

## ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ ЯК ЖИТТЄВОЇ ПОДІЇ

**Г.В. Бойко,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної філософії та управління  
Запорізького національного університету

*У публікації наведено результати теоретичного аналізу досліджень переживання людиною втрати роботи в економіці, соціології, філософії. Основна увага приділена психологічним дослідженням переживання втрати роботи. Втрата роботи досліджується в контексті всього життя людини й аналізується як: по-перше, як подія середовища, тобто така подія, що не залежить від людини; по-друге, як подія враження, що дає змогу проаналізувати сприйняття людиною життєвої події втрати роботи. Такий підхід дає змогу визначити не тільки специфіку переживання безпосередньо факту втрати роботи, а й визначити етапи переживання життєвого періоду, який знаменує собою втрата роботи, визначити вплив цієї події на динаміку емоційних станів людини, складових самосвідомості людини (самооцінку, уявлення про себе, самоконцепцію), визначаються типи переживання події втрати роботи та життєвого періоду позначеного нею (насамперед стрес і криза).*

**Ключові слова:** втрата роботи, життєва подія, криза особистісного розвитку, уявлення про себе.

*В публикации представлены результаты теоретического анализа исследований переживания человеком потери работы в экономике, философии, социологии. При этом основное внимание уделено психологическим исследованиям переживания потери работы. Потеря работы исследуется в контексте всей жизни человека и анализируется как: во-первых, как событие среды, то есть событие, которое не зависит от человека; во-вторых, как событие впечатление, что дает возможность показать влияние этого события на динамику эмоциональных состояний человека, составляющих его самосознания (самооценка, представление о себе, самоконцепция), определяются типы переживания события потери работы и жизненного периода, обозначенного этим событием ( в основном стресс и кризис).*

**Ключевые слова:** потеря работы, жизненное событие, кризис личностного развития, представление о себе.

Проблема втрати роботи, безробіття – актуальний предмет дослідження закордонної науки й має представницьку історію. У результаті економічних і політичних змін ця проблема, вже більше як двадцять років, одержала й вітчизняну «прописку», що стало причиною інтересу вітчизняних учених до проблем безробіття.

Дослідження проблем безробіття традиційно здійснюються в межах економічних дисциплін, де аналізуються стан і специфіка ринку праці, проблеми зайнятості [22]. У рамках соціологічних досліджень вивчаються соціальний і віковий склад безробітних, стратегії поведінки, особливості самооцінки. У межах цих наук безробіття розглядається переважно як негативне соціальне явище. У філософському знанні безробіття, навіть матеріально підтримане приватними й державними субсидіями, вважається принижуючим людину, таким, що робить її нещасливою. Уже одне тривале відчуття «що я в житті не потрібен» або що «світ у мені не має потреби» у здорової людини викликає почуття особистої неспроможності, образи, гіркоти й приниження людської гідності [23, с.548].

У психологічних дослідженнях також був відзначений факт однозначно негативного впливу безробіття на людину. У цьому контексті безробіття за своєю значущістю М. Аргайлом дорівнювалось таким життєвим потрясінням, як смерть чоловіка (дружини), розлучення, смерть близького друга (подруги) [4]. У той же час, на наш погляд, слід зауважити, що кожна людина переживає втрату роботи індивідуально своєрідно. Тому основною метою даної публікації є аналіз психологічної літератури з проблематики втрати роботи в контексті визначення її як життєвої

події для виявлення закономірностей актуального переживання, так і впливу цієї події на подальше життя людини та її професійний розвиток.

Вивчення втрати роботи в контексті життєвого шляху людини допомагає зрозуміти психологічний зміст індивідуальних детермінант сприйняття й переживання людиною життєвої ситуації втрати роботи. У теорії одного із засновників вивчення життєвого шляху людини – Б.Г. Ананьєва – життєвий шлях розглядається як “історія формування й розвитку особистості в певному суспільстві, як сучасника певної епохи й ровесника певного покоління” [2, с.67]. Людина, яка здійснює свій життєвий шлях, вписує себе в суспільно-історичний простір своєї епохи, життя країни. Тим самим, Б.Г. Ананьєв, у першу чергу, вказує на соціально-історичну зумовленість життєвого шляху. Спираючись на положення, обґрунтовані К.С. Абульхановою-Славською та Н.О. Логіною, можна вважати, що життєвий шлях – це історія індивідуального розвитку, яка, з одного боку, соціально-обумовлена, а з іншого – є вторинним ціннісним утворенням, яку особистість створює в процесі самовираження [1; 18, с. 238].

У розумінні життєвого шляху для нас важливо враховувати, що він відрізняється багатомірністю, тобто припускає безліч тенденцій і ліній розвитку в межах однієї біографії. Ці лінії одночасно й автономні й взаємозалежні. Професійний розвиток є однією з таких ліній, одним із напрямків життєвого шляху, а професійна сфера — одна зі значимих сфер самореалізації особистості. На цьому шляху вона стикається із проблемними періодами, кризами професійного розвитку, зокрема, до таких криз Т.Б. Ільїна відносить професійне вигорання [15]. Відповідно до системи наукових поглядів Л.С. Коростильової про “конгруентність Я-концепції й професії” й “самореалізації особистості”, найважливішою детермінантою професійної самореалізації людини є її уявлення про себе [16].

Виходячи з усіх цих положень, можна стверджувати, що людина обирає професію, спираючись на свої уявлення про себе й професійну діяльність. У процесі професійного розвитку людина намагається здійснити відповідність між професією й уявленням про себе. Вона самореалізується, а важливим мотиватором її самореалізації, який спрямовує цей процес, є уявлення про себе. Аналіз психологічних чинників мотивації професійної діяльності, проведений О.В. Житник, показав, що для успішних фахівців, які прагнуть до здійснення подальшого ефективного професійного розвитку, традиційні аспекти обов'язковості й заробітку серед чинників мотивації, відсуваються на другий план розумінням роботи як засобом реалізації себе [14]. Відповідно до цього втрата роботи відноситься до факторів, що перешкоджають, деформують процес самореалізації.

Спираючись на класифікацію подій, обґрунтовану Б.Г. Ананьєвим, і продовжуючи розвивати його ідеї, Н.А. Логінова виділяє типи подій у житті людини:

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

б) події поведінки – вчинки, у яких виявляється активність особистості, ті зміни, автором яких є сама людина;

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

При цьому події середовища не є однозначними за своїми наслідками для людини. Значення об'єктивної події розкривається у зв'язку з позицією, яку відносно цієї події посідає людина [18, с. 242].

Втрату роботи, на перший погляд, у даній типології необхідно віднести до подій середовища. Адже втрату роботи ми можемо розглядати як значну зміну в обставинах життя й розвитку людини, що відбулася не з її ініціативи й волі. Скорочення посади й звільнення у зв'язку з ліквідацією виробництва, навіть формальне звільнення «за власним бажанням», але під зовнішнім тиском, виступає як подія середовища, є об'єктивним явищем і не залежить, на перший погляд, від активності людини, однак значимо впливає на умови її життєдіяльності, виключає її зі сфери професійної діяльності й виробничих відносин.

У той же час втрата роботи як подія середовища може виступати одночасно і як подія – враження, тому що втрата роботи може викликати значущі зміни в системі цінностей людини. Результати соціологічних і психологічних досліджень самооцінки та ієрархії цінностей безробітних, які здійснили Ю.М. Плюсін, Д.П. Ширококов і М.В. Дмитрієва з колегами, підтверджують цей факт. Результати, отримані цими дослідниками, свідчать про те, що перші місця в ціннісній ієрархії людей, що втратили роботу, займають цінності здоров'я, упевненості в собі, любові, матеріального благополуччя, відсуваючи цінності роботи й професійного

вдосконалення на другий план. За ними впливають цінності творчості, краси природи, щастя інших. Отже, у цілому, перші місця в ієрархії займають цінності більш низького порядку, ніж в умовах соціальної стабільності: потреби в безпеці й матеріальному благополуччі переважають над потребами в красі, волі, творчості. Ці факти дають нам підстави зробити важливе припущення, що втрата роботи викликає зміни особистості [13].

Щодо подій – вчинків, то серед них особлива увага приділена Б.Г. Ананьєвим трудовим вчинкам, що характеризують особистість як суб'єкта праці. І хоча сучасний сенс трудових вчинків відрізняється від того розуміння, який вкладав у них Б.Г. Ананьєв, він змінився зі зміною суспільного ладу, так як відійшли в минуле соціалістичні змагання, бригади комуністичної праці. Однак, основне значення трудових вчинків, на наш погляд, збереглося. Трудові вчинки, які пов'язані із проявами ініціативи в складних ситуаціях, прийняттям відповідальності на себе, так само викликають суспільний резонанс і впливають на соціально-психологічні параметри особистості – її популярність, міжособистісний статус, репутацію. У результаті зміни навколишніх відносин змінюються й соціально-психологічні обставини життя [2, с.72]. У подіях - вчинках людина виявляється обмеженою у зв'язку із втратою роботи. Таким чином, виявляється обмеженою сфера її самовираження. У той же час втрата роботи не може розглядатися як подія-вчинок, бо основна увага в нашому дослідженні приділяється втраті роботи як події, яка здійснилася із причин, які не залежать від власної волі людини. Тобто випадки, коли людина свідомо вирішує змінити місце роботи й дійсно «за власним бажанням» звільняється з роботи, нами не розглядаються.

Виходячи з розуміння життєвої ситуації, виникнення якої обумовлено всім попереднім життям людини, її вчинками на попередньому життєвому шляху, можна вважати, що й подія втрати роботи може залежати від людини, і нею самою провокуватися. Тобто, на наш погляд, не можна залишити поза увагою й ті випадки, коли людина провокує втрату роботи у своєму житті. Серед тих, хто втратив роботу, треба припускати наявність такої категорії. Про таку категорію безробітних писав В. Франкл: «Безробіття у власному житті провокує сама людина». Дослідження, проведені С.Л. Грабовською та її колегами, так званої «вимагаючої поведінки» в умовах сучасної України, також підтверджують це припущення [25, с. 235 – 236; 10].

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

Важливим вважаємо проаналізувати й психологічні наслідки, які має життєва подія втрати роботи. Л. Пельцман і Т. Томашевський визначають психічний стан, що виникає як наслідок події втрати роботи, як стрес, відзначають погіршення стану здоров'я, зростання ризику захворювань невротичного кола [21; 29]. Для реалізації цілей нашого дослідження важливо те, що деякі випадки соматизації, відходу у хворобу автори визначають як інстинктивний вибір прийняттого способу психологічного захисту, до якого вдаються люди в умовах тотального негативного впливу. «Для чоловіка та батька, при тривалій втраті роботи... хвороба стає єдиним виправданням перед собою й оточуючими, засобом виживання його особистості. Для непрацюючої жінки — дружини, хвороба є можливістю зберегти статус домогосподарки, коли чоловік перестає заробляти». За результатами досліджень Ж.П. Вірної, у людей, які втратили роботу, домінує негативне емоційне тло, провокується стан самотності, з'являється відлюдність як результат зміни їх особистісних характеристик [8]. Провокування негативних психологічних станів під час переживання періоду втрати роботи може негативно впливати на подальший професійний розвиток. Так, І. Баклицький указує на випадки провокування неадекватної мотивації щодо професійної переорієнтації в людини, яка втратила роботу й намагається вирішити проблему працевлаштування через перенавчання. Важливо підкреслити, що, на думку автора, провокування неадекватної мотивації пов'язано зі здійсненням захисних механізмів в уявленнях людини про себе, нову професію, свою нову професійну діяльність [5].

У той же час, точка зору на визначення переживань людини в умовах втрати роботи як однозначно негативних не поодинокі. Ціла низка авторів, а саме: Л. Пельцман, В.Франкл, Т. Чуйкова, М. Гозчинська [21; 25; 26; 27] – підкреслюють неоднозначність впливу втрати роботи на людину.

Л. Пельцман відзначає, що реакція людей на стресовий вплив в умовах втрати роботи індивідуальна. Люди розрізняються у своїй стійкості до впливів. Автор припускає, що існують індивідуальні характеристики особистості безробітного, котрі забезпечують різну стресову реакцію на факт втрати роботи й провокацію наступних станів [21]. У дослідженні вітчизняного

безробіття також виявлено, що рівень тривоги в людей, що втратили роботу, різний [30]. Результати польської дослідниці С. Ратайчак погоджуються з висновками попередніх авторів [28].

У дослідженнях самооцінки безробітних виявлена значна неоднорідність результатів. Зокрема А.А. Гордієнко, Г.С. Пошевнев, Ю.М. Плюсін особливу увагу приділили дослідженню змін особистісної самооцінки соціального статусу. При цьому вони припускали, що виключення людини зі сфери соціально-трудова відносин, придбання невизначеного положення безробітного повинні викликати, слідом за об'єктивною зміною соціального статусу, зниження самооцінки цієї сфери. Однак положення безробітного й визнання об'єктивного факту зниження соціального статусу не змінили самооцінки соціальних позицій у 70% безробітних. Крім того, у 15% чоловіків і 2% жінок самооцінка навіть покращилася. При аналізі самооцінки цієї підгрупи в інших сферах виявлено, що ці безробітні мають високі й вище середніх самооцінки свого здоров'я, щастя, заповзятливості, відносин у родині, соціальної цінності себе як працівника, своєї працездатності. На підставі таких результатів автори припускають, що в цю групу випадково ввійшли оптимісти, або люди, що постійно завищують свою самооцінку [9]. На наш погляд, психологічні причини феномена незмінності й навіть росту самооцінки в частини людей, що втратили роботу, можуть бути й іншими. Досліджені самооцінки є частковими самооцінками, їх можна розглядати включеними в емоційну складову уявлення людини про себе. Ці самооцінки в складних ситуаціях, а саме до таких може бути віднесена ситуація втрати роботи, "можуть ставати предметом особливих турбот суб'єкта й піддаватися захисному перекручуванню їх" [15, с.78]. Тим самим, механізм збереження й навіть підвищення самооцінки може бути компенсаторним. Таким чином, результати досліджень специфіки переживань в умовах втрати роботи свідчать про психологічну неоднорідність переживань безробітних, індивідуальність реакції на втрату роботи, розмаїття переживань.

Дослідження, спрямовані на вивчення динаміки психічних станів людини, що виникають унаслідок здійснення події втрати роботи і її переживання, які провели австрійська дослідниця Л. Пельцман [21] і польська А. Вільчинська-Квятек [30], виявили важливий для нас факт зміни цих станів. Л. Пельцман виділила чотири фази в стресовому стані безробітного, які й відбивають динаміку стану людини залежно від тривалості відсутності роботи.

На думку А. Вільчинської-Квятек, кінцевою фазою переживання періоду безробіття є названий авторкою період реінтеграції, протягом якого людина адаптується на новому місці роботи, яке їй удалося знайти. Це пов'язано з тим, що людина в період адаптації на новому місці роботи тримає у своїй свідомості переживання недавнього безробіття, як актуальні. Крім цього, людей, що втрачали роботу, на новому місці певний час оточуючі сприймають як менш кваліфікованих, менш заангажованих у справах фірми, менш досвідчених. Тим самим фаза реінтеграції є останнім, не окресленим у часі етапом переживання безробіття [30, с. 100].

Вітчизняні дослідження динаміки психічних станів, викликаних втратою роботи, що здійснені В.А. Москвіним і Н.І. Корабльовою, певною мірою, підтвердили й доповнили отримані Л. Пельцман результати. У психоемоційній реакції людей на перспективу втрати робочого місця визначене домінування тривоги, як емоційного стану, що виявляється в очікуванні поганих наслідків розвитку подій. Важливо підкреслити, у цьому контексті, що Л. Пельцман відмічає неоднозначність не тільки психічних реакцій на здійснення події втрати роботи, а й психічних станів і переживань подальшого періоду відсутності роботи.

Проведений аналіз та узагальнення результатів досліджень Л. Пельцман, В.А. Москвіна й Н.А. Корабльової дає підставу наголосити на тому, що гострі негативні стани провокує не тільки сам факт утрати роботи, звільнення як такий. У процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, спостерігається певна динаміка психічних станів людини. Зокрема Л. Пельцман пов'язує зміни ступеня тяжкості цього стану з такими причинами, як тривалість відсутності роботи, можливість прояву активності, наявність матеріальних труднощів і т.д. [19; 21].

У той же час саме поняття стресу, що використовується для позначення специфіки переживань людини в умовах утрати роботи, на наш погляд, є менш обґрунтованим, ніж використання поняття «криза». Саме поняття «криза» дає змогу проаналізувати неоднозначність впливу втрати роботи на людину. Досвід використання поняття «криза» для позначення впливу втрати роботи на людину вже є в психологічній науці. Зокрема таке поняття використовують Ж.П. Вірна [8], О.В. Корчевна [17], М.В. Дмитрієва [13], Т.С. Чуйкова [26] та ін.

Використання поняття «криза» важливо для нас у зв'язку з тим, що, по-перше, воно підкреслює момент порушення рівноваги, індивідуальну своєрідність переживань періоду втрати

роботи; по-друге, дозволяє розглянути внутрішні перетворення, що проробляють люди в процесі переживання життєвого періоду втрати роботи; по-третє, поняття кризи дає змогу розглядати втрату роботи не тільки як факт життя людини, а як подію, яка може позначати специфічну фазу життєвого шляху людини. Вбачаємо доречним стисло розглянути феномен «кризи», який має багату дослідницьку традицію.

Під кризою в психології розуміють життєвий період, обумовлений необхідністю вирішення проблеми, якої людина не може позбутися і яку не може розв'язати звичним способом. Дослідниками виділено кілька видів криз у житті людини, їхня роль у розвитку особистості розуміється неоднозначною.

Втрата роботи – подія людського життя й тому особливої уваги потребують *кризи, що обумовлені впливом життєвих подій*. Життєві події Ф. Василюком визначаються як такі, що ведуть до кризи, якщо вони «створюють потенційну погрозу задоволенню фундаментальних потреб» і при цьому ставлять перед індивідом проблему, «від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час й у звичний спосіб» [7].

Дослідники таких криз вважають, що виникнення кризової ситуації визначається не тільки життєвими подіями як такими, але й особливостями їхнього сприйняття конкретною особистістю. Л.І. Анциферовою відзначається, що особистість і подія взаємно переломлюються залежно від психологічної переробки індивідом різних обставин життя й викликають у людини різні переживання та реакції [3].

Аналіз особистісних детермінант сприйняття людиною життєвих подій, який здійснили Л.Г. Дика й А.В. Махнач, дає змогу виявити фактори особистісної вразливості, що в комбінації із провокуючою подією викликають найбільш негативні стани в людини. Як дефініції особистісної вразливості, на думку дослідників, виступають три особистісні перемінні: нейротизм, самооцінка, локус контроль. Найбільш уразливе сполучення цих перемінних – висока інтернальність і низька самооцінка [12]. Для нас особливо важливо, що ці перемінні є складовими самосвідомості людини.

Результати досліджень Т.М. Титаренко дають змогу виявити роль системи уявлень про світ і про себе у формуванні кризи. Особливо важливим тут є положення, згідно з яким упродовж життя людина буде глибоко особистісну теорію світу у вигляді систем, значень, переконань і цінностей. Теорія світу включає і її самоконцепцію, як досить стійку систему уявлень про себе, вписану в теорію світу. Ця внутрішня система координат регулює сприйняття й уявлення людини, визначає інтерпретацію навколишнього світу й тих подій, що в ньому відбуваються [24].

У науці обґрунтована думка про те, що криза є однією із закономірностей розвитку, і може мати як позитивне, так і негативне значення для подальшого розвитку особистості. Криза містить у собі єдність можливості дезинтеграції людини й можливості знаходження цілісності «Я» на новій основі. Позитивна роль кризи полягає в тому, що побачені в правдивім світлі перешкоди часто служать «випробувальним каменем», що підтверджує дійсність усього попереднього особистісного розвитку. У результаті чого особистість одержує можливість оцінити вірність обраного шляху [23]. Тобто протиріччя, що вимагає вирішення в умовах кризи, стає потенційною силою розвитку особистості. Відповідно до цього й переживання кризи, спровокованої втратою роботи, може спонукати до більш ефективного розвитку. Тут доречно відзначити, що дослідження сучасного українського ринку праці, проведене О.М. Петрое, показало, що важливою рушійною силою його функціонування й розвитку, як і соціально-економічного прогресу українського суспільства в цілому, є розширення підприємницької діяльності незайнятих громадян; орієнтація безробітних на започаткування власної справи. Виявлені особистісні ознаки схильності до підприємницької діяльності, серед яких провідне місце посідають особистісна орієнтація на високий результат, віра в успіх, емоційна витривалість [22]. Беручи до уваги, що започаткування власної справи – не єдиний варіант вирішення кризи, і ґрунтуючись на цих результатах можна визначити, що позитивне вирішення кризи втрати роботи багато в чому пов'язано з уявленням про себе, а саме: самоефективність, інтернальний локус контролю сприяють не тільки позитивному вирішенню актуальної проблеми знаходження роботи, а й продовженню професійного й особистісного розвитку в цілому.

Підводячи підсумки, вважаємо за необхідне зазначити, що дослідження переживання втрати роботи як життєвої події дає змогу визначити, що подія втрати роботи виступає як подія враження та як подія середовища, і знаменує собою особливий життєвий період, позначений втратою роботи. У процесі переживання такого життєвого періоду значні зміни відбуваються у сфері самосвідомості людини. Аналіз наведених публікацій свідчить про унікальність переживань людини й доречність використання поняття криза для визначення типу переживань. Поза межами

публікації залишилась конкретизація змін, які відбуваються у сфері самосвідомості людини та їх впливу на вирішення проблеми пошуку роботи й конструктивного виходу з кризи.

### Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев // Избранные психологические труды. - Т. 1. - М.: Педагогика, 1980. - 230 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - № 15. - С. 3 – 19.
4. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. - М.: Прогресс, 1990. - 332 с.
5. Баклицький І. Психологія праці / І. Баклицький. — Львів: Видавництво ЛНУ, 2004. - 511 с.
6. Василюк Ф.Е. Типология переживания критических жизненных ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. - 1995. - № 5. - С. 104 – 114.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. - М.: МГУ, 1984. - 200 с.
8. Вірна Ж.П. Переживання самотності в умовах втрати роботи / Ж.П. Вірна // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. - Т. VII. - К., 2005. - Вип. 6. - С. 70 – 75.
9. Гордиенко А.А. Структура поведения безработных / А.А. Гордиенко, Г.С. Пошевнев, Ю.М. Плюсин // Социологические исследования. - 1996. - № 11. - С. 99 – 109.
10. Грабовська С. Феномен «вимагаючої» поведінки: соціально-психологічний аналіз / С. Грабовська // Вісник Львівського національного університету. Соціогуманітарні проблеми людини. - 2005. - № 1. - С. 84 – 91.
11. Даньшина Е.А. Основные характеристики неформальной занятости в Украине / Е.А. Даньшина // Соціологія міста: Наукові проблеми та соціальні технології / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 27 квітня 2001 р. - Дніпропетровськ, 2001. - С. 75 – 78.
12. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. - 1996. - № 3. - С. 137 – 148.
13. Дмитриева М.В. Исследование ценностно-смысловой сферы безработных / М.В. Дмитриева // Ежегодник Российского психологического общества. Методы психологии. - Т. 3. - Вып. 2. - Ростов-на-Дону, 1997. - С. 83 – 84.
14. Житник О.В. Психологічні чинники мотивації вибору особистістю нової роботи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.В. Житник. - К., 2004. - 19 с.
15. Ільїна Т.Б. Особливості динаміки самоставлення в умовах професійної депривації (на прикладі безробітних Донецької області): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Т.Б. Ільїна - К. - 1998. - 19 с.
16. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения / Л.А. Коростылева. - СПб.: СПбГУ, 2000. - 292 с.
17. Корчевна О.В. Психологічні чинники формування активності безробітних на ринку праці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.В. Корчевна - К., 2005. - 22 с.
18. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н.А. Логинова // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2000. - С. 238 – 245.
19. Москвін В.А. Безробіття і стрес / В.А. Москвін, Н.І. Корабльова // Людина і праця. Інф. бюл. Мін. Праці. -1994. - № 2 – 3. - С 84 – 86.
20. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / Пантилеев С.Р. - М.: МГУ, 1991. - 110 с.
21. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. - 1992. - № 1. - С. 126 – 129.
22. Петрое О.М. Соціально-психологічні чинники реформування ринку праці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з держ. упр.: спец. 25.00.02 «Механізми державного управління» / О.М. Петрое. – К., 2004. - 19 с.
23. Спиркин А.Г. Философия / А.Г. Спиркин. - М.: Гардарики, 2002. - 735 с.
24. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності / Т.М. Титаренко. - К.: Либідь, 2003. - 375 с.
25. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
26. Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности при преодолении человеком кризиса, связанного с потерей работы: автореф. дис. на соискание науч. ступени канд. психол. наук - спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Т.С. Чуйкова. - СПб., 1997. — 20 с.
27. Goszczynska M. Style i strategie radzenia sobie przez bezrobotnych ze stresem / M. Goszczynska // Psychologiczne problemy czloweka w sytuacji utraty pracy // Bezrobocie. Psychologiczne i spoleczne koszty

transformacji systemowej / Red. Jan M. Stanik. - Katowice: Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, 1997. - S. 89 – 100.

28. Ratajczak Z. Psychologiczne koszty radzenia sobie w sytuacji utraty pracy / Z. Ratajczak // Psychologiczne problemy człowieka w sytuacji utraty pracy / Bezrobocie. red. Jan M. Stanik. Ser. Psychologia. — Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 1997. - S. 13 – 20.

29. Tomaszewski T. Bezrobocie jako utrata możliwości. Psychologiczne problemy człowieka w sytuacji pracy 12 (21) / T. Tomaszewski // Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej / Red. Z. Ratajczak. — Katowice. - 1995. - S. 11 – 15.

30. Wilczyńska-Kwiatek A. Psychologiczny portret własny w sytuacji utraty pracy / A. Wilczyńska-Kwiatek // Psychologia / Badania i aplikacje. T.6. Bezrobocie jako wyzwanie / Red. Z. Ratajczak. — Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. - 2004. - S. 97 - 110.