

Київський національний торговельно-економічний університет

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЕКТ)

на тему:

Психодіагностика і корекція тривожності у безробітних осіб

Студента 2 курсу, ФЕМП
групи, спеціальності 053
«Психологія», спеціалізації
«Психологія»

Тотоонова К.Т.

*підпис
студента*

Науковий керівник
кандидат психол. наук,
доцент

Капосльоз Г.В.

підпис керівника

Науковий консультант
кандидат психол. наук,
доцент

Овдієнко І. М.

*підпис
консультанта*

Гарант освітньої програми
доктор психол. наук,
професор

Корольчук М.С.

*підпис
керівника*

Київ 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК БЕЗРОБІТТЯ.....	5
1.1. Безробіття як соціально-психологічний феномен.....	5
1.2. Типи безробітних: соціально - психологічний портрет.....	10
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ	15
2.1 Синдром вивченої безпорадності як фактор тривожності у безробітних.....	15
2.2 Посттравматичний синдром як наслідок тривалого перебування в стані тривожності і безробіття	21
2.3 Дослідження депресії і інших тривожних розладів у безробітних осіб.....	23
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХОДІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ	27
3.1 Організація дослідження психологічних характеристик безробітних осіб.....	27
3.2 Методи дослідження тривожності у безробітних осіб.....	29
3.3 Психологічний портрет безробітного відповідно до тривалості перебування в якості безробітного.....	30
3.4 Загальний портрет безробітного: дослідження і порівняльний аналіз.....	38
3.5 Рекомендації щодо корекції тривожності у безробітних осіб на підставі результатів дослідження.....	46
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність роботи визначається низкою соціально-економічних проблем, які постали перед українським суспільством. Останні 6 років Україна знаходиться в затяжній кризі: політичній, економічній і соціальній. У 2020 році викликом не тільки для України а й для цілого світу стало зростання, практично в 4 рази відсотку безробітних. Через заходи боротьби з вірусом мільйони осіб залишилися без роботи, в деяких країнах, наприклад, в США рівень безробіття зріс з 3,5 % у вересні 2019 року до 14, 7% у серпні 2020 [51]. Це лише підтверджує положення економічної теорії про те, що будь-яка криза є плідним ґрунтом для розвитку безробіття, а також його поглиблення.

На думку Гордієнко А.А. [7, с. 413] високий рівень безробіття провокує розвиток негативних суспільних явищ, а саме:

зростання криміногенної ситуації через втрату особою доходу і зниження рівня життя осіб, які стали безробітними, і членів їх сімей;

занепад моральних підвалин в суспільстві: розвиваються нелегальні види торгівлі: наркотиками, зброєю, людьми, проституція.

підвищується ризик громадських чи політичних заворушень. Масове безробіття може призвести до швидких, іноді до дуже бурхливих соціальних і політичних змін.

Холмс і Рає [26, с. 213] довели, що звільнення з роботи дорівнює 47 пунктам за їх шкалою і займає 8 сходинку по в рейтингу найбільших стресорів, а ось знаходження безробітним більше 6 місяців отримує 46 пунктів і знаходиться на 9 місці. Що розміщує безробіття в **ТОП - 10** найбільш сильних по впливу на здоров'я і на загальне психологічне благополуччя стресорів для людини.

У дослідженнях Петунова С.А. [13, с. 347] встановлено, що особи, які втратили роботу стикається з вимушеною і натуральною декваліфікацією,

що в свою чергу супроводжується втратою відчуття самоповаги, люди не можуть проявити себе і професійно самореалізуватися. Безробіття впливає і на сімейні відносини, збільшується ризик розлучення. Часті випадки самогубств, а також психосоматичних розладів, наприклад збільшення серцево-судинних захворювань.

Проблему безробіття крім вищезазначених авторів досліджували:

Корольчук М.С. [8] – щодо особливостей молодіжного безробіття;

Селігман М. [41] - щодо синдрому навченої безпорадності у безробітних;

Лиєм Т. [36] - щодо впливу тривалості безробіття на психоемоційний стан.

Оскільки безробіття є вельми широким, різноманітним соціально-психологічним феноменом на який впливає багато чинників: вікові, гендерні, географічні, економічні, соціальні, політичні будь-яке дослідження цієї проблеми матиме практичну значимість та науковий сенс.

В цій роботі буде розглянуто вплив безробіття на тривожність осіб, які переживають соціально-економічні наслідки перебування в цьому соціальному статусі, що відображається у синдромі вивченої безпорадності і тих розладах що супроводжують даний синдром.

Мета даної роботи: запропонувати заходи корекції тривожності на підставі дослідження синдрому вивченої безпорадності і тих розладів що супроводжують даний синдром, як наслідок перебування у статусі безробітного.

Об'єктом дослідження є безробітні, які можуть і хочуть працювати при даному рівні заробітної плати, але не можуть знайти роботу.

Предметом даної роботи є особливості діагностики та корекції тривожних станів та психічних процесів у людини яка стала чи тривалий час перебуває безробітною.

Завдання:

- провести теоретичний аналіз соціально-психологічних характеристик безробіття;
- виявити особливості прояву тривожності у безробітних осіб;
- розробити пропозиції щодо корекції тривожності у безробітних осіб на підставі психологічного портрету безробітного.

Методи, які використовуються в праці: метод аналізу для виявлення особливостей прояву тривожності у безробітних осіб; метод класифікації для групування психологічних особливостей безробітних осіб відповідно до різних критеріїв; метод порівняння для порівняння даних виявлених під час дослідження з іншими дослідженнями в даній сфері; методи інтерв'ю і опитування для збору даних. У дослідженні використано перероблену анкету Дудиної О.Л., Арсельгової М.А. “Безробіття та шляхи виходу з неї: моя думка” дана анкета допомагає скласти соціально - психологічний портрет безробітного. В новій версії були додані питання окремо о станах, о емоціях, додані питання о тривалості безробіття, по самовизначенню, о інтенсивності тривожності, о проблемах зі сном і інші.

Наукова новизна одержаних результатів:

вперше запропоновано розгляди корекційні заходи роботи з тривожністю у безробітних з точки зору атрибутивної терапії на підставі досліджень тривожності як наслідку вимушеної безпорадності і атрибутивних моделей індивіда;

уточнено психологічний портрет безробітного в залежності від тривалості безробіття;

розвинуто підходи до діагностування тривожності у безробітних на підставі втрати контролю, тривалості перебування в якості безробітного і синдрому вимушеної безпорадності .

Практичне значення одержаних результатів: підтвердження діагностики тривожності у безробітних, встановлення кореляції між тривожністю і тривалістю перебування в якості безробітного;

дослідження причин тривожності через призму вимушеної безпорадності, депресії і ОКР;

запропоновано вправи для усунення тривожності на підставі аналізу досліджень з атрибутивної, позитивної та когнітивно - поведінкової терапії.

Публікація: стаття К. Т. Тотоонова “Синдром безпорадності у безробітних осіб”

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, викладена на 53 сторінках машинописного тексту. Матеріали роботи містять, 12 рисунків, 1 таблиця список використаних джерел з 52 найменування, 1 додаток.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК БЕЗРОБІТТЯ

1.1 Безробіття як соціально-психологічний феномен

Безробіття - невід'ємний атрибут економіки і соціума в цілому. Повну відсутність безробіття як явища можна спостерігати тільки стародавніх та сучасних рабовласницьких системах. Рабовласники ніколи не дозволяли своєму майну довго залишатися безробітними. Планові економіки, наприклад, як Радянський Союз або сьогодняшня Куба, як правило, забезпечують зайнятість всього населення, використовуючи значно завищену кількість персоналу, якщо це необхідно. Існують теорії, які погоджуються в тому, що безробіття як явище є корисним, і в відповідності зі своєю природою існувало завжди і буде існувати в тому чи іншому процентному співвідношенні надалі. В тій чи іншій мірі на певному етапі житті і розвитку людини з цим явищем може зіткнутися кожний, воно є актуальним в будь-який час, в будь - якому суспільстві. Так як безробіття не було поборено в жодному суспільстві, що робить аналіз безробіття ще більш цікавим [1, с. 28] .

Відповідно до офіційної інформації Міністерства Фінансів України в 2019 року в середньому показник безробіття становив 8.9%. При цьому аналізуючи наведені дані, не видно як вони враховують міграційні потоки, які складають за приблизними оцінками близько 10 млн людей. Якби ці люди залишилися, змогли б вони знайти роботу яка задовольняла б їх потреби або б залишилися в категорії безробітних. [47]

Таблиця. 1.1

Рівень безробіття в Україні за 2019 р. (кіл-ть населення в тис.)

2019	Всього населення	Економічно - активне населення	Зайняте населення	Безробітне населення	Рівень безробіття	Зареєстровані безробітні
1 кв.	42079,5	17216,0	15570,9	1645,1	9,6%	340,7
2 кв.	42010,1	17308,7	15781,2	1527,5	8,8%	287,1
3 кв.	41960,0	17385,1	15924,0	1461,1	8,4%	268,2

При цьому всьому, якщо ми будемо дивитися на картину безробіття України в цілому порівнюючи її з інформацією оточуючих нас країн з яким ми поязані економічними і соціальними зв'язками, то можна помітити, що ситуація виглядає набагато гірше в порівнянні з нашими сусідами Польщею (3,8%), Угорщиною (3,4), Румунією (4,6%), Білоруссю (0,9%), Росією (4,8%), Молдова (3%) де рівень безробіття знаходиться на позначці нижче 5%. Дані взяті з Міжнародного Монетарного Фонду - International monetary Fund. [48]

IMF DataMapper

Unemployment rate (Percent, 2020)

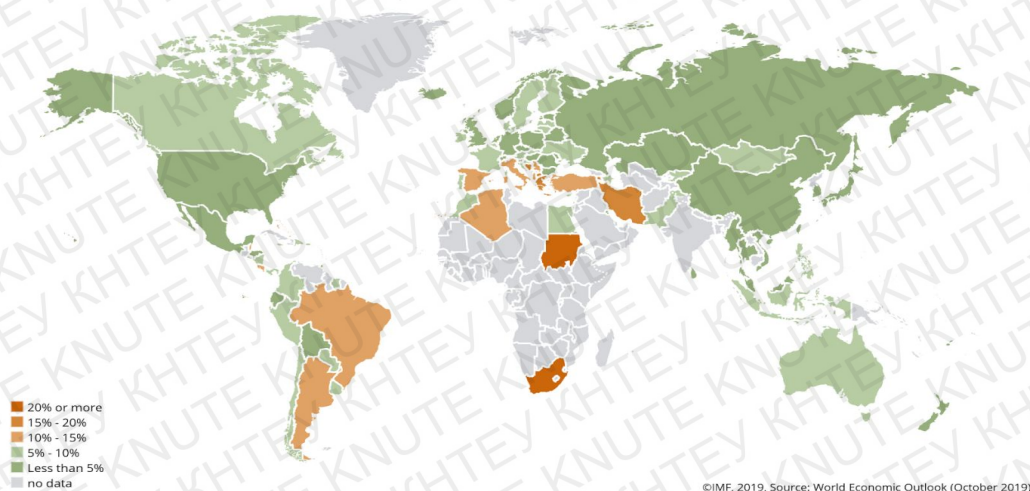


Рис. 1.1 Рівень безробіття в світі за 2019 р.

За даними ж Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) **безробіття** - це коли особи, що знаходяться в відповідному економічно активному віці (як правило, старше 15 років), не знаходять

оплачуваної праці або не є самозайнятими і є доступні для того, щоб приступити до праці.

До **безробітних**, відповідно до стандартів Міжнародної організації праці (МОП), відносяться особи у віці, встановленому для виміру економічної активності населення, що у розглянутий період одночасно задовольняли наступним критеріям:

- не мали роботи (прибуткового заняття);
- впродовж останніх чотирьох тижнів, що передували обстеженню, активно шукали роботу або намагались організувати власну справу;
- впродовж найближчих двох тижнів були готові приступити до роботи, тобто почати працювати за наймом або на власному підприємстві з метою отримання оплати або доходу. [49]

Ті, що навчаються, студенти, пенсіонери та інваліди враховуються в якості безробітних, якщо вони займалися пошуком роботи і були готові приступити до неї.

Безробіття хоча і є постійним супровідним явищем кожного соціума, натомість якщо безробіття перетинає певне процентне відношення більше 10%, для суспільства це негативний показник який виражається в суспільному невдоволенні, підвищенню криміногенної і революційної ситуації, зубожіння народу, міграції, а іноді це призводить до воєн. Але, навіть, якщо в цілому безробіття в суспільстві тримається на усередненому і дозволяється за рівні, на рівні індивіда безробіття переживається, як індивідуальний криза.

До основних психологічних проблем самі безробітні, особливо молоді, відносять усвідомлення власної непотрібності, пригнічений стан, депресія стрес, відсутність життєвих стимулів, недовіра до всього, повне байдужість до подальшого життя, почуття невизначеності, відсутність перспектив, невпевненість в завтрашньому дні, соціальну незахищеність, моральне і духовне приниження, здичавіння, викинутих з життя [12, с. 61].

Проведене опитування Ю.М. Плюснин Г.С. Пошевньов 326 безробітних осіб виявило, що всього лише 28% людей оцінили свій буденний стан як добрий, спокійний, нормальний; ще 6% - як впевнене і оптимістичне.

Таким чином, тільки одна третина безробітних (34%) перебуває в суб'єктивно сприятливому душевному стані. Але інші 65% відчують ті чи інші негативні емоції або переживання, пов'язані з очікуванням кращого майбутнього: надія, віра в краще, невизначеність, невпевненість, туга, смуток, неспокій, тривога, страх (навіть жах) безнадійність і безвихідність, важкість і напруга, розгубленість, безрадісність і втому від життя, шок, апатія, депресія - так характеризують звичайне психологічний стан безробітні [14; с. 73].

Негативні психологічні переживання, викликані невизначеністю економічного і соціального становища людини, що супроводжуються почуттям розгубленості, занепокоєння, напруги і т.п., відзначили 45% безробітних. У набагато більш небезпечному в прогностичному сенсі стані знаходиться кожний п'ятий безробітний: депресивні реакції відзначають у себе 17% людей, а агресивні реакції на сукупність життєвих обставин - 3%.

Природно, що настільки безрадісне психологічний стан не може не позначитися на загальному емоційному тонусі людини. Дійсно, як показали спостереження, значне число безробітних перебуває в стані емоційної напруги, що супроводжується нервовими розладами. З спостерігалися майже чотирьох сотень чоловіка всього 61% демонструють нормальну, цілком адаптивну емоційну реакцію, а більше 18% відчують зараз гострий психоемоційний стрес, а ще 20% перебувають в стані хронічного стресу, проявляючи різні форми невротичного реагування і схильність до афективних розладів (неврозів) [6, с. 103].

Вельми показовими відмінності в якості психоемоційного статусу у чоловіків і жінок. Якщо, як правило, більш сильні і виразні емоційні реакції, що супроводжуються неврозами, відзначаються у жінок, то серед

безробітних спостерігається інша ситуація. Рівень стресу у безробітних чоловіків вищий, ніж у жінок. Серед чоловіків тільки 55% індивідів знаходяться в комфортному душевному стані, а у жінок таких осіб 67%. Відповідно, стан гострого емоційного стресу відчувають 20% чоловіків і 17% жінок, а невротичне реагування притаманне 25% чоловіків і лише 16% жінок. Чоловіки емоційно важче переносять стан безробіття в порівнянні з жінками. Це може бути пов'язано з архаїчними гендерними ролями в конкретним суспільстві [6, с. 105].

Однак в цілому несприятливий психоемоційний статус реєструється у занадто великого числа безробітних - 45% чоловіків і 33% жінок. У нормі частка осіб з підвищеним психоемоційним напруженням і невротизмом складає в популяції не більше 15 - 20%. Отже, серед безробітних таких людей в 2 рази більше.

Фахівці відзначають, що чоловік та жінка, зіткнувшись з безробіттям, часто проявляють меншу згуртованість і взаємну підтримку, ніж раніше, відповідно в цих сім'ях частіше виникають конфлікти. Якщо мова йде про молодих людей до 30 років, безробіття ускладнюється відсутністю у них досвіду спільної життя, соціальної терпимості до виникаючих складнощів. як наслідок, безробітні поступово віддаляються від сім'ї, залишають її або розлучаються зі своїми дружинами [5, с. 106].

Цікавою особливістю є те, що є гендерні особливості у відношенні до втрати працевлаштування одного з членів родини: дружини відносяться до безробітного чоловіка істотно гірше, ніж чоловіки до відсутності роботи у своїх дружин. В цілому нормально, з розумінням і підтримкою відносяться до безробітного 53% дружин і 76% чоловіків. але на цьому тлі вражаючим і загрозливим виглядає число подружжя, явно негативно відносяться до зміни соціально-трудового статусу другого члена сім'ї: 39% дружин і 20% чоловіків. Таке ставлення - фактор внутрісімейної напруженості, яка може вести до самих негативних наслідків [12, с. 63].

А оскільки відносини в родині - умова психологічного благополуччя людини і його трудової активності, то виникнення напруженості настільки великому числі сімей безробітних прямо позначається на соціально-трудої активності населення.

1.2. Типи безробітних: соціально - психологічний портрет

В літературі практично немає інформації о поділу безробітних за психологічними ознаками. Проте численні дослідження вирізняють деякі подібні риси у осіб які втратили працю і перебувають в тривалому пошуку праці. З таких найрозповсюдженіших рис їм притаманно менш адаптивна поведінка, перенесення відповідальності з себе на інших, невпевненість. Домінуючими почуттями для них є тривога, страх перед майбутнім, стан невизначеності (цим вони дуже сильно відрізняються від безробітних, які добровільно перебувають в цьому стані).

Найбільш інформації о безробітних мають центри зайнятості, так як центри є офіційними осередками які реєструють моніторити контролюють безробіття в суспільстві, тому пропонуємо виділити безробітних за мотивами звернення їх до служби зайнятості:

1. Безробітні, які, не реєструються в службі, проте користуються інформаційними послугами служби в цілях пошуку праці.

Ці особи відрізняються більшою впевненістю відносно майбутнього, вони більш проактивні, їм залежи на скорішому пошуку праці і відновленні фінансової самостійності. Проте тривала неможливість знайти працю приводить їх в центри, і хоча їх первинна мотивація використання послуг центра в цілях пошуку праці як більш інформаційної платформи в додатку до інших джерел пошуку, а не фінансової допомоги з сторони держава, практика показує що вони по знайомству з центром зайнятості і його можливостями реєструються і користуються з послуг центра в повному обсязі [16, с. 13].

2. Ті, хто реєструються в службі і користуються з її послуг в повній мірі. Ці люди, реально шукають роботу і користуються послугами служби зайнятості.

Вони складають відносно невелику частку серед усіх безробітних: за різними оцінками не більше 25 - 30%, але і не менше 10%. Вони дуже активні, постійно цікавляться вакансіями і протягом короткого часу (в терміни від двох тижнів до 2 - 3 місяців) самостійно або за допомогою служби зайнятості знаходять роботу [16, с.15].

3. Безробітні які дійсно потребують допомоги і хотіли б працювати, але не знають що робити і не можуть працевлаштуватися з різних причин.

Цю групу складають безробітні двох типів: молоді жінки з маленькими дітьми, які тільки з цієї причини не можуть працевлаштуватися; самотні чоловіки і жінки в середньому віці, яким нема кому допомогти і які не вміють «продавати» себе на ринку праці.

Бажаючи працювати, вони, в той же час, змушені стояти на обліку в службі іноді по кілька періодів. Чисельність цієї групи становить до 30% і більше від усіх безробітних (серед них співвідношення жінок і чоловіків становить 2: 1). Серед цих людей є «важкі» безробітні, які перебувають в стані невротичного розладу і вимагають серйозної психологічної допомоги. Ця група **відрізняється високою тривожністю, критичністю до своєї особистості і до поведінки інших, невпевнені в собі, в своїх рішеннях.**

4. Безробітні, які звернулися в службу зайнятості з тим, щоб отримати певні пільги, зберегти безперервний стаж роботи або отримати допомогу.

До цієї групи входять переважно жінки, зайняті приватним бізнесом, в основному вуличною торгівлею, або є домогосподарками. Таких людей може стояти на обліку в районному відділі служби від третини до половини серед усіх зареєстрованих.

5. *«Утриманці», які використовують службу зайнятості для отримання допомоги по безробіттю, яке є для них основним джерелом існування.*

Це люди, які не бажають працювати, здатні залишатися клієнтами служби до кінця життя. В цілому це невелика, але вже стала група людей (3 - 5%) [16, с. 18].

Безробітною особою з психологічного боку є особа яка не займається трудовою діяльністю яка приносить їй фінансовий дохід. Чому це важно підкреслити, тому що в Україні є багато інших секторів де особи працюють але неофіційно зареєстровані. В той же час цілком цю працю є проаналізувати сама психологічний портрет та ті психологічні перетворення коли особа залишається джерела фінансової незалежності. Добрим прикладом добровільного переривання фінансової незалежності є наприклад домогосподині чи інші жінки на утриманні чоловіків, на жаль ми далі бачимо деякий гендерний переки в цьому випадку.

Відповідно до джерела відновлення душевної рівноваги безробітних можна поділити:

Першу групу становить 44% безробітних. Це ті, хто вказують, що джерелом душевної рівноваги і підтримкою для них є сім'я і друзі.

При цьому родинні та приятельські зв'язки мають не тільки психологічне значення, але важливі й в матеріальному відношенні. Ці люди знаходяться, як правило, в емоційно-стабільному стані, хоча більшість (64%) і відчуває негативні почуття, викликані ситуацією, - розлад, сором або обурення.

Тим часом, вони впевнені в собі і в своїх силах, відчувають себе відповідальними за положення, що утворилося і тому сприймають його не фатально, знаходячи для цього об'єктивні причини або вказуючи конкретні суб'єктивні причини, чому вони зараз не мають роботи. більшість цих людей орієнтовані на пошук роботи, причому допомога фахівця для них істотна і конструктивна, вони намагаються якнайкраще розпорядитися

інформацією, яку отримують в районному відділі служби зайнятості [11, с. 128].

Друга група утворена безробітними, які орієнтуються не на підтримку конкретних людей, а на безособову допомогу.

Надія такого роду з'являється в тому випадку, коли людина розраховує перш за все на психологічну підтримку, оскільки він відчуває важкі переживання, причиною яких є безробіття. Такий душевної допомоги очікує чверть всіх жінок (24%) і майже кожен п'ятий чоловік (18%).

Це, власне кажучи, ті безробітні, які в дійсності не мають підтримки, але гостро потребують її.

До цієї когорти безробітних примикає невелике число (5 - 7%) абсолютно зневірених людей. Таким чином, серед безробітних кожен четвертий (24% чоловіків і 29% жінок) потребує серйозної професійної психологічної допомоги, тим важливішою, що цим людям нема звідки чекати допомоги, вони не можуть розраховувати на допомогу в своїй сім'ї і друзів. більшість цих людей відчувають гострий психологічний стрес, частина з них страждає нервово-психічні розлади.

Отже, ці люди вимагають до себе максимальної уваги і делікатного ставлення. До того ж ці безробітні не сподіваються на свої сили і можливості, розчаровані в собі, а відповідальність за нинішнє своє становище покладають насамперед на уряд країни або адміністрацію підприємства, де вони працювали [11, с. 125].

Третю групу складають безробітні, чий ставлення до власного становища в деякому сенсі байдуже: вони вважають, що все як-небудь утворюється, все буде добре. Настільки безтурботне ставлення може мати під собою або певні особистісні підстави (особливо характеру), або соціальні причини (наприклад, статус безробітного таких людей цілком влаштовує, оскільки вони досить забезпечені, а при зверненні до служби зайнятості переслідують особливі цілі). таке припущення тим більше

ймовірно, що більшість цих людей анітрохи не переживає з приводу свого становища, вони спокійні і байдужі. В деякому сенсі ці люди з тих, хто не доставляє емоційних проблем фахівцям служби, але прагнення їх переслідувати інтереси, не пов'язані з пошуком роботи, вступає в протиріччя з цілями діяльності фахівця, тому конфлікт може визріти не в емоційній, але соціально нормативній сфері [11, с. 127].

Висновки

Безробіття призводить до втрати працівниками кваліфікації професійних навичок.. Ті, хто залишається без роботи на довгі місяці чи роки, з часом втрачають надію коли-небудь знову знайти працю. Люди втрачають почуття самоповаги. Відбувається руйнування моральних підвалин. Розпадаються сім'я. Деградує суспільство.

Безробіття хоча часами має подібні корені і подібну динаміку, натомість кожна людина переживає його по-своєму в залежності від особливостей і ресурсів конкретної психіки. Натомість, більшість досліджень підтверджують, що особи переживають даний період досить емоційно важко. В роботі виділяються також різні типології, відповідно, до соціально-психологічних ознак, які притаманні тій чи іншій групі.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

2.1 Синдром вивченої безпорадності і безробіття

Дослідження безробіття та емоційного благополуччя вивчалися багатьма соціальними психологами, серед яких Jahoda, Warr and Jackson, Liem and Liem, Kessler, Tumer and House, свідчать про те, що вплив безробіття призводить до *тривоги, депресії, соматизації, ворожості та параної*. Наприклад, дослідження Liem, R., & Liem, J. H. показали, що безробітні повідомляють про *значно більший рівень тривоги* після знаходження в статусі около 60 днів. Ці симптоми інтенсивніші у тих хто знаходиться в вимушеному пошуку праці чотири - п'ять місяців. Емоційне здоров'я безробітних ще більше погіршується між восьмим та дванадцятим місяцями безперервного безробіття. Ті, кому вдається працевлаштується протягом шістнадцяти тижнів, одужують за короткий час. Однак особи, прийняті на роботу після відсутності на роботі чотири-сім місяців, одужують, але не так скоро. Їм в середньому понадобится від п'яти до восьми місяців при умові що вони будуть безперервно працювати [29,с.77].

Селігман і Маєр вважають, що такі переживання, як безробіття, залишають на людині відбиток почуттям "безпорадності". "Безпорадна" людина вірить, що на її поточну ситуацію і, швидше за все, майбутній статус суттєво не вплине жодне рішення чи дії, які він вживає. Більше того, таке сприйняття зберігається, незважаючи на те, що умови, відповідальні за це почуття безпорадності, можливо, істотно змінилися. На думку Селігмана, такий тип сприйняття знижує мотивацію до ініціювання добровільних дій, які можуть впливаючи контролювати або змінювати

небажаний результат. Безробіття, є травматичним для особи, воно викликає страх протягом цілого періоду поки коли людина піддається неконтрольованому впливу цього соціального положення. Емоція, що супроводжує травматичний стан, породжений почуттями безпорадності, часто - **це депресія та посилення тривожності**. Міллер і Селігман проводили експерименти на безробітних суб'єктах для дослідження впливу безпорадності на процес навчання та сприйняття впливу нинішніх дій особи на майбутні події. Їхні висновки також відповідали гіпотезі про те, що люди з підвищеним рівнем безпорадності вірять, що їхні власні дії матимуть незначний або зовсім не впливатимуть на їх майбутнє і стан речей [33, с. 223].

Як відмічал А. Баум важливою характеристикою є не тільки втрата праці, а сприйняття особою такої втрати як втрати контролю над подією на яку вона не може вплинути або тривала неможливість знайти працю і таким чином особа з кожною незадовільною спробою переконує себе що дії які вона застосовує безсенсові, кожна нова негативна спроба зменшує мотивацію пробувати.

Не кожна особа сприймає втрату роботи як втрату контролю. Ротбаум, Вайс і Снайдер (1982) стверджують, що люди намагаються контролювати події (первинний контроль), але якщо це неможливо, вони просто підлаштовуються під події (вторинний контроль) [30, с. 504].

Ефект безпорадності відповідно до Селігмана проявляється у осіб з попереднім травматичним досвідом.

Бажання впливати на події або внутрішня активність вона неоднорідна і може варіюватися від суб'єкта до суб'єкта. В залежності від попереднього досвіду і т.з. внутрішнього оптимізму, який формується на основі т.з. стилю пояснень своїх удач і поразок відповідно до теорії атрибуції Бернарда Вайнера. Тому деякі люди стаючи безробітними можуть мати більш високі позитивні очікування, які будуть допомагати їм здійснювати більше дій і урізноманітнювати їх різними тактичними

підходами чи стратегіями, не зациклюватися якщо щось не виходить, а пробувати інші способи. В той же час для інших короткострокова вимушене безробіття буде мати катастрофічний характер і навіть пару невдалих спроб можуть включити механізм безпорадності з його емоційними наслідками. [18; 76]

Особа яка стає безробітною, змінює а) свій соціальний статус, чим довше вона знаходиться тим яскравіше відчуває вилучення з соціальної групи до якої вона належала. Якщо особа також мала попередній негативний досвід вилучення з групи, втрата праці як соціального місця може прискорити проявлення ефекту безпорадності і строки проявлення тривожності відповідно до Liem можуть бути коротшими. б) короткострокове або довгострокове перебування без джерела фінансового доходу (наприклад, оплати за найману працю) створює додатковий тиск на особу, крім того що особа випадає з притаманого їй ритму дохід - витрат, якщо у особи немає заощаджень вони одразу входять в ритм виживання, що в більшості випадків сприймається особою як загроза її життю і добробуту, а також в неї включається реакція стрес - відповідь. Тривале перебування в такому стані рівняється хронічному стресу. Відповідно до Liem чим триваліше особа була в стані безробітного і яскравіше був її хронічний стрес, тим триваліше вона буде відчувати далі тривожні симптоми навіть після того як загроза - безробіття зникли і особа знайшла працю [29, с. 86].

Відповідно до дослідження проведеного компанією Gradus методом заповнення анкет у мобільному додатку (22 березня 2020 рік) 57 % українцям заощаджень вистачить лише на місяць, 22% на 3 місяці.

Повторне працевлаштування сприймається особою як можливість уникнути деяких соціальних психологічних та фінансових навантажень, що супроводжують безробіття, навіть якщо це повторна зайнятість пов'язана з меншою заробітною платою ніж на попередній або гірші трудові умови. Особа яка тривало перебуває в статусі безробітного може

використовувати стратегію зменшення своїх вимог до заробітної плати, щоб підвищити ймовірність працевлаштування. Відповідно до Ротбаум, Вайс і Снайдер зменшення вимог можна розглядати як вторинний контроль і якщо ця стратегія не спрацює особа може провалитися в вимушену безпорадність і підвищену тривожність [30, с. 505].

Такого висновку теж дійшли Кіфер та Нойман. Вони повідомляють, що люди швидше зменшують свої вимоги до заробітної плати, чим довше буде їхня безробіття.

Особи, які вважають, що вони несуть відповідальність за те що стали безробітними і пов'язують якості своєї особистості з безробіттям більш схилі до того що ініціюють в собі відчуття безпорадності так як вони не мають впливу на характеристики своєї особистості (наприклад, раса, стать, вік, інтелект) і тому загубивши перцепцію контролю над ситуацією відповідно до свого мислення ризикують на довгий час залишатися безробітним. Як ще один несприятливий наслідок може знизитися вміння володіти певними навичками. Безпорадність також може знизити мотивацію до набуття нових навичок, які в свою чергу могли би підвищити ймовірності знайти нову роботу. Через відчуття безпорадності і тривожність безробітним може бути навіть порівняно складніше засвоїти нові навички, навіть якщо він чи вона достатньо вмотивовані для того, щоб докласти зусиль на набуття нових і корисних навичок. Відповідно до Кляйн Фенсіль-Морз та Селігман люди, які вважають, що вони несуть відповідальність за подію призвела їх до безпорадності, відчувають більший спад когнітивної ефективності, ніж ті, хто приписує джерело своєї безпорадності факторам, що не відповідають їх впливу [25, с. 90].

Постійні відмови від роботодавців людина сприймає як загрозу, кожна подальша спроба за якою буде слідувати наступна відмова, буде створювати в системі конкретної людини унікальний досвід, який йому як би говорить "з тобою щось не так". Людина з кожною новою невдачею затверджується в такій думці, персоналізую невдачу.

Коли ж невдача персоналізується і асоціюється з особистістю в цілому а не з конкретними її якостями, джерело загрози стає внутрішній, а не зовнішнім і тоді **тривожність досягає свого піку**. І людина не може знайти роботу не тому що обставини, а тому що він вважає що з ним щось не так, включається механізм безпорадності і тоді закінчуються будь-які спроби знайти роботу, і навіть якщо така робота буде знайдена це когнітивне зрушення ламає нормальне функціонування людини в соціумі. **Тривожність може зберігатися після нового працевлаштування до близько року і підвищуються ризик повторного звільнення** [26, с. 112].

У дослідженні Winefield et al. (1991) повідомляють, з перспективи особи якщо воно оцінює нове працевлаштування як задовільне, то по відношенню до незадовільного, таке працевлаштування підвищує самооцінку та зменшує депресивний вплив на особу в більшій мірі. Таким чином, цілком можливо, що людина коли не може довго знайти працю і йде на пониження своїх очікувань відносно праці, як правило, приймає роботу, в якій не повністю вона може використовувати свої навички. У цьому випадку залишкова тривожність, ймовірно, буде супроводжувати повторну роботу.

Брем стверджує, що реакція індивіда на втрату контролю, ймовірно, є однією з «реактивних реакцій», а не відчуттям безпорадності. Люди, які реагують таким чином, як правило, намагаються просто відновити контроль. Замість того, щоб прийняти обставини, що склалися, вони, ймовірно, "роблять енергійні та неодноразові спроби відновити цей контроль". У подальшій роботі Брем змінив свою тезу (Wortman and Brehm, 1975), об'єднавши теорії реактивності та безпорадності. Його переглянута теорія полягає в тому, що *реакція на відновлення контролю виникає одразу після впливу некерованої події, в свою чергу безпорадність виникає як подовження впливу і неможливість після декількох спроб відновити контроль* [33, с. 109].

Систематичні короткі періоди або періоди тривалої неповної

зайнятість або безробіття для осіб працездатного віку, як видається, створюють різні несприятливі наслідки для здоров'я, **включаючи втрату самооцінки та депресію, підвищену тривожність**. На підставі досліджень Міллера і Селігмана та Клейна, Фенсіла-Морзе і Селігмана можна зробити висновок про те, що безробіття, подія, яка або спочатку сприймається як неконтрольована (наприклад, звільнення), або з перебігом часом стає неконтрольованою (наприклад, через тривалий невдалий пошук), вчить людину почуттю безпорадності, що погіршує мотивацію, а також процес навчання і набуття нових навиків та може спричинити неприємні емоційні порушення [18, с. 89].

Таким чином, не дивно, що дослідження Vaum et al., Patton і Noller, O'Brien і Kabanoff, Pames і King, Tiffany наголошують на тому, що безробіття знижує сприйняття людиною внутрішнього локусу контролю і, імовірно, призводить до почуття безпорадності. Баум та ін. виявляють, що серед безробітних наполегливість і зусилля, що застосовуються для вирішення проблем пов'язаних з безробіттям, зменшується зі збільшенням тривалості перебування в цьому положенні. Відсутність наполегливості відображає інтенсивність почуття безпорадності по мірі продовження перебування в статусі безробітного [26, с. 104].

Якщо безробіття зі свого боку призводить до безпорадності, тривожності та депресії, а безпорадність, в свою чергу, підриває мотивацію до прикладання зусиль в пошуку роботи, а також впливає на інтенсивність та наполегливість такого пошуку, безробіття стає замкнутим кругом і збережеться. Оскільки безпорадність знижує когнітивну ефективність, безробітні, швидше за все, матимуть слабкі результати в реальному оцінюванні ситуації і навпаки ті, хто уникав почуттів безпорадності, будуть більш ефективними в пошуку праці. І відповідно до Касл і Кобб та Ліем емоційне напруження і тривожність не зникне одразу навіть після знаходження праці, а продовжується якийсь час в залежності від

первинного стану безпорадності конкретної особи і тривалості перебування її в цьому стані.

2.2 Посттравматичний синдром як наслідок тривалого перебування в стані тривожності і безробіття

Наявність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) пов'язана з ймовірністю стати безробітним, згідно з новим дослідженням, яке показало, що майже дві третини хворих на ПТСР були безробітними.

Відповідно до аналізу проведеного Джеймс У. Мерро було визначено, що конкретна вираженість симптомів ПТСР, таких як повторювані спогади або повторне переживання травми, уникнення нагадувань пов'язаних травматичною подією і інші симптоми ПТСР проявлялись більше під час безробіття, ніж симптоми депресії ". Дані були представлені на щорічній зустрічі Американської психіатричної асоціації 2014 року, результати підкреслюють негативний вплив ПТСР на функціональні здібності особи яка перебувала в статусі безробітного [24, с. 234].

Симптоми ПТСР погіршують здатність функціонування на робочому місці та в суспільстві, не дають можливість підтримувати значущі стосунки через вплив травми та як наслідок функціонування мозку та спосіб реагування на стрес та емоційну інформацію.

Дані 104 пацієнтів у дослідженні були зібрані в рамках процесу скринінгу для досліджень ПТСР. Вибірка була переважно жіночою (73%), середній вік - 37,5 років. Більшість (71%) повідомили про більш ніж 1 травматичну подію, а 38,5% зазначили, що сексуальне насильство було їх найважчою травмою.

Тривале безробіття зі своєю емоційною напруженістю, підвищеною тривожністю створює травматичний досвід, котрий призводить теж до наслідком як при ПТСР. Окрім безробіття, до інших видів травм які

можуть впливати на ПТСР відносили по ступеню важкості, наприклад, бойову чи військову історія або сексуальна травму до 18 років життя.

Оскільки більша частина досліджених осіб була жінками, важко "проаналізувати" гендерний ефект сексуальної травми, хоча ця кореляція стосується як чоловіків, так і жінок [24, с. 236].

У цій вибірці дослідження середній рівень тяжкості ПТСР був високим, середній показник шкали ПТСР з адміністративної терапії - 77,14. Більшість пацієнтів з дослідження також мали **діагноз депресії (80%) або тривожного розладу**, наприклад, **соціальної фобії або панічного розладу**. Більше третини (36,5%) мали історію наркоманії або залежності.

Загалом, дослідження показало, що більш високий рівень тяжкості ПТСР асоціювався із збільшенням безробіття ($P < .05$) [24, с. 238].

Важко визначити, чи вплив ПТСР на зайнятість є більшим, ніж вплив інших психічних захворювань, наприклад, великої депресії чи тривожного розладу, оскільки багато досліджених пацієнтів мали ознаки декількох психіатричних розладів.

Відповідно до дослідження Хорна рівень зайнятості становить 40% до 60% для людей, які повідомляють про велику депресію, і 20% до 35% для тих, хто повідомляє про тривожний розлад. Рівень безробіття для людей із серйозними та постійними психіатричними порушеннями, такими як шизофренія, є найвищим, як правило, від 80% до 90% [31, с. 2615].

Дослідження показують, що 6,8% дорослих американців страждали ПТСР в якийсь момент свого життя, а раса, стать, соціально-економічний статус, вік, супутні діагнози та історія дитячої травми є чинниками ризику.

Терранс Лім, MBBS, FRANZCP, консультант-психіатр та викладач клінічних наук, Університет Сіднея, Австралія підтверджує дані дослідження наголошуючи на тому що унікальність даних допомгла зрозуміти взаємозв'язок між професійною діяльністю осіб та ПТСР, і що даний зв'язок є складним і може включати більше одного типу психічних розладів, а також що не тільки військова служба може сприяти розвитку

ПТСР може бути багато інших професій які можуть сприяти розвитку ПТСР, такі як професії з надзвичайних ситуацій чи правоохоронних органів. Тобто ті професії, де особа відчуває постійну напругу и підвищену тривожність [34; с. 463].

2.3 Дослідження депресії і інших тривожних розладів у безробітних осіб

Згідно з оцінками, від депресії - однієї з провідної причин інвалідності, - страждає 264 млн осіб в світі, причому деякі з цих людей **також страждають від симптомів тривожності**. Відповідно до недавнього дослідження, виконаного під керівництвом ВООЗ, зниження продуктивності праці, пов'язане з **депресією і тривожними розладами**, згідно з оцінками, щорічно обходиться глобальній економіці в 1 трильйон доларів США. Добре відомим фактором ризику розвитку порушень психічного здоров'я є безробіття, тоді як повернення до трудової діяльності або її початок є захисним фактором [35, с. 2008].

За даними Anxiety and Depression Association of America, щороку близько 6,7 відсотка дорослих людей у США страждають на загальний депресивний розлад, середній вік початку захворювання -32 роки.[20, с. 90]

В 2002 р. було проведено дослідження групою американських вчених яке виявило кореляцію між захворюванням на депресію і повторним безробіттям.

Особи з симптомами депресії та тривожного розладу повідомляли про нове безробіття між 1990-1991 та 1995-1996 рр. Частка учасників, які повідомили про нове безробіття, коливалась від 16% серед тих, у кого показник депресії нижчий за 4 (найнижчий квінтіль), до 33% серед тих, хто набрав 16 і вище (найвищий квінтіль) у 1990-1991 рр. [21, с. 86].

У двовимірних аналізах провісниками нового безробіття були симптоми депресії; молодість, гендер - жінка, незаміжність; низька кваліфікація освіти, менший початковий дохід, *історія безробіття або*

поточної неповної зайнятості (порівняно з повною зайнятістю); малий слабкий нетворкінг.

У учасників із симптомами депресії та/або тривожного розладу у 1990-1991 роках шанси подальшого безробіття збільшувались на 90% між 1990-1991 та 1995-1996 роками порівняно з учасниками без істотних симптомів депресії та/або тривожного розладу. Коли дослідники проаналізували зв'язок між показником депресії (як безперервної змінної) та подальшого безробіття серед усіх учасників, кожне збільшення оцінки депресії на 7,4 бала (SD) асоціювалось із збільшенням шансів подальшого безробіття на 30% АБО, 1,3; 95% ДІ, 1,1-1,4; P (<.001), з урахуванням сімейного стану, освіти, неповної зайнятості (порівняно з повною зайнятістю), куріння та адекватності соціальних мереж [25, с. 87]

Безробіття є фактором ускладнюючими *перебіг тривожних і депресивних розладів і їх коморбідних поєднань у безробітних пацієнтів*, і помітно знижує ефективність їх лікування. Так, ефект лікування в групі безробітних пацієнтів виявився достовірно нижче, ніж в групі працюючих пацієнтів. 12,6% безробітних пацієнтів були виписані з неповним одужанням, 1,2% безробітних пацієнтів були виписані з незначним покращенням, 48,5% безробітних пацієнтів були виписані з практичним одужанням. І тільки 37,7% безробітних пацієнтів були виписані з повним одужанням. Це підтверджується і тією обставиною, що пацієнти з загрозою втрати роботи, незважаючи на вираженість тривожних і депресивних розладів і наявність у них значної частки коморбідних станів, в більшості випадків (92,7%) були виписані з практичним одужанням [31, с. 2617].

Деякі новаторські поздовжні дослідження продемонстрували, що безробіття в минулому в різні моменти часу передбачає симптоми депресії. Дослідження в Чикаго показало, що попереднє порушення роботи (звільнення, зниження посади або залишення роботи через хворобу) протягом 4-річного інтервалу був пов'язаний з подальшими симптомами депресії. Дослідження на південному сході Мічигану виявило, що

безробіття в певний час протягом останніх 5 років було фактором ризику розвитку депресії. Згідно з дослідженням жінок у Швеції, 2 роки безробіття без реальних очікувань на працевлаштування були пов'язані з симптомами депресії. Дослідження, в якому використовувались дані Національного лонгитюдного опитування зрілих жінок США, показало, що перебування поза робочою силою з 1982 по 1989 рр. передбачало появу симптомів депресії в 1989 р., Незалежно від попереднього емоційного здоров'я в 1982 р. Дослідження Національного лонгитюдного опитування молоді США показало, перехід від статусу зайнятості в 1992 році до статусу безробіття або статусу поза робочої сили в 1994 році був пов'язаний із симптомами депресії в 1994 році, за вирахуванням попередніх симптомів депресії у 1992 році. У порівнянні середнього рівня симптомів депресії у віці 19 років до 24 років дослідження південної Австралії виявило, що безробіття протягом 9 місяців і більше було значним порогом. Згідно з метааналізом лонгитюдних досліджень, є міжнародні докази того, що перехід від статусу зайнятості до рівня безробіття, що вимірюється між 6 місяцями та 3 роками, призводить до погіршення психічного здоров'я в цілому [23, с. 154].

Вивчення депресивного ефекту тривалості безробіття сприяє дослідженню хронічного стресу, який продемонстрував, що тривалість стресу є вирішальною для розуміння ступеня його шкідливого впливу на психічне здоров'я.

Висновки

Більшість досліджень вказують на те що безробіття характеризується несприятливими психологічно - емоційними станами: тривожністю, депресією і т.д. Фіксується збільшення емоційної та тілесної напруги, супроводжується станами тривожності, особа відчуває емоції вина, встид, смуток, страх, є пригніченою. Ці стани поглиблюються відповідно до досліджень з кожним місяцем невдалих спроб знайти роботу що в свою чергу погіршує можливість знайти її так як людина стає все менше

впевненою в своєму успіху і силах. Деякі дослідження виявили кореляцію між повторною втратою праці після працевлаштування з тривалістю попереднього перебування в якості безробітного. Безробіття деформувало позитивне світопочуття супроводжувалось тривогою яка могла не проходити після навіть працевлаштування що погіршувало працездатність особи і збільшувало ризики втрати повторно працю. Деякі дослідження виявили кореляцію між попереднім психологічним травмуванням і ПТСР і схильністю перебувати в якості безробітного чи часто втрачати роботу. Симптоми депресії та тривожних розладів теж простежуються у осіб які тривалий відрізок часу не можуть знайти працю. Особі відчувають тривогу, втрачають сон, апетит, стають апатичні до навколишнього світу, постійно втомлені, втрачають інтерес.

Ці стани пов'язані з втратою особою контролю над своїм життям і неможливості швидко його відновити, що є основною рушійною силою синдрому вивченої безпорадності, котрий проявляється у безробітних коли їм не вдається знову і знову працевлаштуватися.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХОДІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

3.1 Організація дослідження психологічних характеристик безробітних осіб

Дослідження проводилося в міжнародній компанії GlobalLogic S.A. яка має свої відділи в Польщі і в Україні і в цілому світі. Крім того дана анкета є електронною і була вислана в вигляді посилання в внутрішніх каналах зв'язку фірми, так як в фірмі на момент проведення опитування праця була виключно з дому через противірусні заходи і політику охорони здоров'я працівників в фірмі. Охочуючим було запропоновано вислати анкету своїм зацікавленим друзям або родичам. Дослідження анонімне і добровільне. Так як учасники на даний момент були працевлаштованими, було запропоновано заповнити анкету на підставі свого попереднього досвіду в якості безробітного і відповісти на питання анкети використовуючи спогади о даним досвіді, або для добровольців з поза фірми заповнювати на підставі теперішнього і/або минулого досвіду.

Анкета була створена в GoogleForm тому дані збиралися і оброблялися автоматично з моменту заповнення і вислання анкети. Мова анкети - російська, тому що основна мові спілкування в нашій фірмі між локалізаціями російська і англійська, тому деякі дані - таблиці приведені в мові оригіналу.

Психологічно - соціальний портрет представляє собою опис демографічних, соціальних властивостей особистості, а також загальних рис притаманних певній спільноті.

Що хотілося відзначити відразу щодо гендерних характеристик, в зв'язку з тим, що хоча анкета була анонімна, але добровільна гендери розподілити між собою: 10% опитаних чоловіків - 90% жінки.

Опитані наступним чином розподілилися за віком: основну вікову групу - 58,6% склала молодь 20-24 років (34,5%), від 25 до 29 років (24,1%), 27,6% - представники середнього віку (30- 39 років), 13,8% - у віці від 40 і вище.

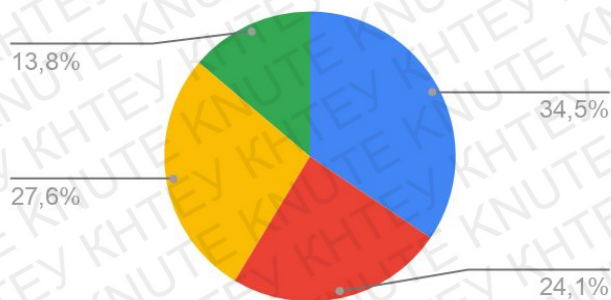
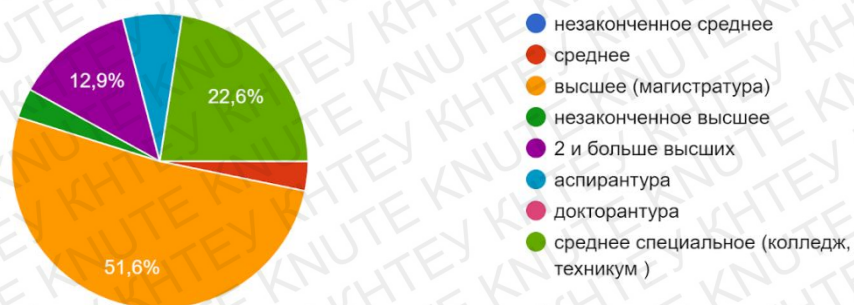


Рис. 3.1 Вік опитуваних

За рівнем освіти респонденти розділилися на наступні групи:

- 51,6% - найзначніша група, мають вищу професійну освіту магістр;
- 22,6% - неповну вищу професійну - бакалавр;
- 12,9% - два і більше вищих професійних утворень;
- 6,5% - аспірантура,

що в сумі дорівнює 93,6%. Тобто значна частина опитаних мають високий рівень освіти.



- незаконченне середне
- середне
- вище (магістратура)
- незаконченне вище
- 2 і більше вищих
- аспірантура
- докторантура
- середне спеціальне (коледж, технікум)

3.2 Методи дослідження тривожності у безробітних осіб

Розглядався вибір між діагностичною анкетною, яка би збирала дані по емоціонально - психологічному стану осіб які перебували чи перебувають в якості безробітного і методикою діагностики тривожності у безробітних.

Плюси першої полягають на тому, що на підставі такої анкети - опитування можливо простежити як змінювався стан особи в залежності від тривалості перебування в якості безробітного, коли виникає тривожність, якими іншими емоційними станами супроводжуються, які емоції і які когнітивні моделі особа використовує яка її позитивна і негативна мотивація, ціннісні орієнтири, інтенсивність тривожності проблеми зі сном яко показник розладу пов'язаного з тривожністю. Анкета дає можливість зібрати стільки даних скільки нам потрібно в залежності від вибраних питань і дослідити з'явисько різнобічно. По-друге, використовуючи дану методику не констатується факт того, що кожен безробітний має тривожність, а досліджуються емоційний профіль безробітного і ті стани, що супроводжують осіб в якості безробітних. Також надається можливість аналізувати і підтвердити або спростувати інші дослідження, які вказували на кореляцію між тривожністю і безробіттям з можливістю вивчити її інтенсивність, якщо така буде виявлена відносно показника тривалості перебування в якості безробітного, що істотно для даного дослідження.

Методики діагностики тривожності було прийнято не застосовувати, тому що вони другорядні, на початку слід було діагностувати і дослідити стани і ствердити чи тривожність взагалі притаманна безробітним. По-друге дані методики обмежили би дослідження цільовій аудиторії, так як їх неможливо застосовувати на в дослідженні де не визначено чіткої

групи дослідження а застосовується загальне дослідження добровольців. По-третє, так як дану методику слід застосовувати в чітко окреслений групі, наприклад, осіб з центра зайнятості, натомість особи в даних центрах неохоче беруть участь в таких дослідженнях. Натомість перший метод - анкета - опитування дає якомога більш широкий спектр аудиторії що дає можливість більш чітко зрозуміти явище безробіття і підтвердити тези висунуті в даній роботі.

3.3 Психологічний портрет безробітного відповідно до тривалості перебування в якості безробітного

Важливим критерієм опитування є тривалість перебування в статусі безробітного, так як відомого з дослідження Liem, R. 1988 року, тривалість перебування в статусі безробітного впливає на погіршення стану людини з кожним новим місяцем. Аналіз даної кореляції з даними по емоційному стану допоможе нам зрозуміти висунуті тези Liem, R. і розглянути симптоми вивченої безпорадності в залежності від тривалості перебування в статусі безробітного [36, с. 144].

Виходячи із запропонованого раніше поділу на безробіття від тривалого:

- короткострокову до 3 місяців,
- середньої тривалості від 3 до 6,
- тривалу від 6 місяців

Велика частина опитаних - 43% - шукала роботу до 3 місяців, тобто переживала т.з. короткострокову безробіття, 36,7% переживала середньої тривалості безробіття; і 20% шукала роботу більше 6 місяців.

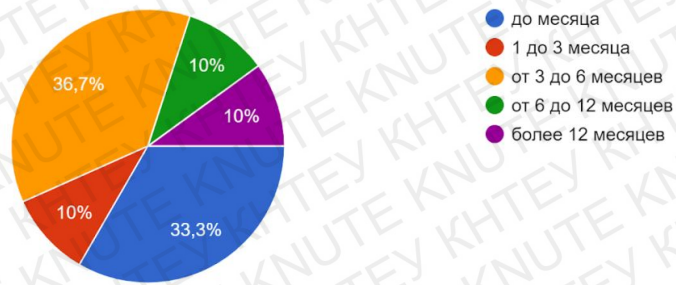


Рис.3. 3 Тривалість перебування в якості безробітного

Тривале безробіття.

20% опитаних перебували в якості безробітного більше 6 місяців. В результаті дослідження були виявлені загальні ознаки які об'єднували опитаних. Практично всі опитані відчували одне або разом кілька станів чи тривожності, чи пригніченості. Кілька осіб відповіли що також відчували занепокоєння.

Найпоширенішим самовизначеннями даної групи були: **неповноцінність або непотрібність** по 68%. 16% оцінили себе як такими, що "загнані в кут", 84% **мали проблеми з сном** від рідких до регулярних проявів, ті ж 84% оцінювали свій стану **від помірного до високо тривожного**. 84% оцінили себе як сангвінік і 16% холерик.

Найпоширенішими емоціями в даній групі виявилися: **сором; образа; сум** по 36% кожна.

Найпоширенішими пріоритетами для даної групи при пошуку роботи виявилися: **можливість реалізувати свій потенціал; високий дохід; стабільність** по 64% кожен.

Цікавим спостереженням є те як розподілилися пріоритети на плани під час безробіття 50% концентрувалася б на пошуку роботи інша половина підвищувала б свою кваліфікацію.

Характерними цінностями для даної групи є:

- діти та їх благополуччя (48%) і матеріальне благополуччя (48%);
- добре ставлення в сім'ї або з партнером (32%) і власне здоров'я (32%).

Аналізуючи вищезгадані показники слід відмітити що дана група є дуже однорідною в своїх відповідях відповідно станів і емоцій всі стан розподіляються практично з рівним відношенням, що дає нам можливість описати про закономірності в поведінці даної групи осіб.

Так, наприклад негативна мотивація в даній групі виражалась в: **почутті внутрішній неповноцінності; нехватці грошей; обмеження в споживанні; втрата професійних якостей** по 48 % кожна.

У той же час з успіхом дана група асоціювала: з **працьовитістю; якістю освіти; цілеспрямованістю і амбітністю** по 32 %.

В той час як група яка перебувала в якості безробітного більше ніж один місяць практично одногосно голосувала за саморозвиток та амбітність вони не надавали такого значення зовнішнім цінностям як якість освіти або працьовитості. Для них ці якості не мали значення.

Середньої тривалості безробіття.

Тепер розглянемо другу групу тих хто знаходився в ролі безробітного середня кількість часу. Це в свою чергу досить значна за кількістю опитаних група 46, 7% опитаних. Якщо в групі тих хто знаходився тривалий період в якості безробітного гнітючими станами були тривожність і пригніченість, то ті хто перебував в групі середньої тривалості безробітного стану більш різноманітні, де найяскравішим станом є знову ж таки тривожність 56%, але на другому місці стоїть занепокоєння 42 %, пригніченість 28%, апатія 21% та інші стани такі як втома, апатія і навіть активність. Цікаво що дана група також сильно відрізняється по спектру випробовуваних емоцій, по - перше більшість опитаних співвіднесли себе з емоцією тривоги - 84%, що показує що в даний відрізок часу це коренева і визначає емоція, на додаток до неї опитані також відчували такі емоції: **(28%) сором; (21%) сум, (21%) страх, а також образа і злість по (14%).**

Якщо в першій групі яка тривалий час знаходиться або знаходилася в якості безробітних було два основних самовизначення - непотрібний і неповноцінний, що обслуговує базовий ієрархічний інстинкт, в даному випадку отвергнутість зграєю (соціумом), а також показує досить пасивну позицію, то середній період перебування в якості безпорадного відзначився більш різноманітною гамою самовизначень. 28% - безпорадний, 21% - загнаним в кут, 21% - відкинутим, 21% - неповноцінним. На даному етапі відчувається боротьба і неможливість виграти в сутичці з-за цього людина перебуває в якомусь конфлікті між своїми діями і неможливістю отримати позитивний зворотний зв'язок, якщо попередня група відчувала почуття і самовизначення які вказували на те, що боротьба програна і яесь смирення через смуток, образу розгляду себе як причину порушення - непотрібний, неповноцінний, то на етапі середньостроковій безробіття людина знаходиться в конфлікті, відчуваючи тривогу і борсаючись між різними станами від активного занепокоєння до пасивної апатії.

Що стосується проблем зі сном, то тут ситуація виглядає інакше лише 65% мають проблеми зі сном, але вони частіше мають періодичний характер.

Теж вельми примітним є цілі і плани, якщо попередня група розподілилася 50/50 пошук роботи або підвищення кваліфікації, то в цій групі переважають інші цілі 35% це пошук роботи, 28% це підробіток і 21% свій бізнес. Цілі і плани визначають наше настанови на майбутнє - позитивно воно чи ні. У цій групі ми бачимо досить проактивний позицію яка виражається в підробці і свій бізнес, часто коли ми вибираємо підвищення кваліфікації це не тільки в зв'язку з бажанням змінити професію, коли людина вибирає підвищення кваліфікації після 6 місяців це визначає що він розчарувався в собі, в своїх внутрішні якості, замість проактивних позицій - підробіток (отримання нового досвіду), стажування, бізнес, де він дає ставку на свої внутрішні якості та бажання їх проявляти.

За цінностям ця група також відрізняється від першої на першому місці виявилось с 42% хороші відносини в родині або з партнером, 35% власне здоров'я, 35% - матеріальне благополуччя, 21% діти та їх благополуччя і 21% успіх. 100% опитаних оцінили свій стан як тривожне від низького до високого.

Важливим аспектом також є негативна мотивація, виражаюча в тому що нам не вистачає коли ми стаємо безробітними, де 77% однозначно відповіли що саме фінансовий аспект виражається в нестачі грошей найбільше на них впливав, до фінансового аспекту також можна віднести 21% обмеження в споживанні, де гроші є але їх не вистачає щоб дозволити собі попередній рівень споживання. Негативною мотивацією також є інтроспективні мотиватори у вигляді наших почуттів, наприклад, для 42% опитаних саме почуття внутрішній неповноцінності найбільше не влаштовувало в статусі безробітного. Для 21% негативною мотивацією стала проблеми з самоактуалізаційного спектра, а саме відсутність персонального розвитку. Також для 21% внутрішнє напруження і супутні з ним стану - безсоння і т.п. були значущими подразниками.

Позитивними мотиваторами і важливими критеріями ціннісної групи при виборі нової роботи розподілилися:

- 63% стабільність;
- 49% зручний режим роботи;
- 42% можливість реалізувати свій потенціал;
- 35% можливість кар'єрного росту;
- 28% високий дохід;
- 28% зручне місцеположення;
- 21% збереження соціального статусу;
- 21% можливість працювати віддалено.

Якщо в першій групі опитаним однаково важливо стабільність, фінансовий критерій виражається в високий дохід, а також можливість реалізувати свій потенціал, то для даної групи важливим критерієм також є

комфорт соціальний виражається в режимі роботи, розташування а також в можливості працювати віддалено, дані мотиватори нехарактерні першої групі і говорять також про те, що за ціннісними значенням вона поступилася в силу тривалого перебування в статусі безробітного.

Короткострокове безробіття.

Якщо раніше в попередніх групах стан спокою не виявлено або було мінімальним вкрапленням яке можна розглядати з точки зору індивідуальної ситуації ніж закономірністю то в групі людей які не мали роботу до місяця стан спокій простежувалося у 55% опитаних, на другому місці за поширенням тривожності з 44% і 22% пригніченості. Як ми бачимо з опитування люди перебувають до 1 місяця в якості безробітного хоча і є більш впевненими, але досить високий рівень тривожності залишається, що може перекладатися на невпевненість в швидкості отримання бажаного або сумніви з приводу нового місця роботи і т.д. Що ще характерно, що якщо загальне процентне співвідношення розподіляється відповідно до вище зазначеними цифрами, в самій групі стану розподілилися не змішуючись між собою, тобто ті хто переживав тривожність відчував її з додатковим капіталом у вигляді пригніченості, апатії, байдужості або замкнутості, а ті хто відчував спокій теж могли випробувати з додатковим позитивним станом у вигляді активності чи радості. Тобто в групі знаходилися люди з позитивним настановою на майбутнє і ті хто хоча і перебували в якості безробітного досить короткий термін були негативно наставлені по відно. до свого майбутнього. Відносно емоцій в групі вони точно збіглися з основними станами тобто спокою і тривоги плюс додаткові фонові почуття такі як страх, смуток і злість. Та ж картина простежувалася і щодо самовизначення 55% визначили себе як спокійних, інші як загнаних в кут 22%, безпорадних і неповноцінних по 11%. Відносно безсоння вона чітко наклалась на

картину в діапазоні спокій і тривоги - ті хто були спокійними не відчували симптомів депривації сну і навпаки тривога співвідносилася з безсонням хоча всі опитані які її випробували говори більше про рідкісний характер депривації сну.

Негативна мотивація даної групи розподілилася в даному співвідношенні: 77% нестача грошей, обмеження в споживанні 22% (матеріально - фінансовий критерій), 33% втрата професійних якостей (соціально - професійний), почуття внутрішньої неповноцінності - 22% і 22% внутрішнє напруження (інтроспективні). Цікаво що опитаний який визначив свої почуття, емоції і самовизначення як спокійне єдиний мав розлади сну, що співвідносилось з негативною мотивацією у вигляді почуття внутрішньої неповноцінності і фінансовим дискомфортом.

Позитивна мотивація в даній групі виглядає так:

- стабільність 66%;
- творчий характер праці або можливість самовираження 55%;
- можливість кар'єрного росту 33%;
- можливість реалізувати свій потенціал 33%;
- високий дохід 33%;
- зручний режим роботи 33%;
- зручне місцезнаходження 33%;
- соціальний пакет і плюшки 22%;
- збереження соціального статусу 22%.

Що характерно даній групі, що якщо ми спостерігаємо важливість стабільності як такої для всіх трьох груп, то на відміну від перших двох на друге місце виходять цінності самоактуалізації, що не характерно було двом групам вище. На третьому місці група - соціально - професійних навичок і цінностей і четверта місце розділили фінансові цінності і цінності комфорту і умов праці. Як ми бачимо дана група вибирає вищі цінності відповідно до пірамідою А. Маслоу, що говорить про те, що нижчі цінності або закриті або є розуміння і позитивне очікування що вони

будуть закриті, що дає більш високий рівень спокою як ми спостерігали і менший рівень тривожності, навіть якщо вона проявляється то більшість опитаних які відчували тривожні стани оцінили його як помірно тривожне, що говорить що рівень тривоги можливий і піддається контролю.

За якісними характеристиками опитані даної групи вибрали важливі для них цінності:

- діти і їх благополуччя 77%;
- гарне ставлення в сім'ї 44%;
- вільний час 22% і відпочинок 22%.

Цікавим відмінністю від попередніх груп, особливо від другої що поряд з сімейними цінностями в даній групі виступили цінності релаксаційного характеру замість фінансових і професійних як в першій групі, це може говорити про якусь втоми від попередньої роботи і бажання зробити перепочинок перед новою надолужуючи згаяне в сфері сім'ї та відпочинку, це момент наповнення і відновлення, в другій групі характерно було осмислення вже своїх бажань і надлишок відпочинку і бажання нову енергію використовувати в розвитку професійному і т.д. Перша група з більш тривалим перебуванням в якості безробітного вже відчували нестачу в матеріальній сфері висловлювалися тривогою і тиском часу.

Плани на період безробіття розподілилися в даній групі:

- 44% курси підвищення або зміни кваліфікації;
- 22% концентрація на пошуку роботи.

В даному випадку прагнення підвищити свій професійний рівень говорить про оцінці попередньої роботи і позитивному прагненні поліпшити ті прогалини які неможливо було зробити під час роботи.

Когнітивний портрет успіху у даній групі практично єдиногласно виражається в 88% прагненні до саморозвитку 77% опитаних відповіли - в цілеспрямованості і амбітності. Це внутрішні якості значить можна припустити що дані когнітивні визначення успіху характерні даній групі і

виражаються в тому, що максимальна кількість часу що вони прибували в якості безробітного це до місяця, що дуже недовго.

3.4. Загальний портрет безробітного: дослідження і порівняльний аналіз

Система ціннісних орієнтацій утворює змістовну сторону спрямованості особистості і складає внутрішню основу її відносин до навколишнього світу.

Тому опис соціально - психологічного портрета безробітного не було б повним без вивчення ціннісних орієнтацій людей які були або є безробітними. Для дослідження бралися як інструментальні так і термінальні цінності.

Вивчення термінальних цінностей показало, що у безробітних на перших місцях такі цінності, як:

- діти і їх благополуччя (54,8%)
- гарне ставлення в сім'ї або з партнером (45,2%)
- матеріальне благополуччя (32,3%)
- власне здоров'я (25,8%)
- успіх (12,9%)
- відпочинок і вільний час (9,7%)

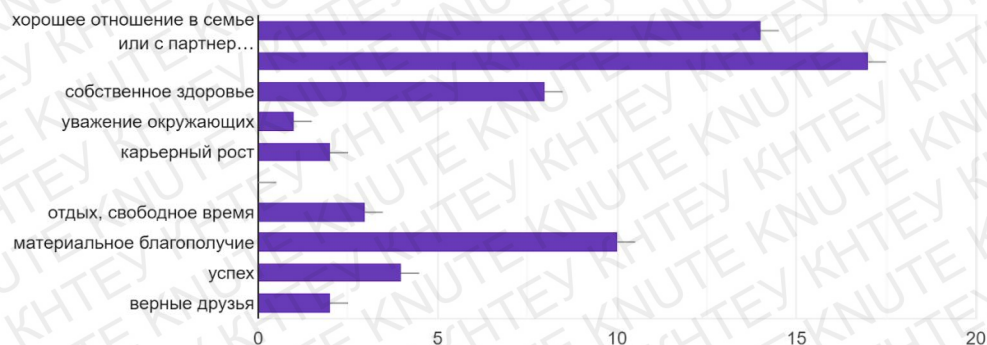


Рис.3. 4 Термінальні цінності безробітних

Якщо порівнювати отримані дані з уже проведеними раніше дослідженням російських безробітних Дудіна О.М. і Арсельгова М.А. ми можемо помітити що щодо сімейні цінності у вигляді дітей або сім'ї також займають топ перше і друге місце за оцінкою опитаних, хоча в дослідженні проведеному нами діти і їх благополуччя стоїть вище ніж хороші відносини в родині як у Дудіна О.М. Також дуже примітним є той факт що 3 і 4 місце у Дудіна О.М. є соціальні цінності у вигляді схвалення оточуючих і соціального статусу для групи напів опитаних ці цінності максимально незначні, так за високе положення в суспільстві ніхто з опитаних нами не проголосував у той час як за поваги оточуючих віддали всього 3,2% голосів. Матеріальне благополуччя - фінансові цінності у Дудіна О.М. стоять після соціальних на 5 місці, в нашому дослідженні вони входять в топ 3. Власне здоров'я для опитаних в дослідженні знаходиться на 4 місці, у Дудіна О.М. займає 7 місце і перебувати в мінімальному пріоритеті. Така різниця в термінальних цінностях може залежати від самої аудиторії. Наша аудиторія це члени корпорації і їх сім'я і друзі в порівняльному дослідженні анкета була розміщена на сервісах і форумах для безробітних [4, с. 23].

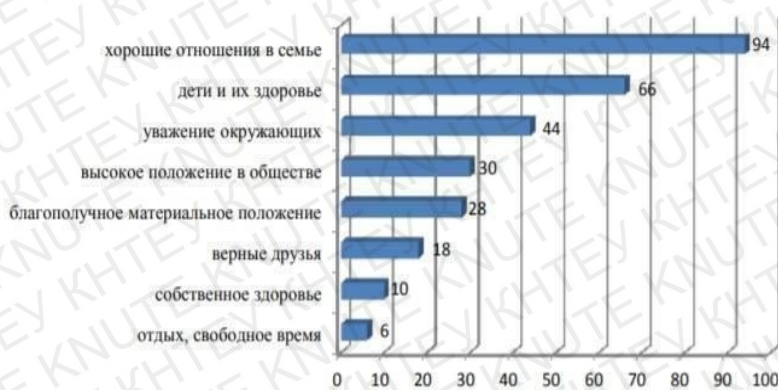


Рис.3. 5 Термінальні цінності безробітних (дослідження Дудіна О.М.)

Інструментальні цінності наведені нижче:

- 61,3% цілеспрямованість і амбіційність,
- 35,5% мати якісну освіту,

- 32,3% бути комунікабельним,
- саморозвиватися, мати психологічну стійкість, мати високу самооцінку по 26,6%

Опитуванні вважають що ні допомога близьких ні гарна врода не є цінними для працевлаштування і успіху, жодна особа не проголосувала за ці показники. Мінімальну оцінку також достали удача, природна обдарованість, стартовий капітал.

Для характеристики психологічного портрета особистості були обрані 3 критерію: емоційний стан на час безробіття, основні емоції випробовувані під час даного періоду, а також атрибутивний стиль т.з. когнітивне самовизначення.

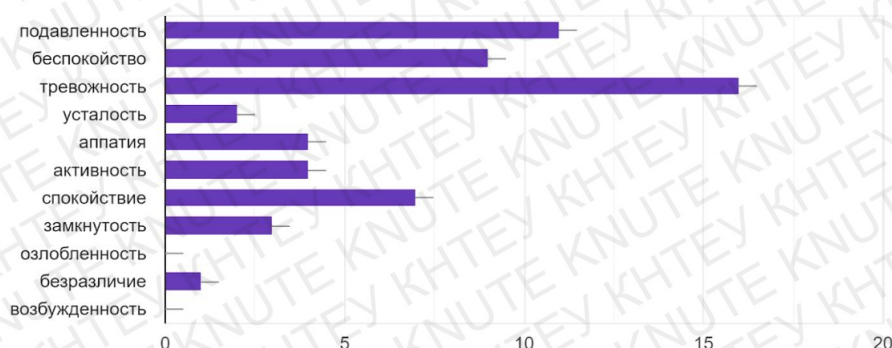


Рис 3.6. Емоційні стани безробітних

Як видно з діаграми тривожність, пригніченість і занепокоєння основні стану які супроводжують безробіття, при тому що ці три стани виявляються також як синдрому вивченої безпорадності, де тривога і занепокоєння є елементами втрати контролю, а пригніченість як результат неможливості відновити контроль.

Якщо розглянути дані наведені (рис. 3.7) то результати даного дослідження подібні до результатів дослідження Дудіна О.М. и Арсельгова М.А. в якому вона призводить що в осіб які опинилися в ситуації втрати матеріального джерела спостерігаються розлади наступних видів: пригніченість 36%, почуття тривоги і насування біди, почуття замкнутості.

Крім того наше дослідження і дослідження Дудіна показують що озлобленість найменш характерне стан для безробітних [4, с. 27].

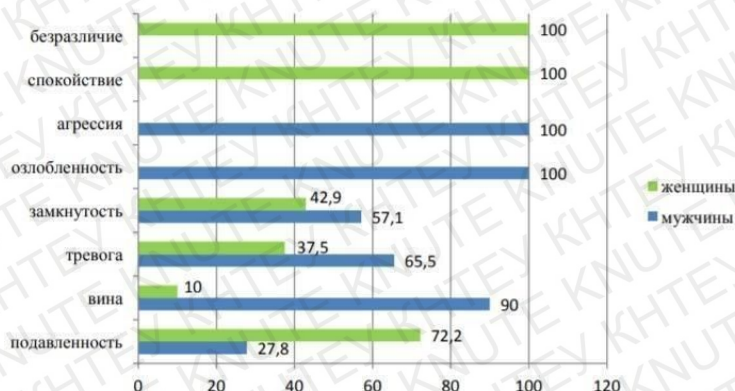


Рис.3.7 Психологічні стани і емоції (дослідження Дудіна О.М.)

Відносно емоцій, які були пережити опитуваними під час безробіття основними були тривога 58,1%, сором 25,8%, смуток 22,6, страх 19,4%. Дуже важливо також брати під увагу що опитані в основному близько 90% були жінки з яких тільки 6,5% відчували провину, де дослідження Дудіна О.М. и Арсельгова М.А де почуття провини випробовували аж 20% опитаних з яких 90% це чоловіки і лише 10% жінок, що в перерахунку виходить близько 2% жінок, що наближається до наших отриманими даними. Тут Дудіна подає тезу про те, що міжстатевих різниця в почутті провини можливо пов'язана з культурними особливостями де чоловік вважає себе відповідальним за забезпечення матеріального не тільки себе але і сім'ї. Цю тезу здався обґрунтованим так тільки 10% опитаних були іноземцями, всі інші були українцями, де Україна входить до групи країн з консервативним світоглядом на ролі в родині [4, с. 24].

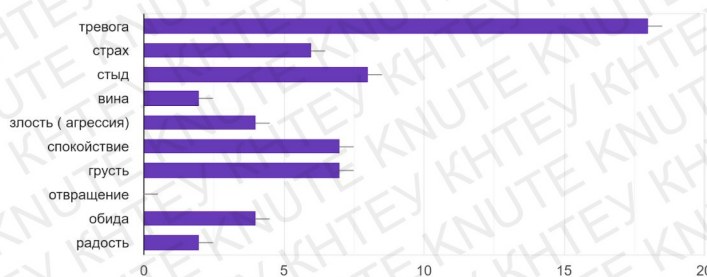


Рис. 3.8 Почуття які переживали сооби в стані безробітного

Важливим також є розгляд когнітивних конструкцій за якими людина самовизначає себе, так саме вони визначають пізніше і емоційний стан і поведінку конкретної людини.

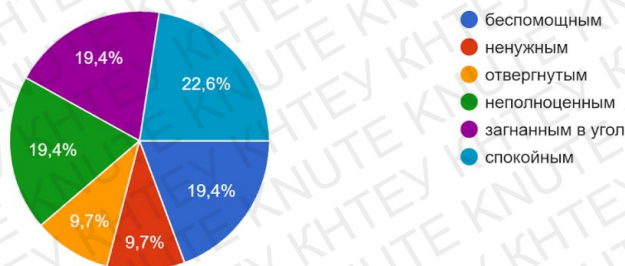


Рис. 3.9 Когнітивні стилі самовизначення під час безробіття

Як ми бачимо тільки 22,6% самовизначали себе як спокійних 77,4% проголосували за негативне самовизначення, де практично рівно розподілилися між собою трійка фаворитів безпорадний, загнаний в кут і неповноцінний по 19,4%. Таке негативне самовизначення сприяє виникненню і посиленню синдрому вивченої безпорадності, відповідно до якого негативна атрибуція приписування певних якостей собі які викликають або асоціюються з неприйнятною ситуацією підсилює і сприяє розвитку безпорадності і пов'язаних з нею станів тривоги, апатії, замкнутості і т.д.

Результати дослідження також показують що безробіття надає негативно і на соціальну сферу життя безробітного, наприклад, безробіття позначилася на матеріальному благополуччі опитаних, так 71% відчують брак фінансових ресурсів, в додаток до цього 25,8% обмежують себе в споживанні. 35,5% переживають негативні емоції через усвідомлення почуття внутрішньої неповноцінності, 32,3% втрати професійних якостей, а також 22,6% страждають від почуття внутрішньої напруги, що виражається в агресії, тривоги і безсоння. У той же опитаних не відчують проблем в спілкуванні з оточуючими або сім'ї, а також не страждають від нудьги. У той час як в дослідженні Дудіна О.М. и

Арсельгова М.А 12% мало труднощі в сімейних відносинах проти наших 3,2%, можливо на це також впливає гендерна односторонність нашого дослідження [4, с. 28].

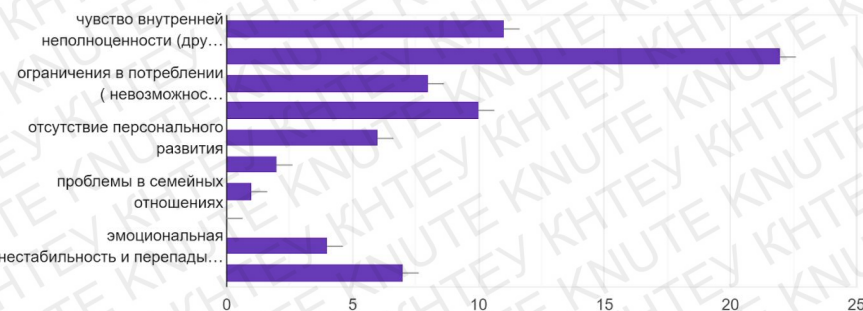


Рис. 3.10 Ставлення до безробіття

Результати нашого дослідження близькі до результатів дослідження М. А. Бандюкова і Н. С. Саврилова, метою якого було з'ясувати ставлення представників не зайнятою в суспільній праці категорії населення до безробіття. У своєму дослідженні Н. С. Саврилова і М. А. бандюків застосували опитування безробітних, які перебувають на обліку в територіальному органі, що займається пошуком робочих місць, в Червоногвардійському районі Санкт-Петербурга. Дослідження показало, що менше половини респондентів (46,9%) вважають, що знаходяться в повністю нормальному та врівноваженому психічному стані. Майже половина опитаних (49,8%) зізналися, що мають ті чи інші розлади психічного характеру, пов'язані з відсутністю постійної зайнятості. Найчастіше у осіб, що опинилися в ситуації, яка характеризується втратою основного джерела отримання матеріальних засобів, спостерігаються розлади наступних видів: песимізм щодо майбутнього і пригнічений стан; різні труднощі в спілкуванні та налагодженні нових соціальних контактів; зниження рівня самоконтролю, ігнорування поглядів і інтересів оточуючих, готовність чинити протиправні і антиморальні вчинки (Savrilova, 2008). Таким чином, результати нашого дослідження, а також дослідження М. А. Бандюкова і Н. С. Саврилова підтверджують, що втрата зайнятості в суспільному виробництві призводить до відчуження

особистості від власного «я» і від інших членів суспільства, що, в свою чергу, веде до різкого зниження соціального статусу, зменшення почуття приналежності до суспільства, викликає почуття марності власного існування [16, с. 26].

Нами також були виявлені позитивні наслідки безробіття для самих безробітних:



Рис. 3.11 Позитивні наслідки безробіття

Як видно з діаграми тільки 6,7% не бачать позитивних наслідків в безробіттю для інших же 93,7% безробіття має деяку привабливість.

Для з'ясування суб'єктивних факторів, що впливають на працевлаштування, респондентам було задане питання: «Які ваші пріоритети при працевлаштуванні були або є в якості безробітного?»

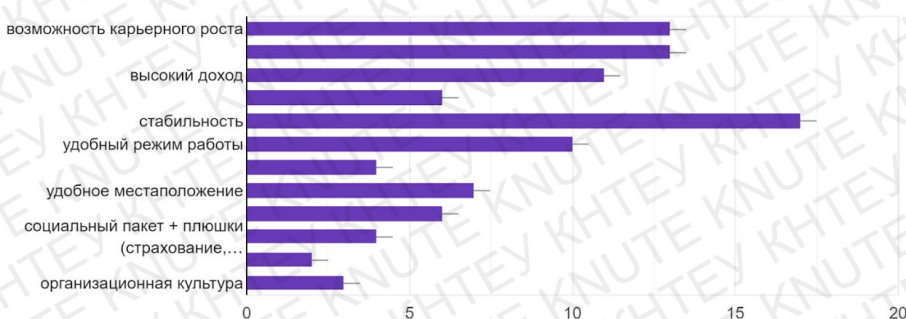


Рис. 3. 12 Пріоритети при працевлаштуванні безробітних

Результати опитування показують, що найбільш важливим для безробітних є стабільність (54,8%) таким чином, безробітні відчувають досить високу потребу в безпеці, впевненості в завтрашньому дні. Якщо

порівнювати з аналізом проведеним Дудіна О.М., Арсельгова М.А. то в їх дослідженні стабільність перебувала на четвертому місці з оцінкою 30%, в той час як на першому місці знаходиться можливість кар'єрного росту та можливість реалізувати свій потенціал (48%), проти (41,9%) в нашому дослідженні. Важливе значення надається високого доходу (35,5%), а також зручному режиму роботи (32,3%) і зручне місце розташування (22,6%). Збереження соціального статусу важливо і творчий характер праці важливі для (19,4%) респондентів [4, с. 25].

Маловажливими факторами для опитаних є віддалена робота (12,9%), соціальний пакет (12,9%), організаційна культура компанії (9,7%), самостійність у прийнятті рішень (6,5%).

Як показують результати дослідження, придатною є робота, що відповідає, перш за все, наступним вимогам: по-перше, можливість самоактуалізації; по-друге, стабільність; по-третє, високий дохід.

З метою визначення стратегій поведінки і прогресивного аспекту щодо очікувань на майбутнє безробітних було поставлено питання: «Які Ваші життєві плани на найближчий час? (В положенні безробітного)»



Рис. 13 Плани на час безробіття

3.5 Рекомендації щодо корекції тривожності у безробітних осіб на підставі результатів дослідження.

Як показали проведені нами дослідження тривала вимушена безробітність за своїм властивостями подібна до ефекту вимушеної безпорадності так як особа, втрачає здатність впливати на своє життя і

результати своїх зусиль, що в свою чергу загрожує збільшенням почуттям тривожності і депресією. Тому дослідження ефект вивченої безпорадності в контексті безробіття відіграє ключове місце. Розгляд і аналіз психологічного портрету особистості безробітного притаманних їм властивостях станів, а також аналіз розладів які часто супроводжують безробіття допомагає зрозуміти як можна правильно в подальшому виробити план психологічної допомоги для даної категорії людей в подоланні тривожності, щоб якомога швидше подолати цю кризу.

Основною причиною у безробітних тривожної симптоматики можна виділити як втрату контролю що є ключовим елементом синдрому вивченої безпорадності. Особа не може вплинути на обстановку навколо неї, наприклад економічну кризу масові звільнення і зменшення пропозицій на ринку праці. Ці обставини не підконтрольні і не локалізовані відносно часового еквіваленту. Натомість особі підконтрольний її внутрішній світ і то як вона реагує і дефінює реальність для себе відповідно до теорії атрибуції. Тому саме робота з перцептивними елементами, зі стилями пояснення своїх невдач, але також і удач є ключовими елементами в корекції тривожності і відновленню контролю безробітною особою [11, с. 128].

Як приклад використання когнітивно - поведінкової терапії для усунення негативного самовизначення і перцептивних загроз переводячи їх в розряд безпек. Загальне розуміння прояву даного ефекту у безробітних і підбір необхідних технік для утилізації його наслідків допоможе страждаючій людині бути внаслідок більш мотивованою і націленою на результат, а не на програш, замінити тривожність на впевненість в своїх силах і як наслідок подальше працевлаштування може бути більш швидким і успішним.

Як варіант пропонується кілька технік націлених на працю з когнітивними паттернами.

- Техніка оптимізму "ABCDE" Альберта Елліса

- Техніка роботи з думками Селігман
- Вправа «Що хорошого відбулося сьогодні?»

Техніка оптимізму "ABCDE" Альберта Елліса

Відповідно до моделі Альберта Елліса в раціонально-емоційно поведінкової терапії, особа повинна розбити свій попередній досвід на три сфери (А, В та С), щоб виявити, чи є в них перекручення, спотворення інформації або ірраціональні переконання.

А (activating event) - це активізуюча подія, досвід чи нещастя. Особа повинна описати цей досвід максимально об'єктивно, керуючись фактами а не власними думками. Наприклад, "Я отримала з англійською мови на своєму іспиті 3".

В (belief) - це переконання особи щодо того, що відповідає дійсності цієї активізуючої події (А). "Я ніколи не отримую більше 3 з англійської, я дурний, я невдаха".

С (consequence) - це наслідок (почуття чи поведінка), яка є результатом інтерпретації особи А та переконання (В) щодо цього. Людей потрібно навчати і нагадувати їм, що наслідком є вибір, який може бути корисним чи ні. Зазвичай нездорова поведінка - це реакція на ірраціональні або неточні переконання / пізнання. Прикладом наслідку, який може бути руйнівним, є припинення спроб покращити оцінку 3, з нелогічними міркуваннями: «Я повинен був зробити добре, але не зробив, тому зараз усі вважають, що я марний. Я ніколи не зможу вивчити англійську мову".

Після того, як АВС виявлені та досліджені, починається т.з. втручання - реконструкція чи корекція переконань (DE).

D (dispute) Праця с дисфункціональними переконаннями починається з виклику або заперечення їх. Наприклад, чому ти повинен бути ідеальним? Чи якщо ви отримуєте 3 з англійської означає, що у вас все погано? Це робить вас абсолютно неадекватними? Де докази того, що люди думають, що ви марний або дурний?

Також можна використати стандартні питання для оскарження переконань: Чи поєднується це переконання з реальністю? Чи допомагає вам це переконання досягти намічених цілей? Чи сприяють ці переконання гармонійним стосункам з іншими людьми? Чи не призводять ваші переконання до появи паразитичного мислення? Виглядають ваші переконання логічними і розумними в контексті поточної ситуації? Зізнайтеся чесно: шкідливі чи корисні, здебільшого, ваші переконання?

E (effective new philosophies, emotions, and behaviors) Наступний етап це засвоєння нової ефективної філософії чи системи мислення, емоцій та поведінки (E), щоб вжити заходів проти помилкових пізнань та дисфункціональних переконань. Вживати заходів означає відповідати на запитання на стадії оскарження (D) та вносити зміни у переконання (B). “Немає жодної причини, чому я не можу вивчити краще англійську. Я не повинен бути чудовим у всьому. Швидше за все, якщо я продовжуватиму намагатись, мені це вдасться. Я волів би робити це добре. Невдалий випадок цього разу не означає, що я не зможу працювати наступного разу.» [25, с. 230]

2. Техніка роботи з думками

Наступна вправа із позитивної психології. Націлена знову на роботу з пізнавчими моделями. Клієнту пропонується доповнити фрази максимальною кількістю закінчень які можливі і прийдуть особі в голову це можуть бути думки, почуття, відчуття або спогади.

Думки, від яких я хочу позбутися: ___

Почуття, від яких я хочу позбутися: ___

Відчуття, від яких я хочу позбутися: ___

Спогади, від яких я хочу позбутися: ___

Визначення стратегій відволікання. Особі пропонують перерахувати все, що коли-небудь вона робила, щоб відволіктися від неприємних думок, почуттів, відчуттів і спогадів.

Визначення стратегій уникнення. Особі пропонують скласти список видів діяльності, людей, інтересів, подій та місць, яких особа повинна уникати, щоб подолати негативне мислення.

Розумові патерни: Після треба перерахувати всі невдалі стратегії, які особ застосовувала для позбавлення від хворобливих відчуттів. наприклад:

1. Думати про минуле
2. Плекати порожні фантазії про майбутнє, не роблячи при цьому нічого
3. Представляти сценарії помсти
4. Прокручувати думка: «Це нечесно ...»
5. Прокручувати думка: «Якби тільки ...»
6. Звинувачувати себе
7. Звинувачувати інших
8. Звинувачувати долю і несправедливий світ

Визначення заміників: треба перераховувати всі фізичні замітники, до яких особа вдається під час неприємних моментів життя. Наприклад, їжа, випивка, сигарети, наркотики, ліки. Пам'ятайте, що ці стратегії працюють тільки в короткостроковій перспективі і ніяк не вирішують проблему.

Коли списки складені переходимо до етапу оскарження і осмислення, можна спитати у особи:

Чи допомогло це позбутися їй від неприємних думок і емоцій? Якщо ні, то що можна зробити, щоб позбутися цих стратегій в довгостроковій перспективі?

Чи стала життя особи більш насиченим, повним і значущим? Якщо ні, то що потрібно для цього зробити?

У що потрібно вкласти час, гроші, енергію і ресурси, щоб змінити образ свого мислення [8, с. 177].

Вправа «Що хорошого відбулося сьогодні?»

Вправа допомагає перевести фокус уваги з негативного на більш позитивний. Зосередженість на негативних явищах створює передумови для тривожності і депресії. Один із способів не допустити цього - навчитися думати про хороше і отримувати від цього задоволення. Так як більшість людей мислить в негативному руслі так як це визначено еволюцією. Зосередженість на пошуку і визначення загроз і надалі їх усунення допомогла нашому виду вижити негативне мислення посилюється за часів стресових і кризових ситуацій таких як безробіття. Безробіття більшість сприймає як загрозу виходячи з різних причин звинувачення фінансового або соціального статусу і т.д. Коли що-небудь визначається як загроза всі сили йдуть на усунення такої, але якщо це неможливо зробити швидко або зворотний зв'язок постійна негативна рівень тривоги підвищується. У ці моменти важливо вчитися переводити фокус з негативної ситуації на позитивні щоб розслабити психіку і тіло.

Щовечора протягом тижня треба виділяти на цю вправу десять хвилин перед сном. Особі треба записувати, що хорошого відбулося за день (три радісних моменту) і чому це сталося. Щоденник можна вести в зошиті або на комп'ютері. Головне, щоб був щоденник. Можна писати про дрібниці («Сьогодні по дорозі з роботи додому чоловік купив моє улюблене морозиво») так і про важливі події («Сестра народила здорового хлопчика»). Після кожного запису потрібно відповісти на питання: «Чому це відбулося?» Наприклад, якщо особі написали, що чоловік приніс морозиво, можливою відповіддю буде: «Тому що мій чоловік буває по-справжньому уважним» (або «Тому що я подзвонила йому і нагадала, щоб він зайшов в магазин»), а якщо написала: «Моя сестра народила здорового хлопчика»-«Її зберігає Бог» (або «Під час вагітності вона робила все правильно»).

Питання «чому?» може спочатку здатися безглуздим, але особі потрібно протриматися всього тижень.. Результат - ослаблення депресії, більш сильне відчуття щастя і пристрась до вправи (розвивається через шість місяців) [17, с. 303].

Атрибутивна терапія

Також в подоланні тривожності як наслідку вивченої безпорадності можна використовувати методи атрибутивної терапії, а сама атрибутивне реструктурування інтернальності, стабільності і глобальності причинності.

С. Peterson пропонує чотири можливі стратегії такого роду реструктурування:

1. Збагачення оточення. Суть цієї стратегії зводиться до того, що очікування невідворотних негативних наслідків може бути змінено за допомогою зміни оточення, в якому живе людина. Якщо соціальне оточення візьме участь в наданні допомоги, то депресія може бути швидко подолана.

2. Навчання особистісному контролю. В даному випадку мається на увазі зміна ставлення до подій як неконтрольованих на контрольовані.

3. Навчені смирення. В цьому випадку, при неможливості радикального подолання невідворотності негативних наслідків, має місце навчання людини зіткнення з невідворотними ситуаціями з найменшими для неї втратами.

4. Перенавчання атрибуції або атрибутивне реструктурування. Подолання депресії досягається за допомогою перестроювання сформованих атрибутивних схем або заміни їх на інші. [19, с. 5]

Перераховані стратегії, звичайно ж, не вичерпують усіх можливостей подолання навченої безпорадності, тривожності і депресії, однак вони відображають суть загальних підходів до проблемної області. А найбільш загальні підходи до вирішення проблемного поля клієнта, пов'язані з когнітивним реструктуруванням, розглядаються в рамках атрибутивної терапії, позитивної та когнітивно - поведінкової.

Висновки до 3 розділу

Відповідно до проведеного дослідження було підтверджено що безробіття викликає у осіб в суттєвій більшості негативні емоційні стани і переконання о собі. Основною рушійною емоцією і станом є **тривожність**, яка переживається особами від помірної до інтенсивної, особи страждали також від втрати сну, як синдрому викликано збільшенням тривожності. Були виявлені суттєві розбіжності у станах і самопочутті безробітних відповідно до тривалості перебування в статусі безробітного. Проаналізовані негативні і позитивні мотивації у безробітних осіб. Також були виявлені кореляції в станах з основними станами відповідно до синдрому вимушеної безпорадності, депресії і т.д. На підставі виявлених результатів були запропоновані корекційні техніки и вправи.

ВИСНОВКИ

У роботі запропоновано заходи корекції тривожності на підставі дослідження синдрому вивченої беспорядності і тих розладів що супроводжують даний синдром, як наслідок перебування у статусі безробітного. У процесі виконання роботи зроблено наступні висновки.

1. У результаті аналізу досліджень і наукової літератури визначено соціально-психологічних характеристики безробіття. Встановлено, що безробіття природне явище будь-якого суспільства, але на рівні особистості безробіття часом перетворюється в масштабну кризу і масштаб такої кризи залежить, як було виявлено в роботі від багатьох факторів: гендерних (є відмінності в емоціях і станах між статями); фінансового (чи є у людини фінансова подушка чи ні); сімейного статусу (чи є член сім'ї на якого можна покластися під час пошуку роботи; чи є діти); вікових; тривалості процесу пошуку; попереднього негативного або травматичного досвіду (люди які мали психологічні травми частіше втрачають роботу); від когнітивних атрибуцій окремого індивіда; від наявності чи відсутності психологічних розладів. Визначено типи безробітних осіб за соціально - психологічними критеріями такими як звернення до центрів зайнятості та потребою в допомозі. Визначені основні психологічних проблем з котрими стикаються безробітні в сфері індивідуальній - емоційних переживань, сімейній, соціальній.

2. Виявлено особливості прояву тривожності у безробітних осіб, в тому числі розглянуто тривожність у безробітних як наслідок втрати контролю; виявлений зв'язок між симптомами синдрому вивченої беспорядності і проявом тривожності у безробітних М. Селігман, виявлені залежності між тривалістю перебування в статусі безробітного і збільшенням тривожної симптоматики Р. Ліем, розглянуто особливості працевлаштування після періоду безробіття і в який спосіб інтенсивність тривожності і тривалості безробіття пов'язаний з ризиком повторного

безробіття; досліджено проявлення тривожності і безробіття на когнітивні здібності особи. Проаналізовано що посттравматичний синдром може бути наслідком тривалого перебування в стані тривожності і безробіття і навпаки ПТСР сприяє новому безробіттю відповідно до дослідження Хорна. Розглянуто дослідження які підтверджують, що особи в стані депресії чи інших тривожних розладів більш схильні до втрати праці, а також що затяжне безробіття може визвати депресивні чи тривожні розлади.

3. Проведено власне дослідження зі збором даних для встановлення психологічного портрету безробітного для обґрунтування заходів корекції тривожності у безробітних осіб. За результатами анкетування безробітних виявлено і підтверджено різницю в перебігу емоціональних станів у безробітних в залежності від тривалості безробіття. Також виявлено основні емоції, стани, самовизначення, мотивації, цінності, інтенсивність тривожності і вплив емоційного стану на сон у безробітних на підставі дослідження. Зроблено порівняльний аналіз дослідження з іншим подібним дослідженням на прикладі дослідження Дудіна О.Л. На підставі отриманих даних дослідження і аналізу наукових джерел розроблені пропозиції щодо корекції тривожності у безробітних, запропоновані вправи з позитивної психотерапії, когнітивно - поведінкової терапії і атрибутивної терапії.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корольчук М. С. Детермінанти і вплив молодіжного безробіття на адаптаційні можливості особистості (за результатом аналізу іноземних джерел) / М. С. Корольчук, В. Г. Пасічна // Проблеми сучасної психології. – 2017. – Вип. 35. – С. 221-234.
2. Пасічна В.Г. Психологічний аналіз безробіття як соціально-економічного явища// Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України – 2016. – С. 406- 420

Видання іноземною мовою

3. Брайер К.Х. Безработица и неполная занятость // СОЦИС. – 1993.– № 10. С. 105.
4. Дружилов С. А. Безработица (преподавателей вузов) как ситуация личностного кризиса / С. А. Дружилов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2013. – № 1. – С. 25-32.
5. Дановский С. А. Динамика социальных и психологических особенностей безработных граждан // Опыт, содержание и методы профориентационной работы Департамента труда и занятости г. Москвы. – М., 1995. – С. 64 – 73.
6. Дановский С. А. Социологическая и психологическая характеристика безработных / С. А. Дановский // Социологические исследования. – 1994. – № 5 - С. 82-89
7. Дудина О.Л., Арсельгова М.А Социальные и экономические последствия безработицы //Russian Journal of Labor Economics, – 2019. – №2. – С. 923 – 939.
8. Гончарова Г. Н., Тихонова Н. В. Медико – социальная и психологическая характеристика безработных. – Красноярск, – 1996. – С. 208– 225

9. Гордиенко А.А. Структура поведения безработных / А.А. Гордиенко, Г.С. Пошевнев, Ю.М. Плюснин // Социологические исследования. – 1996. – № 11. – С. 99 – 109.
10. Кучма К.П., Кучма О.П., Горбунова О.Н. Безработица: виды, причины и пути решения // Социально-экономические явления и процессы, 2015. – № 7.
11. Леана, К., Фельдман, Д. Как справиться с потерей работы/ Сокр. пер. с англ. – М.: Россия. – 1995.– С. 176-178
12. Логвинова Н.Ю. Украина, безработица, стресс (Особенности влияния ситуации безработицы на человека) – Харьков. – 2005. – 348 с.
13. Albert E., How to Control Your Anxiety – 2019. – 256. p.
14. Artazcoz L, Benach J, Borrell C, Corte `s I. Unemployment and mental health: understanding the interactions among gender, family roles, and social class. Am J Public Health. – 2004. – 82 - 88p.
15. Berndt ER, Finkelstein SN, Greenberg PE, et al. Workplace performance effects from chronic depression and its treatment. J Health Econ. – 1998. – 511-535p.
16. Bivens, Josh; Shierholz, Heidi. Lagging Demand, Not Unemployability, Is Why Long-term Unemployment Remains So High // Economic Policy Institute – 2014. – 27p.
17. Brenner SO, Levi L. Long-term unemployment among women in Sweden. Soc Sci Med. – 1987. – 153-161 p.
18. Covinsky KE, Fortinsky RH, Palmer RM, Kresevic DM, Landefeld CS. Relation between symptoms of depression and health status outcomes in acutely ill hospitalized older persons. Ann Intern Med. 1997. – 417-425p.
19. Dooley D, Catalano R, Wilson G. Depression and unemployment: panel findings from the epidemiologic catchment area study. Am J Community Psychol 1994. – 745-765p.

20. Gregory C. Murphy, James A. Athanasou. The effect of unemployment on mental health// *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. – 1999. – 83–99p.
21. Goldsmith A. H., Veum J, R.Darity W, Jr., Unemployment, joblessness, psychological well-being and self-esteem: Theory and evidence // *The Journal of Socio-Economics*. – Volume 26. – Issue 2. – 1997. – 340p.
22. Iacoviello B.M, Wu G., Abend R., Murrough J.W., Attention bias variability and symptoms of posttraumatic stress disorder, *Journal of Traumatic Stress* 27 (2). – 232-239 p.
23. Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". *J Psychosom Res*. 11 (2). – 213p.
24. House JS, Landis KR, Umberson D. Social relationships and health. *Science*. – 1988. – 540-545p.
25. Kessler R, Turner J, House J. Unemployment, reemployment, and emotional functioning in a community sample// *Am Sociol Rev*. – 1989. – 648–657 p.
26. Krysia N. Mossakowski, Phd. The Influence of Past Unemployment Duration on Symptoms of Depression Among Young Women and Men in the United States// *American Journal of Public Health*. – Vol 99. –No 10. – 2009. – 1826-1832p.
27. Liem R., Liem J. H., Psychological Effects of Unemployment on Workers and Their Families// *Journal of Social Issues*. – Volume 44. – Issue 4. – 1988. – 543p.
28. Linn MW, Sandifer R, Stein S. Effects of unemployment on mental and physical health // *Am J Public Health*. – 1985. – 502–506 p.
29. Mary A. Whooley, MD; Catarina I. Kiefe, MD, PhD; Margaret A. Chensey, Depressive Symptoms, Unemployment, and Loss of Income // *The Cardia Study* –MED/VOL 162. – DEC 9/23. – 2002. –2614-2620p.
30. Moen P. Unemployment public policy, and families: forecasts for the 1980s. // *J Marriage Family*. – 1983. – 751–760p.

31. Peterson C. Learned helplessness: a theory for the age of personal control // New York : Oxford University Press. – 1993. – 359p.
32. Seligman, Martin E. P. Helplessness: on depression, development and death. – 1992. – 476p.
33. Tausig M, Fenwick R. Recession and well-being // J Health Soc Behav . – 1999. – 1–16p.
34. Turner R, Wheaton B, Lloyd D. The epidemiology of social stress // Am Sociol Rev. – 1995. – 104–124p.
35. Winefield AH, Tiggemann M. Length of unemployment and psychological distress: longitudinal and cross sectional data. Soc Sci Med. – 1990. – 461–465 p.
36. Whooley Mary A. , MD; Kiefe Catarina I., MD, Unemployment, and Loss of Income. The Cardia Study. // ARCH Intern MED/VOL 162. – 2002. – 2616p.
37. Whooley MA, Simon GE. Managing depression in medical outpatients // N Engl J Med. – 2000. – 1942-1950 p.
38. Whooley MA, Browner WS. Association between depressive symptoms and mortality in older women // Arch Intern Med. – 1998. – :2129-2135 p.

Електронні ресурси

39. Державна Служба Статистики України: Методологічні пояснення [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://ukrstat.or.uk/metod_polog/metod_doc/2000/74/metod.htm
40. Міністерство Фінансів України - рівень безробіття в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://index.minfin.com.ua/labour/unemploy/>
41. International Monetary Fund - Unemployment Rate Map [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.imf.org/external/datamapper/LUR@WEO/OEMDC/ADVEC/WEO_WORLD/MLI

42. OECD Statistical Glossary: UNEMPLOYED [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://stats.oecd.org/glossary/>
43. Trading Economics Journal [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://tradingeconomics.com/united-states/unemployment-rate>

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

щодо емоційного стану особи, яка перебуває в якості безробітного

Анкета має на меті отримати інформацію про емоційні стани, почуття, познавчі моделі, мотивації, інтенсивність тривожності у осіб котрі зараз або в минулому перебували в стані безробітного.

Результати опитування спрямовані на діагностику основних психологічних станів особи в стані безробітного в залежності від тривалості перебування безробітним і опрацювання на підставі отриманих даних терапевтичні рекомендації роботи з такими станами.

Дайте відповідь на питання:

- Ваше ім'я / прізвище
- Вік (на момент безробіття).
- Досвід пошуку роботи:
 - до місяця
 - від 1 до 3
 - від 3 до 6
 - більше 6
- Ваша освіта:
 - незакінчена середня
 - середня
 - вища (магістратура)
 - незакінчена вища
 - 2 і більше вищих
 - аспірантура
 - докторантура
 - середня спеціальна (коледж, технікум)
- Темперамент:
 - меланхолік
 - флегматик
 - сангвінік
 - холерик
- Які ваші пріоритети при працевлаштуванні були або є в якості безробітного? Виберіть не більше 3.
 - можливість кар'єрного росту
 - можливість реалізувати свій потенціал
 - високий дохід
 - збереження соціального статусу
 - стабільність
 - зручний режим роботи
 - можливість працювати віддалено

- зручне місце розташування
- творчий характер праці або можливість самовираження
- соціальний пакет + плюшки (страхування, % від діяльності і т.д.)
- можливість приймати самостійні рішення
- організаційна культура
- Що вас найбільше не влаштовувало або не влаштовує в статусі безробітного? Виберіть не більш 2 варіантів.
 - почуття внутрішньої неповноцінності (іншого сорту, невдаха і т.д.)
 - нестача коштів
 - обмеження в споживанні (неможливість собі дозволити те, що дозволяв раніше)
 - втрата професійних якостей
 - відсутність персонального розвитку
 - нудьга і незнання чим зайняти себе
 - проблеми в сімейних відносинах
 - погіршення у відносинах з друзями і знайомими
 - емоційна нестабільність і перепади настрою
 - внутрішнє напруження (агресія, тривожність, занепокоєння, втома, безсоння і т.д.)
- Які почуття вас переповнюють або переповнювали коли ви були безробітним? Виберіть не більш 2 варіантів.
 - тривога
 - страх
 - сором
 - вина
 - злість (агресія)
 - спокій
 - смуток
 - відраза
 - образа
 - радість
- Які стани вам були властиві під час того періоду поки ви були безробітним? Виберіть не більш 2 варіантів.
 - пригніченість
 - занепокоєння
 - тривожність
 - втома
 - апатія
 - активність
 - спокій
 - замкнутість
 - озлобленість
 - байдужість
 - збудженість
- Яким ви себе почували під час періоду перебування в статусі безробітного?

- безпорадним
- непотрібним
- відкинутим
- неповноцінним
- загнаним в кут
- спокійним
- Під час безробіття виявлялися у Вас ознаки безсоння?
 - не було
 - да, але рідко (від 1 до 3 інцидентів за весь період)
 - так часто
 - регулярно, сон був розрегульований
- Як ви б оцінили свій стан під час перебування в якості безробітного?
 - високо спокійний
 - помірно спокійний
 - низько тривожний
 - помірно тривожний
 - високо тривожний
- Якими способами сучасна людина може домогтися успіху в житті. Вибрати до 3 варіантів
 - якість освіти
 - природна обдарованість
 - удача
 - працьовитість
 - цілеспрямованість і амбітність
 - фізичні дані (зовнішність)
 - підприємливість
 - вміння працювати в команді
 - висока самооцінка
 - психологічна стійкість
 - стартовий капітал
 - допомога (батьків, друзів, дружина і т.д)
 - комунікабельність
 - відповідальність і старанність
 - прагнення до саморозвитку
- Які для себе бачите вигоди в безробіттю?
 - можливість відпочити
 - можливість присвятити час собі
 - можливість займатися улюбленою справою
 - саморозвитку
 - більше часу проводити з сім'єю
 - виплати по безробіттю
 - немає позитивних наслідків
- Які для себе бачите вигоди в безробіттю?
 - можливість відпочити
 - можливість присвятитися час собі

- можливість займатися улюбленою справою
- саморозвиток
- більше часу проводити з сім'єю
- виплати по безробіттю
- немає позитивних наслідків
- Що для вас найцінніше? Виберіть не більше двох
 - гарне ставлення в сім'ї або з партнером
 - діти і їх благополуччя
 - власне здоров'я
 - повагу оточуючих
 - кар'єрний ріст
 - статус або становище в суспільстві
 - відпочинок, вільний час
 - матеріальне благополуччя
 - успіх
 - вірні друзі