

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЯВИЩА

Шевченко Володимир Володимирович

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0002-4727-7846

Scopus Author ID: 57195904485

Шевченко Юлія Володимирівна

здобувачка вищої освіти

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0004-9455-4297

Жердєва Людмила Миколаївна

здобувач вищої освіти

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0007-6272-8442

Статтю присвячено розгляду психологічних основ переживання втрати роботи, що розглядається не лише як соціально-економічний виклик, а і як психологічний переломний момент, який вимагає від особистості активізації внутрішніх ресурсів, формування нових стратегій адаптації та підтримки з боку суспільства, сім'ї й фахових психологічних служб. Обґрунтовано, що криза – це особливий стан або ситуація, у якій людина стикається із серйозними перешкодами на шляху реалізації важливих життєвих цілей, потреб чи цінностей і не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних способів адаптації чи поведінкових стратегій. Вона є моментом глибокої внутрішньої напруги, коли попередні життєві механізми, досвід і переконання перестають ефективно функціонувати.

Аналізуються два основні типи кризових ситуацій. Нормативні (вікові, або кризи розвитку), що зумовлені закономірними змінами природного життєвого циклу людини (наприклад, підліткова, юнацька, криза середнього віку тощо). Такі кризи мають природний характер і виконують важливу роль у становленні особистості, сприяючи переходу на новий етап розвитку. Ненормативні (ситуативні або травматичні кризи), що викликані раптовими життєвими подіями, які виходять за межі звичного досвіду людини: втрата роботи, близької людини, хвороба, розлучення, воєнні дії, вимушене переселення тощо.

Виявлено, що в ситуації кризи людина стикається з інтенсивним фізичним, емоційним та психологічним перевантаженням. Це є природною реакцією організму на порушення стабільності та втрату відчуття контролю. Водночас така напруга може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер: вона або сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів і пошуку нових шляхів розв'язання проблеми, або призводить до виснаження, апатії, психосоматичних розладів та деструктивної поведінки.

Зроблено висновок, що безробіття під час війни є потужним психотравмувальним чинником, який поєднує зовнішні (економічні, соціальні, військові) та внутрішні (емоційні, когнітивні, особистісні) впливи. Його подолання потребує комплексного підходу, що містить психологічну підтримку, розвиток стресостійкості, зміцнення самооцінки та переосмислення життєвих орієнтирів у нових соціально-політичних умовах.

Ключові слова: втрата роботи, психологічні основи переживання втрати роботи, безробіття, криза, кризові ситуації, психічна травма, психологічний захист.

Shevchenko V., Shevchenko Yu., Zherdeva L. PSYCHOLOGICAL BASIS OF JOB LOSS EXPERIENCE: THEORETICAL APPROACHES AND CHARACTERISTICS OF THE PHENOMENON

The article is devoted to the consideration of the psychological foundations of the experience of job loss, which is considered not only as a socio-economic challenge, but also a psychological turning point that requires the individual to activate internal resources, form new adaptation strategies and support from society, family and professional psychological services. It is substantiated that a crisis is a special state or situation in which a person faces serious obstacles to the implementation of important life goals, needs or values and cannot overcome this situation using the usual methods of adaptation or behavioral strategies. It is a moment of deep internal tension when previous life mechanisms, experience and beliefs cease to function effectively.

Two main types of crisis situations are analyzed. Normative (age or developmental crises), which are caused by natural changes in the natural life cycle of a person (for example, teenage, youthful, midlife crisis, etc.). Such crises are natural in nature and play an important role in the formation of the personality, contributing to the transition to a new stage of development. Non-normative (situational or traumatic crises) caused by sudden life events that go beyond the usual human experience: loss of a job, a loved one, illness, divorce, military operations, forced relocation, etc.

It has been found that in a crisis situation a person faces intense physical, emotional and psychological overload. This is a natural reaction of the body to a disruption of stability and loss of a sense of control. At the same time, such tension can be both adaptive and maladaptive in nature: it either contributes to the mobilization of internal resources and the search for new ways to solve the problem, or leads to exhaustion, apathy, psychosomatic disorders and destructive behavior.

It is concluded that unemployment during wartime is a powerful psychotraumatic factor that combines external (economic, social, military) and internal (emotional, cognitive, personal) influences. Overcoming it requires a comprehensive approach, including psychological support, development of stress resistance, strengthening self-esteem and rethinking life guidelines in new socio-political conditions.

Key words: job loss, psychological foundations of experiencing job loss, unemployment, crisis, crisis situations, mental trauma, psychological protection.

Вступ. У сучасному суспільстві феномен безробіття найчастіше розглядається переважно в соціально-економічному аспекті – через статистичні показники кількості осіб, які втратили роботу, рівня працевлаштування, динаміки ринку праці та ефективності державних програм зайнятості. У публічному дискурсі це питання зазвичай зводиться до практичного виміру: «втратив роботу – шукай нову». Такий підхід, однак, не враховує внутрішніх психологічних наслідків, з якими стикається людина в ситуації втрати професійної діяльності.

Втрата роботи є не лише соціальною або економічною подією, а насамперед психологічною кризою, що супроводжується складним комплексом негативних емоційних переживань – страхом, тривогою, невпевненістю у власних силах, апатією, безнадією та відчуттям втрати життєвого сенсу. Такі стани часто призводять до зниження самооцінки, деструктивних змін у поведінці, соціальній ізоляції та зниження мотивації до пошуку нових можливостей. У багатьох випадках вони можуть стати серйозною перешкодою для подальшого професійного розвитку й кар'єрного зростання.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема психологічних основ переживання втрати роботи в сучасній вітчизняній психології є недостатньо системно розробленою, тому розгляд цього феномену в психологічному аспекті продовжує залишатися актуальним.

Метою статті є аналіз теоретичних підходів до дослідження психологічних основ переживання втрати роботи та характеристика цього явища. Для досягнення мети поставлено такі дослідницькі завдання: проаналізувати ступень розробленості проблеми; дослідити психологічний аспект переживання кризових ситуацій, однією з яких є втрата роботи.

Методи дослідження. Методологічну основу становлять загальнонаукові та спеціальні методи пізнання: методи порівняння та узагальнення, групування та систематизації, аналізу і синтезу та ін.

Результати. Аналіз ступеня розробленості показав, що окремі аспекти проблеми психологічних основ переживання втрати роботи в сучасній вітчизняній психології висвітлюються в контексті вивчення адаптаційних процесів, мотиваційної сфери, реадaptaції та самореалізації особистості в умовах соціально-економічної нестабільності. Так, на думку К. Аксенченко, професійна реадaptaція безробітних є складним соціально-психологічним процесом, що передбачає перебудову ціннісно-сміслової сфери, пошук нових соціальних ролей і способів самоствердження. Втрата роботи, як зазначає автор, викликає стан дезадаптації, який може призвести до тривалих емоційних і поведінкових дезорганізацій, якщо не сформовано внутрішні ресурси для подолання [1, с. 5]. На погляд Л. Башук, мотиваційні чинники є ключовими в процесі відновлення активності особистості після втрати професійного статусу. Автор підкреслює, що відновлення трудової мотивації тісно пов'язане з переосмисленням власних життєвих цілей, рівнем самооцінки та здатністю до саморегуляції. Ці положення свідчать про важливість мотиваційно-ціннісного складника в процесі переживання втрати роботи [2, с. 4]. Як уважає О. Корчевна, формування активності безробітних на ринку праці залежить від психологічних чинників, серед яких провідними є самооцінка, емоційна стабільність і соціальна спрямованість. Втрата роботи, на думку дослідниці, порушує звичні адаптаційні механізми, однак активність може бути відновлена завдяки внутрішнім ресурсам і позитивній соціальній взаємодії [3, с. 6]. На погляд І. Ільїної, кризові періоди в суспільстві виявляють рівень особистісної стійкості, здатність до саморегуляції та переосмислення ціннісних орієнтирів. Переживання втрати роботи можна розглядати як один із варіантів особистісної кризи, подолання якої залежить від внутрішньої гармонії між емоційною, когнітивною та смисловою сферами [4]. І. Бринза наголошує, що готовність до психологічних змін є визначальним чинником у процесі професійної та соціальної реадaptaції. Людина, яка вміє приймати нові умови, проявляє більшу гнучкість й адаптивність, що істотно знижує деструктивний вплив втрати роботи на психічне здоров'я [5, с. 45]. І. Денисов підкреслює, що неусвідомлення власних

можливостей та потенціалу є однією з головних причин деструктивного переживання стану безробіття. Саме усвідомлення власних ресурсів і здатність до їх актуалізації визначають конструктивний напрям психологічної адаптації після втрати роботи [6, с. 146]. Ю. Галустьян розглядає сучасні адаптаційні технології як ефективний інструмент відновлення психологічної стабільності безробітних. На її погляд, процес адаптації передбачає не лише зовнішні дії, пов'язані з пошуком роботи, а й внутрішню трансформацію, що дає змогу особистості прийняти нову соціальну роль і відновити почуття самоповаги [7, с. 292].

Узагальнюючи погляди дослідників, можна зазначити, що в сучасній психології сформовано підґрунтя для подальшого системного вивчення психологічних основ переживання втрати роботи. Основна увага науковців зосереджена на вивченні процесів адаптації, саморегуляції, мотивації, конкурентоздатності та особистісної активності. Водночас бракує цілісних концепцій, які б інтегрували ці підходи в єдину модель психологічного переживання втрати роботи як складного феномену, що поєднує емоційні, когнітивні та ціннісно-сміслові аспекти.

Праця є однією з базових умов особистісного становлення й самореалізації. Саме професійна діяльність забезпечує людині відчуття стабільності, соціальної значущості та контролю над власним життям. Втрата цього компонента призводить до глибоких змін у системі міжособистісних відносин, у сприйнятті себе та власних життєвих перспектив. Так, безробіття можна розглядати як кризовий стан особистості, який має не лише соціальні, а й виразні психологічні та екзистенційні виміри.

З психологічного боку, безробіття визначається як специфічний емоційно-психічний стан, що супроводжується викривленням сприйняття соціальної реальності, погіршенням фізичного та психічного самопочуття, виникненням самодеструктивних тенденцій і зниженням адаптаційних можливостей особистості [8, с. 60].

Своєю чергою, втрата роботи може розглядатися як подія, що радикально змінює життєві обставини людини, при цьому зазвичай відбувається поза межами її волі або ініціативи. Вона порушує звичний ритм життя, систему соціальних ролей і джерела самоідентифікації. Такі події належать до категорії життєвих криз, оскільки створюють потенційну загрозу задоволенню фундаментальних людських потреб – у безпеці, стабільності, самоповазі та належності. Як зазначають дослідники, життєва подія вважається кризовою тоді, коли вона «створює потенційну погрозу задоволенню фундаментальних потреб» і водночас ставить людину перед проблемою, «від якої вона не може втекти і яку не може розв'язати в короткий термін звичними способами» [9, с. 140].

Отже, втрата роботи – це не лише соціально-економічний виклик, а й психологічний переломний момент, який вимагає від особистості активізації внутрішніх ресурсів, формування нових стратегій адаптації та підтримки з боку суспільства, сім'ї і фахових психологічних служб. Криза (від грец. *Kreses* – рішення, переломний момент, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною, або як різка зміна життєвого статусу особистості.

Криза – це особливий стан або ситуація, у якій людина стикається з серйозними перешкодами на шляху реалізації важливих життєвих цілей, потреб чи цінностей і не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних способів адаптації чи поведінкових стратегій. Вона є моментом глибокої внутрішньої напруги, коли попередні життєві механізми, досвід і переконання перестають ефективно функціонувати.

У науковій літературі розрізняють два основні типи кризових ситуацій:

Нормативні (вікові, або кризи розвитку) – зумовлені закономірними змінами природного життєвого циклу людини (наприклад, підліткова, юнацька, криза середнього віку тощо). Такі кризи мають природний характер і виконують важливу роль у становленні особистості, сприяючи переходу на новий етап розвитку.

Ненормативні (ситуативні або травматичні кризи) – викликані раптовими життєвими подіями, які виходять за межі звичного досвіду людини: втрата роботи, близької людини, хвороба, розлучення, воєнні дії, вимушене переселення тощо [3, с. 6].

У ситуації кризи людина стикається з інтенсивним фізичним, емоційним та психологічним перевантаженням. Це є природною реакцією організму на порушення стабільності та втрату відчуття контролю. Водночас така напруга може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер: вона або сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів і пошуку нових шляхів розв'язання проблеми, або призводить до виснаження, апатії, психосоматичних розладів та деструктивної поведінки.

Не кожна стресова ситуація автоматично стає кризовою. Те, що для однієї людини є лише тимчасовим випробуванням, для іншої може обернутися серйозним психологічним потрясінням. Це залежить від індивідуальної стресостійкості, рівня самооцінки, соціальної підтримки, життєвого досвіду та особистісних ресурсів. Отже, кризу можна розглядати як суб'єктивну реакцію індивіда на об'єктивні обставини, що вимагають зміни способу життя, мислення, ставлення до себе, до світу й до основних екзистенційних питань.

Згідно з психологічними підходами, життєві події кваліфікуються як стресові або кризові тоді, коли вони створюють потенційну або реальну загрозу задоволенню базових людських потреб (у безпеці, любові, стабільності, самореалізації) і водночас ставлять особу перед проблемою, «від якої вона не може уникнути і яку не може вирішити в короткий термін за допомогою звичних механізмів адаптації» [8, с. 55].

Так, переживання кризових ситуацій є невід'ємною частиною людського життя, що супроводжує процес індивідуалізації, соціалізації та психологічного розвитку. Кожна криза є переломним моментом, який одночасно несе в собі небезпеку дезорганізації та можливість глибокого оновлення особистості. Вона стає точкою вибору між руйнуванням і розвитком, між втратою рівноваги й досягненням нового рівня внутрішньої зрілості.

Досліджуючи психологічні аспекти переживання втрати роботи, Т. Кухар відносить цю подію до подій життєвого середовища, трактуючи її як істотну зміну умов існування та особистісного розвитку, що відбувається не з волі самої людини. Учена підкреслює, що втрата роботи має характер «події-враження», оскільки спричиняє істотні трансформації в системі цінностей, життєвих орієнтацій та уявлень про власне Я. Саме тому цей досвід супроводжується глибокими змінами у сфері самосвідомості та ідентичності, які можуть призвести як до кризи, так і до подальшого особистісного зростання [7, с. 293].

Водночас сприйняття ситуації безробіття має високий ступінь суб'єктивності. Одна й та сама життєва подія може тлумачитися різними людьми абсолютно по-різному. Одні сприймають її як кінець стабільного життя, пасивно дозволяючи зовнішнім обставинам визначати подальшу долю, тоді як інші – намагаються самостійно віднайти нові сенси, будуючи життя заново. Так формується умовна типологія безробітних:

- апатичні – схильні до пасивності, депресивних реакцій, уникання відповідальності та самоізоляції;
- оптимістичні – прагнуть зберегти активність, шукають альтернативні форми самореалізації, розвивають соціальні зв'язки.

Яскравим прикладом адаптивного реагування є участь безробітних у діяльності громадських організацій, волонтерських ініціативах, соціальних чи культурно-мистецьких проєктах. Такі люди наповнюють вільний час змістом, підтримують соціальну активність, взаємодіють з оточенням і зберігають позитивну життєву установку, розуміючи, що самореалізація людини виходить далеко за межі професійної діяльності [7, с. 292].

Водночас безробіття є кризовою ситуацією, що має виражену психотравмувальну тенденцію. Воно створює передумови для розвитку психічної травми, яка може порушити цілісність психічного життя, викликати емоційний дискомфорт, тривожність, дратівливість або навіть призвести до невротичних розладів.

Сучасні дослідники вважають, що «з психологічного боку психічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; викликає в подальшому глибокі емоційні переживання [10, с. 69].

До поняття травми належать усі ті події, які спричиняють втрату відчуття цілісності особистості або нездатність повноцінно розкрити власний потенціал у майбутньому. Унаслідок травматичного досвіду в психіці формується захисна перебудова, яка полягає в зміні системи цінностей, переконань і поведінкових установок. Така психологічна захисна реакція виконує адаптивну функцію – вона допомагає нейтралізувати деструктивний вплив травми, зменшити рівень внутрішнього конфлікту й запобігти розвитку глибших психічних порушень.

Психологічний захист може проявлятися у двох формах:

- ухилення (витіснення або заперечення травматичної події, уникання емоційного контакту з нею);
- вторгнення (повернення до пережитого через нав'язливі думки, спогади або емоційні реакції) [3, с. 8].

Так, втрата роботи є не лише соціальною проблемою, а й глибоким психологічним потрясінням, яке може мати як деструктивні, так і потенційно зростальні наслідки. Реакція особистості на цю подію залежить від її внутрішніх ресурсів, рівня самоприйняття, емоційної стабільності та здатності перетворювати кризу на можливість для розвитку.

Безробіття в умовах воєнних дій є одним із найпотужніших стресогенних чинників, що спричиняє глибокі психологічні, емоційні та соціальні наслідки. Втрата роботи під час війни не лише позбавляє людину матеріальної стабільності, а й порушує базові почуття безпеки, самоповаги та соціальної належності. Така подія є психотравмувальною ситуацією, у якій особистість переживає комплекс фрустрацій, тривоги та емоційної дестабілізації.

До основних чинників психотравмувального впливу безробіття в період війни належать:

1. Раптова втрата роботи, що супроводжується шоком і дезорієнтацією. Людина часто не має змоги підготуватися до змін, тому реакція має характер гострого стресу. Раптовість події підсилює почуття безпорадності й невизначеності, особливо коли це поєднується з небезпекою для життя, евакуацією чи руйнуванням місця праці.

2. Психоемоційне напруження, стрес і розчарування, які зумовлюють підвищений ризик психосоматичних розладів, порушення сну, головного болю, хронічної втоми, зниження імунітету. Постійне відчуття безсилля веде до втрати мотивації, апатії та відмови від активних дій, що в довгостроковій перспективі може сформувати стан емоційного виснаження або депресії.

3. Втрата соціального статусу та почуття професійної компетентності. Людина, яка не може забезпечити себе та сім'ю, переживає глибоке почуття провини й сорому. Це призводить до зниження самооцінки, виникнення сімейних конфліктів, емоційного відчуження й порушення комунікації в сімейному колі.

4. Порушення структури життєвої самоорганізації. Безробіття порушує звичний ритм життя, змінює структуру часу та діяльності. Людина відчуває втрату сенсу існування, порушення життєвих орієнтирів і внутрішню спустошеність. Відсутність звичних соціальних ролей веде до соціальної ізоляції, відчуття непотрібності та відчуження.

5. Деформація самооцінки та самоідентичності. Утрата професійної ролі веде до руйнування того, що підтримувало відчуття власної цінності й життєвої стабільності. Людина втрачає цілісність уявлення про себе, виникає криза ідентичності – «Я вже не той, ким був раніше». Це створює глибокий внутрішній конфлікт між минулим досвідом і новими реаліями.

6. Соціальний тиск і засудження з боку суспільства. У культурі, де панує культ успіху, матеріального добробуту та професійної реалізації, безробітний нерідко стикається з неприйняттям, недовірою або навіть стигматизацією. Це посилює відчуття власної меншовартості та підриває соціальну впевненість.

7. Комунікативна дезадаптація внаслідок невдалих спроб працевлаштування. Кожна відмова або негативний досвід пошуку роботи підсилює відчуття невдачі, розчарування, недовіри до соціуму. Людина може поступово уникати соціальних контактів, звужуючи коло спілкування.

8. Спотворення сприйняття дійсності. Часто спостерігається збереження ідентифікації з минулим статусом – людина продовжує асоціювати себе з попереднім місцем роботи, не приймаючи теперішніх умов. Така дисонансність між реальністю та уявленням про себе призводить до фрустрації, конфлікту із собою та соціальним середовищем [11, с. 10–12].

Переживання – це внутрішній механізм подолання травматичних подій, тобто особлива внутрішня діяльність, спрямована на подолання людиною дисгармонійного емоційного стану, пов'язаного з критичними життєвими обставинами. Воно є процесом усвідомлення, переосмислення та інтеграції травматичного досвіду, що дає змогу відновити внутрішню рівновагу, узгодити почуття, думки та поведінку, а також підвищити гармонійність і цілісність життя.

Ситуація безробіття під час війни має подвійний психотравматичний ефект тому, що вона поєднує стрес втрати професійної діяльності з глобальною загрозою життю, безпеці та майбутньому. Індивід піддається дії багатьох стресогенних факторів, серед яких: раптове повідомлення про звільнення або фізичне знищення робочого місця (внаслідок обстрілу чи евакуації); очікування можливого скорочення чи закриття підприємства; необхідність переорієнтації життєвих цілей і перегляду стратегічних планів; втрата фінансової стабільності та залежність від зовнішньої допомоги; зниження соціального статусу та втрата професійного колективу; розрив соціальних зв'язків і зниження якості міжособистісної взаємодії [6, с. 146].

Висновки. Феномен втрати роботи вимагає розгляду не лише як соціально-економічного явища, а і як складного психологічного процесу, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та екзистенційні аспекти життєдіяльності особистості. Втрата професійного статусу супроводжується переживанням кризи ідентичності, дезорганізацією смислової та емоційної сфер, зниженням самооцінки й відчуттям втрати життєвих орієнтирів. З позицій сучасної психології саме здатність до саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів, гнучкість мислення та соціальна підтримка є ключовими чинниками конструктивного подолання наслідків безробіття. У контексті воєнних подій цей стан набуває подвійного психотравматичного навантаження, поєднуючи втрату професійної діяльності з екзистенційною загрозою, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, розвитку стратегій стресостійкості та формування нових смислових орієнтацій. Отже, подолання психологічних наслідків безробіття можливе лише за умови інтеграції внутрішніх ресурсів особистості, підтримки соціального середовища та фахового психологічного супроводу, спрямованого на відновлення цілісності, самоприйняття й здатності до самореалізації в нових життєвих умовах.

Література:

1. Аксенченко К. Б. Соціально-психологічні чинники професійної реадaptaції безробітних в умовах сучасного соціуму : автореф. дис. ... канд. психол. наук: Спец. 9.00.05. Сєвєродонецьк, 2018. 23 с.
2. Башук Л. П. Мотиваційні чинники працевлаштування особистості юнацького та дорослого віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Спец. 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. 18 с.
3. Корчевна О. В. Психологічні чинники формування активності безробітних на ринку праці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Спец. 19.00.07. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2006. 22 с.
4. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики. URL: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/6.htm>
5. Бринза І. В. Патерни особистості, яка готова до психологічних змін. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 45–50.
6. Денисов І. Г. Безробіття як результат неусвідомлення власних можливостей. Психологія особистості безробітного: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2021 р.). Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2015. С. 146–151.
7. Галустян Ю. М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. Психологія особистості безробітного : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2017 р.). Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2017. С. 292–299.
8. Киричук О. В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості безробітного : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (25 трав. 2007 р.) АПН України ; Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України. Київ, 2017. С. 54–62.
9. Марченко І. Б. Психічні стани та їхня роль у профілактиці безробіття. Психологія особистості безробітного. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С. 140–146.
10. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 6. С. 68–72.
11. Бойко Г. В. Зміни уявлення про себе в умовах втрати та відсутності роботи. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2013. Вип. 11. Т. 1. С. 10–13.

References:

1. Aksenchenko, K. B. (2018). Sotsialno-psykholohichni chynnyky profesiinoi readaptatsii bezrobitnykh v umovakh suchasnoho sotsiumu [Socio-psychological factors of professional readaptation of the unemployed in modern society]. Avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.05. Sievierodonetsk. 23 p. [in Ukrainian].
2. Bashuk, L. P. (2010). Motyvatsiini chynnyky pratsevlashtuvannia osobystosti yunatskoho ta dorosloho viku [Motivational factors for employment of young and adult individuals]. Avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. Spets. 19.00.07. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv. 18 p. [in Ukrainian].
3. Korchevna, O. V. (2006). Psykholohichni chynnyky formuvannia aktyvnosti bezrobitnykh na rynku pratsi [Psychological factors shaping the activity of the unemployed in the labor market]. Avtoref. dys... kand. psykhol. nauk. Spets. 19.00.07. Instytut pedahohiky i psykholohii profesiinoi osvity APN Ukrainy. 22 p. [in Ukrainian].
4. Iliina, Yu. M. Psykholohichna model uspishnosti v kryzovi periody: ontolohiia problematyky [Psychological model of success in times of crisis: ontology of the problem]. Retrieved from: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/6.htm> [in Ukrainian].
5. Brynza, I. V. (2014). Patterny osobystosti, yaka hotova do psykholohichnykh zmin [Patterns of a personality that is ready for psychological change]. *Nauka i osvita*, 11, 45–50 [in Ukrainian].
6. Denysov, I. H. (2015). Bezrobittia yak rezultat neusvidomlennia vlasnykh mozhlyvostei. [Unemployment as a result of not realizing one's own capabilities]. Psykholohiia osobystosti bezrobitnoho: m-ly II-yi Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (26 travnia 2021 r.). Kyiv: Instytut pidhotovky kadriv derzhavnoi sluzhby zainiatosti Ukrainy, 146–151 [in Ukrainian].
7. Halustian, Y. M. (2017). Suchasni adaptatsiini tekhnolohii u stani bezrobittia. [Modern adaptive technologies in a state of unemployment]. Psykholohiia osobystosti bezrobitnoho: m-ly IV-yi Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (25 travnia 2017 r.). Kyiv: Instytut pidhotovky kadriv derzhavnoi sluzhby zainiatosti Ukrainy, 292–299 [in Ukrainian].
8. Kyrychuk, O. V. (2017). Osoblyvosti Ya-kontseptsii bezrobitnykh i pratsiuiuchykh zhinok. [Peculiarities of the self-concept of unemployed and employed women]. Psykholohiia osobystosti bezrobitnoho: m-ly IV Vseukr. nauk.-prakt. konf. (25 trav. 2007 r.) APN Ukrainy ; In-t pidhotov. kadriv derzh. sluzhby zainiatosti Ukrainy, 54–62 [in Ukrainian].
9. Marchenko, I. B. (2005). Psykhichni stany ta yikhnia rol u profilaktytsi bezrobittia. [Mental states and their role in preventing unemployment]. Psykholohiia osobystosti bezrobitnoho : Materialy II-yi Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (26 travnia 2004 r.). Kyiv : Instytut pidhotovky kadriv derzhavnoi sluzhby zainiatosti Ukrainy, 140–146 [in Ukrainian].
10. Palyvoda, L. I. (2021). Problema vyznachennia poniat «psykhichna travma», «psykholohichna travma» i «travma vtraty» u psykholohichnykh proiektsiakh [The problem of defining the concepts of "mental trauma", "psychological trauma" and "trauma of loss" in psychological projections]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia*, 32(71), № 6, 68–72 [in Ukrainian].
11. Boiko, H. V. (2013). Zminy uiavlennia pro sebe v umovakh vtraty ta vidsutnosti roboty. [Changes in self-perception in the face of job loss and unemployment]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. prats. In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia*, 11(1), 10–13 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 20.10.2025

Статтю прийнято до публікації 05.11.2025

Статтю опубліковано 29.12.2025