	35 (6)	14 (7)	13 (7)	2 (5)	13 (6)	6 (7)	2 (5)
Антон (29)	27 (5)	11 (7)	9 (6)	3 (5)	5 (5)	5 (7)	-3 (3)
Олександр (35)	40 (6)	16 (8)	15 (7)	8 (7)	16 (7)	10 (9)	4 (6)
Лариса (29)	22 (5)	11 (7)	10 (6)	1 (5)	6(4)	7(8)	-4 (2)
Станіслав (38)	-1 (3)	5 (5)	3 (4)	-3 (4)	5 (4)	1 (5)	-2 (3)
Андрій(27)	45 (7)	14 (7)	11 (6)	4 (6)	10 (5)	4 (6)	3 (6)
Володимир(33)	39 (6)	13 (7)	12 (7)	7 (7)	9 (5)	4 (6)	1 (5)
Ольга(44)	28 (5)	9 (6)	10 (6)	5 (6)	11 (5)	3 (6)	5 (7)
Євген (27)	23 (5)	10 (7)	11 (6)	5 (6)	8 (5)	9 (9)	4 (6)
Юрій (30)	36 (6)	12 (7)	14 (7)	9 (7)	14 (6)	6 (7)	4 (6)
Віктор (28)	22 (5ст)	11 (7ст)	10 (6ст)	1 (5 ст)	6 (4 ст)	7 (8 ст)	-4(2 ст)
Роман(34)	45 (7)	14 (7)	11 (6)	4 (6)	10 (5)	4 (6)	3 (6)
Анатолій(44)	30 (5)	13 (7)	12 (7)	4 (6)	11 (5)	7 (8)	- 1 (4)
Віталій(27)	21 (4)	5 (5)	2 (4)	1 (5)	5 (4)	1 (5)	- 2 (3)
Євген (30)	33 (6)	9 (6)	10 (6)	2 (5)	8 (5)	3 (6)	1 (5)
Володимир(29)	25 (5)	13 (7)	11 (6)	3 (5)	7 (4)	7 (8)	4 (6)
Олег (27)	39 (6)	15 (8)	14 (7)	5 (6)	14(6)	5 (7)	1 (5)
Ігор(33)	20(4)	5 (5)	3 (4)	-1 (4)	3 (3)	-2 (4)	-3 (3)
В'ячеслав (28)	35 (6)	14 (7)	13 (7)	2 (5)	13 (6)	6 (7)	5 (2)
Сергій (27)	22 (5)	11 (7)	10 (6)	1 (5)	6 (4)	7 (8)	-4 (2)
Генадій (44)	46 (7)	13 (7)	9 (6)	2 (5)	16 (7)	10 (9)	2 (5)
Анастасія(31)	23 (5)	10 (7)	11 (6)	5 (6)	8 (5)	9 (9)	4 (6)
Ігор (27)	25 (5)	13 (7)	11 (6)	3 (5)	7(4)	7 (8)	-4 (2)
Максим (30)	39 (6)	13 (7)	12 (7)	7 (7)	9 (5)	4 (6)	1 (5)
Максим (28)	34 (6)	15 (8)	12 (7)	6 (6)	12 (6)	8 (8)	3 (6)

Продовження додатку Д

Таблиця Д.2

Сирі бали за проведеною методикою «Рівня суб'єктивного контролю»
у групі підприємців

Ім'я/вік	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
Валентина(44)	-1 (3)	5 (5)	3 (4)	-3 (4)	5 (4)	1 (5)	-2 (3)
Іван(32)	31 (5)	8 (6)	6 (5)	3 (5)	12(6)	5 (7)	-1 (4)
Юрій(28)	35 (6)	12(7)	11(6)	1 (5)	13(6)	1 (5)	1 (5)
Валерій(34)	40 (6)	11 (7)	8 (6)	5 (6)	11 (6)	6 (7)	2 (5)
Анатолій(27)	22 (5)	4 (5)	4 (4)	2 (5)	5 (4)	6 (7)	-3 (3)
Володимир(45)	37 (6)	13 (7)	12 (7)	5 (6)	14 (6)	3 (6)	2 (5)
Сергій (47)	30 (5)	9 (6)	10 (6)	1 (5)	8 (5)	5 (7)	-4 (2)
Вадим(29)	32 (5)	10 (7)	9 (6)	5 (6)	9 (5)	7 (8)	-1 (4)
Михайло(30)	20 (4)	14 (7)	6 (5)	6 (6)	10 (5)	4 (6)	6 (7)
Роман (39)	34 (5)	12 (7)	11 (7)	3 (5)	6 (4)	8 (8)	3 (6)
Руслан (35)	33 (5)	7 (6)	9 (6)	2 (5)	5 (4)	4 (6)	2 (5)
Віктор (29)	27 (5)	11 (7)	10 (6)	3 (5)	5 (5)	5 (7)	-3 (3)
Олександр (27)	30 (5)	13 (7)	12 (7)	4 (6)	11 (5)	7 (8)	-1 (4)
Сергій (35)	41 (6)	11 (7)	8 (6)	5 (6)	11 (6)	6 (7)	1 (5)
Микола (28)	23 (5)	4 (5)	4 (4)	2 (5)	5 (4)	6 (7)	-3 (3)
Богдан (34)	45 (7)	14 (7)	11 (6)	4 (6)	10 (5)	4 (6)	3 (6)
Валерій (28)	21 (5)	5 (5)	2 (4)	1 (5)	5 (4)	1 (5)	-2 (3)
Олександр (37)	33(5)	7 (6)	9 (6)	2 (5)	5 (4)	4 (6)	2 (5)
Анастасія (30)	25 (5)	13 (7)	12 (7)	5 (6)	3 (3)	6 (7)	-3 (3)
Олена (27)	22 (5)	11 (7)	10 (6)	1 (5)	6 (4)	7 (8)	-4 (2)
Люба (28)	25 (5)	8 (6)	7 (5)	8 (7)	5 (4)	8 (8)	3 (6)
Євген (28)	38 (6)	15 (8)	11 (6)	1 (5)	6 (4)	1 (5)	2 (5)
Дмитро (30)	27 (5)	14 (7)	6 (5)	6 (6)	10 (5)	4 (6)	6 (7)
Анна (33)	22 (5)	11 (7)	10 (6)	1 (5)	6 (4)	7 (8)	-4 (2)
Денис (37)	34 (5)	12 (7)	11 (7)	3 (5)	6 (4)	8 (8)	3 (6)
Сергій (29)	35 (6)	12 (7)	11 (6)	1 (5)	13 (6)	1 (5)	1 (5)
Володимир(44)	37 (6)	13 (7)	12 (7)	5 (6)	14 (6)	3 (6)	2 (6)
Артем (35)	31 (5)	8 (6)	6 (5)	3 (5)	12 (6)	5 (7)	-1 (4)
Артур (28)	38 (6)	15 (8)	11 (6)	1 (5)	6 (4)	1 (5)	2 (5)
Максим (27)	32 (5)	10 (7)	9 (6)	5 (6)	9 (5)	7 (8)	-1 (4)
Андрій (34)	40 (6)	11 (7)	8 (6)	5 (6)	11 (6)	6 (7)	2 (5)

ДОДАТОК Ж

Таблиця Ж.1

Сирі бали за методиками «Сенсожиттєвих орієнтацій»,
«Діагностики рівня розвитку рефлексії», «Лінія життя» «Шкали
переживання часу» осіб, які мають стабільну роботу

Ім'я/вік	«СЖО»						«Рефлексія»	«Лін. життя»	Шкал. часу
	1	2	3	4	5	оп			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Інна (41)	37	33	30	26	30	110	141 (7)	2р	5
Артем (27)	27	30	21	19	26	90	130 (5)	3р	4
Людмила (30)	40	37	31	26	35	118	137 (6)	1,5р	7
Вікторія (43)	41	35	27	30	33	125	141 (7)	2 р	3
Валерій (45)	42	39	35	30	31	132	120 (4)	3,5 р	5
Антон (29)	31	28	24	19	23	95	110 (3)	2р	2
Олександр (35)	43	37	37	32	30	140	135 (6)	4р	7
Лариса (29)	28	29	22	17	15	80	133 (6)	1,5р	5
Станіслав(38)	30	29	25	21	28	70	105 (2)	1,5 р	3
Андрій(27)	34	35	28	24	33	101	138 (6)	3,5р	7
Володимир(33)	38	32	27	20	35	105	130 (5)	3р	5
Ольга(44)	36	30	27	25	30	93	144 (7)	2 р	5
Євген (27)	31	33	24	20	21	90	150 (8)	5 р	6
Юрій (30)	29	31	25	19	17	85	145 (8)	4р	7
Віктор(28)	28	29	22	17	15	80	133(6)	1р	6
Роман(34)	36	33	27	21	28	95	130 (5)	2р	3
Анатолій(46)	34	30	28	23	25	97	117 (4)	1,5	4
Віталій(27)	23	25	20	17	24	70	106 (3)	2р	6
Євген (30)	33	30	26	21	24	85	120 (4)	2р	3
Володимир(29)	37	34	29	27	24	96	134 (6)	2,5р	6
Олег (27)	34	35	28	24	33	100	136 (6)	3р	7
Ігор(33)	30	29	25	12	28	70	110 (3)	2р	3

Продовження таблиці Ж.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В'ячеслав (28)	35	34	25	22	27	87	121 (4)	2р	4
Сергій (27)	28	29	22	17	15	80	133 (6)	4р	6
Генадій (47)	38	32	27	19	16	87	132 (5)	2р	5
Анастасія(31)	31	33	24	20	21	90	151 (8)	4,5р	7
Ігор (27)	28	29	22	17	15	80	130 (5)	1,5р	6
Максим (30)	36	33	27	21	28	95	127 (5)	2,5р	4
Максим (28)	29	31	25	19	17	85	136 (6)	2р	7
Валентина(45)	35	33	27	25	31	94	113 (3)	6 міс	3