

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В
СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ»**

Виконавець:

здобувач 6 курсу бзф12/2 групи
факультету ЦЗФН

_____ Соколанова Олена Михайлівна
/підпис/

Науковий керівник

Доцент кафедри МППП
к. філол. н., доцент

_____ Ковальська Наталя Аркадіївна
/підпис/

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	11
1.1. Психологічні аспекти безробіття як кризової життєвої ситуації.....	11
1.2. Теоретичні підходи до вивчення гендерних відмінностей у поведінці особистості.....	20
1.3. Психологічні наслідки безробіття та гендерні особливості реагування.....	33
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	45
2.1. Організація та методи дослідження.....	45
2.2. Аналіз емпіричних результатів дослідження.....	53
2.3. Кореляційний аналіз і типологія поведінкових стратегій безробітних.....	69
Висновки до другого розділу.....	75
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	80
3.1. Психологічна підтримка та корекційні підходи в роботі з безробітними...80	
3.2. Тренінгові програми як засіб розвитку адаптивності безробітних.....	87
Висновки до третього розділу.....	91
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Проблема безробіття в сучасному українському суспільстві виходить далеко за межі економічного виміру, набуваючи глибокого соціально-психологічного змісту. В умовах тривалої війни, економічної нестабільності та трансформації ринку праці втрата роботи стає не лише фактором матеріальної невизначеності, але й серйозним стресогенним чинником, що впливає на систему цінностей, самооцінку, соціальну ідентичність та життєву активність особистості. Безробіття – це ситуація кризи смислів і соціальних ролей, у якій актуалізуються механізми психологічного захисту, адаптації та самозбереження особистості.

Особливої значущості ця проблема набуває у контексті гендерного виміру. Вітчизняні та міжнародні дослідження: О. Щотка, Т. Циганчук, Ю. Асєєва, В. Крайнюк та інші, доводять, що чоловіки й жінки переживають ситуацію втрати роботи по-різному, відмінно оцінюють свої ресурси, соціальні ролі та стратегії подолання. Для чоловіків безробіття частіше асоціюється з втратою соціального статусу, контролю й самоповаги, що породжує емоції агресії, фрустрації та ізоляції. Для жінок домінує переживання невизначеності, підвищення рівня тривоги, але водночас – вищий рівень соціальної мобільності, гнучкості і використання емоційно-соціальних каналів підтримки.

Згідно з даними Державної служби праці України у 2023 р., серед офіційно зареєстрованих безробітних 72 % становлять жінки, а середній розрив у заробітній платі між чоловіками й жінками сягає 18–20 %. Дослідження Національного інституту стратегічних досліджень, у 2023 р. підкреслює, що воєнний стан посилив гендерні диспропорції: чоловіки частіше зазнають вимушеної втрати професійної діяльності через мобілізацію або скорочення підприємств, тоді як жінки – через зростання навантаження у сфері догляду та зниження доступу до оплачуваної праці [13, 18, 28, 40].

Ситуація безробіття є кризовою не лише з точки зору соціально-економічних змін, а й як випробування адаптивності, життєстійкості та ідентичності. Саме психологічна перспектива дозволяє виявити закономірності переживання цієї кризи, розкрити індивідуальні стратегії подолання та фактори внутрішньої стійкості.

У цьому контексті дослідження гендерних відмінностей поведінки особистості в ситуації безробіття є науково обґрунтованим і соціально значущим. Воно сприяє розумінню того, як статево-рольові особливості впливають на механізми психологічного реагування, адаптаційний потенціал і гендерні стратегії поведінки безробітних. Отримані результати можуть бути використані для підвищення ефективності програм психосоціальної підтримки населення, діяльності центрів зайнятості, а також для розроблення гендерно-чутливих моделей психологічного консультування та реабілітації.

Таким чином, обрана тема відображає актуальні соціальні реалії, поєднує економічний, соціальний і психологічний аспекти функціонування особистості в умовах кризи зайнятості, а її міждисциплінарний характер відкриває можливості для подальших емпіричних досліджень і практичного застосування у сфері психологічної допомоги.

Метою дослідження – є виявлення та психологічний аналіз гендерних відмінностей у поведінці, емоційних реакціях, механізмах адаптації та стратегіях подолання труднощів особистості в ситуації безробіття, а також визначення психологічних факторів, що зумовлюють ефективність стресоподолання у чоловіків і жінок.

Об'єктом дослідження є поведінка особистості в ситуації безробіття як соціально-психологічний феномен, що відображає процес адаптації людини до втрати професійного статусу та змін у соціальній ролі.

Предметом дослідження є гендерні відмінності поведінки особистості в ситуації безробіття.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми безробіття як кризової життєвої ситуації, розкрити її психологічний зміст і наслідки для особистості.

2. Визначити сутність гендерного підходу у психологічній науці та узагальнити результати сучасних досліджень, присвячених вивченню гендерних відмінностей у поведінці, адаптації та стресоподоланні.

3. Охарактеризувати психологічні механізми реагування особистості на втрату роботи, включаючи емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові складові, з урахуванням гендерної специфіки.

4. Провести емпіричне дослідження гендерних відмінностей у поведінці безробітних осіб із використанням валідного психодіагностичного інструментарію (тест BASIC Ph, методика соціальної фрустрованості В.В. Бойка, опитувальник SCL-90-R, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» МЛО-АМ).

5. Проаналізувати отримані результати та виявити статистично значущі гендерні відмінності у рівнях адаптивності, соціальної фрустрованості, психоемоційного стану й копінг-стратегій.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки безробітних осіб.

Методологічна основа дослідження спирається на широкий спектр наукових підходів, які охоплюють як вітчизняний, так і зарубіжний досвід вивчення феномену безробіття, його психологічних наслідків та гендерних особливостей поведінки особистості.

У межах системного підходу (Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, О.М. Леонтьєв та інших) безробіття розглядається як комплексна соціально-психологічна ситуація, у якій взаємодіють когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти особистості. Цей підхід дозволяє аналізувати втрату роботи не ізольовано, а як процес, що впливає на всі рівні життєдіяльності людини, від самооцінки до соціальної інтеграції.

Особистісно-діяльнісний підхід (К.О. Абульханова-Славська, Л.М. Карамушка, В.А. Семиченко тощо) забезпечує розуміння поведінки безробітної особи як активного пошуку нових форм самореалізації та збереження психологічної цілісності. Він дозволяє дослідити, як суб'єкт перетворює ситуацію безробіття на простір саморозвитку, переосмислення життєвих цілей і відновлення внутрішніх ресурсів.

У межах гендерного підходу (О.П. Щотка, Т.І. Циганчук, І. Кльоцина, С. Бем, Дж. Бютлер та інші) поведінкові прояви особистості тлумачаться як результат взаємодії соціально зумовлених статево-рольових очікувань і внутрішніх психічних механізмів. Цей підхід надає змогу пояснити відмінності у переживанні втрати роботи чоловіками та жінками через призму соціальних ролей, ідентичності, культурних норм і моделей самопрезентації.

Значущим методологічним орієнтиром є когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс, Л. Фестінгер та інші), який розкриває, як когнітивні схеми, атитюди та очікування впливають на емоційне реагування і стратегії подолання стресу. Втрата роботи розглядається як подія, що порушує когнітивну узгодженість особистості, актуалізує ірраціональні переконання, а також потребує формування адаптивних способів мислення.

Для пояснення внутрішніх процесів регуляції поведінки використано положення ресурсно-орієнтованого підходу С. Гобфолл, К. Петерсон, який підкреслює значення психологічних, соціальних і духовних ресурсів у подоланні стресових ситуацій. Безробіття у цьому контексті постає як випробування життєстійкості та здатності до мобілізації внутрішнього потенціалу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що забезпечують наукову достовірність і валідність отриманих результатів.

1. Теоретичні методи: аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми безробіття, психологічної адаптації та гендерних

відмінностей у поведінці особистості; систематизація і класифікація концепцій вітчизняних і зарубіжних авторів щодо природи стресу, механізмів копінгу та соціальної ролі гендеру в кризових ситуаціях; структурно-функціональний аналіз психологічних компонентів поведінки безробітної особи; теоретичне моделювання, що дозволило окреслити узагальнену модель гендерних відмінностей у стратегіях адаптації до ситуації безробіття.

Ці методи забезпечили формування цілісної концептуальної основи дослідження, дозволили визначити ключові категорії, уточнити понятійний апарат та сформулювати гіпотезу.

2. Емпіричні методи для безпосереднього вивчення гендерних відмінностей у поведінці безробітних осіб використано комплекс психодіагностичних методик:

- Тест BASIC Ph (М. Лахад) з метою виявлення провідних каналів подолання стресу (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology), що дозволяє оцінити індивідуальні стратегії реагування чоловіків і жінок на кризові життєві події [1, 22, 26, 49].

- Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойка) для оцінки ступеня незадоволеності основних соціальних потреб і рівня психологічного комфорту в умовах безробіття [7].

- Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики SCL-90-R (L.R. Derogatis) з метою визначення інтенсивності психологічного дистресу, депресивних, тривожних, соматичних та міжособистісних симптомів [1, 22, 26, 49].

- Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна, для оцінки загального рівня адаптаційного потенціалу, емоційної стабільності, комунікативності та моральної нормативності особистості [1, 22, 26, 49].

Застосування цих методик дозволяє комплексно охопити емоційно-когнітивну, поведінкову та соціально-адаптивну сфери, що забезпечує всебічне дослідження гендерних відмінностей у переживанні безробіття.

3. Статистичні методи обробки даних

Для кількісного аналізу результатів використано методи математичної статистики, реалізовані засобами програмного забезпечення SPSS Statistic 21.0: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, варіаційні характеристики); коефіцієнт кореляції Пірсона (r), для виявлення взаємозв'язків між рівнями адаптивності, соціальної фрустрованості та психоемоційного стану; кластерний аналіз – для типологізації стратегій поведінки безробітних за домінуючими каналами подолання стресу.

Отримані результати підлягали перевірці на статистичну значущість при рівні $p < 0,05$.

Застосування поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів дозволило забезпечити комплексність підходу до проблеми, виявити закономірності гендерних відмінностей у поведінці безробітних та підвищити достовірність і надійність висновків.

Вибірку дослідження склали: у дослідженні взяли участь 75 осіб (40 жінок та 35 чоловіків) віком від 35 до 45 років, які звернулись до Одеського обласного центру зайнятості по допомогу щодо працевлаштування.

Теоретична значимість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну сутність поведінки особистості в ситуації безробіття та виявленні гендерних закономірностей її перебігу.

Отримані результати розширюють теоретико-методологічні засади сучасної психології безробіття, доповнюючи її положеннями про індивідуально-типологічні та статево-рольові відмінності у стресоподоланні, мотиваційно-регулятивній сфері та соціальній адаптації.

Дослідження поглиблює уявлення про гендерну зумовленість адаптивної поведінки, конкретизує роль соціально-культурних детермінант у процесі психологічного реагування на втрату професійного статусу та уточнює зміст таких базових категорій, як життестійкість, соціальна фрустрованість, копінг-стратегії, емоційна регуляція, адаптивність.

У межах теоретичного аналізу обґрунтовано, що поведінка особистості в ситуації безробіття є багаторівневою системою взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціально-комунікативних процесів, де провідна роль належить суб'єктивній оцінці ситуації, наявним ресурсам і рівню особистісної зрілості.

Запропонований підхід дозволяє розглядати безробіття не лише як соціально-економічний феномен, але як кризу ідентичності, у якій відбувається переоцінка власної компетентності, гендерної ролі та життєвих цілей.

Виявлені в процесі дослідження закономірності мають значення для розвитку теорії психологічної адаптації, гендерної психології, психології стресу та копінг-поведінки, а також уточнюють уявлення про психологічні чинники успішності адаптації до втрати роботи в умовах соціальної нестабільності.

Розроблені у ході роботи теоретичні положення сприяють формуванню науково обґрунтованої моделі гендерно-диференційованих стратегій поведінки безробітних осіб, що може бути використана як у подальших дослідженнях, так і у створенні концептуальних засад для системи психосоціальної підтримки населення.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, консультантів центрів зайнятості, реабілітаційних і освітніх установ, що працюють із населенням, яке перебуває у стані втрати роботи або переживає професійну дезадаптацію.

На основі емпіричних даних визначено гендерно-специфічні закономірності поведінки безробітних осіб, що дає змогу розробляти диференційовані програми психопрофілактики, психокорекції та психологічної підтримки.

Зокрема, отримані результати можуть бути використані для: розроблення гендерно чутливих тренінгів адаптації до нових умов праці,

профорієнтаційних та мотиваційних програм; підвищення ефективності індивідуального психологічного консультування безробітних чоловіків і жінок із урахуванням їхніх емоційно-регулятивних, когнітивних і соціальних стратегій; створення методичних рекомендацій для фахівців центрів зайнятості та соціальних служб щодо підтримки осіб, які зазнали втрати роботи внаслідок економічних або воєнних чинників; удосконалення освітніх програм із курсу «Психологія праці», «Психологія розвитку особистості», «Гендерна психологія» у закладах вищої освіти.

Розроблені у ході дослідження аналітичні узагальнення й діагностичні моделі можуть бути впроваджені у практику психологічного моніторингу рівня адаптації безробітних, а також у систему психологічного супроводу професійного самовизначення осіб, які змінюють вид діяльності чи проходять перекваліфікацію.

Отримані результати створюють передумови для впровадження інтегрованої програми психологічної підтримки безробітних, орієнтованої на розвиток внутрішніх ресурсів, відновлення почуття компетентності, формування ефективних копінг-стратегій і підвищення рівня соціальної активності.

Практичне значення дослідження також полягає в можливості використання його матеріалів у підготовці спеціалістів з психологічної допомоги, соціальної роботи та менеджменту персоналу, що сприятиме підвищенню рівня гендерної культури, емпатії та ефективності взаємодії з клієнтами у кризових життєвих ситуаціях.

Апробацію дослідження:

Структура роботи. Випускна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку умовних скорочень, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 98 сторінках машинописного тексту, ілюстровано 5 таблицями й 5 рисунками. Список літератури включає 94 джерел. Практична значущість

проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, консультантів центрів зайнятості, реабілітаційних і освітніх установ, що працюють із населенням, яке перебуває у стані втрати роботи або переживає професійну дезадаптацію.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

1.1. Психологічні аспекти безробіття як кризової життєвої ситуації

Перші системні підходи до безробіття сформувалися в межах економіки праці (друга половина XIX – перша половина XX ст.), де безробіття трактували як наслідок циклічних коливань, структурних дисбалансів або неузгодженості попиту й пропозиції робочої сили. У працях К. Маркса, А. Сміта, Дж. Кейнса безробіття тлумачилося як неминучий наслідок циклічних коливань економіки або структурних змін у виробництві. На цьому етапі людина розглядалася переважно як трудовий ресурс, а не як суб'єкт переживання втрати роботи. Соціологічна перспектива міжвоєнного періоду ввела у фокус людину та її щоденний досвід: класичні емпіричні дослідження (типу «Марієнталь») показали, що втрата роботи призводить до дефіциту соціальних зв'язків, руйнації життєвого ритму та зниження суб'єктивного благополуччя [5, 14, 39, 41, 47, 48, 64, 67].

У другій половині XX ст. відбулася «психологізація» проблеми: з'явилися моделі, що описують психічні механізми реагування на втрату праці (теорія латентних функцій праці М. Ягоди [87], теорія обмежених можливостей агентності П. Фраєра [84], «вітамінна модель» благополуччя П. Ворра [94]. Паралельно розвивалися загальні теорії стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), життєстійкості та ресурсності (С. Хобфолл; А. Антоновський), що стали методологічною базою психології безробіття [78, 85, 86, 89,].

Людська праця почала розглядатися не лише як джерело доходу, а як носій латентних функцій – структурування часу, соціальних контактів, статусу, колективної мети та почуття залученості. Втрата роботи, відповідно, означала дефіцит сенсів і зв'язків, що породжує психоемоційний дистрес.

Паралельно розвивалися загальні моделі стресу, копіngu та ресурсності, які надали безробіттю статусу кризової життєвої ситуації з цілісним когнітивно-емоційно-поведінковим профілем.

Теорія латентних функцій розглянута у працях М. Ягоди довела, що робота задовольняє не лише маніфестну функцію – отримання доходу, а й латентні, глибинні потреби: структурування часу, соціальну включеність, відчуття колективної мети, статус і активність. Втрата роботи позбавляє особистість цих базових структур, тому навіть за умов фінансової підтримки психологічний стан погіршується [87].

Ключова ідея теорії полягає в тому, що праця – це система соціально-психологічної інтеграції, а її втрата – порушення життєвого порядку. Безробіття, на думку М. Ягоди, веде до «психологічної порожнечі»: зниження самооцінки, пасивності, зникнення почуття контролю та сенсу. Таким чином, безробіття виступає структурною кризою особистості, а не лише економічним дефіцитом.

У контексті гендерних досліджень ця теорія показує, що рольові очікування визначають різну інтенсивність переживання втрати роботи: у чоловіків домінує загроза статусу, у жінок – втрата соціальної взаємодії й структури часу.

Теорія обмежених можливостей агентності П. Фраєра [84] розкриває активно-суб'єктну модель безробіття. Він стверджував, що головне страждання безробітного полягає не лише у втраті структур і звичок, а у втраті можливості діяти як агент, оскільки, людина позбавляється простору, де могла б реалізовувати свої рішення та впливати на результат.

П. Фраєр визначив, що безробіття зменшує поведінкову ефективність, пригнічує ініціативу, породжує апатію й залежність від зовнішніх чинників. Тривале перебування в цьому стані призводить до дезагентності: втрати відчуття контролю, зниження самоефективності, розвитку навченої безпорадності [84, 93]. Ця теорія стала важливою в розвитку когнітивно-поведінкових моделей безробіття, оскільки наголошує на необхідності

відновлення активності, суб'єктності й саморегуляції, що особливо актуально для психологічної допомоги.

«Вітамінна модель» благополуччя П. Ворра увійшла у науковий простір, як універсальна схема пояснення впливу умов праці на психічне благополуччя. За аналогією з вітамінами, певні «елементи середовища» у помірних дозах підтримують психологічне здоров'я, а за їх надлишку або дефіциту викликають розлади [94].

До таких «психологічних вітамінів» П. Ворр відносив: контроль над діяльністю; можливість використання навичок; різноманітність завдань; чітку цільову структуру; соціальну підтримку; відчуття значущості праці; безпеку та стабільність. Безробіття, за П. Ворром, – це стан гострого дефіциту цих вітамінів, що закономірно веде до тривожності, апатії та дезадаптації. Таким чином, модель П. Ворра не лише описує, але й дозволяє передбачити ступінь емоційного виснаження залежно від характеристик середовища [94].

Однією з найбільш впливових концепцій стала транзакційна модель стресу і копіngu, Р. Лазаруса та С. Фолкмана, згідно з якою безробіття – це не подія як така, а транзакція між особистістю та середовищем, що оцінюється як така, що перевищує ресурси індивіда .

Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють дві ланки: первинну оцінку (усвідомлення загрози чи виклику), вторинну оцінку (аналіз власних можливостей упоратися). Від цього залежить вибір копінг-стратегій: проблемно-орієнтованих – дії, спрямовані на зміну ситуації; емоційно-орієнтованих – зменшення емоційної напруги; уникнення – відхід від контакту із проблемою[89].

Модель Р. Лазаруса і С. Фолкман стала методологічним підґрунтям для численних досліджень безробіття як стресової події, оскільки пояснює різницю між тими, хто переживає втрату роботи деструктивно, і тими, хто трансформує її у точку зростання [89].

Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла розвинула ресурсно-орієнтований підхід до розуміння стресу. Основна її теза полягає в тому, що

головним джерелом психологічного напруження є втрата або загроза втрати ресурсів: матеріальних, соціальних, особистісних, енергетичних [85, 86]. Безробіття розглядається як ситуація, у якій одночасно зникають кілька типів ресурсів: фінансові (дохід, стабільність), соціальні (визнання, колектив), особистісні (самоповага, компетентність), часові (структурований день). Якщо ресурси не відновлюються, виникає «спіраль втрат», що призводить до депресії, тривоги, соматизації. Натомість акумуляція нових ресурсів (навчання, підтримка, волонтерство, нові ролі, тощо) допомагає перетворити кризу на процес розвитку. Ця теорія є однією з найвпливовіших у сучасній психології безробіття, оскільки поєднує когнітивний, мотиваційний і соціальний виміри адаптації [5, 14, 39, 41, 47, 48, 64, 67].

Одним із ключових методологічних поворотів у розумінні феномену психологічної адаптації стала салютогенетична концепція А. Антоновського, що орієнтує дослідника не на чинники патології, а на механізми збереження психічного здоров'я в умовах хронічного або гострого стресу. Замість питання «чому люди хворіють?» А. Антоновський пропонує інше – «що допомагає людям залишатися здоровими попри труднощі?» Такий підхід став концептуальною опорою для сучасної психології стресу, життєстійкості та зокрема – психології безробіття як моделі життєвого випробування, а не патологічного стану [78]. Центральним поняттям його теорії є «відчуття узгодженості» (Sense of Coherence, SOC) – інтегральна характеристика особистості, що визначає ступінь впорядкованості взаємодії індивіда зі світом. SOC є системоутворюючою якістю, яка поєднує когнітивний, емоційний і мотиваційний рівні психічного функціонування, забезпечуючи внутрішню стабільність навіть у ситуаціях втрати або невизначеності.

А. Антоновський виділив три основні компоненти цього феномену:

1. Зрозумілість (comprehensibility) – відображає когнітивну впорядкованість сприйняття світу. Людина з високою зрозумілістю схильна інтерпретувати події, навіть негативні, як такі, що піддаються поясненню, а не як хаотичні або випадкові. У контексті безробіття це означає здатність

раціонально усвідомити причини втрати роботи: економічні, соціальні, організаційні та не сприймати її як особисту катастрофу чи провал [78].

2. Керованість (manageability) – відображає переконаність у наявності ресурсів для подолання труднощів: власних або тих, що їх може надати оточення. Цей компонент безпосередньо корелює з такими поняттями, як самоефективність (А. Бандура), локус контролю (Дж. Ротера) та копінг-стратегії (Р. Лазарус і С. Фолкман). Безробітні з високим рівнем керованості сприймають ситуацію не як «безсилля перед системою», а як поле для активних дій: пошуку нових можливостей, перекваліфікації, формування нових соціальних зв'язків [5, 14, 39, 41, 47, 48, 64, 67, 78, 89, 92].

3. Осмисленість (meaningfulness) – мотиваційний центр моделі, який забезпечує енергетичний потенціал для дії. Це відчуття, що події життя мають сенс, а зусилля, спрямовані на подолання труднощів, виправдані. Осмисленість забезпечує внутрішню згоду на боротьбу за власне благополуччя, навіть якщо результати не є гарантованими. У ситуації безробіття цей аспект є вирішальним, бо саме він перетворює кризу на пошук нової траєкторії самореалізації, а не на зону деструкції [78].

Таким чином, SOC інтегрує в собі когнітивну ясність, відчуття контролю й смислову наповненість досвіду, формуючи внутрішню структуру життєстійкості. Люди з високим рівнем узгодженості здатні підтримувати оптимальний баланс між реалістичністю оцінок і довірою до життя. Втрата роботи в їхньому сприйнятті не є катастрофою, а радше – етапом трансформації, що вимагає переоцінки пріоритетів і мобілізації ресурсів. Натомість низький рівень SOC асоціюється з відчуттям хаосу, зовнішнього контролю, втрати сенсу й появою симптомів тривоги, депресії, соматизації.

Цінність підходу А. Антоновського для психології безробіття полягає в тому, що він пояснює, чому одні люди здатні зберігати психічну рівновагу навіть у тривалих умовах соціально-економічного тиску, тоді як інші швидко дезадаптуються. SOC виконує роль метаресурсу, який визначає ефективність використання всіх інших: матеріальних, соціальних та особистісних. Саме

тому рівень відчуття узгодженості можна вважати ключовим предиктором успішності адаптації до безробіття.

Салютогенетичний підхід А. Антоновського має також гуманістичну цінність: він повертає дослідницький погляд до людини як активного носія смислів і творчих можливостей, а не пасивного об'єкта соціальних процесів. У цьому сенсі життєстійкість постає не як риса характеру, а як динамічна система осмислення світу, що може розвиватися в процесі самопізнання, підтримки та навчання. Для сучасної практичної психології цей підхід є концептуальною основою ресурсно-орієнтованих програм допомоги безробітним, де метою є не лише зниження стресу, а формування внутрішньої узгодженості, віри у власну дієздатність і відновлення відчуття сенсу.

Таким чином, у контексті дослідження гендерних відмінностей у поведінці безробітних, концепція А. Антоновського дозволяє розглядати життєстійкість як ядро адаптації, що опосередковує взаємодію між когнітивними оцінками, емоційними реакціями та соціальною поведінкою. Саме рівень SOC визначає, чи буде безробіття сприйняте як «кінець звичного» або як «можливість почати нове», а отже, є критичним чинником у диференціації гендерних стратегій подолання життєвих криз.

В українському академічному полі інтерес до психології безробіття суттєво посилюється в умовах трансформації ринку праці, міграційних процесів та воєнного стану. Сучасні праці (гендерна психологія, психологія стресу, реабілітаційна психологія) підкреслюють багатовимірність феномену: від кризи ідентичності та ціннісно-смилових зсувів до змін у системі ролей і порушення механізмів саморегуляції. Безробіття розглядається як випробування ідентичності та суб'єктності, що зачіпає не лише економічний статус, а й систему ролей, самоповагу, життєву перспективу тощо [5, 14, 39, 41, 47, 48, 64, 67].

У психологічній перспективі безробіття постає як кризова життєва ситуація, що дезорганізує усталені механізми саморегуляції, порушує «каркас» професійної ідентичності й змінює спосіб суб'єктного переживання

часу, перспектив і соціальних ролей. Йдеться не лише про втрату місця праці як економічного факту; радше про переривання біографічної траєкторії, яке змушує особистість переоцінювати компетентність, контрольованість подій і смислові опори. Цей зсув активує ланцюг когнітивних і емоційних процесів, що надалі визначають вибір поведінкових стратегій і якість адаптації [2, 8, 17, 24, 27, 32, 34, 57, 72].

Когнітивний вимір кризи найчастіше відкривається зміною атрибутивних схем: причини невдачі інтерпретуються як стабільні та глобальні, локус контролю зміщується назовні, знижуючи ініціативність і готовність до навчання. Порушується баланс між уявленнями про власну компетентність та реальними можливостями дії; майбутнє коротшає, а часові горизонти планування звужуються. Саме на цьому етапі формується той «когнітивний тон», який зумовлює подальшу динаміку: чи буде подія прочитана як загроза, що паралізує, чи як виклик, що мобілізує [24, 27, 32, 72].

Емоційний вимір містить полівалентний спектр афектів, від тривоги та сорому до гніву й апатії. Їх інтенсивність корелює зі ступенем невизначеності та соціального тиску, зокрема гендерно-рольових очікувань. Для багатьох чоловіків безробіття пов'язане з ураженням статусної ідентичності «годувальника», що підсилює афекти сорому й фрустрації; для багатьох жінок – з наростанням невизначеності й подвійного навантаження, але водночас із ширшим використанням соціально-емоційної підтримки. Емоційна реакція не є статичною: у міру тривалості ситуації можливі гойдалки між гіперактивацією та виснаженням, що віддзеркалюється у вираженості тривожно-депресивної та соматоформної симптоматики.

Мотиваційний компонент кризи характеризується осциляцією між пошуковою активністю й уникненням. Коли збережена внутрішня мотивація, підтримані базові потреби автономії, компетентності та належності, особистість схильна переходити до активних форм поведінки: перекваліфікації, мережування, репетицій співбесід тощо. За їх дефіциту домінує зовнішній контроль і пасивність, що консервує дистрес. У цьому сенсі

безробіття виявляє справжній статус регуляторних систем: чи є вони самодетермінованими й здатними до відновлення, чи залежними від зовнішніх підкріплень і санкцій.

Поведінковий рівень проявляється у переформатуванні повсякденних ритмів та зміні репертуару копінг-стратегій. Частина осіб вдається до проблемно-орієнтованих дій (структурування дня, планування кроків пошуку, навчання), інші – до емоційно-орієнтованих (пошук підтримки, релаксаційні практики), нерідко й до їх композиції. За браку адаптивних ресурсів можливий дрейф у бік поведінок афективної розрядки, що тимчасово знижують напругу, але не розв'язують проблеми. Ключовим предиктором стає здатність підтримувати мінімальну структуру часу та соціальну залученість, що компенсує втрату «латентних функцій» праці: статусу, контактів, спільних цілей [5, 14, 39, 41, 47, 48, 64, 67].

Соціально-рольовий вимір фіксує розбалансування рольової системи: втрата позиції фахівця потребує перегляду сімейно-побутових і громадських ролей, часто провокуючи конфлікти очікувань. Перехід до тимчасових або альтернативних ролей (студент перекваліфікації, волонтер, фрилансер та інше) здатен виконати буферну функцію, зберігаючи відчуття включеності та суб'єктності. Водночас інституційні бар'єри, сегрегація ринку праці та нерівний доступ до ресурсів підсилюють соціальну фрустрованість, що зворотно впливає на когнітивно-емоційні процеси [2, 8, 17, 24, 27, 32].

Динаміка кризи зазвичай розгортається поетапно. Ініціація супроводжується подієвим шоком і різким падінням відчуття контролю; фаза переоцінки задає напрям копінгу: від пробних кроків до уникання; стабілізація чи реорганізація проявляється у відновленні рутин і наративному «вписуванні» події в життєпис; вихід може набирати форми адаптації (повернення до праці, нові траєкторії самореалізації) або хроніфікації дистресу. На результуючу траєкторію впливають як медіатори (первинна, вторинна когнітивна оцінка, тип копінгу, смислотворення), так і модератори

(життєстійкість, відчуття узгодженості, якість соціальної підтримки, гендерно-рольові сценарії, економічні умови) [4, 9, 14, 31, 33, 41, 48].

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічні наслідки безробіття не визначаються самим фактом втрати роботи. Вирішальними є характер оцінки події, стан і мобілізованість ресурсів та якість соціальної підтримки. Саме конфігурація цих чинників задає вектор: чи перетвориться криза на трамплін розвитку – переосмислення ідентичності, перекваліфікацію, нову суб'єктність – чи на стан дезадаптації з фіксацією фрустрованих ролей і хронічного дистресу.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення гендерних відмінностей у поведінці особистості

Сучасна психологічна наука розглядає гендер не лише як біологічну ознаку, а передусім як соціально-психологічну категорію, що відображає систему культурно закріплених норм, очікувань і поведінкових моделей, притаманних чоловікам та жінкам у певному суспільстві. Гендерна приналежність не визначає поведінку безпосередньо, але задає рамки соціального досвіду, типові форми реагування, стратегії самопрезентації та способи подолання життєвих труднощів.

У контексті проблеми безробіття гендер набуває особливої значущості, оскільки ситуація втрати роботи стосується не лише економічного чи професійного статусу, а й ідентичності, ролей та очікувань, які культура пов'язує з маскулінністю чи фемінінністю. Для чоловіка втрата праці часто означає загрозу соціального авторитету, зниження статусу годувальника, тоді як для жінки – порушення балансу між особистісною самореалізацією, сімейними обов'язками та соціальною оцінкою. Отже, безробіття виступає не лише економічним, а й гендерно забарвленим стресором, який розкриває різні механізми адаптації та копіngu.

Проблематика гендерних відмінностей у поведінці особистості має багатовекторну наукову традицію. Від перших спроб диференціювати «чоловічий» і «жіночий» типи мислення (О. Вейнінгер, К. Г. Юнг) до сучасних когнітивно-соціальних теорій, психологічна думка пройшла складний шлях від біологічного детермінізму до соціально-конструктивістського бачення гендеру як продукту взаємодії культури, виховання та індивідуального досвіду [27, 40, 51, 71, 72, 75].

Розуміння гендерних відмінностей сьогодні ґрунтується на міждисциплінарному синтезі: соціально-рольового підходу – А. Іглі, С. Бем, теорії гендерних схем С. Бем, підходу соціального навчання А. Бандура, когнітивно-конструктивістських теорій С. Фіске, Ч. Гілліган, психоаналітичної та постфрейдистської перспективи Н. Ходоров, Ж. Лакан, теорії перформативності гендеру Дж. Батлер, інтерсекційного підходу – К. Креншоу, Н. Коллінз, що враховує взаємодію гендеру з іншими соціальними детермінантами: віком, класом, етнічністю, соціальним статусом [51, 71, 72, 75, 79, 80, 81]

У психології праці та професійного розвитку гендерний аспект аналізу поведінки особистості дозволяє пояснити різницю у мотиваційних структурах, стилях прийняття рішень, стратегіях подолання стресу та особливостях самооцінки в умовах нестабільності. У випадку безробіття це набуває особливого значення, адже саме гендер визначає тональність реакцій на втрату роботи від зовнішньо спрямованих активних форм боротьби до внутрішньо зосереджених стратегій прийняття чи пошуку сенсу.

Отже, теоретичне осмислення гендерних відмінностей у поведінці особистості є необхідною умовою для розуміння диференційованих механізмів адаптації чоловіків і жінок до життєвих криз, зокрема ситуації безробіття. Далі розглянемо основні наукові підходи, що формують сучасне бачення гендеру в психології, їх методологічні засади та можливості застосування до аналізу поведінки особистості в умовах соціальної невизначеності.

Соціально-рольовий підхід є одним із фундаментальних напрямів у психології гендеру, що пояснює відмінності у поведінці чоловіків і жінок як результат розподілу соціальних ролей та очікувань, сформованих культурою. Його витоки сягають соціологічних концепцій Т. Парсонса, Р. Бейлза та Дж. Міда, які наголошували на тому, що суспільство відтворює певну структуру рольових норм, закріплюючи за кожною статтю специфічні функції, риси та моделі взаємодії [27, 40, 51, 71, 72, 75].

На думку Т. Парсонса, гендерна диференціація ролей у традиційному суспільстві виконує адаптивну функцію: чоловік орієнтований на інструментальні ролі (праця, досягнення, забезпечення), жінка більш орієнтована на експресивні (догляд, підтримка, збереження емоційного клімату сім'ї тощо). Попри те, що такий поділ сьогодні втрачає жорсткість, він продовжує впливати на інтеріоризовані очікування, формуючи психологічні сценарії реагування на життєві кризи [40, 51, 72].

Подальшого розвитку соціально-рольова теорія набула в працях А. Іглі, яка запропонувала модель взаємозалежності ролей і гендерних стереотипів. Вона довела, що уявлення про «чоловічу активність» та «жіночу турботливість» не є вродженими, а зумовлені історичним поділом праці. Відтак гендерні риси – це соціальні конструкції, які виникають у процесі спостереження за тим, як представники різних статей виконують свої соціальні функції. Такі стереотипи стають самопідкріплювальними: очікування визначають поведінку, а поведінка вже посилює очікування [75].

С. Бем, розвиваючи цей напрям, запропонувала концепцію андрогінії як психологічної гнучкості, що дозволяє людині виходити за межі традиційних ролей і вільно комбінувати якості, які вважаються «маскулінними» чи «фемінінними». У контексті кризових ситуацій, зокрема безробіття, така гнучкість стає ресурсом: андрогінні особистості краще пристосовуються до змін, швидше знаходять нові способи самореалізації, виявляють менше тривоги та більше ініціативи [80].

З позиції соціально-рольового підходу поведінка в ситуації безробіття залежить від того, яку рольову позицію індивід намагається зберегти чи відновити. Для чоловіка, чия ідентичність у багатьох культурах традиційно асоціюється з роллю «годувальника» й «успішного професіонала», втрата роботи часто сприймається як загроза соціальному статусу і самоповазі. Це викликає почуття провини, сорому або агресії, а також може стимулювати надмірну активність чи, навпаки, відхід у пасивність і уникання [11, 51, 72, 80].

Для жінок безробіття нерідко має інший психологічний відтінок. З одного боку, економічна нестабільність може поєднуватися з додатковими турботами про сім'ю, підсилюючи емоційне навантаження. З іншого боку, соціальні очікування більшої адаптивності та емоційної стійкості сприяють розвитку копінгів, заснованих на підтримці, комунікації, співпраці. Таким чином, жінки частіше демонструють соціально орієнтовані стратегії подолання, тоді як чоловіки тяжіють до інструментальних або ізоляційних [15, 71, 75].

Дослідження останніх десятиліть підтверджують, що рівень гендерної соціалізації є значущим модератором у процесі психологічної адаптації до безробіття [75, 80, 81]. Особи, які демонструють гнучке поєднання ролей: здатність поєднувати турботливість і рішучість, емоційну чутливість і логічну рефлексію, мають вищий рівень життєстійкості, легше переживають соціальні зміни та відновлюють почуття компетентності.

Важливим внеском соціально-рольового підходу є те, що він розглядає гендерні відмінності не як даність, а як результат соціальної організації, який може бути змінений шляхом переосмислення ролей і розширення можливостей самореалізації. У сучасних умовах, коли кордони між традиційними «чоловічими» і «жіночими» сферами праці розмиваються, саме гнучкість рольової поведінки стає критерієм психологічної зрілості.

Отже, соціально-рольовий підхід дозволяє пояснити, чому чоловіки й жінки по-різному реагують на втрату роботи, і водночас показує ресурсний потенціал гендерної андрогінії, яка відкриває можливість конструктивного

самопереосмислення й розширення адаптивних стратегій. Цей підхід створює основу для переходу до наступних теоретичних моделей: когнітивно-соціальних і конструктивістських, у яких гендер розглядається вже не лише як роль, а як внутрішня когнітивна структура особистості.

Теоретичне осмислення гендерних відмінностей у психології отримало новий імпульс завдяки працям Сандри Бем, яка поєднала соціально-рольову й когнітивну перспективи, створивши теорію гендерних схем (Gender Schema Theory) [80]. Її концепція стала поворотним моментом у розумінні того, як соціокультурні уявлення про «чоловіче» і «жіноче» трансформуються у внутрішні структури свідомості, що формують самосприйняття, поведінку та стиль реагування особистості.

На думку С. Бем, гендер є не стільки біологічним, скільки когнітивним і соціальним конструктом, який людина засвоює через соціалізацію. У процесі взаємодії з оточенням індивід створює у своїй психіці гендерні схеми, узагальнені когнітивні моделі, що визначають, як саме він сприймає себе й інших, інтерпретує події, оцінює власні можливості та формує життєві цілі. Ці схеми, за своєю суттю, є фільтрами, які структурують досвід: людина швидше помічає те, що відповідає її уявленням про гендер, і відсікає те, що не узгоджується з ними [80].

Таким чином, гендерна схема – це не просто соціальний стереотип, а внутрішній принцип організації досвіду, який визначає способи мислення, самооцінку, стиль емоційного реагування і навіть вибір поведінкових стратегій. У цьому контексті С. Бем виділяє три основні типи особистісних структур: маскулінну, зорієнтовану на досягнення, самостійність, раціональність; фемінну, що підкреслює чутливість, емпатію, підтримку; андрогінну, яка інтегрує якості обох полюсів і забезпечує психологічну гнучкість.

Саме андрогінія, за С. Бем, є індикатором психологічної зрілості, оскільки дозволяє людині вільно варіювати між різними моделями поведінки залежно від ситуації. Її емпіричні дослідження 1974 р. та 1981 р., здійснені за

допомогою опитувальника Bem Sex Role Inventory (BSRI), довели, що андрогінні особистості мають вищий рівень адаптивності, емоційної стабільності та самоакцептації. Вони менш схильні до деструктивних форм переживання кризи, краще зберігають внутрішню рівновагу і здатність до конструктивного самовизначення [80].

У ситуації безробіття теорія гендерних схем дозволяє пояснити, чому чоловіки та жінки демонструють різні моделі сприйняття і подолання труднощів. Особи з вираженою маскулінною орієнтацією схильні трактувати втрату роботи як загрозу особистій компетентності, що часто породжує напруження, самокритику або агресію. Для фемінно зорієнтованих осіб більш типовими є переживання емоційного дискомфорту, зосередженість на міжособистісних зв'язках і пошук підтримки.

Натомість андрогінні індивіди виявляють баланс між раціональним аналізом і емоційним реагуванням, що забезпечує гнучке пристосування до нових умов і сприяє збереженню психологічної цілісності.

Когнітивна природа гендерної схеми зумовлює те, що вона визначає спосіб інтерпретації кризових подій. Безробіття, з цієї позиції, сприймається не просто як економічна втрата, а як ситуація, у якій активізуються певні уявлення про власну роль, значущість і контроль над подіями.

Люди з більш інтегрованими схемами здатні побачити у кризі можливість переосмислення, тоді як ті, хто жорстко ідентифікується зі стереотипними уявленнями про гендерні ролі, частіше переживають втрату сенсу, зниження самооцінки та фрустрацію.

Отже, теорія С. Бем відкрила шлях до розуміння гендеру як динамічного когнітивного процесу, що безперервно формується внаслідок взаємодії соціального досвіду й особистісної рефлексії. У контексті психології безробіття цей підхід дає можливість розглядати адаптацію не лише як реакцію на зовнішні умови, а як внутрішній процес реконструкції гендерної ідентичності, пошуку нової рівноваги між самореалізацією, соціальними очікуваннями й особистісним сенсом.

Теорія гендерних схем, таким чином, закладає методологічне підґрунтя для вивчення когнітивних механізмів саморегуляції поведінки у стресових і кризових ситуаціях, зокрема у стані безробіття, коли порушується звичний соціальний порядок і виникає потреба в переосмисленні власного місця у світі праці.

Еволюція наукових уявлень про гендер поступово привела психологію до когнітивно-соціального та конструктивістського розуміння цього феномена. Якщо соціально-рольовий підхід Т. Парсонс та А. Іглі пояснював гендерні відмінності через засвоєння соціальних ролей, а С. Бем розглядала гендер як когнітивну схему, то когнітивно-соціальний і конструктивістський підходи розширили ці уявлення, наголошуючи на активній ролі особистості у процесі самоконструювання гендерної ідентичності [11, 40, 51, 72, 80, 81].

У центрі цих теорій покладена ідея, що людина не просто відтворює соціальні очікування, а активно інтерпретує та модифікує їх, вибудовуючи власну систему смислів і поведінкових стратегій. Гендер у цьому контексті постає як постійно реконструйований когнітивно-соціальний процес, що реалізується у щоденній комунікації, самоусвідомленні та дії.

Одним із ключових авторів цього напрямку є Альберт Бандура, засновник теорії соціального навчання (Social Learning Theory) та соціально-когнітивної теорії особистості. Він довів, що більшість гендерних ролей формується через механізми моделювання, підкріплення та самоспостереження. Діти вчаться бути «хлопчиками» чи «дівчатками» не лише через пряме навчання, а насамперед через спостереження за поведінкою значущих інших: батьків, ровесників, медіа [79].

А. Бандура підкреслював, що соціальне середовище не просто нав'язує ролі, а створює умови для формування самоефективності (self-efficacy) – переконання людини у власній здатності досягати мети. Саме рівень самоефективності визначає, як індивід долає труднощі, оцінює невдачі й відновлює активність після поразок. У ситуації безробіття ці механізми набувають критичного значення: особи з високим рівнем самоефективності

демонструють проактивні копінг-стратегії, зберігають впевненість у можливості змін, тоді як низький рівень супроводжується пасивністю, уникненням і фрустрацією. З точки зору гендеру, це означає, що не сама стать визначає реакцію на втрату роботи, а система інтеріоризованих очікувань і рівень віри у власні можливості. Таким чином, жінки з високою самоефективністю можуть долати професійні кризи не менш успішно, ніж чоловіки, тоді як останні, за низької віри у власну компетентність, виявляють більшу вразливість до стресу [79].

Отже, когнітивно-соціальна модель А. Бандури демонструє перехід від статевої до психологічної інтерпретації гендерних відмінностей, де головним чинником виступає не біологічна стать, а особистісна система саморегуляції [79].

Наступний крок у розвитку гендерної думки пов'язаний із соціальним конструктивізмом, який виник у другій половині XX століття під впливом філософії постмодерну. Його центральна теза заключена у тому, що гендер не є стабільною властивістю людини, а соціально створеним дискурсивним утворенням, яке існує лише в процесі комунікації, взаємодії та самопрезентації.

У психологічній площині ці ідеї розвинулися у працях: Керол Гілліган, Ненсі Чодоров, Джудіт Батлер [11, 20, 27, 51, 71, 72, 75].

Так, К. Гілліган у своїй відомій роботі «Іншим голосом» показала, що жіноче моральне мислення ґрунтується не на ієрархії принципів (як у Л. Кольберга), а на етичній логіці турботи, відносин і відповідальності. Вона підкреслила, що жіночий досвід не є «дефіцитом» у порівнянні з чоловічим, а являє собою альтернативний стиль мислення, який базується на емпатії та взаємозалежності [51, 68, 71, 72].

Н. Чодоров у психоаналітичній перспективі розглядала гендер як результат процесу ідентифікації, що формується у ранньому дитинстві через відносини з матір'ю. На її думку, жіноча ідентичність зберігає більшу зв'язаність із міжособистісними відносинами, тоді як чоловіча тяжіє до

автономії, що пізніше відбивається у відмінностях стилів поведінки та емоційної саморегуляції [44, 57, 75].

Дж. Батлер, представниця постструктуралізму, запропонувала радикальну ідею гендеру як перформативного акту, тобто дії, яка не відображає ідентичність, а створює її через повторювані соціальні практики. Гендер у цій концепції є процесом безперервного відтворення ролей, які людина виконує, інтерпретуючи очікування суспільства [16, 30, 56, 72, 75].

У контексті ситуації безробіття конструктивістська перспектива дозволяє побачити, що реакція особистості залежить від того, як вона інтерпретує свій досвід і які смисли надає подіям. Чоловіки, соціалізовані в традиційному маскулінному коді, можуть переживати втрату роботи як руйнування власного образу компетентності; жінки ж, орієнтовані на реляційні цінності, частіше шукають підтримку і здатні зберігати психологічну рівновагу [3, 14, 29, 51, 68, 72, 80].

Водночас конструктивістська парадигма відкриває можливість зміни власного гендерного сценарію. Людина, яка усвідомлює умовність соціальних ролей, здатна вийти за межі нав'язаних стереотипів, віднайти нові форми самовираження й переосмислити свою роль у суспільстві. Саме тому у психологічній підтримці безробітних важливо допомогти людині не лише «знайти роботу», а переосмислити власну ідентичність, відновити почуття цінності незалежно від соціального статусу.

Отже, когнітивно-соціальний і конструктивістський підходи формують сучасну методологічну основу гендерної психології. Вони розглядають гендер не як фіксований набір властивостей, а як живу, гнучку систему смислів, яка визначає, як людина сприймає себе, інших і ситуації змін. У цьому контексті поведінка особистості в умовах безробіття є не лише наслідком зовнішніх обставин, а проявом внутрішньої структури ідентичності, її здатності до реконструкції, адаптації й відновлення життєвих смислів. Таким чином, сучасні когнітивно-соціальні та конструктивістські концепції інтегрують індивідуальний і соціальний рівні аналізу, відкриваючи нові перспективи для

розуміння психологічної адаптації в умовах економічної та соціальної невизначеності.

Сучасна психологічна думка розглядає гендер як багатовимірний феномен, що поєднує внутрішні, соціальні й культурно-символічні рівні людського досвіду. Поступово науковий фокус змістився від опису статевих відмінностей до дослідження динаміки формування гендерної ідентичності, її зв'язку з несвідомими структурами, мовними практиками та соціальними умовами.

У цьому контексті значного розвитку набули психоаналітична, постфрейдистська, перформативна та інтерсекційна перспективи, кожна з яких по-своєму пояснює, як гендер стає частиною внутрішнього світу особистості та проявляється у поведінці.

Психоаналітична традиція вперше звернула увагу на глибинні механізми формування гендерної ідентичності. З. Фройд розглядав її як результат складної взаємодії процесів ідентифікації, витіснення і несвідомих потягів. Його послідовниця Ненсі Ходоров у книзі «The Reproduction of Mothering» розвинула цю ідею, поєднавши психоаналітичний підхід із соціологічним баченням [85, 86].

На її думку, гендерна ідентичність народжується у ранньому емоційному зв'язку з матір'ю. Дівчинка ототожнює себе з нею, що формує орієнтацію на близькість і турботу, тоді як хлопчик змушений відділитися, утверджуючи автономію та самостійність. Відтак, жіночий досвід емоційно реляційний, а чоловічий – індивідуалістичний. Ці два типи ідентичності не суперечать один одному, але по-різному виявляються в кризових ситуаціях: жінка частіше шукає підтримку й збереження зв'язків, тоді як чоловік зосереджується на відновленні контролю та ефективності. У ситуації безробіття це означає, що різні стратегії реагування не є слабкістю чи силою, а лише відображають різні форми організації досвіду [16, 30, 56, 72, 75].

Жак Лакан, переосмислюючи психоаналіз у мовно-філософській площині, наголошував, що стать формується не як біологічний факт, а як

позиція у символічному порядку культури. Людина входить у світ через мову і саме мова визначає її можливість означувати себе, бути «чоловіком» чи «жінкою». Ж. Лакан підкреслював: «ми не просто маємо гендер, ми говоримо ним» [75]. У цьому сенсі безробіття може розглядатися як криза символічного статусу, коли звичні соціальні ролі втрачають силу, а з ними й упевненість у власній «мужності» чи «жіночності». Це не лише економічна, а глибинна ідентифікаційна криза, яка потребує переосмислення себе у новій системі символічних координат.

Подальшого розвитку ці ідеї набули у працях Джудіт Батлер, представниці постструктуралізму, яка в роботі «Gender Trouble», сформулювала концепцію перформативності гендеру. На її думку, гендер – це не властивість чи стабільна ідентичність, а послідовність повторюваних дій, висловлювань і жестів, через які людина постійно «виконує» свою стать [16, 30, 56, 72, 75].

Гендер у цій концепції існує лише у дії: ми стаємо чоловіками чи жінками, відтворюючи культурно схвалені моделі поведінки, мови, зовнішності. Тому будь-яка криза, зокрема втрата роботи, може поставити під сумнів звичний сценарій самопрезентації. Коли чоловік втрачає професійну роль, з якою ототожнює свою «мужність», або жінка стикається з тиском соціальних очікувань щодо «вдалої реалізації», обидва опиняються перед викликом перестворення власної ідентичності. У цьому контексті перформативність стає не лише джерелом уразливості, а й ресурсом гнучкості, здатністю змінювати сценарій, знаходити нові способи бути собою [56, 72, 75, 80].

Інтерсекційний підхід К. Креншоу та П. Коллінз. Завершальним акордом у розвитку сучасного розуміння гендеру став інтерсекційний підхід, запропонований Кімберлі Креншоу та розвинутий Патрішею Гілл Коллінз. Ця концепція розглядає гендер у тісному зв'язку з іншими соціальними вимірами: класом, расою, віком, культурою, станом здоров'я, сімейними обставинами [11, 72, 75]. Ідея інтерсекційності полягає у тому, що людина ніколи не

переживає свій гендер окремо від інших ідентичностей. Вона перебуває у мережі соціальних перетинів, які можуть посилювати або пом'якшувати її вразливість.

У ситуації безробіття цей підхід дає змогу побачити багат шаровість психологічної реакції: жінка середнього віку з дітьми, чоловік після демобілізації, молода фахівчиня на початку кар'єри, кожен із них переживає не просто втрату роботи, а сукупність соціальних змін, де гендер лише один із вимірів.

Таким чином, інтерсекційна перспектива сприяє більш комплексному розумінню адаптації особистості, адже показує, що механізми стресу, ресурсності чи фрустрації залежать від взаємодії цілої низки факторів, від економічного статусу до культурних очікувань і доступу до соціальної підтримки.

Психоаналітична, постфрейдистська, перформативна та інтерсекційна концепції поєднують різні рівні аналізу, від глибинної структури несвідомого до культурного контексту. Їх спільна ідея полягає в тому, що гендер – це процес становлення, а не властивість, і саме цей процес визначає.

У ситуації безробіття гендер виступає не лише соціальним маркером, а й психологічним фільтром, через який особистість осмислює втрату, відновлює цілісність «Я» і формує нову ідентичність. Такий погляд дозволяє перейти від поверхового опису «чоловічих» і «жіночих» реакцій до глибшого розуміння внутрішньої архітекτονіки адаптації, що враховує як індивідуальні, так і культурно-символічні чинники.

Аналіз основних теоретичних підходів до вивчення гендерних відмінностей засвідчує, що упродовж розвитку психологічної думки відбувся поступовий перехід від статево-біологічного розуміння до цілісного, багатовимірного бачення гендеру як соціально-психологічного, когнітивного й культурно детермінованого процесу. Якщо ранні концепції зосереджувалися на розподілі соціальних ролей, то сучасні теорії розглядають гендер як

динамічну систему взаємодії між особистістю, суспільством і внутрішнім світом людини.

Соціально-рольовий підхід (Т. Парсонс, А. Іглі, С. Бем) заклав основу для розуміння того, що гендерна поведінка є результатом засвоєння соціальних очікувань і культурних сценаріїв. Він показав, що відмінності між чоловіками й жінками мають не біологічну, а соціально-структурну природу, і що зміна ролей у суспільстві неминуче змінює психологічні моделі реагування [11, 20, 27, 51, 71, 72, 75].

Когнітивно-схемна теорія С. Бем поглибила цю логіку, розкривши внутрішній механізм засвоєння гендерних норм, через формування когнітивних схем, які визначають спосіб сприйняття, мислення та саморефлексії. У цьому контексті андрогінія постає як показник психологічної зрілості та гнучкості, що дає людині можливість адаптуватися до складних життєвих обставин, зокрема безробіття, без втрати цілісності «Я» [80].

Когнітивно-соціальний і конструктивістський підходи (А. Бандура, К. Гілліган, Н. Чодоров, Дж. Батлер) привнесли ідею активної ролі особистості у процесі побудови власної гендерної ідентичності. Вони показали, що гендер не є заданим, а формується через взаємодію, інтерпретацію та самопрезентацію. Такий підхід підкреслює, що поведінка особистості у кризовій ситуації, як-от втрата роботи, визначається не лише соціальними обставинами, а й індивідуальною системою смислів, через яку людина осмислює свій досвід [20, 27, 71, 72, 75, 81].

Психоаналітична та постфрейдистська перспектива (Н. Ходоров, Ж. Лакан) внесла глибину у розуміння несвідомих основ гендерної ідентичності. Ці теорії показали, що гендерна поведінка не лише результат соціалізації, а й відображення внутрішньої динаміки бажань, емоційної прив'язаності та символічного статусу особистості у культурі. З цієї точки зору безробіття може трактуватися як криза символічного «Я», яка порушує уявлення про власну роль, значущість і контроль.

Теорія перформативності Дж. Батлер відкрила нову площину осмислення гендеру як акту, що постійно здійснюється. Вона наголосила, що соціальні ролі не відтворюються пасивно, а конструюються у процесі щоденної поведінки. Це робить можливим їх перегляд і зміну, тобто гендер стає не лише джерелом обмежень, а й ресурсом творчої реконструкції ідентичності.

Інтерсекційний підхід (К. Креншоу, П. Коллінз) розширив рамки аналізу, показавши, що гендер завжди діє у взаємодії з іншими соціальними категоріями: класом, віком, етнічністю, станом здоров'я. Завдяки цьому сучасна психологія переходить до розуміння множинності ідентичностей, що визначають реакції людини на соціальні зміни та рівень її психологічної стійкості.

Таким чином, еволюція теоретичних уявлень про гендер відображає рух від статевої дихотомії до багатовимірного, інтегративного бачення, у якому поєднуються соціальні, когнітивні, емоційні, культурні й несвідомі чинники. З погляду психології поведінки в умовах безробіття це означає, що адаптаційні стратегії чоловіків і жінок залежать не лише від зовнішніх обставин, а й від глибини інтегрованості їх гендерної ідентичності, рівня гнучкості, усвідомленості та здатності до переосмислення власних ролей.

Отже, сучасне розуміння гендерних відмінностей у поведінці особистості ґрунтується на ідеї, що гендер є не фіксованою властивістю, а процесом самоконструювання, у якому взаємодіють біологічні, соціальні та психологічні детермінанти. Саме ця інтегративна парадигма створює наукову основу для аналізу того, як чоловіки та жінки долають кризу безробіття, зберігаючи почуття цілісності, смислу і внутрішньої гідності.

1.3. Психологічні наслідки безробіття та гендерні особливості реагування

Ситуація безробіття є однією з найпотужніших життєвих криз, що торкається не лише економічного, а передусім психологічного виміру існування людини. Втрата роботи позбавляє особистість не тільки стабільності й соціального статусу, а й відчуття контролю над життям, власної корисності, включеності в соціальну спільноту. Ця подія порушує баланс між системами ідентичності, мотивації, міжособистісних стосунків і сенсу життя, створюючи поле для розвитку тривоги, депресивних переживань, фрустрації, відчуження.

Психологічні наслідки безробіття формуються у тісній взаємодії когнітивних оцінок, емоційних реакцій та соціальних умов, що визначає індивідуальну стратегію подолання кризи. Дослідження М. Ягоди, П. Фраєра, П. Ворра, Р. Лазаруса, С. Хобфолла та А. Антоновського показують, що втрата роботи активує механізми стресу, які у психологічному плані подібні до реакцій на втрату значущого об'єкта [1].

За визначенням М. Ягоди, праця виконує не лише економічну, а й латентну функцію підтримки психічного здоров'я: вона структурує час, надає соціальну приналежність, створює простір для самоповаги й взаємодії. Тому втрата роботи часто супроводжується відчуттям порожнечі, розмитістю меж, втратою життєвого ритму [1]. Цей стан має ознаки психічного стресу – порушується рівновага між вимогами ситуації та можливостями особистості, активізуються захисні механізми, зростає емоційне напруження.

Як показують дослідження П. Фраєра, П. Ворра, Р. Лазаруса, С. Хобфолла та А. Антоновського, психічний ефект безробіття формується у тісній взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних компонентів. Людина переживає не лише втрату доходу, а й зниження відчуття компетентності, ослаблення контролю над подіями, фрустрацію потреби в самореалізації. Водночас саме характер інтерпретації події, як катастрофи чи як тимчасового етапу, визначає, наскільки деструктивними будуть наслідки [1].

У такому контексті, безробіття можна розглядати як психологічну кризу розвитку: ситуацію, що вимагає переосмислення попереднього життєвого досвіду, пошуку нових смислів і відновлення внутрішньої узгодженості. Для

одних людей цей процес стає джерелом зростання і відновлення, для інших – призводить до тривалої дезадаптації, втрати мотивації та соціальної активності. Водночас ступінь дестабілізації залежить не лише від об'єктивних факторів (тривалість безробіття, фінансовий стан, наявність підтримки), а й від особистісних характеристик, серед яких гендер посідає одне з провідних місць. Саме через гендерні відмінності в структурі «Я», ціннісних орієнтаціях та способах саморегуляції чоловіки й жінки по-різному сприймають сам факт втрати роботи та вибудовують різні моделі поведінки.

Розглядаючи психологічну динаміку переживання безробіття, слід відзначити, що на початковому етапі виникає емоційний шок, тобто, короткочасне відчуття розгубленості, страху, порушення звичних орієнтирів. Далі з'являється етап заперечення, коли людина намагається зберегти ілюзію контролю або переконати себе у тимчасовості змін. Наступна фаза – це фрустрація, яка супроводжується відчуттям безсилля, розчарування, зниженням самооцінки, появою апатії чи агресивності. Лише після цього поступово настає адаптація, коли з'являється готовність шукати нові можливості, переосмислювати власні цінності, а відтак – реконструкція «Я», що знаменує початок нового етапу життєвого зростання [1].

Цей процес має індивідуальні варіації, однак його загальна логіка узгоджується із закономірностями подолання кризових ситуацій, описаними у транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [2]. Згідно з цією моделлю, емоційні та поведінкові реакції людини залежать не стільки від самої події, скільки від того, як вона її сприймає та оцінює. У ситуації безробіття саме процес когнітивної оцінки тобто усвідомлення значущості події, її загрози для «Я», можливості контролю й наявних ресурсів, стає центральним чинником, що визначає рівень напруги, стратегії реагування та тривалість дезадаптації [2].

На етапі первинної оцінки людина визначає, чи становить подія реальну небезпеку або виклик. Якщо втрата роботи сприймається як повна поразка, що руйнує базові уявлення про себе, формується реакція безсилля, апатії або

тривожного уникнення. Якщо ж подія розцінюється як тимчасова трудність або виклик, активізуються механізми мобілізації: пошук нових можливостей, опора на минулий досвід, прагнення діяти [].

На етапі вторинної оцінки людина аналізує власні ресурси, як внутрішні (самооцінка, життєстійкість, упевненість у собі), так і зовнішні (соціальна підтримка, фінансова стабільність, доступ до інформації). Від балансу між вимогами ситуації та наявними ресурсами залежить рівень стресу: чим більша диспропорція між ними, тим глибше переживається криза [].

Саме тому безробіття не є автоматично травматичним досвідом: його наслідки залежать від індивідуальної системи смислів і способів саморегуляції. Люди з високою здатністю до когнітивної переоцінки ситуації зазвичай зберігають відчуття контролю й не допускають емоційного виснаження. Навпаки, фіксація на почутті втрати, самозвинуваченні чи безнадійності сприяє формуванню хронічного стресу, що підвищує ризик депресивних і психосоматичних розладів.

Таким чином, у межах транзакційної моделі стресу безробіття постає не як зовнішній тиск, а як взаємодія між ситуацією та внутрішнім світом особистості, у якій ключову роль відіграють когнітивні оцінки, рівень саморегуляції та здатність до мобілізації ресурсів. Саме від того, як людина інтерпретує свій досвід, залежить, стане втрата роботи фактором деструкції чи точкою психологічного зростання.

Гендер у цій ситуації виступає не лише соціальним маркером, а й психологічним фільтром, через який людина сприймає себе та події, що з нею відбуваються. Втрата роботи торкається глибинних аспектів ідентичності, адже в культурній свідомості праця часто пов'язується з поняттями гідності, успіху, соціальної ваги і ці значення мають різну емоційну наповненість для чоловіків і жінок [].

Для чоловіків безробіття зазвичай означає загрозу автономії, самоповазі й соціальному статусу. Традиційна маскулінна роль «годувальника» активізує почуття провини, сорому, страху втратити авторитет. Такі переживання часто

супроводжуються спробами компенсувати внутрішню вразливість зовнішнім контролем, раціоналізацією або відстороненістю. З психологічного погляду це свідчить про перевагу інструментальних форм копіngu: спробу діяти, вирішувати, контролювати. Проте за відсутності швидкого результату ці стратегії можуть вичерпуватися, породжуючи внутрішню фрустрацію, депресивність і втрату сенсу діяльності [].

Для жінок втрата роботи частіше супроводжується переживаннями, пов'язаними з порушенням рівноваги між особистою самореалізацією та соціальними очікуваннями. На психологічному рівні це проявляється як тривога за стабільність, сімейне благополуччя, відчуття залежності від обставин. Однак жінки частіше використовують емоційно-комунікативні способи подолання: звернення по підтримку, пошук нових форм взаємодії, переосмислення ситуації через рефлексію. Завдяки цьому вони демонструють вищу гнучкість у переживанні кризових змін, легше залучають ресурси соціального оточення, але можуть переживати підвищений рівень внутрішнього конфлікту, між потребою адаптуватися та почуттям обов'язку, між власними бажаннями та культурними нормами [].

Таким чином, чоловічий і жіночий способи реагування не слід протиставляти як сильний і слабкий. Вони радше відображають різні траєкторії адаптації, одна орієнтована на дію та відновлення контролю, інша – на зв'язки, співпереживання і внутрішню рівновагу.

Психологічна адаптація до безробіття значною мірою визначається наявністю, якістю та динамікою внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. З позицій теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), розробленої С. Хобфоллом, будь-яка життєва криза – це не лише втрата об'єктивних можливостей, а й загроза цілісності внутрішнього світу людини, її стійких структур безпеки та ідентичності [Hobfoll].

На думку С. Хобфолла, ресурси – це не лише матеріальні засоби, але й психологічні, соціальні та енергетичні компоненти, що забезпечують функціонування особистості. Вони включають самоповагу, почуття контролю,

соціальні зв'язки, здоров'я, професійні навички, підтримку з боку оточення, можливість впливати на власне життя. У ситуації безробіття більшість із цих ресурсів опиняється під загрозою, що активізує механізм ресурсного виснаження – процес, у якому людина відчуває не лише реальні втрати, а й постійний страх втратити ще більше [].

Втрата роботи запускає ланцюгову реакцію: спершу зникає фінансова стабільність, за нею – відчуття автономії; далі під сумнів ставляться компетентність, самоцінність і соціальна значущість. Це веде до зниження впевненості, порушення базового почуття безпеки, виникнення відчуття непотрібності або сорому. На емоційному рівні цей процес проявляється у виснаженні енергії, емоційній притупленості, роздратуванні чи апатії. Людина ніби поступово втрачає доступ до власних життєвих сил, що у психологічному сенсі еквівалентно зменшенню ресурсу саморегуляції [].

Водночас теорія С. Хобфолла наголошує на можливості ресурсної компенсації, здатності особистості відновлювати баланс через мобілізацію альтернативних джерел. Навіть за умов обмеженості зовнішніх ресурсів (фінансів, статусу, соціального схвалення) зберігаються внутрішні ресурси – віра у власну компетентність, смислова спрямованість, емоційна підтримка з боку близьких, духовність або відчуття належності до спільноти []. Ці фактори можуть стати основою для ресурсного переосмислення ситуації, коли втрата роботи перестає сприйматися як кінець, а розглядається як можливість змінити напрям життєвої енергії, переоцінити цінності та знайти нові смисли.

Гендерний аспект також виявляє певні закономірності у структурі ресурсів. Для чоловіків більш значущими є інструментальні ресурси: стабільність доходу, можливість діяти, реалізовувати себе через досягнення. Їх втрата часто переживається як підрив самооцінки та авторитету, що знижує мотивацію й здатність до гнучкої адаптації []. Для жінок більш вагомими є соціально-емоційні ресурси: зв'язки, підтримка, відчуття взаємної приналежності. Саме вони допомагають компенсувати стрес, зберігати психологічну цілісність і перетворювати кризу на досвід зростання.

Особливої уваги заслуговує поняття «ресурсного циклу», запропоноване С. Хобфоллом: втрата одного виду ресурсу тягне за собою інші втрати, а накопичення ресурсів, навпаки, створює «спіралі зростання». Для безробітного це означає, що навіть невелике відновлення контролю (наприклад, активний пошук роботи, участь у волонтерських чи навчальних програмах) може запустити позитивний цикл відновлення енергії, впевненості й соціальної активності.

Отже, збереження психологічного благополуччя в умовах безробіття тісно пов'язане з умінням вчасно розпізнати власні ресурси, підтримати їх і переорієнтувати на нові цілі. Саме ресурсна парадигма С. Хобфолла дозволяє розглядати безробіття не лише як руйнівний, а й як потенційно трансформаційний процес, у якому криза стає стимулом для формування нової системи опор, гнучкішої та більш стійкої до зовнішніх змін.

Однак процес ресурсного виснаження може бути збалансований через активізацію внутрішніх компенсаторних механізмів, серед яких провідну роль відіграють психологічна гнучкість, соціальна підтримка та відчуття узгодженості життя, описане А. Антоновським як Sense of Coherence (SOC). Цей конструкт відображає глибинну здатність людини сприймати світ як такий, що має внутрішню логіку, зрозумілі закони та особистісний сенс. SOC поєднує три ключові компоненти: зрозумілість (когнітивне сприйняття подій як упорядкованих і передбачуваних), керованість (відчуття власного впливу на життєві процеси) та осмисленість (емоційна включеність і віра в те, що навіть труднощі мають значення) [1].

Людина, у якої зберігається високий рівень узгодженості, не заперечує реальність втрат, але здатна інтегрувати їх у власну систему смислів, не руйнуючи цілісності «Я». Вона сприймає кризу не як кінець, а як виклик – можливість відновити рівновагу на новому рівні розвитку. Саме тому Sense of Coherence є не просто рисою, а динамічною характеристикою психологічної зрілості, що забезпечує здатність долати безробіття без втрати внутрішнього центру [1].

Важливим ресурсом у цьому процесі виступає соціальна підтримка, відчуття того, що поряд є інші люди, на яких можна спертися. Вона слугує одночасно стабілізатором емоційного стану і підтвердженням особистісної цінності. Проте її ефективність залежить від того, наскільки людина готова приймати допомогу, а не лише надавати її, і тут виявляються гендерні відмінності. Жінки зазвичай частіше використовують стратегії соціального обміну, вони схильні шукати емоційну підтримку, ділитися почуттями, залучати мережу взаємодопомоги. Такий тип поведінки дозволяє знижувати рівень напруги та формувати відчуття спільності досвіду. А чоловіки, навпаки, переважно спираються на автономні способи дії, намагаються відновити контроль, знайти практичні рішення, зберегти незалежність. Хоча ці стратегії сприяють почуттю компетентності, вони водночас можуть посилювати ізоляцію та утруднювати емоційне розвантаження [1].

Найбільш ефективною у контексті тривалого безробіття виявляється інтегративна стратегія реагування, що поєднує обидва підходи: раціонально-дієвий і емоційно-комунікативний. Саме її описала С. Бем у концепції психологічної андрогінії: особистість, здатна водночас діяти й відчувати, мислити й співпереживати, має ширший діапазон поведінкових реакцій і вищу адаптивність. Така людина не замикається у жорстких гендерних стереотипах, а вільно користується як «маскулінними» стратегіями контролю, так і «фемінними» стратегіями прийняття й емоційної близькості [1].

У цьому сенсі андрогінна позиція – це не відмова від гендерної ідентичності, а вищий рівень психологічної інтегрованості, коли людина може одночасно аналізувати ситуацію й довіряти своїм почуттям, зберігати логіку мислення й глибину емоцій, діяти твердо, але з емпатією. Саме така внутрішня гнучкість, у поєднанні з почуттям узгодженості та підтримкою з боку оточення, створює основу для психологічної стійкості, що дозволяє долати кризу безробіття без руйнації внутрішнього світу, зберігаючи здатність до розвитку і смислотворення.

Безробіття є не лише соціально-економічним феноменом, а й глибоким психологічним процесом, який виявляє індивідуальні механізми стійкості та вразливості. Гендер у цьому процесі не визначає, а модулює поведінку, через різні цінності, способи самосприйняття і типові стилі реагування.

Розуміння цих відмінностей дає змогу розглядати кризу безробіття не як кінець стабільності, а як момент психологічного переходу – період, у якому відбувається переоцінка власних ролей, розширення ідентичності та народження нової форми саморозуміння.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми гендерних відмінностей у поведінці особистості в ситуації безробіття показав, що це явище має складну, багаторівневу природу, у якій переплітаються соціальні, психологічні та культурно-ціннісні аспекти. Безробіття не може розглядатися лише як економічна категорія, воно виступає гострою життєвою кризою, що порушує внутрішню рівновагу, дестабілізує систему ідентичності та потребує перебудови психологічних механізмів адаптації.

Історичний огляд становлення проблеми безробіття засвідчив еволюцію уявлень від економічно-об'єктивістських до гуманістично-психологічних підходів. Якщо у межах економіки праці безробіття трактувалося як наслідок структурних дисбалансів ринку, то соціологічні дослідження міжвоєнного періоду (зокрема «Марієнтальський експеримент») вперше показали його руйнівний вплив на соціальну активність, часову організацію життя та психоемоційний стан людини. У другій половині XX ст. відбулася «психологізація» проблеми: з'явилися моделі, що пояснюють безробіття як кризу смислів, самооцінки та соціальної приналежності.

У сучасній психології ця криза розглядається як модельна ситуація втрати контролю, що супроводжується емоційним стресом, порушенням когнітивної стабільності та перебудовою мотиваційної системи. З позицій

транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, визначальним чинником є не сама подія, а її когнітивна оцінка: саме сприйняття безробіття як катастрофи або тимчасового етапу визначає глибину психологічних наслідків. У цьому контексті головну роль відіграють внутрішні ресурси особистості, рівень життєстійкості та наявність соціальної підтримки.

Безробіття, як кризова подія, має типову психологічну динаміку, від шоку й заперечення до фрустрації, адаптації й реконструкції. Ці етапи відображають природний процес переоцінки життєвих орієнтирів і формування нових способів саморегуляції. Людина, втрачаючи професійну роль, часто переживає розпад усталених структур «Я-професійного», однак саме ця втрата відкриває можливість до переосмислення ідентичності та пошуку нових форм самореалізації.

Особливе значення в цьому процесі мають гендерні відмінності, які зумовлюють характер реагування на кризу. Дослідження підтверджують, що чоловіки частіше сприймають безробіття як загрозу самоповазі та соціальному статусу, оскільки в культурних уявленнях їхня роль традиційно пов'язана з професійною активністю та матеріальним забезпеченням. Для них типові інструментальні, зовні спрямовані стратегії подолання, спроби діяти, контролювати, знаходити раціональні рішення.

Натомість жінки схильні до соціально-комунікативних форм копіngu, орієнтованих на взаємопідтримку, рефлексію й прийняття допомоги. Такий підхід, попри більшу емоційну вразливість, часто забезпечує вищу гнучкість і здатність до відновлення ресурсів.

Важливою теоретичною основою для пояснення цих відмінностей стали класичні концепції гендеру: соціально-рольова теорія Т. Парсонса і А. Іглі, когнітивно-схемна теорія С. Бем, психоаналітична та постфрейдистська перспектива (Н. Ходоров, Ж. Лакан), теорія перформативності Дж. Батлер та інтерсекційний підхід К. Креншоу [51, 71, 72, 75, 79, 80, 81].

Узагальнення цих концепцій дозволяє розглядати гендер не як фіксовану характеристику, а як динамічний процес соціального й психологічного

конструювання, що визначає способи інтерпретації власного досвіду. Саме тому реакція на безробіття опосередковується не лише соціальними ролями, а й тим, наскільки гнучкою, усвідомленою та інтегрованою є гендерна ідентичність людини.

Важливий внесок у розуміння адаптації в ситуації безробіття зробила теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Вона підкреслює, що будь-який стрес виникає внаслідок реальної або потенційної втрати цінних ресурсів: матеріальних, соціальних, енергетичних або внутрішньо-психічних. Безробіття, з цієї позиції, є не лише економічною втратою, а й загрозою системі психологічної безпеки, що провокує страх, емоційне виснаження та деградацію самооцінки. Проте людина здатна відновити баланс за рахунок ресурсної компенсації, активізації альтернативних джерел енергії, підтримки, смислу й контролю [85, 86].

У цьому контексті надзвичайно важливою є концепція «відчуття узгодженості» А. Антоновського, що описує здатність сприймати світ як зрозумілий, керований і осмислений. Високий рівень узгодженості забезпечує особистості внутрішній каркас стабільності, який допомагає переживати кризу без руйнації «Я» та відновлювати відчуття сенсу навіть у складних обставинах. Люди з високим SOC швидше відновлюють рівновагу, краще використовують соціальні ресурси й рідше потрапляють у стан хронічного стресу [78].

Не менш показовою є роль психологічної гнучкості, тобто здатності змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації, не втрачаючи внутрішньої цілісності. Ця характеристика, у поєднанні з андрогінним стилем реагування, про який писала С. Бем, є індикатором психологічної зрілості: вона дозволяє одночасно діяти й відчувати, мислити раціонально та приймати емоції, що є необхідною умовою стійкого подолання кризи безробіття [80].

Таким чином, узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що психологічна реакція на безробіття має багаторівневий характер і визначається не лише зовнішніми факторами, а передусім

внутрішньою організацією особистості, структурою цінностей, рівнем саморефлексії, ресурсністю та типом гендерної ідентичності.

Поведінка чоловіків і жінок у цій ситуації відображає різні способи досягнення адаптації: перші частіше прагнуть відновити контроль і компетентність, другі – гармонізувати емоційний баланс і соціальні зв'язки. Однак саме інтегративна, андрогіна стратегія, що поєднує раціональну дію з емоційною відкритістю, виявляється найбільш ефективною в умовах тривалого стресу.

Отже, безробіття є не лише соціально-економічним феноменом, а й психологічною подією, яка виявляє глибину внутрішньої ресурсності, стійкості та гендерної самосвідомості людини. Розуміння закономірностей цього процесу дає змогу виявити психологічні чинники ефективного подолання кризи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження гендерних відмінностей у поведінці особистості в ситуації безробіття потребує системного та багаторівневого підходу, адже феномен безробіття поєднує індивідуально-психологічні, соціальні, культурні та гендерно зумовлені чинники. Його наслідки виходять далеко за межі економічної площини, формуючи специфічні типи адаптивної та дезадаптивної поведінки, що відображають внутрішню динаміку психіки особистості.

Метою емпіричного етапу дослідження стало виявлення гендерних відмінностей у поведінкових, емоційно-регулятивних та адаптаційних механізмах особистості в ситуації безробіття, а також визначення зв'язків між психологічними ресурсами, рівнем соціальної фрустрованості, психопатологічною симптоматикою та домінуючими копінг-стратегіями чоловіків і жінок.

Отже, організація емпіричного дослідження зумовлювалася потребою всебічно вивчити психологічні механізми реагування особистості на безробіття з урахуванням гендерних особливостей. Безробіття у цьому контексті розглядалося не лише як соціально-економічне явище, а як життєва криза, що торкається цілісної системи «Я», порушує відчуття контролю, стабільності та самоцінності. Відповідно, методологічний задум дослідження був спрямований на виявлення закономірностей адаптації, внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також специфіки поведінкових стратегій чоловіків і жінок у ситуації втрати роботи. Відповідно до мети й завдань роботи, емпірична частина була спроектована як комплексне дослідження, що поєднує

кількісні та якісні методи для глибшого розуміння психологічних механізмів реагування чоловіків і жінок на стан втрати роботи.

Дослідження проводилося поетапно, з дотриманням наукових та етичних принципів психодіагностики, що забезпечило його цілісність, валідність і достовірність.

У дослідженні взяли участь 75 осіб віком від 35 до 45 років, із них 40 жінок та 35 чоловіків, які звернулись до Одеського обласного центру зайнятості по допомогу щодо працевлаштування.

Перший етап мав аналітико-теоретичний характер і був присвячений систематизації наукових підходів до проблеми безробіття, адаптації та гендерних відмінностей у поведінці особистості. Було проаналізовано праці класичних і сучасних авторів, від М. Ягоди, П. Ворра, Р. Лазаруса, С. Хобфолла та А. Антоновського до С. Бем, Н. Ходоров і Дж. Батлер, що дозволило сформулювати концептуальні засади дослідження, уточнити поняття «адаптація», «ресурси стійкості», «гендерна поведінка» та окреслити гіпотетичну модель взаємозв'язків між ними.

Другий етап дослідження був спрямований на визначення комплексу валідних методик, які дозволяють виявити внутрішні механізми реагування на безробіття, ступінь адаптаційної напруги, вираженість психоемоційних симптомів і ресурсний потенціал особистості. Відбір інструментарію здійснювався з урахуванням міждисциплінарного підходу — поєднання когнітивного, емоційного, поведінкового та соціально-психологічного рівнів функціонування особистості.

Дослідження проводилося серед 75 осіб (40 жінок (53,3%) та 35 чоловіків (46,7%)) віком від 35 до 45 років, які перебували у стані безробіття й звернулись до Одеського обласного центру зайнятості з метою отримання допомоги у працевлаштуванні. Всі респонденти перебували без постійного місця роботи щонайменше протягом трьох місяців. Також при формуванні вибірки враховувалися такі критерії: відсутність постійного місця роботи на момент дослідження; середній або вищий рівень освіти; психічне здоров'я без

клінічних порушень (за самозвітом); добровільна згода на участь у дослідженні та анонімність результатів.

З метою досягнення дослідницької мети було обрано чотири психодіагностичні методики, що забезпечують комплексну оцінку емоційного стану, адаптаційних можливостей, соціального функціонування та способів подолання стресу.

1. Тест BASIC Ph (M. Lahad) який застосований для виявлення домінуючих каналів подолання стресових ситуацій. Тест ґрунтується на концепції шести базових систем адаптації: Belief (віра, смислова орієнтація), Affect (емоційна регуляція), Social (соціальна взаємодія), Imagination (уявлення, фантазія), Cognition (раціональний аналіз), Physiology (соматичні реакції) [1, 22, 26, 49].

Використання цього інструменту дозволило визначити, які саме ресурси (когнітивні, емоційні, соціальні, тілесні або духовно-смислові) мобілізуються чоловіками та жінками під час переживання безробіття. Результати тесту стали підґрунтям для побудови індивідуально-гендерних профілів копінг-стратегій.

2. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко) [7], застосовувалася для визначення ступеня незадоволеності основних соціальних потреб: у стабільності, самореалізації, суспільному визнанні, матеріальній забезпеченості та міжособистісних відносинах.

Даний інструмент дозволив оцінити рівень суб'єктивного напруження, викликаного невідповідністю між очікуваннями та реальними можливостями соціального середовища, а також виявити психологічні ризики дезадаптації у чоловіків і жінок унаслідок втрати професійної ролі.

3. Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (SCL-90-R; L.R. Derogatis) [22, 49, 83], який призначений для діагностики широкого спектра емоційно-особистісних розладів та рівня психічного дистресу. Він охоплює дев'ять основних шкал: соматизація, obsесивність, міжособистісна сензитивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривога, параноїдальність і психотизм.

Застосування SCL-90-R дозволило отримати інтегральну оцінку психоемоційного стану безробітних осіб, визначити наявність субклінічних проявів тривоги, депресивності чи соціальної ізоляції, а також простежити гендерні відмінності у вираженості симптоматики.

4. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ; А.Г. Маклаков, С.В. Чермянін) [1, 22, 26, 49], використовувався для оцінки інтегрального рівня соціально-психологічної адаптації. Опитувальник включає шкали емоційної стабільності, самоприйняття, комунікативних навичок, моральної нормативності та прагнення до домінування.

Отримані результати дали змогу оцінити психологічну зрілість, стійкість до стресу та здатність до конструктивної саморегуляції, а також визначити відмінності між чоловіками та жінками у рівнях адаптивності.

Комплексне застосування зазначених методик забезпечило можливість всебічного аналізу індивідуально-психологічних проявів безробіття. Поєднання опитувальників різної спрямованості, від діагностики емоційного дистресу до вимірювання адаптаційного потенціалу, дозволило створити багатовимірну модель поведінки особистості в умовах втрати роботи, а також виявити характерні гендерні закономірності цих процесів.

Результати цього етапу стали основою для подальшого статистичного аналізу й узагальнення емпіричних даних, спрямованих на з'ясування структури взаємозв'язків між адаптацією, соціальною фрустрованістю, емоційним станом і копінг-механізмами у чоловіків і жінок, які перебувають у стані безробіття.

На третьому етапі здійснювалася безпосередня реалізація емпіричного дослідження, що передбачало проведення діагностичних процедур, збір первинного матеріалу, спостереження та фіксацію суб'єктивних особливостей реагування респондентів на ситуацію тестування.

Дослідження проводилося у спокійній, доброзичливій атмосфері на базі Одеського обласного центру зайнятості, що забезпечувало природність

ситуації й емоційний комфорт учасників. Тестування відбувалося індивідуально або в малих групах (до 8 осіб), за наявності згоди учасників і після короткого вступного інструктажу, який пояснював мету та етапи дослідження. Кожен учасник мав можливість поставити запитання, уточнити незрозумілі моменти, що сприяло формуванню довірчого контакту між дослідником і респондентами.

У середньому тривалість обстеження однієї особи становила 60–75 хвилин і включала послідовне заповнення чотирьох опитувальників. Порядок застосування методик визначався логікою поступового занурення у психологічний стан учасника, від більш нейтральних і проєктивних до емоційно насичених. Спершу респондентам пропонувався тест BASIC Ph для визначення каналів подолання стресу, далі – методика соціальної фрустрованості В.В. Бойка, що сприяла усвідомленню соціального контексту власного стану. Після цього учасники заповнювали опитувальник SCL-90-R, який дозволяв виявити глибинні емоційні реакції, і завершували роботу з МЛО-АМ («Адаптивність»), що вимірював загальний рівень стабільності, комунікабельності та внутрішньої ресурсності.

Дослідник дотримувався принципів доброзичливого нейтралітету, уникаючи будь-якого впливу на відповіді респондентів. У процесі проведення дослідження фіксувалися не лише кількісні результати, а й якісні спостереження: особливості емоційної включеності, невербальних реакцій, поведінкових проявів напруження чи розслаблення. Цей матеріал у подальшому допоміг при інтерпретації результатів тестування.

Весь процес організації та проведення дослідження відбувався із суворим дотриманням принципів конфіденційності, поваги до особистої гідності, добровільності участі та поінформованої згоди, відповідно до міжнародних етичних стандартів (Декларація Гельсінкі, Кодекс етики психолога EFPA, 2015).

Таким чином, третій етап дозволив сформувати емпіричну базу даних, яка відображає як кількісні показники, так і якісні характеристики психологічного реагування безробітних чоловіків і жінок.

Четвертий етап дослідження був присвячений систематизації, статистичній обробці та психологічній інтерпретації отриманих даних. Основна мета цього етапу полягала у виявленні закономірностей, зв'язків і відмінностей між показниками чоловіків і жінок, а також у побудові цілісної картини гендерної специфіки поведінки в ситуації безробіття.

На етапі обробки даних використовувався комбінований підхід, який поєднував описову, кореляційну та порівняльну статистику.

Було розраховано: середні значення (M) та стандартні відхилення (SD); t -критерій Стюдента для перевірки статистичної достовірності гендерних відмінностей у рівнях адаптивності, фрустрованості, психоемоційної симптоматики та копінг-каналів; коефіцієнти кореляції Пірсона (r) для виявлення взаємозв'язків між адаптивністю, емоційними станами, соціальною фрустрованістю та копінг-механізмами; графічну візуалізацію даних у вигляді діаграм, профілів і кореляційних карт.

Обробка здійснювалася із застосуванням статистичних пакетів SPSS Statistics 21.0 та Microsoft Excel, що забезпечило високу точність розрахунків і зручність представлення результатів.

Додатково використовувався якісний аналіз даних, спрямований на глибше розуміння психологічного змісту кількісних показників. Це дозволило не лише фіксувати відмінності між чоловіками та жінками, але й пояснювати їхню природу, через специфіку рольових очікувань, ціннісних орієнтацій, емоційної виразності та стратегій адаптації.

Під час інтерпретації результатів враховувалися психологічні концепції стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), збереження ресурсів (С. Хобфолл), відчуття узгодженості (А. Антоновський), а також сучасні гендерні підходи (С. Бем, Дж. Батлер, Н. Ходоров). Це дало змогу здійснити глибинне пояснення

отриманих статистичних закономірностей і розкрити психологічний зміст гендерних відмінностей у поведінкових реакціях безробітних осіб.

Таким чином, четвертий етап став завершальною аналітичною фазою дослідження, у межах якої кількісні показники набули якісного психологічного змісту, що дозволило перейти до узагальнення результатів та їх наукової інтерпретації у контексті сучасної психології безробіття.

П'ятий етап дослідження був спрямований на практичну інтеграцію отриманих емпіричних результатів у систему психологічної допомоги безробітним. Його метою стало створення та апробація психологічних засобів оптимізації поведінкових і емоційно-регулятивних механізмів, що сприяють підвищенню рівня адаптивності, зниженню напруження та формуванню конструктивних стратегій подолання кризи втрати роботи.

Побудова цієї частини ґрунтувалася на положеннях ресурсно-когнітивного підходу (Р. Лазарус, С. Фолкман; С. Хобфолл), теорії життєстійкості та відчуття узгодженості (А. Антоновський), а також ідеях гендерно чутливого консультування, що враховує різницю у стресових паттернах чоловіків і жінок.

1. Теоретико-методологічна основа етапу склали результати попередніх етапів дослідження, які показали, що дезадаптаційні реакції безробітних осіб часто пов'язані з: порушенням когнітивної цілісності «Я-професійного»; зниженням емоційної стабільності та контролю над ситуацією; соціальною ізоляцією та фрустрованістю базових потреб; обмеженням ресурсного поля й втратою сенсу. Це визначило необхідність розробки цілісної програми психологічної підтримки, спрямованої не лише на корекцію емоційного стану, а й на відновлення смислової, поведінкової та соціальної активності особистості.

2. Структура програми оптимізації. Була розроблена програма «Психологічна стійкість у ситуації безробіття», яка складалася з трьох взаємопов'язаних модулів, кожен з яких відповідав певному рівню функціонування особистості:

Когнітивно-аналітичний модуль – спрямований на усвідомлення власних установок, очікувань і деструктивних переконань, пов'язаних із втратою роботи. Використовувалися техніки когнітивного реструктурування, методи рефлексивного аналізу, тестові обговорення результатів BASIC Ph та МЛО-АМ із подальшою самодіагностикою ресурсів.

Емоційно-регулятивний модуль – включав вправи тілесно-орієнтованої релаксації, дихальні техніки, елементи арт-терапії, методи управління тривогою та відновлення контакту з тілесними сигналами. Особливий акцент робився на формуванні здатності усвідомлено переживати емоції без уникання або надмірної драматизації, що є характерною тенденцією для осіб із високим рівнем фрустрованості.

Соціально-інтерактивний модуль – передбачав роботу з відновленням комунікативних навичок, розвитку впевненості у самопрезентації, формування підтримуючих взаємин. У рамках цього етапу використовувалися групові дискусії, рольові ігри, тренінги ресурсного обміну, спрямовані на зміцнення соціальної інтегрованості учасників.

3. Гендерна диференціація в підході. Програма враховувала гендерні особливості реагування на безробіття: для жінок акцент робився на зміцненні почуття компетентності, автономності, поєднанні професійної та сімейної ідентичності; для чоловіків, на переосмисленні соціальної ролі «годувальника», розвитку емоційної виразності, вмінні приймати підтримку й формувати нові цілі поза межами економічної продуктивності.

Така структура дозволила гнучко адаптувати психологічні інтервенції під різні потреби клієнтів, не нівелюючи, а гармонізуючи їхню гендерну ідентичність.

П'ятий етап засвідчив, що психологічна підтримка безробітних є ефективною за умови її ресурсно-орієнтованого та гендерно чутливого характеру. Розвиток здатності усвідомлювати власні ресурси, переосмислювати кризу як можливість для оновлення, відновлення соціальних зв'язків та формування позитивної самоконцепції сприяють оптимізації

поведінки особистості в ситуації безробіття й зниженню ризику довготривалого дистресу.

2.2. Аналіз емпіричних результатів дослідження

Аналіз емпіричних результатів дослідження є ключовим етапом, що забезпечує перехід від констатації до розуміння психологічних закономірностей поведінки особистості в ситуації безробіття. Саме на цьому етапі кількісні показники, отримані за допомогою психодіагностичного інструментарію, набувають якісного психологічного змісту, дозволяючи окреслити глибинні взаємозв'язки між адаптацією, рівнем соціальної фрустрованості, психоемоційним станом і стратегіями подолання життєвих труднощів.

Метою даного етапу стало виявлення гендерних відмінностей у структурі психологічного реагування на безробіття та визначення тих внутрішніх ресурсів, які забезпечують або, навпаки, ускладнюють процес адаптації до нових соціально-економічних умов.

Отримані результати розглядаються у контексті провідних теоретичних підходів сучасної психології: когнітивно-поведінкової моделі стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), теорії збереження ресурсів (С. Хобфолл), концепції відчуття узгодженості (А. Антоновський), а також гендерно-рольових теорій (С. Бем, Дж. Батлер).

У процесі аналізу застосовувався комплексний статистико-психологічний підхід, що поєднує кількісну оцінку показників із якісним аналізом динаміки та змісту виявлених феноменів. Такий підхід дозволяє не лише фіксувати відмінності між чоловіками та жінками, а й зрозуміти їх психологічну природу, визначити домінуючі копінг-стратегії, емоційні реакції, особливості соціальної поведінки та рівень адаптивності в умовах безробіття.

Таким чином, подальший виклад результатів дослідження спрямований на систематизацію та інтерпретацію емпіричних даних у межах поставлених завдань, що дозволяє перейти від кількісних вимірів до розкриття цілісного психологічного портрета безробітної особистості з урахуванням гендерних особливостей.

Результати, отримані за методикою BASIC Ph (М. Лахад), дозволяють окреслити структуру домінуючих каналів подолання стресових ситуацій у чоловіків і жінок, які перебувають у стані безробіття. Ця методика ґрунтується на уявленні про шість базових систем адаптації, які визначають індивідуальний стиль реагування людини на кризові події: віра (Belief), афект (Affect), соціальний канал (Social), уява (Imagination), когніція (Cognition), фізіологічний канал (Physiology) (табл. 2.1. та рис 2.1)

Таблиця 2.1

Прояви особливостей стресоподолання серед безробітних осіб

Модальність BasicPh	Чоловіки	Жінки
Віра	8,57	20,00
Афект	11,43	17,50
Соціальний	14,29	25,00
Уява	17,14	15,00
Когніція	25,71	10,00
Фізичний	22,86	12,50

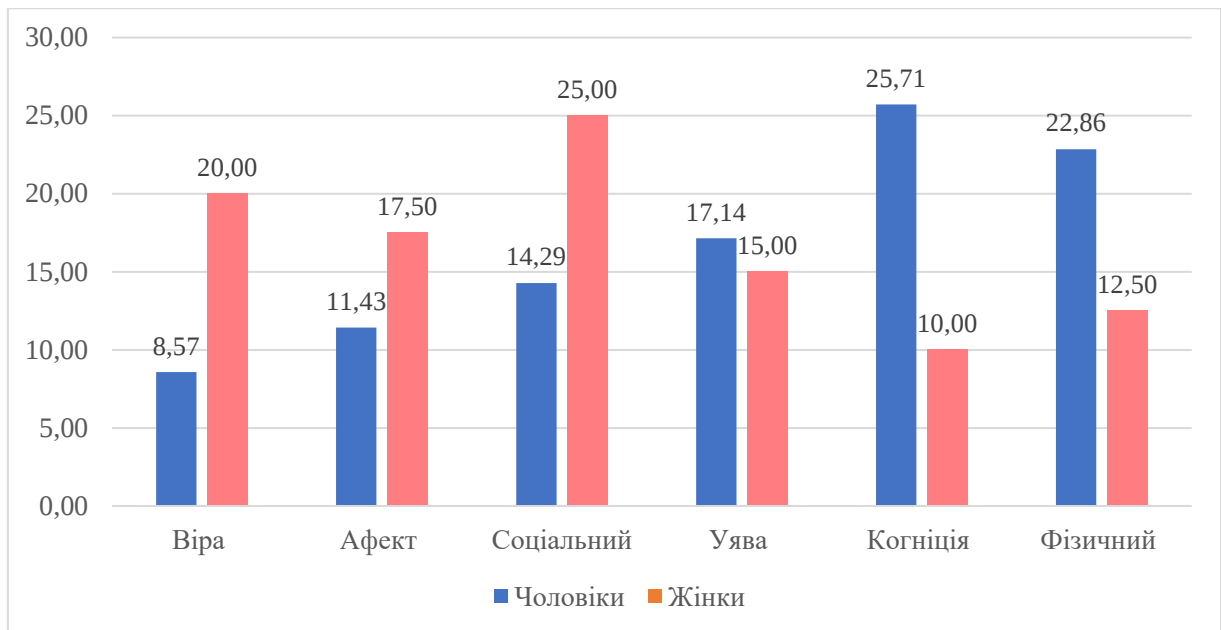


Рис. 2.1 Прояви особливостей стресоподолання серед безробітних осіб

Розглядаючи отримані результати за методикою стресоподолання BASIC Ph (М. Лахад) можна зазначити, що у чоловіків домінують когнітивний (25,71%) та фізичний (22,86%) канали реагування. Це свідчить про раціонально-орієнтований тип подолання стресу, в якому провідну роль відіграють аналітичне мислення, прагнення контролювати ситуацію та діяти практично. Такі респонденти схильні зосереджуватись на пошуку логічних рішень, оцінці ресурсів, побудові стратегій і конкретних кроків для відновлення стабільності. Фізичний компонент (підвищена активність, схильність до дії) підсилює цю тенденцію, що може розглядатися як адаптивна стратегія у короткостроковій перспективі, але водночас містить ризик емоційного виснаження, якщо відсутня емоційна або соціальна підтримка.

Натомість у жінок спостерігається емоційно-соціальна структура копіngu. Високі значення за шкалами віри (20,00%), афекту (17,50%) та особливо соціального каналу (25,00%) свідчать про орієнтацію на взаємодію, емпатію та підтримку з боку оточення. Для них характерне прагнення знайти сенс у переживаній ситуації, спираючись на внутрішню духовність або моральні переконання (високий рівень Belief), а також на емоційний контакт і соціальні зв'язки як джерело стабілізації. Така стратегія забезпечує емоційне

розвантаження та відновлення внутрішнього балансу, хоча іноді може супроводжуватись залежністю від зовнішніх оцінок або надмірною емоційною вразливістю.

Порівняльний аналіз засвідчує, що жінки більшою мірою демонструють інтерперсонально-залежний тип реагування, який сприяє підтриманню зв'язку із соціальним середовищем, тоді як чоловіки тяжіють до інтраперсональної автономії, покладаючись на власні раціональні й поведінкові ресурси. Варто зазначити, що середні показники за шкалою уява (Imagination) є відносно збалансованими (17,14% у чоловіків та 15,00% у жінок), що свідчить про збереження уявного, проективного компоненту подолання, тобто здатності використовувати ментальні образи, креативність і прогнозування майбутнього як компенсаторні механізми.

Таким чином, узагальнені результати вказують на гендерно зумовлені відмінності у структурі адаптаційних стратегій: чоловіки активізують переважно раціонально-дієві та поведінково-практичні механізми, орієнтовані на зовнішній контроль; жінки – емоційно-комунікативні та смислотворчі механізми, що забезпечують підтримку з боку соціуму й внутрішню гармонізацію. Водночас найвищу адаптивність виявляють особи з інтегративним профілем копіngu, у яких поєднуються когнітивно-раціональні, емоційно-соціальні та фізіологічні способи реагування. Такий тип відповідає андрогінній моделі психологічної стійкості, описаній С. Бем, коли людина гнучко змінює стратегії відповідно до вимог середовища, зберігаючи цілісність і життєву активність.

Після визначення домінуючих каналів копіngu доцільним є аналіз рівня соціальної фрустрованості, оскільки цей показник відображає ступінь незадоволеності особистості основними життєвими потребами: у визнанні, безпеці, самореалізації, стабільності та соціальній підтримці. Методика В.В. Бойка дозволяє не лише виміряти загальний рівень соціально-психологічної напруги, а й простежити її зв'язок із зовнішніми обставинами, зокрема втратою роботи.

В умовах безробіття феномен фрустрованості набуває особливого значення, оскільки позбавлення професійної ролі часто супроводжується деформацією соціальної ідентичності, втратою звичного статусу, порушенням почуття контролю над життям. Саме тому рівень соціальної фрустрованості є індикатором психологічної дезадаптації, а його аналіз – важливою умовою розуміння внутрішньої картини переживання кризи (табл. 2.2. та рис. 2.2)

Таблиця 2.2.

Особливості соціальної фрустрованості безробітних осіб

Рівень соціальної фрустрації	Чоловіки	Жінки
дуже високий	28,57	17,50
підвищений	31,43	22,50
помірний	17,14	27,50
невизначений	11,43	15,00
знижений	8,57	10,00
дуже низький	2,86	5,00
відсутність	0,00	2,50

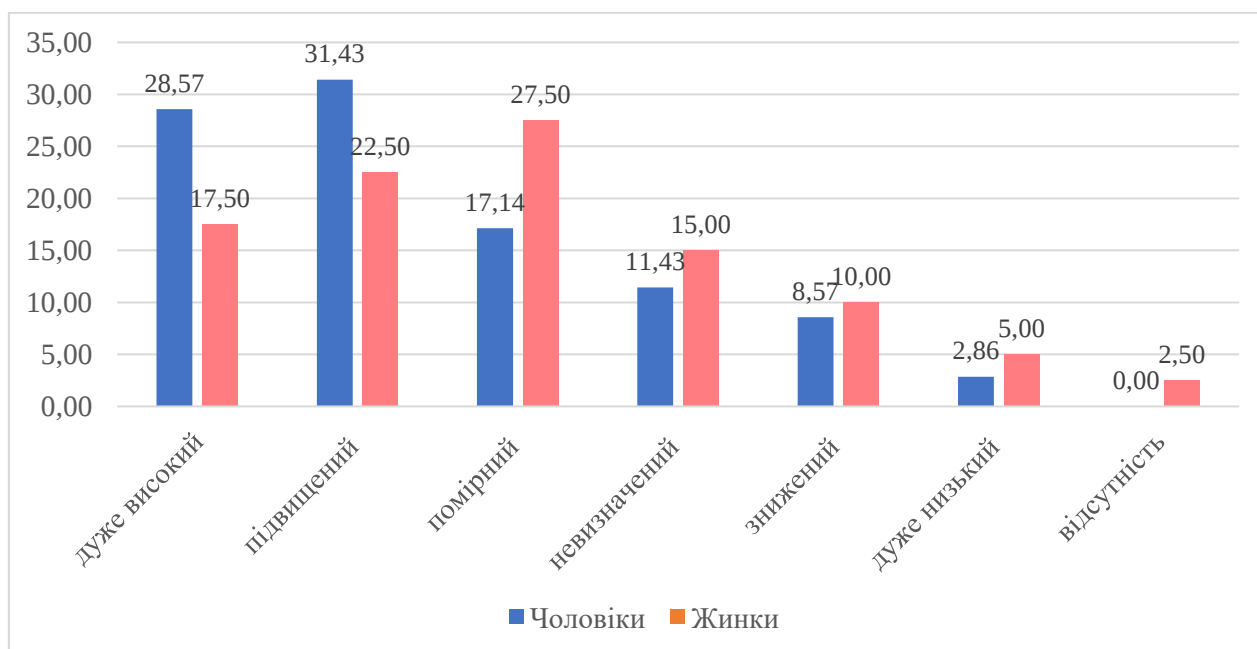


Рис. 2.2. Особливості соціальної фрустрованості безробітних осіб

Результати, отримані за методикою В.В. Бойка, дозволяють окреслити ступінь соціальної незадоволеності та психоемоційного напруження серед

безробітних осіб, що відображає суб'єктивне сприйняття власного становища у соціальному просторі.

Аналіз даних (табл. 2.2 та рис. 2.2.) засвідчив наявність гендерно зумовлених відмінностей у рівнях соціальної фрустрованості та способах переживання соціально-економічної нестабільності. Для чоловіків характерний вищий загальний рівень соціальної фрустрованості: сукупно майже 60,00% респондентів продемонстрували показники від підвищеного до дуже високого рівня, що вказує на глибоке переживання статусних втрат, почуття невідповідності соціальним очікуванням і внутрішню кризу самоповаги. Такі чоловіки частіше демонструють напруження, внутрішню дратівливість, схильність до ізоляції та прагнення відновити контроль через активні, іноді імпульсивні дії. Втрата роботи для чоловіків часто асоціюється з порушенням базового почуття компетентності, що відображає не лише економічну нестабільність, а й символічну втрату ролі «постачальника» або «успішного професіонала».

У жінок рівень соціальної фрустрованості виявився помірно зниженим: найчисленнішою є група з помірним рівнем (27,50%) та нижчими показниками у категоріях «підвищений» (22,50%) і «дуже високий» (17,50%), що свідчить, про схильність жінок до емоційного реагування на безробіття, але водночас вони мають вищий потенціал прийняття ситуації, знаходячи в ній смислові чи міжособистісні опори. Для них ключовим стресором виступає зміна звичного кола взаємодії, зменшення соціальної активності, але не саме порушення фінансового статусу.

Таким чином, для чоловіків безробіття виявляється кризою статусу, а для жінок – радше кризою смислів і взаємозв'язків.

Розглядаючи результати опитування за рівнями фрустрованості можна відзначити, що дуже високий рівень спостерігається майже у третини чоловіків (28,57%), що свідчить про глибокий внутрішній конфлікт між самооцінкою та соціальними очікуваннями. Цей рівень супроводжується відчуттям безпорадності, емоційного виснаження й образи на зовнішні

обставини. У жінок цей показник нижчий (17,50%) – вони частіше демонструють емоційну лабільність, але зберігають віру у можливість змін.

Підвищений рівень фіксується у 31,43% чоловіків і 22,50% жінок, для цієї категорії характерне постійне внутрішнє напруження та нестабільність самоприйняття. Вони переживають невпевненість у завтрашньому дні, схильні до тривоги, але ще зберігають потенціал до пошуку виходу з ситуації.

Помірний рівень (17,14% чоловіків; 27,50% жінок) свідчить про адаптивний тип реагування – усвідомлення труднощів без катастрофізації подій. Особи з такими показниками частіше демонструють конструктивне мислення, відкритість до допомоги й готовність до змін.

Невизначений, знижений і дуже низький рівні фрустрованості (сукупно близько 23,00% у чоловіків і 27,00% у жінок) відображають тенденцію до емоційного дистанціювання або прийняття ситуації, що може бути як ознакою внутрішньої стійкості, так і проявом пасивності або резигнації.

Звертає увагу невелика група жінок (2,50%), у яких зафіксовано повну відсутність фрустрованості – це може бути результатом наявності міцної системи соціальної підтримки або тимчасового психологічного заперечення проблеми.

Зіставлення результатів дозволяє окреслити два відмінні психологічні профілі переживання безробіття:

- Чоловічий профіль характеризується високою когнітивною напругою, орієнтацією на контроль і дію, що зумовлює глибше переживання втрат, пов'язаних із неуспішністю або соціальною неактивністю. Високі показники фрустрованості можуть бути відображенням боротьби між внутрішніми стандартами досягнення і реальною соціальною ситуацією.

- Жіночий профіль відзначається емоційно-соціальною спрямованістю реагування. Фрустрація у жінок частіше має афективний, а не когнітивний характер, і проявляється у переживанні нестачі підтримки, спілкування, відчуття корисності. Водночас жінки демонструють вищу адаптивність і

толерантність до невизначеності, що частково пов'язано з використанням соціальних контактів як ресурсу стабілізації.

Таким чином, рівень соціальної фрустрованості в умовах безробіття визначається не лише об'єктивними соціальними обставинами, а й гендерно зумовленими особливостями мотивації, ролей та емоційної регуляції.

Для чоловіків ключовим джерелом напруження є порушення статусної ідентичності та зниження відчуття контролю. А для жінок – емоційна й соціальна невизначеність, втрата звичних форм самореалізації через спілкування та допомогу іншим. Загалом жінки демонструють м'якший профіль фрустрованості з тенденцією до стабілізації, тоді як чоловіки – більш поляризовану реакцію з ризиком переходу до дистресу.

Ці відмінності підтверджують необхідність диференційованих підходів до психологічної підтримки осіб, які переживають безробіття, з урахуванням гендерних механізмів адаптації та різних джерел ресурсів.

Переходячи до наступного етапу аналізу, доцільно звернутися до результатів, отриманих за допомогою опитувальника вираженості психопатологічної симптоматики SCL-90-R (L.R. Derogatis). Цей інструмент дозволяє оцінити психоемоційний стан особистості в умовах тривалої соціальної невизначеності, визначити вираженість внутрішнього дистресу, а також окреслити спектр симптомів, що відображають процеси психічної дезадаптації. Для людей, які переживають безробіття, SCL-90-R є не лише показником психопатологічних тенденцій, а й індикатором якості психологічного функціонування – здатності до саморегуляції, емоційного контролю та підтримання внутрішньої стабільності.

Подальший аналіз зосереджується на основних шкалах опитувальника SCL-90-R: соматизації, депресії, тривожності, міжособистісної сензитивності, obsесивності та ворожості, з метою визначення емоційно-симптоматичного профілю безробітних чоловіків і жінок, а також встановлення психологічних закономірностей, що відображають особливості їх адаптації до кризових життєвих обставин (табл. 2.3 та рис.2.3)

Таблиця 2.3

Особливості вираженості психопатологічних проявів у безробітних осіб

Шкали	Чоловіки	Жінки
Соматизація	8,57	10,00
Обсесивність -компульсивність	11,43	15,00
Міжособистісна сенситивність	14,29	12,50
Депресія	17,14	10,00
Тривожність	11,43	17,50
Ворожість	14,29	5,00
Фобічна тривожність	11,43	12,50
Паранояльні тенденції	8,57	10,00
Психотизм	2,86	7,50

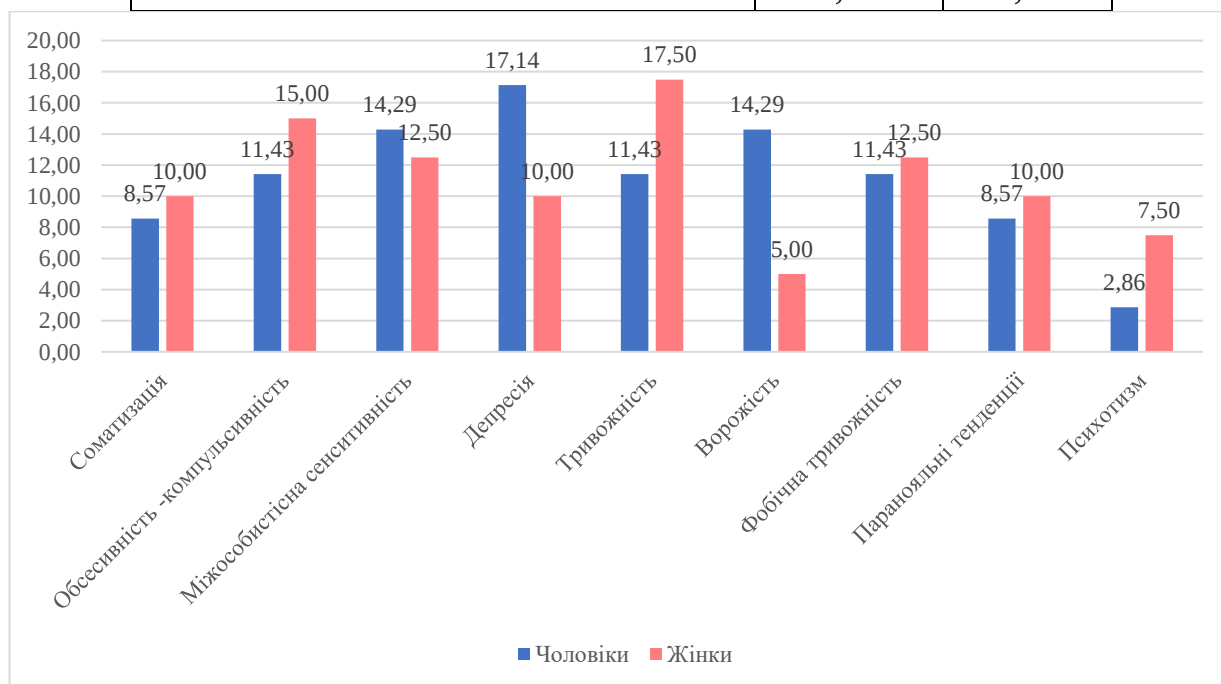


Рис. 2.3. Особливості вираженості психопатологічних проявів

Опитувальник SCL-90-R (L.R. Derogatis) дозволив дослідити психоемоційний стан безробітних чоловіків і жінок та визначити, які симптоми дистресу найбільш актуальні у процесі адаптації до втрати роботи. Методика охоплює дев'ять шкал, що відображають різні аспекти психічного функціонування, від соматичних реакцій до соціально-емоційних і когнітивних порушень.

Аналіз результатів засвідчує, що психоемоційні прояви безробіття мають різну модальність у чоловіків і жінок, що зумовлено відмінностями у переживанні втрати соціальної ролі, механізмах саморегуляції та способах емоційного реагування. Для чоловіків характерні більш виражені депресивні, агресивно-фрустраційні та когнітивно-контрольні симптоми, тоді як у жінок домінують емоційно-тривожні та obsесивні тенденції, пов'язані з підвищеною чутливістю до невизначеності.

У структурі симптоматики чоловіків найвищі значення виявлено за шкалами депресії (17,14%), міжособистісної сензитивності (14,29%) та ворожості (14,29%). Такі результати відображають внутрішній конфлікт між потребою самореалізації та неможливістю реалізувати себе у звичних соціальних координатах. Депресивна симптоматика у чоловіків має раціонально-пригнічений характер: зниження мотивації, почуття безсилля, песимістичне сприйняття перспективи, але водночас – спроби контролювати емоції, що призводить до накопичення напруги та її періодичних агресивних спалахів. Високі показники за шкалою міжособистісної сензитивності свідчать про зростання уразливості до соціальних оцінок, страх виглядати неуспішними або слабкими. У поєднанні з підвищеною ворожістю, це створює внутрішнє коло напруження, коли зовнішня дистанційність маскує емоційну потребу у підтримці.

Таким чином, психологічний портрет безробітного чоловіка вказує на дисбаланс між зовнішньою активністю та внутрішнім виснаженням, де агресивно-захисні реакції стають способом утримання самоповаги в умовах втрати соціального статусу.

У жінок домінують тривожність (17,50%), obsесивно-компульсивна тенденція (15,00%) та соматизація (10,00%) такий профіль відображає емоційно-чутливий тип реагування з акцентом на переживання невизначеності та потребу у стабільності. Підвищена тривожність свідчить про постійне внутрішнє очікування негативних подій, гіперконтроль ситуацій та схильність до катастрофізації майбутнього. У поєднанні з obsесивно-компульсивними

проявами це створює модель поведінки, у якій надмірне прагнення впорядкувати хаос призводить до перевтоми, внутрішнього виснаження й частих соматичних реакцій (напруга, безсоння, головний біль). Водночас у жінок спостерігається нижчий рівень депресивних і ворожих реакцій, що може свідчити про збереження емоційного контакту з оточенням і наявність соціальних каналів розрядки. Вони частіше шукають підтримку, діляться емоціями, що допомагає зменшувати глибину дистресу, навіть за умов підвищеної тривожності.

Порівнюючи отримані результати від безробітних чоловіків та жінок, можна зазначити, що чоловіки схильні до інтрапсихічного типу реагування, тобто пригнічення емоцій, зростання депресивності, відчуття соціальної відчуженості; а жінки демонструють екстрапсихічний тип реагування – підвищену тривожність, емоційну лабільність, схильність до соматичних і obsesивних проявів. Такі відмінності узгоджуються з положеннями теорії емоційної регуляції Дж. Гросса: чоловіки частіше використовують стратегії «пригнічення емоцій», тоді як жінки – «переживання і вираження», що сприяє зниженню внутрішнього тиску, але підвищує рівень тривожності.

Крім того, у жінок помітно вищі показники психотизму (7,50% проти 2,86% у чоловіків), що не свідчить про патологію, а радше про вищу креативність і схильність до символічного мислення в умовах невизначеності.

Отримані результати підтверджують, що психоемоційна сфера безробітних осіб має виражену гендерну специфіку. Для чоловіків характерна внутрішня закритість, емоційна напруга, депресивно-агресивний фон, що є наслідком руйнування рольової стабільності, а для жінок – емоційна тривожність, схильність до контролю й соматичних реакцій, які виконують функцію психологічного захисту в умовах невизначеності.

Водночас обидві групи демонструють підвищений рівень психологічної напруги, який, за відсутності підтримки, може призводити до хронізації дистресу. Це підкреслює потребу у цілеспрямованих програмах психологічної

стабілізації, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і поступове відновлення смислової цілісності особистості.

Переходячи до завершального етапу емпіричного аналізу, доцільно розглянути результати, отримані за Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ), розробленим А.Г. Маклаковим та С.В. Чермяніним, яка є одним із найінформативніших інструментів для оцінки психологічної зрілості, емоційної стабільності, соціальної інтегрованості та загального рівня особистісної адаптованості. У контексті нашого дослідження її використання дало змогу не лише кількісно виміряти рівень адаптивності безробітних осіб, а й виявити структурні відмінності у способах пристосування до нових соціально-професійних умов з урахуванням гендерного чинника.

На відміну від попередніх методик, які фіксували емоційний фон або симптоматичні прояви дистресу, МЛО-АМ дозволяє оцінити внутрішні ресурси, що забезпечують психологічну стійкість і потенціал до конструктивного подолання кризи. Методика ґрунтується на уявленні про адаптацію як динамічний процес узгодження внутрішніх потреб особистості з вимогами середовища, де визначальними є здатність до саморегуляції, комунікативна компетентність, емоційна врівноваженість та адекватна самооцінка.

Подальший аналіз зосереджується на показниках ключових шкал опитувальника: емоційної стабільності, комунікативного потенціалу, моральної нормативності, самоприйняття та прагнення до домінування, з метою виявлення відмінностей у рівнях адаптивності чоловіків і жінок, які перебувають у стані безробіття, та визначення провідних психологічних механізмів, що сприяють або ускладнюють цей процес.

Таким чином, результати за МЛО-АМ дозволять поглибити розуміння адаптаційного профілю особистості, показати, яким чином внутрішня структура особистості взаємодіє з зовнішньою соціальною ситуацією, і як саме

гендер впливає на вибір стратегій стабілізації у період професійної кризи (табл. 2.4 та рис. 2.4).

Таблиця 2.4.

Особливості адаптивності безробітних осіб

Показники адаптивності	Чоловіки	Жінки	Загальна вибірка
Високий рівень адаптивності	25,71	20,00	24,29
Середній рівень адаптивності	40,00	32,50	38,57
Низький рівень адаптивності	20,00	30,00	27,14
Дуже низький рівень адаптивності (ризик дезадаптації)	14,29	17,50	17,14

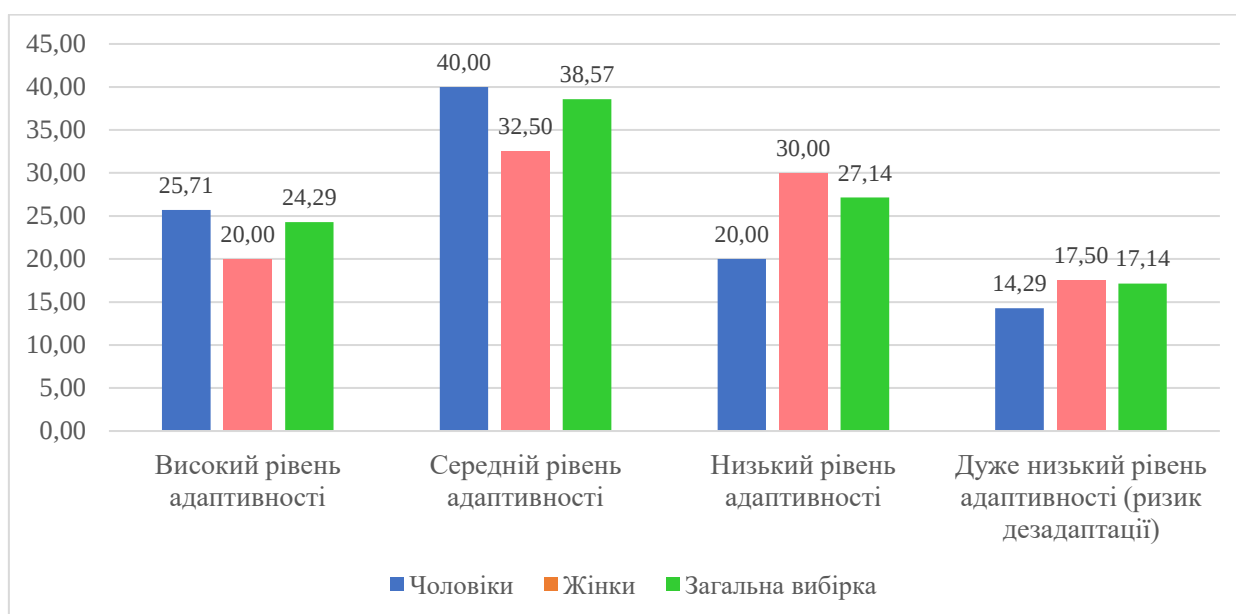


Рис. 2.4 Особливості адаптивності безробітних осіб

Отримані результати за методикою «Адаптивність» (МЛО-АМ, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянін) показали, що рівень особистісної адаптації безробітних суттєво варіює залежно від гендерної належності, що свідчить про різні психологічні механізми пристосування до кризових умов.

У загальній вибірці переважає середній рівень адаптивності (38,57%), що свідчить про збереження потенціалу для відновлення психоемоційної рівноваги й поступової ресоціалізації. Водночас 17,14% респондентів перебувають у зоні ризику дезадаптації, тобто відчують труднощі у

відновленні внутрішньої стабільності та соціальної ефективності після втрати роботи.

Розглядаючи гендерні особливості можна відзначити, що у чоловіків частіше виявляється високий (25,71%) та середній рівень адаптивності (40,00%), це може пояснюватися більш вираженою орієнтацією на раціональні механізми подолання труднощів – планування, оцінку власних можливостей, активний пошук шляхів реалізації. Разом із тим у 14,29% чоловіків зафіксовано дуже низький рівень адаптивності, що вказує на ймовірність дезадаптаційних реакцій, пов'язаних із переживанням втрати статусу, зниженням упевненості в собі та фрустрацією потреби в досягненні.

Серед жінок переважають середній (32,50%) та низький (30,00%) рівні адаптивності, що відображає більш емоційно-чутливий спосіб реагування на стрес і залежність від соціально-емоційної підтримки. Помітна частка жінок із дуже низьким рівнем адаптивності (17,50%) може бути пов'язана з відчуттям нестабільності, зростанням тривожності та втомою від невизначеності. Водночас 20,00% жінок демонструють високий рівень адаптивності, що свідчить про сформовані навички психологічної саморегуляції, гнучкість мислення та готовність до пошуку нових життєвих сценаріїв.

Отримані дані підтверджують, що адаптивність є мультифакторним феноменом, у структурі якого поєднуються когнітивні, емоційно-вольові та соціально-регуляторні компоненти. Чоловіки частіше виявляють інструментальний тип адаптації, що спирається на активність, прагнення контролю та пошук рішень. Жінки демонструють емоційно-комунікативний тип адаптації, який реалізується через соціальну підтримку, співпереживання та внутрішню рефлексію.

Порівняльний аналіз засвідчує, що жіноча адаптивність більш залежна від якості міжособистісних зв'язків, тоді як чоловіча – від збереження почуття компетентності й автономії. Незважаючи на ці відмінності, обидві групи мають ресурс для подолання наслідків професійної кризи за умови

цілеспрямованої психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та підвищення усвідомлення власних можливостей.

У підсумку, результати за методикою МЛО-АМ дають змогу окреслити загальну адаптаційну картину безробітних осіб, у якій збережений потенціал психологічного відновлення співіснує з ризиками дезадаптації, зумовленими як індивідуальними, так і гендерно-рольовими особливостями.

Підсумовуючи проведені емпіричне дослідження, можна відзначити, що ситуація безробіття виступає стресогенним фактором високої інтенсивності, який порушує стабільність професійної ідентичності, знижує рівень самоприйняття та породжує почуття невизначеності.

Для більшості респондентів характерне середнє або знижене використання конструктивних копінг-стратегій, що вказує на потребу у розвитку внутрішніх ресурсів і підтримці з боку соціального оточення. Усі застосовані психодіагностичні методики: BASICPh (М. Лахад), шкала соціальної фрустрованості (В.В. Бойко), опитувальник SCL-90-R (L.R. Derogatis) та МЛО-АМ (Маклаков, Чермянін), підтвердили наявність чітких гендерних розбіжностей у способах подолання кризи та психоемоційному стані безробітних.

Для чоловіків типовими виявилися раціонально-інструментальні стратегії подолання стресу. Відповідно до результатів тесту BASICPh, вони значно частіше опираються на когнітивний (25,71%) та фізичний (22,86%) канали, що свідчить про прагнення зберегти контроль над ситуацією через аналіз, планування та дію. Водночас низькі показники за шкалами віри (8,57%) та соціального ресурсу (14,29%) вказують на схильність до ізоляції й зниження довіри до зовнішніх джерел підтримки.

За шкалою соціальної фрустрованості (В.В. Бойко) у чоловіків переважають підвищений (31,43%) та дуже високий рівень (28,57%), що відображає інтенсивне переживання незадоволеності соціальними очікуваннями, втратою статусу та контролю. Така фрустрованість часто супроводжується агресивно-захисними реакціями, про що свідчать результати

за опитувальником SCL-90-R, отримано високі показники депресії (17,14%), міжособистісної сензитивності (14,29%) та ворожості (14,29%). Це вказує на внутрішню конфліктність, амбівалентність між потребою самостійності та страхом соціального осуду.

Показники за МЛЮ-АМ демонструють, що 40,00% чоловіків мають середній рівень адаптивності, а 25,71% – високий, що свідчить про збереження базових регуляторних механізмів. Проте у 14,29% спостерігається ризик дезадаптації, пов'язаний із психоемоційним виснаженням та втратою професійної ідентичності.

Отже, психологічний портрет безробітного чоловіка характеризується високим рівнем самоконтролю при внутрішній напрузі, схильністю до раціоналізації проблем і труднощами в емоційному вираженні, що ускладнює процес соціальної підтримки.

Жінки в умовах безробіття демонструють емоційно-реляційний тип реагування, у центрі якого, потреба у спілкуванні, підтримці та безпеці. Згідно з результатами BASIC Ph, вони частіше використовують віру (20,00%), афект (17,50%) та соціальний канал (25,00%) як способи стабілізації емоційного стану. Це свідчить про тенденцію до емоційної відкритості, пошуку смислу та залучення до міжособистісних взаємин як ресурсу подолання.

У показниках соціальної фрустрованості серед жінок спостерігається зміщення до середнього рівня (27,510%) і порівняно нижчий відсоток дуже високих показників (17,50%), що вказує на певну емоційну стабільність, але водночас – підвищену чутливість до соціальної оцінки. За шкалами SCL-90-R жінки демонструють більш виражену тривожність (17,50%), obsесивність (15,00%) та соматизацію (10,00%). Такий профіль відображає емоційно-рефлексивний спосіб переживання кризи, де психосоматичні симптоми виступають проявом накопиченого напруження.

За результатами МЛЮ-АМ більшість жінок мають середній (32,50%) або низький (30,00%) рівень адаптивності, що вказує на неповну психологічну інтегрованість після втрати роботи. Водночас 20,00% жінок демонструють

високий рівень адаптації, пов'язаний із внутрішньою гнучкістю, емпатією та здатністю до пошуку нових форм самореалізації.

Отже, психологічний портрет безробітної жінки характеризується емоційною лабільністю, підвищеною тривожністю, потребою у підтримці, але й високим потенціалом до ресоціалізації через міжособистісні зв'язки.

Таким чином, чоловіки реагують на безробіття через призму статусу, контролю й раціональної оцінки, що часто веде до прихованої депресії та агресивної напруги. Жінки ж переживають кризу переважно у площині емоційної безпеки й самоцінності, демонструючи тривожність і залежність від соціальних зв'язків, але також більшу пластичність у пошуку нових ролей.

Емпіричні результати підтверджують, що психологічне переживання безробіття має гендерно зумовлені особливості, які слід враховувати при побудові програм психологічної підтримки. Для чоловіків ефективними будуть підходи, спрямовані на відновлення почуття компетентності, самоповаги й самоконтролю, розвиток навичок емоційного усвідомлення та рефлексії, а для жінок – методи, що посилюють відчуття внутрішньої стабільності, зменшують тривожність і стимулюють пошук нових смислів, зокрема через групову взаємодію, підтримку та розвиток творчого потенціалу.

Загалом, результати дослідження дозволяють говорити про необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги безробітним, у якому поєднуються когнітивно-поведінкові, ресурсно-орієнтовані та соціально-підтримувальні стратегії. Саме це створює основу для подальших розробок у напрямі психологічної оптимізації поведінки особистості в умовах безробіття, що стане предметом третього розділу дослідження.

2.3. Кореляційний аналіз і типологія поведінкових стратегій безробітних

Поглиблений аналіз отриманих емпіричних даних потребує переходу від описових характеристик до встановлення системи взаємозв'язків між

основними психологічними змінними, що визначають успішність адаптації особистості в ситуації безробіття. Кореляційний аналіз у цьому контексті дає змогу виявити не лише окремі зв'язки між показниками, а й реконструювати структуру внутрішніх регуляторних механізмів, через які особистість реагує на втрату професійного статусу.

Втрата роботи є не лише економічним фактом, а передусім життєвою кризою, яка торкається мотиваційної, емоційної та соціальної сфер. Рівень адаптивності, вираженість емоційних порушень, ступінь соціальної фрустрованості та вибір копінг-стратегій утворюють цілісну систему, психологічний профіль реагування на безробіття. Вивчення кореляцій між цими показниками дозволяє зрозуміти, які фактори відіграють провідну роль у збереженні внутрішньої стабільності, а які, навпаки, підсилюють дестабілізаційні процеси.

Важливим аспектом даного етапу дослідження є також побудова типології поведінкових стратегій, що ґрунтується на поєднанні емпіричних даних і теоретичних моделей стрес-реагування (Лазарус, Фолкман; Хобфолл; Антоновський). Такий підхід дає змогу розрізнити адаптивні, частково адаптивні та дезадаптивні патерни, описати їх гендерну специфіку та визначити потенційні напрямки психологічної підтримки.

До початку проведення кореляційного аналізу важливим етапом стало порівняння середніх показників чоловіків і жінок за основними психологічними змінними: рівнем адаптивності, соціальної фрустрованості, психоемоційної симптоматики та ефективності копінг-механізмів. Для цього було застосовано t-критерій Стьюдента, який дозволяє оцінити статистичну достовірність гендерних відмінностей між середніми значеннями двох незалежних вибірок.

Таблиця 2.5

Перевірка достовірності гендерних відмінностей (t-тест Стьюдента)

Показник	Чоловіки (M±SD)	Жінки (M±SD)	t	p
Адаптивність	17.8 ± 3.2	15.4 ± 3.5	3,08	0,00
Соціальна фрустрованість	21.3 ± 4.1	18.6 ± 3.8	2,96	0,00
Психоемоційна симптоматика	14.6 ± 3.8	17.1 ± 4.2	-2,69	0,01
Копінг-канали	16.5 ± 2.9	14.9 ± 3.1	2,30	0,02

Аналіз отриманих показників свідчить про статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) між чоловіками та жінками за всіма досліджуваними змінними. Адаптивність ($t = 3,08$; $p = 0,00$): чоловіки продемонстрували вищий середній рівень адаптивності ($M = 17,8$) порівняно з жінками ($M = 15,4$), що вказує на перевагу раціонально-вольових та поведінкових механізмів подолання кризи у чоловічій групі.

Соціальна фрустрованість ($t = 2,96$; $p = 0,00$) вища у чоловіків, що пояснюється гострішим переживанням втрати професійного статусу, оскільки робота є ваговою складовою чоловічої ідентичності та самооцінки.

Психоемоційна симптоматика ($t = -2,69$; $p = 0,01$), навпаки, більш виражена у жінок, що свідчить про емоційно-реляційний тип реагування: підвищену тривожність, чутливість до соціальних оцінок і схильність до внутрішнього напруження.

За показником копінг-каналів ($t = 2,30$; $p = 0,02$) також простежується достовірна перевага чоловіків, які частіше застосовують когнітивно-практичні стратегії (аналіз, дія, контроль), тоді як жінки тяжіють до емоційно-соціальних форм підтримки.

Таким чином, результати t-аналізу підтвердили, що гендер виступає значущим фактором диференціації поведінкових стратегій безробітних. Чоловіки в умовах кризи демонструють інструментально-адаптивну модель, спрямовану на активне відновлення статусу, тоді як жінки виявляють

емоційно-комунікативну модель, у центрі якої – переживання втрати безпеки й пошук соціального підтвердження.

Після виявлення статистично достовірних гендерних відмінностей за основними психологічними показниками постає завдання визначити характер взаємозв'язків між цими змінними. Сам факт різниці у рівнях адаптивності, фрустрованості чи психоемоційного стану ще не розкриває внутрішньої логіки функціонування особистості в умовах безробіття. Саме тому наступним етапом дослідження став кореляційний аналіз, спрямований на встановлення того, як взаємодіють між собою ключові параметри психологічної стійкості, емоційного реагування та соціальної інтегрованості.

Кореляційний підхід дозволяє розглядати психічні явища не ізольовано, а у системі їх взаємовпливів, виявляючи ті фактори, які підсилюють або, навпаки, послаблюють адаптаційний потенціал. Зокрема, аналіз спрямовано на визначення взаємозв'язків між рівнем адаптивності, показниками соціальної фрустрованості, вираженістю психоемоційних симптомів і структурою копінг-механізмів, які разом формують індивідуальний профіль реагування на кризу безробіття.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволять не лише кількісно підтвердити взаємозалежності між досліджуваними змінними, а й якісно окреслити типи поведінкових стратегій, притаманних безробітним чоловікам і жінкам, визначивши їх провідні психологічні детермінанти (рис. 2.5)

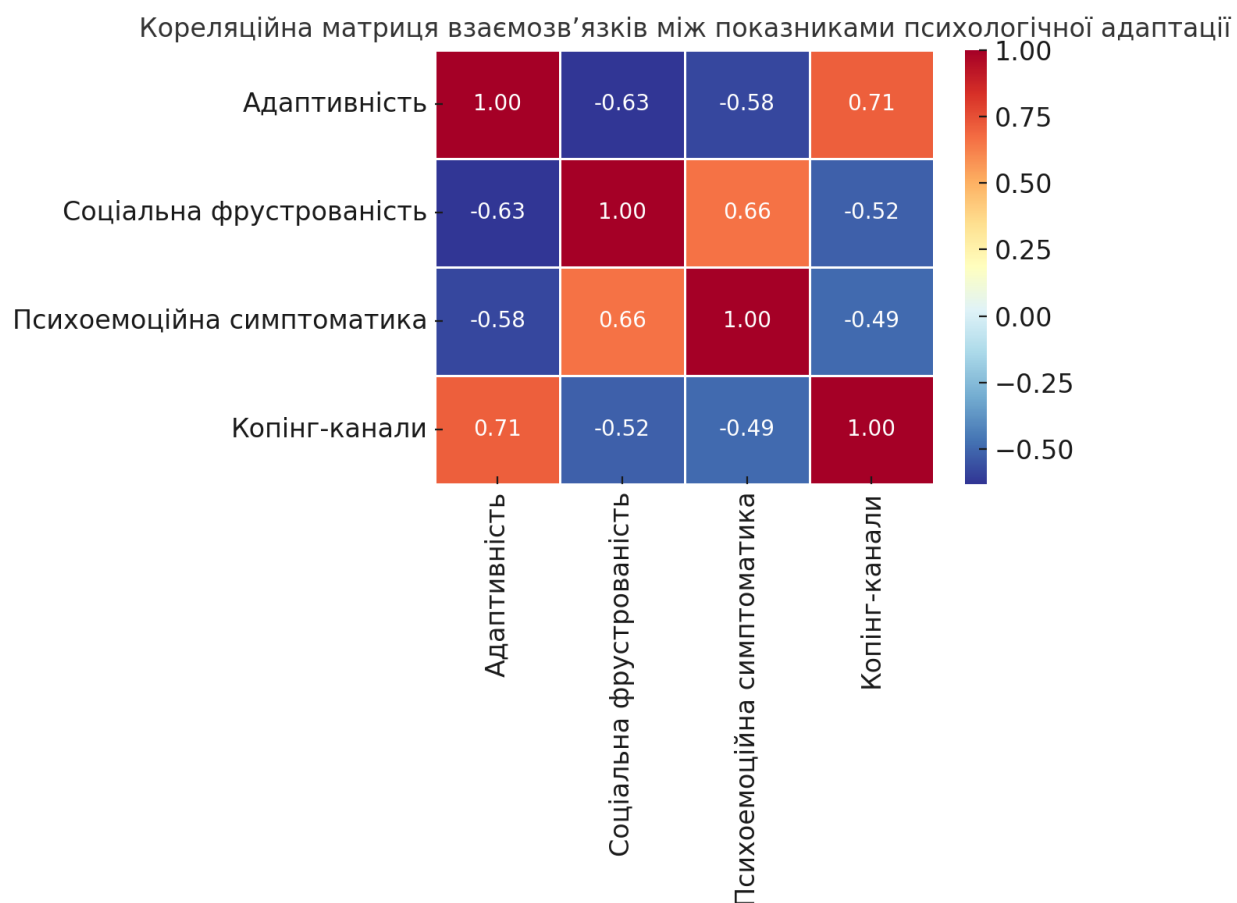


Рис. 2.5 Матриця кореляції за Пірсоном

Проведений кореляційний аналіз дав змогу виявити внутрішні зв'язки між ключовими психологічними параметрами, що визначають особливості переживання ситуації безробіття. У центрі уваги опинилися чотири основні змінні: адаптивність, соціальна фрустрованість, психоемоційна симптоматика та копінг-канали. Їх взаємодія формує цілісну систему, у якій кожен компонент виконує специфічну функцію, від регуляції емоційного стану до відновлення почуття контролю та внутрішньої стабільності.

Отримані кореляційні зв'язки вказують на наявність взаємозалежної системи психологічних процесів, у межах якої адаптивність виконує роль центрального регулятора, тоді як соціальна фрустрованість і психоемоційна симптоматика виступають чинниками дестабілізації.

Позитивний зв'язок між адаптивністю та ефективністю копінг-каналів ($r = 0,71$) свідчить, що особи, які вміють усвідомлено керувати власними

емоціями, аналізувати ситуацію та шукати підтримку, демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Копінг у цьому контексті виконує буферну функцію, пом'якшуючи дію стресових чинників і зберігаючи внутрішню рівновагу навіть за умов тривалої невизначеності.

Водночас спостерігаються негативні зв'язки між адаптивністю та соціальною фрустрованістю ($r = -0,63$), а також між адаптивністю та психоемоційною симптоматикою ($r = -0,58$), це означає, що зростання почуття невдоволеності соціальним становищем і внутрішнього напруження супроводжується зниженням здатності до гнучкого пристосування. У психологічному плані ці результати підтверджують: чим більше особа переживає безробіття як втрату сенсу й статусу, тим складніше їй відновити відчуття контролю над життям.

Позитивна кореляція між соціальною фрустрованістю та психоемоційною симптоматикою ($r = 0,66$) підкреслює їх взаємопідсилюючий характер: емоційне виснаження посилює сприйняття соціальної несправедливості, а соціальні труднощі, своєю чергою, поглиблюють тривожність і депресивність.

Зв'язок між копінг-каналами та показниками фрустрованості ($r = -0,52$) і емоційної симптоматики ($r = -0,49$) має негативний напрям, що свідчить про те, що використання конструктивних стратегій подолання, таких як планування, емоційна регуляція, пошук підтримки – допомагає зменшити рівень внутрішнього дистресу.

Таким чином, структура кореляційних зв'язків підтверджує логіку ресурсно-регуляторної моделі психологічної адаптації (С. Хобфолл, А. Антоновський): адаптивність постає як інтегративна ознака психічного здоров'я, що об'єднує когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти саморегуляції; соціальна фрустрованість та емоційна симптоматика утворюють контур дестабілізації, який обмежує ресурси особистості; копінг-канали виступають ключовим механізмом компенсації, підтримуючи цілісність «Я» та знижуючи рівень напруги.

У підсумку, слід відзначити, що ефективність психологічної адаптації до безробіття залежить від балансу між внутрішніми ресурсами та переживанням зовнішніх обмежень. Особи, які володіють гнучкою системою копінгів, здатні утримувати стабільний рівень адаптивності, тоді як домінування фрустраційних і тривожних реакцій веде до поступової дезадаптації.

Отже психологічна адаптація до безробіття є багатовимірним процесом, у якому тісно переплітаються емоційні, когнітивні та соціально-регуляторні чинники. Виявлені зв'язки свідчать, що висока адаптивність і сформовані копінг-стратегії виступають захисними механізмами, які знижують рівень соціальної фрустрованості та психоемоційного виснаження, що надає нам змогу формувати психологічні шляхи оптимізації поведінки особистості в ситуації безробіття.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу всебічно проаналізувати особливості психічного реагування чоловіків і жінок на ситуацію безробіття, визначити закономірності адаптаційних процесів і чинники, що впливають на стратегії подолання соціально-професійної кризи. Отримані дані підтвердили положення теоретичних моделей стресу та копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), теорії збереження ресурсів (С. Хобфолл) і концепції узгодженості життя (А. Антоновський), які розглядають психологічну стійкість як результат взаємодії індивідуальних і соціальних ресурсів.

Дослідження проводилося на вибірці з 75 осіб віком від 35 до 45 років, які звернулися до Одеського обласного центру зайнятості. До вибірки увійшли 40 жінок і 35 чоловіків, що дало змогу порівняти гендерні особливості емоційного реагування, соціальної поведінки та рівня адаптивності в умовах втрати роботи. Для збору емпіричних даних було використано чотири валідні психодіагностичні методики: тест BASIC Ph (М. Лахад) для визначення каналів подолання стресу; методику діагностики соціальної фрустрованості

(В.В. Бойко); опитувальник SCL-90-R (L.R. Derogatis) для виявлення рівня психоемоційної напруги та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянін) для оцінки потенціалу адаптації та саморегуляції.

Отримані результати показали, що психологічне реагування на безробіття має комплексний характер і включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-регуляторні компоненти. Для обох груп спільним є переживання невизначеності, зниження мотивації та труднощі у підтриманні внутрішньої стабільності. Однак характер цих проявів суттєво відрізняється залежно від статі.

Згідно з результатами тесту BASIC Ph, жінки продемонстрували більш активне використання афективних і соціальних каналів подолання (відповідно 17,50% та 25,00%), тоді як чоловіки орієнтувалися на когнітивні (25,70%) та фізичні (22,90%) канали, що свідчить про різні психологічні стратегії адаптації: у жінок переважає емоційно-комунікативний тип реагування, спрямований на пошук підтримки та емоційне вираження; у чоловіків – інструментально-раціональний тип, зорієнтований на аналіз ситуації й пошук шляхів дії.

За результатами методики В.В. Бойка, виявлено, що рівень соціальної фрустрованості у чоловіків є вищим, ніж у жінок: показники дуже високого та підвищеного рівнів склали 28,60% і 31,40% відповідно (проти 17,50% і 22,50% у жінок), що свідчить про глибше переживання чоловіками втрати соціальної ролі та професійної значущості, що відповідає соціально-психологічній концепції статусної ролі праці у формуванні чоловічої ідентичності.

Жінки, навпаки, демонстрували помірний рівень соціальної фрустрованості (27,50%), що пояснюється більшою гнучкістю у сприйнятті змін та наявністю альтернативних джерел самореалізації (родина, міжособистісні контакти, волонтерство). Однак помітна частина жінок (17,50%) також відчуває емоційну дестабілізацію й зниження віри у власні

можливості, що пов'язано з тривалим безробіттям або страхом соціального виключення.

Таким чином, соціальна фрустрованість виявилася тісно пов'язаною з почуттям контролю над життям: у чоловіків її підвищення супроводжується агресивно-захисними реакціями, у жінок – тривожністю та невпевненістю у собі.

Дані опитувальника SCL-90-R показали, що психоемоційні порушення у жінок мають більш тривожний і obsесивний характер, тоді як у чоловіків домінують депресивно-фрустраційні прояви. Найвищі показники у жінок зафіксовано за шкалами тривожності (17,50%) та obsесивності (15,00%), тоді як у чоловіків – за шкалами депресії (17,10%), ворожості (14,30%) і міжособистісної сензитивності (14,30%). Такі результати вказують на те, що чоловіки частіше реагують внутрішнім напруженням, емоційним пригніченням і зниженням самооцінки, тоді як жінки схильні до гіперчутливості, тривожності та соматизації емоційного стресу. Це підтверджує гендерно-рольові відмінності у стилях емоційної регуляції, описані в дослідженнях Дж. Гросса, де чоловіки тяжіють до «пригнічення емоцій», а жінки – до їх «вираження».

Отримані результати також демонструють, що у жінок виражена тривожність виконує амбівалентну функцію: з одного боку, посилює напруження, а з іншого – стимулює пошук підтримки та сприяє мобілізації ресурсів. У чоловіків же депресивні прояви частіше поєднуються з агресивними реакціями, що може свідчити про пригнічений емоційний конфлікт між бажанням зберегти контроль і втратою зовнішніх орієнтирів.

Результати за методикою МЛО-АМ виявили чітку диференціацію рівнів адаптивності. Для більшості респондентів характерний середній рівень адаптації (38,57%), проте 27,14% перебувають у зоні ризику дезадаптації. У чоловіків частіше фіксуються високі (25,70%) та середні рівні адаптивності (40,00%), у жінок – низькі (30,00%) та середні (32,50%). Це свідчить, що чоловіки зберігають вищий рівень когнітивного контролю та здатність до

раціональної оцінки ситуації, тоді як жінки більше залежать від емоційного фону та соціальної підтримки.

Аналіз показників засвідчив, що адаптивність виступає інтегральним показником психологічного благополуччя, який поєднує емоційну стабільність, самоприйняття та соціальну відкритість. У респондентів із високими значеннями адаптивності спостерігається низький рівень фрустрації, мінімальні симптоми емоційного виснаження й активне використання конструктивних копінг-стратегій.

Кореляційний аналіз виявив системну структуру взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Найтісніші позитивні зв'язки зафіксовано між адаптивністю та ефективністю копінг-каналів ($r = 0,71$), що підтверджує роль когнітивно-поведінкових стратегій як ключового ресурсу саморегуляції. Негативні кореляції між адаптивністю та соціальною фрустрованістю ($r = -0,63$) і психоемоційною симптоматикою ($r = -0,58$) свідчать про дестабілізуючу дію емоційного виснаження на рівень адаптації.

На основі узагальнення даних виокремлено три типи поведінкових стратегій безробітних: адаптивний тип – характеризується високою саморегуляцією, гнучкістю копінгу, низьким рівнем емоційного виснаження та високим відчуттям контролю над життям; частково адаптивний тип – поєднує середню адаптивність із нестабільними емоціями, помірною фрустрованістю та вибіркоvim використанням ресурсів; дезадаптивний тип – властивий особам із високою тривожністю, вираженою фрустрацією та низьким рівнем адаптивності, для яких безробіття стає джерелом стійкого психоемоційного стресу.

Аналіз поведінкових типів дозволив виявити суттєві гендерні відмінності: чоловіки частіше відносяться до адаптивного та частково адаптивного типів, що відображає їхню орієнтацію на досягнення, дію та самостійне вирішення проблем; жінки більш представлені у частково адаптивному та дезадаптивному типах, що пояснюється підвищеною емоційною реактивністю, потребою в соціальній підтримці та зниженням

упевненості у власній компетентності. Водночас жінки мають потенціал швидшого відновлення за рахунок соціальної взаємодії, емпатійності та емоційної відкритості, тоді як чоловіки, зберігаючи зовнішній контроль, схильні накопичувати внутрішню напругу, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що ситуація безробіття є багатовимірною кризою, яка порушує баланс між особистісними ресурсами та зовнішніми вимогами середовища. Для чоловіків основною проблемною зоною є втрата статусу, контроль і фрустрація, а для жінок – емоційна стабільність і почуття безпеки.

Ефективність адаптації визначається якістю копінг-механізмів, соціальною підтримкою та здатністю до смислотворення, які разом формують психологічну стійкість особистості.

Отримані результати створюють емпіричне підґрунтя для подальшої розробки психологічних програм підтримки безробітних, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, відновлення почуття власної ефективності та переосмислення професійного досвіду як ресурсу, а не втрати.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

3.1. Психологічна підтримка та корекційні підходи в роботі з безробітними

Ситуація безробіття є не лише соціально-економічною проблемою, а й глибокою психологічною кризою, що зачіпає особистісну ідентичність, систему цінностей, емоційно-вольову сферу та міжособистісні відносини. Втрата роботи руйнує звичні структури повсякдення, створює відчуття невизначеності та екзистенційного вакууму, порушує баланс між потребою у самореалізації й обмеженими можливостями самоздійснення.

Психологічна підтримка осіб, які переживають стан безробіття, є складним багатовимірним процесом, що інтегрує когнітивні, емоційні, соціальні та екзистенційні виміри психіки. Вона спирається на уявлення про людину як активну систему саморегуляції, здатну не лише реагувати на зовнішні обставини, а й переосмислювати власний досвід, формуючи нову суб'єктивну реальність. У цьому контексті сучасна психологічна допомога розглядається не як суто корекційний вплив, а як процес відновлення цілісності особистості через пробудження її внутрішніх ресурсів, смислів і потенціалів [23, 47, 51, 60, 65, 77, 80].

Методологічне підґрунтя сучасних програм психологічної підтримки безробітних становить ресурсна парадигма психічного функціонування, представлена в працях С. Хобфолла, А. Антоновського, К. Ріфф, К. Роджерса, В. Франкла. Її центральна ідея полягає в тому, що людина має систему життєвих ресурсів, які забезпечують підтримання гомеостазу, адаптацію до змін середовища та здатність до розвитку навіть у стресових умовах. Ресурси можуть мати різну природу: психологічну (віра у власну компетентність, оптимізм, самоповага), соціальну (підтримка, спільнота, зв'язки), когнітивну

(знання, досвід, рефлексія) та екзистенційну (смысл, цінності, духовна опора) [11, 17, 20, 78, 80, 85, 86, 91].

З позицій теорії збереження ресурсів, С. Хобфолл, будь-який стрес, у тому числі й втрата роботи, є результатом втрати значущих ресурсів або загрози їх втрати. У період безробіття людина стикається не лише з економічними труднощами, а й із психологічним виснаженням: втрачається відчуття контролю, соціальна підтримка, стабільність і статусна визначеність. Розвивається феномен, який С. Хобфолл називає «спіраллю ресурсного виснаження» коли втрата одного ресурсу тягне за собою ланцюгову реакцію втрат в інших сферах: зниження самооцінки, порушення соціальних контактів, емоційне вигорання [12, 85, 86].

Психологічна допомога у цьому контексті повинна бути спрямована не лише на компенсацію втрат, а насамперед на відновлення внутрішнього ресурсу суб'єктності. Це досягається через стимулювання активних копінг-стратегій, розвиток самопідтримки, емоційної регуляції та рефлексії, що дозволяють людині повернути почуття впливу на власне життя. Таким чином, метою психокорекційного процесу стає не лише зменшення напруження, а й переходження від позиції об'єкта обставин до позиції суб'єкта дії [24, 30, 32, 34, 36].

Важливою методологічною опорою для психологічної підтримки безробітних є й концепція смислової узгодженості (Sense of Coherence (SOC)), запропонована А. Антоновським. Відповідно до цієї теорії, психічне здоров'я людини визначається не стільки відсутністю стресів, скільки здатністю надавати їм смысл. «Відчуття узгодженості» охоплює три взаємопов'язані компоненти: зрозумілість (comprehensibility) – сприйняття світу як структурованого й передбачуваного; керованість (manageability) – переконання, що наявні ресурси достатні для подолання труднощів; осмисленість (meaningfulness) – внутрішня мотивація долати виклики як значущі для особистісного розвитку [78].

У контексті безробіття ця модель набуває особливої цінності, адже втрата роботи часто дестабілізує структуру «Я-професійного», створюючи відчуття хаосу, безсилля та беззмістовності. Формування високого рівня SOC означає перетворення кризи на можливість, коли людина здатна побачити у складній події потенціал для переоцінки цінностей, розвитку нових компетенцій та побудови більш автентичного життєвого шляху.

Психологічна допомога, побудована на цій концепції, акцентує увагу на смислотворенні, когнітивній реструктуризації та емоційній інтеграції досвіду. У практичному вимірі це виявляється через використання методів логотерапії (В. Франкл), наративної терапії, екзистенційного консультування, де клієнт поступово переосмислює подію втрати не як крах, а як шанс на переорієнтацію життєвих смислів [35, 42, 46].

Паралельно важливо враховувати модель психологічного благополуччя К. Ріффа, яка визначає гармонійне функціонування особистості через шість параметрів: самоприйняття, позитивні взаємини, автономію, управління середовищем, цілеспрямованість і особистісний розвиток. Для осіб, які перебувають у стані безробіття, ця модель окреслює вектор психологічної реабілітації: допомогти людині не лише адаптуватися, а й зберегти цілісність особистості та відчуття власної цінності поза межами професійної ролі [91].

Таким чином, психологічна підтримка має не лише терапевтичну, а й профілактично-розвивальну функцію, сприяючи відновленню життєвої енергії, гнучкості й відкритості до змін.

Поєднання зазначених теорій: С. Хобфолла, А. Антоновського, К. Ріффа і гуманістичних принципів К. Роджерса, створює цілісну інтегративну модель психологічної допомоги, у центрі якої знаходиться людина як активний носій власних ресурсів. Її суть можна виразити трьома рівнями:

1. Когнітивно-регуляторний – відновлення почуття керованості та компетентності через переосмислення подій.
2. Емоційно-релаксаційний – стабілізація внутрішнього стану, прийняття емоцій, розвиток толерантності до невизначеності.

3. Екзистенційно-смысловий – пошук глибшого сенсу власного досвіду, усвідомлення цінності життя поза робочими ролями.

Отже, теоретико-методологічна база психологічної підтримки безробітних передбачає бачення людини не як жертви обставин, а як суб'єкта, здатного до саморозвитку через кризу. Психологічна допомога у такому розумінні є не просто способом подолання наслідків безробіття, а процесом внутрішнього перетворення, у ході якого активізуються адаптаційні, смислотворчі та ресурсні механізми психіки.

Ефективна психологічна допомога особам, які переживають стан безробіття, повинна охоплювати всі основні рівні психічної регуляції: когнітивний, емоційний, поведінковий і соціально-ціннісний. Безробіття не є лише зовнішньою проблемою втрати доходу або статусу; це передусім внутрішня криза ідентичності, що зачіпає глибинні рівні самосприйняття, самооцінки та відчуття сенсу життя [34, 37, 42, 60, 68, 73].

Тому система психологічної допомоги має бути не одномірною, а багаторівневою, з урахуванням як особистісних особливостей клієнта, так і соціального контексту його життя. Виділяють три взаємопов'язані напрями психологічної підтримки безробітних: психодіагностичний, психокорекційний і ресурсно-реабілітаційний (тренінговий). Кожен із них виконує специфічну функцію, але всі разом формують цілісний процес відновлення особистісної рівноваги [34, 38, 42, 53, 63, 72].

1. Психодіагностичний етап є фундаментом усієї подальшої роботи, адже саме він дозволяє виявити психологічні закономірності реагування особи на втрату роботи та окреслити потенціал адаптаційних можливостей.

За допомогою комплексу діагностичних методик (BASIC Ph, SCL-90-R, МЛО-АМ, шкали соціальної фрустрованості В.В. Бойка) здійснюється оцінка: рівня соціальної дезадаптації, ступеня емоційного виснаження, наявних копінг-стратегій, сили та структури внутрішніх ресурсів. Завдання психодіагностики, не лише описати стан людини, а й побачити за показниками

динаміку її ресурсного балансу: що виснажене, що залишається функціональним, а що потребує активації.

Важливо, щоб діагностичний процес мав не суто тестовий, а рефлексивно-розвивальний характер: обговорення результатів допомагає людині усвідомити власні сильні сторони, побачити зв'язок між емоційним станом, мисленням і поведінкою. Це вже само по собі має терапевтичний ефект і формує основу для довіри у подальшій роботі.

2. Психокорекційний напрям основною метою якого є зниження рівня внутрішнього напруження, стабілізації емоційного стану та відновленні здатності до саморегуляції. Втрата роботи часто супроводжується реакціями горя, провини, сорому, гніву чи безнадії, саме тому першочерговим завданням є створення безпечного терапевтичного простору, де людина може відреагувати емоції без загрози осуду. Залежно від домінуючих проблемних зон, застосовуються різні психотерапевтичні підходи:

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, Р. Лазарус), який допомагає ідентифікувати ірраціональні переконання («Я нікому не потрібен», «Я не впораюся») і замінити їх конструктивними установками [19, 35, 42, 52, 63, 76].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу), що спрямований на розвиток самоприйняття, емпатії до себе, внутрішнього дозволу на помилки та новий старт [90].

Екзистенційно-наративний підхід (В. Франкл, І. Ялом), який допомагає переосмислити безробіття як частину життєвого шляху, що відкриває можливість пошуку нового сенсу та реалізації [84, 87].

Тілесно-орієнтована терапія (А. Лоуен, В. Райх), сприяє зняттю соматизованої напруги, відновленню контакту з тілом, що є необхідною умовою для повернення до внутрішнього відчуття «Я» [67, 77].

Ключовим принципом є поступове повернення людині почуття контролю над життям. У цьому сенсі психокорекція не обмежується емоційною стабілізацією, вона передбачає переосмислення системи смислів,

цінностей і очікувань, формування нової внутрішньої позиції, в якій суб'єкт не лише переживає, а й діє.

3. Ресурсно-тренінговий напрям зосереджений на активації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвитку навичок самопідтримки та соціальної взаємодії. Його зміст відповідає принципу, сформульованому А. Антоновським: «здоров'я не є статичним станом – це здатність підтримувати динамічну рівновагу» [69, 78]. Ресурсно-тренінгові програми передбачають: розвиток навичок емоційної саморегуляції (дихальні практики, техніки усвідомлення, арттерапія); навчання ефективному спілкуванню та соціальній взаємодії, що допомагає відновити почуття приналежності до спільноти; розвиток упевненості у власній компетентності через групові вправи, рольові ігри, аналіз життєвих історій успіху; планування професійного відновлення – формування реалістичних цілей, відпрацювання стратегій дії, підготовку до співбесід [6, 10, 14, 23, 31, 34, 45].

Особлива цінність групових форм роботи полягає в тому, що вони створюють простір спільного досвіду, де людина перестає почуватися ізольованою у своїй кризі. Саме групова підтримка часто стає каталізатором змін, повертає відчуття взаємозв'язку й соціальної значущості.

Враховуючі багатовимірність психологічної підтримки безробітних осіб, доцільно також використовувати етапну модель психологічної підтримки, що охоплює послідовні фази: стабілізації, усвідомлення, переоцінки та інтеграції.

Стадія стабілізації, включає створення безпечного простору, зниження тривоги, емоційної напруги та фрустрації, при цьому використовуються методи тілесно-орієнтованої релаксації, дихальні техніки, елементи арт- і музикотерапії.

Стадія усвідомлення, на цьому етапі ведеться робота з когнітивними спотвореннями («я не зможу знайти роботу», «я не потрібен»), розвиток навичок рефлексії й емоційної грамотності. Застосовується когнітивно-поведінковий підхід, методи самоаналізу, техніки «декатастрофізації».

Стадія переоцінки, передбачає формування нової ідентичності, переосмислення професійного досвіду, відкриття нових можливостей і цілей. Використовуються елементи логотерапії (В. Франкл), наративного підходу та коучингових технік тощо.

Стадія інтеграції, заключний етап, закріплення позитивних змін, формування реалістичного плану дій, розвиток автономності, самопідтримки та соціальної включеності.

Така модель дозволяє послідовно відновити внутрішній баланс між самосприйняттям, емоційним станом і поведінковими проявами, що забезпечує успішну адаптацію до нових соціальних умов.

Однак, із врахуванням результатів науково-практичних надбань, науково-теоретичних та результатів власного дослідження слід вказати на те, що чоловіки та жінки по-різному переживають і долають кризу безробіття, отже, потребують різних акцентів у роботі.

Було виявлено, що для жінок характерна потреба у соціально-емоційній підтримці, відновленні впевненості у власній цінності та подоланні почуття провини чи сорому за «недостатню реалізованість». Тому ефективними є групові програми взаємопідтримки, арттерапевтичні практики, методи позитивної психотерапії, спрямовані на переосмислення власних досягнень і віднайдження життєвого ритму [39, 47, 50, 55, 59, 68, 71].

Чоловіки частіше потребують роботи з почуттям втрати контролю, фрустрацією та зниженням статусної ідентичності. Тут дієвими виявляються індивідуальні консультації з елементами когнітивної реструктуризації, логотерапії та коучингових технік, які допомагають сформувати нові моделі самореалізації й лідерства [47, 50, 56, 62, 67, 69].

Гендерно чутливий підхід забезпечує не лише ефективність, а й психологічну екологічність допомоги, адже він базується на розумінні того, як по-різному чоловіки та жінки інтерпретують втрату, самореалізацію, успіх і власну цінність.

Таким чином, психологічна підтримка повинна не лише відновлювати рівновагу, а й сприяти переорієнтації життєвих смислів, стимулювати внутрішній розвиток і самоприйняття. Напрями психологічної допомоги безробітним повинні утворювати єдину систему, спрямовану на поступове відновлення емоційного балансу, формування гнучких копінг-стратегій і розширення життєвих можливостей.

Отже, психологічна допомога безробітним не зводиться до компенсації емоційних втрат чи корекції поведінкових реакцій. Її основна мета – відновлення особистісної цілісності, розкриття ресурсного потенціалу та зміцнення почуття суб'єктності. Через усвідомлення власних потреб, емоцій і цінностей людина поступово переходить від позиції жертви обставин до позиції автора свого життя.

Таким чином, оптимізація поведінки безробітних ґрунтується на поєднанні індивідуальної психокорекції, соціально-психологічної підтримки та формування стратегій особистісного зростання, що разом створюють умови для ефективної адаптації до нових реалій життя.

3.2. Тренінгові програми як засіб розвитку адаптивності безробітних

Адаптація особистості до ситуації безробіття – це не лише подолання зовнішніх обмежень, а й глибокий внутрішній процес психічного переформатування, який вимагає мобілізації ресурсів, переосмислення ідентичності та формування нових стратегій самореалізації. Відтак, ефективна психологічна підтримка безробітних неможлива без системної роботи, спрямованої на розвиток адаптивності, тобто здатності до саморегуляції, гнучкості, толерантності до невизначеності та конструктивного реагування на життєві зміни.

Одним із найрезультативніших інструментів у цьому контексті є тренінгові програми, які поєднують елементи групової динаміки, психотерапевтичного впливу й освітнього розвитку. Тренінг виступає

простором психологічної реконструкції, де учасники не лише отримують знання, а й безпосередньо переживають досвід трансформації, від пасивного спостерігача до активного суб'єкта власного життя.

Психологічні тренінги для безробітних базуються на синтезі кількох провідних концепцій: когнітивно-поведінкової парадигми (А. Бек, Р. Лазарус), як способу реструктуризації ірраціональних переконань, що формують відчуття безпорадності й некомпетентності; ресурсно-орієнтованої моделі (С. Хобфолл), згідно з якою людина здатна відновлювати енергетичний потенціал, мобілізуючи особистісні, соціальні та духовні ресурси; екзистенційної психології (В. Франкл, І. Ялом), що розглядає кризу безробіття як нагоду для пошуку нових смислів, виявлення власних цінностей і глибинної мотивації; гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу) який акцентує на самоприйнятті, безумовній повазі до себе й розвитку автентичності як передумови психологічного благополуччя. Поєднання цих підходів дозволяє розглядати тренінг не як навчальний процес, а як терапевтичну спільноту, у якій створюються умови для особистісного зростання, емоційної відкритості та переоцінки життєвого досвіду [23, 38, 62, 69, 78-82, 90, 92].

Метою тренінгової програми є формування у безробітних учасників стійкої системи адаптивних стратегій, що забезпечують зниження емоційного напруження, підвищення впевненості в собі, розвиток комунікативної компетентності та внутрішнього почуття контролю.

Основні завдання програми:

- Підвищити усвідомлення власних емоційних станів і механізмів реагування на стрес.
- Розвинути навички саморегуляції, конструктивного мислення та реалістичного планування.
- Сформувати адекватну самооцінку й відновити почуття самоцінності незалежно від професійного статусу.
- Розширити спектр соціальної взаємодії, підвищити довіру до інших і готовність до співпраці.

– Відновити мотивацію до самореалізації та пошуку нових форм діяльності.

– Тренінгова робота має етапну організацію, що дозволяє поступово переходити від емоційної стабілізації до особистісного розвитку.

Етап 1. Контакт і стабілізація. Мета – створення безпечної, приймаючої атмосфери, формування довіри та зниження внутрішньої напруги.

Використовуються техніки: знайомство та самопрезентація у форматі «Моя історія»; вправа «Моє життя до і після змін»; релаксаційні практики (дихальні вправи, короткі тілесні розслаблення). На цьому етапі учасники отримують досвід приналежності до спільноти, що само по собі знижує почуття ізоляції.

Етап 2. Усвідомлення та самопізнання. Мета – розвиток емоційної грамотності, самоусвідомлення та виявлення особистих ресурсів.

Використовуються: техніка «Моє внутрішнє джерело сили»; арттерапевтична вправа «Мої ресурси і втрати»; обговорення теми самоцінності та власних потреб. На цьому етапі учасники починають переходити від самоосуду до прийняття, вчаться розпізнавати емоційні сигнали та використовувати їх як орієнтири для дії.

Етап 3. Переосмислення досвіду. Мета – реструктуризація негативних переконань, формування нових життєвих смислів і стратегій.

Використовуються: когнітивно-поведінкові вправи «Заміна деструктивних думок»; вправа «Мій досвід як ресурс»; логотерапевтична техніка «Що дає сенс мені сьогодні». Поступово формується здатність бачити у власній історії не лише втрати, а й уроки, потенціал і точки росту.

Етап 4. Активізація і планування майбутнього. Мета – розвиток упевненості, відновлення цілеспрямованості, планування кроків дії.

Використовуються: вправи на постановку реалістичних цілей; групові дискусії «Мої сильні сторони»; рольові ігри «Співбесіда», «Я – фахівець майбутнього». На цьому етапі відбувається перехід від внутрішньої рефлексії

до зовнішньої активності: учасники починають мислити у категоріях можливостей, а не обмежень.

Етап 5. Інтеграція та завершення. Мета – закріплення результатів, створення позитивного образу майбутнього, формування навичок самопідтримки. Використовуються: колективна вправа «Моє нове Я»; медитативна практика «Відпускаю минуле, запрошую майбутнє»; групове коло зворотного зв'язку. Завершення програми відзначається символічним актом створенням «карти ресурсів» або «професійного колажу майбутнього», що фіксує позитивні наміри та емоційно стабілізує учасників.

Дія тренінгових програм базується на трьох основних механізмах: ефект групової підтримки (cohesion effect), що призводить до зниження почуття самотності, формування досвіду прийняття та спільного переживання; механізм рефлексивної реконструкції надає можливість усвідомлення зв'язку між емоційним станом, мисленням і поведінкою, що сприяє розвитку саморегуляції; механізм ресурсної мобілізації на якому відбувається активізація внутрішніх і зовнішніх опор через досвід «малих успіхів», позитивне підкріплення та планування дії [23, 62, 69].

У результаті тренінгова робота сприяє відновленню почуття ефективності (self-efficacy), формуванню гнучкого образу «Я» та розвитку екзистенційної зрілості, коли людина сприймає зміни як природну частину свого розвитку, а не як загрозу.

Гендерно орієнтовані програми тренінгу враховують різницю у способах переживання кризи: для жінок акцент робиться на емоційній підтримці, розвитку впевненості та відновленні жіночої самоцінності, з використанням елементів арттерапії, тілесних практик і групового обговорення, а для чоловіків важливо посилювати почуття контролю, планування, цілеспрямованості та лідерського потенціалу, що досягається через когнітивно-структуровані вправи, аналіз життєвих цілей і пошук нових ролей [39, 42, 47, 50, 55, 60, 68, 71, 77].

Таким чином, тренінг набуває функції соціально-психологічного реабілітаційного простору, де враховується не лише індивідуальний досвід, а й культурно-гендерна детермінанта поведінки.

Тренінгові програми довели свою ефективність як модель психопрофілактики дезадаптації безробітних. Вони дозволяють: знизити рівень емоційної напруги та соціальної фрустрованості; підвищити адаптивність і впевненість у власних силах; сформувати конструктивні копінг-стратегії; розширити можливості самореалізації в умовах соціальних змін.

Отже, тренінг – це не лише форма навчання чи консультування, а психотерапевтичний простір відновлення життєвої активності, у якому безробіття перестає сприйматися як поразка й перетворюється на точку нового старту, психологічного визрівання та особистісного росту.

Висновки до третього розділу

Проведений теоретико-практичний аналіз засвідчив, що ситуація безробіття є однією з найінтенсивніших форм соціально-психологічної кризи, у якій порушується баланс між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами життя. Втрата роботи призводить не лише до економічних труднощів, але й до дестабілізації емоційної, когнітивної та мотиваційної систем, що знижує адаптивність, викликає фрустрацію й посилює ризики психоемоційного виснаження.

Результати дослідження показали, що у чоловіків домінує орієнтація на когнітивно-поведінкові стратегії, тоді як у жінок – на емоційно-комунікативні. Це зумовлює різницю у способах переживання втрати роботи, у рівнях тривожності, соціальної фрустрованості та психоемоційної стабільності. З огляду на це, система психологічної підтримки безробітних має бути диференційованою, комплексною та ґрунтуватися на міждисциплінарній ресурсно-орієнтованій моделі, яка поєднує теоретичні положення когнітивної, гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології.

Теоретичним підґрунтям побудови системи психологічної допомоги безробітним стали положення теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, концепції смислової узгодженості А. Антоновського, а також моделі психологічного благополуччя К. Ріфф. У сукупності ці концепції дозволяють розглядати адаптацію не як пасивне пристосування до зовнішніх умов, а як активний процес відновлення внутрішньої цілісності через переосмислення життєвих смислів.

Відповідно до цих підходів, психологічна допомога має спиратися на ідею ресурсної саморегуляції психіки, де головна мета полягає у відновленні віри у власні можливості, зміцненні почуття контролю та розвитку здатності самостійно конструювати життєві стратегії. Безробіття, у цьому розумінні, розглядається не як поразка, а як фаза життєвого переходу, що стимулює розвиток гнучкості, зрілості та смислотворчої активності особистості.

Таким чином, ефективність психологічної підтримки визначається не стільки інтенсивністю зовнішніх впливів, скільки глибиною внутрішніх змін, що відбуваються у системі «Я-концепції». Зміна ставлення до себе, до світу й до власних можливостей стає ключовим чинником психічного відновлення.

У процесі дослідження було визначено три стратегічні напрями психологічної підтримки безробітних: психодіагностичний, психокорекційний і ресурсно-тренінговий.

Психодіагностичний напрям забезпечує виявлення особистісних особливостей переживання кризи, рівня фрустрації, емоційного напруження та адаптивних можливостей. На цьому етапі формуються первинні уявлення про структуру ресурсного потенціалу особистості, що дозволяє вибудувати індивідуальну траєкторію психологічної допомоги.

Психокорекційний напрям спрямований на відновлення емоційної стабільності, подолання тривоги, депресивних і фрустраційних проявів, а також формування нових способів саморегуляції. Особливе значення мають когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають змінювати деструктивні

переконання, та гуманістичні підходи, орієнтовані на прийняття себе, розвиток емпатії й довіри до життя.

Ресурсно-тренінговий напрям має на меті активізацію внутрішніх і соціальних ресурсів, відновлення відчуття компетентності, формування навичок комунікації, взаємопідтримки та планування майбутнього. Групові форми роботи (тренінги, психологічні семінари, майстер-класи) забезпечують не лише засвоєння нових моделей поведінки, а й створюють простір для емоційного обміну, що є потужним фактором реабілітації.

Такі напрями взаємодоповнюють один одного й дозволяють поступово перевести людину з позиції «пасивного переживання» до позиції «активного творення власного життя», що відповідає концепції суб'єктності у психології розвитку.

Окрему роль у системі психологічної допомоги посідають тренінгові програми, які поєднують психотерапевтичні, освітні та соціально-комунікативні компоненти. Вони виступають ефективним інструментом м'якої реінтеграції безробітних у соціальне середовище, сприяючи розвитку адаптивних навичок, саморефлексії та самопідтримки.

У ході тренінгових занять створюється атмосфера безумовного прийняття, що стимулює відкритість і довіру. Через вправи на усвідомлення емоцій, роботу з тілом, когнітивні практики й нарративні методики учасники вчаться розпізнавати власні внутрішні ресурси, переосмислювати досвід втрати, формувати позитивний образ майбутнього.

Психологічний ефект тренінгу полягає у відновленні почуття самоефективності, розвитку гнучкого образу «Я» і формуванні життєвої перспективи, яка повертає людині відчуття контролю й сенсу. При цьому групова взаємодія виступає соціальним дзеркалом, що дозволяє побачити власні зміни, відчувати підтримку й подолати ізоляцію, притаманну стану безробіття.

Застосування гендерно орієнтованого підходу у тренінговій роботі підвищує її ефективність: для жінок пріоритетними є емоційна регуляція,

підтримка самооцінки та соціальні зв'язки; для чоловіків – розвиток стратегічного мислення, відновлення почуття компетентності та впевненості у власному професійному потенціалі.

Результати узагальнення емпіричних і теоретичних даних дозволяють визначити основні умови, що забезпечують ефективність психологічної допомоги безробітним:

Принцип цілісності впливу – інтеграція когнітивних, емоційних і поведінкових складових роботи з клієнтом.

Принцип суб'єктності – активне залучення безробітного до процесу самопізнання, прийняття рішень, визначення власних цілей.

Принцип ресурсності – фокус не на дефіцитах, а на потенціалах, що можуть бути активовані в процесі допомоги.

Принцип смислотворення – створення умов для переосмислення кризи як етапу внутрішнього зростання.

Принцип соціальної підтримки – розвиток взаємодії, емпатії та почуття приналежності до спільноти.

Ці принципи забезпечують стійке відновлення психологічної рівноваги та запобігають вторинній дезадаптації після завершення роботи з психологом.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психологічна оптимізація поведінки безробітних є процесом комплексної трансформації, який охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та смислові рівні функціонування особистості. Вона реалізується через систему заходів, спрямованих на: стабілізацію емоційного стану, формування гнучких стратегій саморегуляції, відновлення смислової структури життя, зміцнення ресурсного потенціалу, підвищення соціальної залученості.

Психологічна допомога безробітним має розглядатися не як реактивна підтримка, а як профілактично-розвивальний процес, у якому безробіття стає поштовхом до внутрішнього росту, самопізнання та відновлення духовної рівноваги.

ВИСНОВКИ

Згідно з першим завданням нашого дослідження було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі безробіття як кризової життєвої ситуації. Встановлено, що безробіття є не лише економічним, але й психологічним феноменом, який охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та соціально-регулятивну сфери функціонування особистості. Аналіз класичних і сучасних концепцій (М. Ягода, П. Фраєр, П. Ворр, Р. Лазарус, С. Хобфолл, А. Антоновський та інших) показав, що втрата роботи призводить до порушення базових латентних функцій праці: структурування часу, соціальної взаємодії, самоповаги та життєвої осмисленості. Безробіття виступає тригером деструкції ідентичності та активізує кризові реакції: тривогу, апатію, фрустрацію, зниження самоефективності. Водночас з позицій ресурсно-орієнтованого та салютогенетичного підходів доведено, що адаптація можлива завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів, формуванню почуття узгодженості та відновленню смислотворчих процесів. Отже, психологічна суть безробіття полягає у втраті життєвих орієнтирів і водночас у потенціалі до внутрішнього оновлення через переоцінку цінностей та розвиток життєстійкості.

Відповідно до другого завдання, було розкрито сутність гендерного підходу в сучасній психології та систематизовано результати досліджень, що аналізують гендерні відмінності у поведінці, адаптації та стресоподоланні. Здійснений огляд показав, що гендер не є лише біологічною категорією, а відображає систему соціально-психологічних очікувань, норм і ролей, які визначають поведінкові сценарії особистості. Вивчення теорій А. Іглі, С. Бем, А. Бандури, К. Гілліган, Дж. Батлер, І. Кльоциної та інших авторів дало змогу представити гендер як когнітивно-соціальний конструкт, що впливає на самосприйняття, самооцінку, стиль мислення та способи подолання труднощів. Виявлено, що чоловіки схильні орієнтуватися на інструментальні,

статусно-досягальні ролі, а жінки – на експресивні, соціально-комунікативні. Це зумовлює відмінності у способах реагування на кризу безробіття: у чоловіків домінує фрустраційно-агресивна та когнітивно-контрольна реакція, тоді як у жінок – емоційна, соціально орієнтована, адаптивна. Особливе значення надано концепції андрогінії С. Бем, згідно з якою психологічна гнучкість, здатність інтегрувати маскуліnnі та фемінні риси підвищують життєстійкість і сприяють ефективній адаптації.

Виконуючи третє завдання, охарактеризовано психологічні механізми реагування особистості на втрату роботи. Встановлено, що така реакція є багаторівневою і включає чотири основні компоненти: емоційний (тривога, сором, гнів, апатія, депресивні прояви); когнітивний (зміна атрибутивних схем, зсув локусу контролю, деформація майбутнього часу); мотиваційний (зниження внутрішньої мотивації, поява стану безсилля або, навпаки, пошук нових цілей); поведінковий (перехід від активного пошуку роботи до уникання або надмірної компенсації).

Реакції на безробіття опосередковуються рівнем самоефективності (А. Бандура), типом копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман), емоційною регуляцією та наявністю соціальної підтримки. Гендерна специфіка полягає у тому, що чоловіки частіше обирають індивідуалістичні та раціональні способи дії, тоді як жінки використовують соціально-комунікативні, емоційно виразні стратегії, що забезпечує їм вищий рівень психологічної адаптивності.

Четверте завдання передбачало проведення емпіричного дослідження гендерних відмінностей у поведінці безробітних осіб із застосуванням валідного психодіагностичного інструментарію. Дослідження проведено на вибірці з 75 осіб (40 жінок і 35 чоловіків) віком 35–45 років, які звернулися до Одеського обласного центру зайнятості. Використані методики: BASIC Ph (М. Лахад), тест соціальної фрустрованості В.В. Бойка, опитувальник SCL-90-R (L.R. Derogatis) та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянін), які дозволили комплексно оцінити емоційні, когнітивні, соціальні та адаптивні характеристики

респондентів. Застосування цих інструментів дало змогу виявити, що структура копінг-поведінки має виражену гендерну детермінацію: у чоловіків домінують когнітивні (С) та поведінкові (Р) канали, у жінок – афективні (А) та соціальні (S), що свідчить про більшу відкритість до взаємодії й здатність отримувати підтримку з оточення.

Згідно з п'ятим завданням, проведено статистичний аналіз отриманих емпіричних даних, який виявив значущі гендерні відмінності у рівнях адаптивності, соціальної фрустрованості та психоемоційного стану. Зокрема: у жінок виявлено вищі показники за шкалами «емоційна стабільність», «комунікативність» та «соціальна адаптивність», що свідчить про переважання ресурсно-орієнтованого реагування; у чоловіків – підвищені показники фрустрованості, соматизації та депресивних симптомів, що пов'язано з рольовим тиском і втратою почуття контролю; за опитувальником BASIC Ph встановлено, що жінки частіше застосовують соціальний і афективний копінг, а чоловіки – когнітивно-проблемний.

Коефіцієнти кореляції Пірсона засвідчили, що високі рівні адаптивності прямо пов'язані з низькою соціальною фрустрованістю ($r = -0,62, p < 0.05$) та більш м'якими показниками дистресу за шкалами SCL-90-R, це доводить, що інтеграція емоційної та когнітивної регуляції є ключем до успішного подолання кризи безробіття.

Виконуючи шосте завдання, було сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки безробітних осіб з урахуванням гендерної специфіки. Запропоновано систему психокорекційних і тренінгових заходів, спрямованих на розвиток життєстійкості, ресурсної саморегуляції та смислової інтеграції досвіду втрати роботи. Рекомендовано: проводити ресурсно-орієнтовані тренінги, що включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, логотерапії, арттерапії та тілесно-орієнтованих практик; для чоловіків акцентувати увагу на відновленні самоефективності, плануванні, переоцінці ролі успіху та контролю; для жінок – на розвитку впевненості, самоцінності, подоланні емоційної виснаженості, відновленні контактів і

почуття соціальної включеності; у змішаних групах – створювати умови для взаємопідтримки, емпатійної взаємодії та формування позитивного образу майбутнього.

Розроблені рекомендації можуть бути інтегровані у роботу центрів зайнятості, програм психологічної підтримки та профілактики дезадаптації в умовах соціальної невизначеності.

Таким чином, виконання всіх шести завдань дозволило досягнути мети дослідження: виявити та проаналізувати гендерні відмінності поведінки особистості в ситуації безробіття, розкрити психологічні механізми адаптації та визначити ефективні напрямки психологічної підтримки. Отримані результати поглиблюють наукове розуміння безробіття як соціально-психологічного феномену, уточнюють роль гендерних чинників у процесах стресоподолання та відкривають перспективи для створення диференційованих програм допомоги, спрямованих на відновлення внутрішнього потенціалу, смислу та активності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Андрусишин Б. І. Психологічні особливості адаптації безробітних до нових умов життєдіяльності. К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 212 с.
3. Асєєва Ю.О., Христофорова В.С. Теоретичні основи дослідження тривожно-панічних розладів і дереалізації в умовах воєнних дій. *Габітус* 2025 Випуск 75 С.217-22 DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.38>
4. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 1. 143–151 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18.
5. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
6. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.
7. Бойко В.В. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 1996. № 3. С. 10–16.
8. Бондарчук О. І. Психологічна допомога особистості в умовах безробіття. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 45–57.
9. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
10. Вдовіченко О.В., Асєєва Ю.О., Поняньська Д.О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час

воєнного стану. *Габітус*. 2023 Випуск 52/2023 С. 266-270
DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45>.

11. Виговська Н. І. Безробіття як соціально-психологічна проблема в умовах трансформації ринку праці України. *Наукові перспективи*. 2021. № 10 (28). С. 65–74.

12. Галустян Ю.М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. *Психологія особистості безробітного* : м-ли IV-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2007 р.). К. : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2007. С. 292–299.

13. Гендерна статистика України: сучасний стан, проблеми, напрями вдосконалення». Запоріжжя: Друкарський світ, 2011. 192 с.

14. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник. К.: ВСВ «Медицина». 2023. 120 с.

15. Грибук А.В., Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Психологічні механізми стресостійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 2021. № 1(11). С. 23–30.

16. Гридковець Л., Царенко Л. Основи реабілітаційної психології. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. 312 с.

17. Денисов І.Г. Безробіття як результат неусвідомлення власних можливостей *Психологія особистості безробітного* : м-ли II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). К. : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С. 146–151.

18. Державна служба праці України. Гендерні диспропорції в Україні: інформація від Держпрац 2023. URL: <https://profpressa.com/news/genderni-disproportsiyyi-v-ukrayini-informatsiia-vid-derzhpratsi>

19. Дметерко Н. Психологічні захисти та їх деструктивний вплив на функціонування рефлексивного мислення суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2012. № 4. С. 10-17.

20. Євтушенко І. Соціально-психологічна адаптація безробітних: механізми та чинники. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2020. 146 с.

21. Зелінська Я.Ц. Бурханова Т.С. Психологічні аспекти професійного навчання безробітних. *Психологія праці та управління* : збірник наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. Ч. 2. К. : ІПКДСЗУ, 2009. С. 107–116.

22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

23. Іваницький А. В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2015. № 2–3. С. 26–29.

24. Івкін, В. Психологічні особливості безробітного: аналіз сучасних досліджень. *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2017. №(4(11), С. 36-42. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/110>

25. Кожина А. М. Ефективність психоосвітніх програм в наданні допомоги особам, що перенесли екстремальні події. *Український вісник психоневрології*. 2015. Том 23. Вип. 2. № 83 С. 109

26. Козлова І. В. Психологічні наслідки бойового стресу: діагностика та шляхи подолання. *Соціальна психологія*. 2020. № 4. С. 42-51.

27. Комліченко О.О., Комліченко Д.С. Гендерні особливості зайнятості та безробіття на ринку праці України 2021 URL: <https://gender-ck.inf.ua/articles/genderni-osoblivosti-zajnyatosti-ta-bezrobittya-na-rinku-praci-ukrayini>

28. Комплексний гендерний підхід на ринку праці України та роль державної служби зайнятості / Ольга Купець; Міжнародне бюро праці, Група технічної підтримки з питань гідної праці та Бюро МОП для країн Центральної та Східної Європи. 3 Київ: МБП, 2010. 78 с.

29. Костенко Л.М. Професійна перепідготовка як складова процесу психологічної реабілітації безробітних. *Актуальні проблеми психології*. К., 2007. Т. 7, Вип. 11: *Екологічна психологія*. С. 144–149

30. Костенко Л.М. Психологічна реабілітація безробітних в умовах професійної перепідготовки як наукова проблема. Міжнародна науково-практична конференція «*Трансформація особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін*» (17–18 травня 2007 р). Чернівці 2007. С. 71–76.

31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с

32. Кухар Т.В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості *Вісник Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна*. Х., 2007. №771, вип. 38. С. 128–132.

33. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*. 2019. № 50 (2). С. 65-73. DOI: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.

34. Лозінська Н.М., Кожина А.М. Психологічні наслідки безробіття: механізми адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2020. № 6. С. 58–65.

35. Луценко О. Л. Втрачена та нова адаптивність: сучасні психологічні особливості, що пов'язані з еволюційним минулим. Хар-ків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 312 с.

36. Марков С.Л. Захисні механізми як вихідні патерни творчого розв'язання проблем. *Вчені записки Університету економіки та права «КРОК»*: 2009. Т.3. №30. С.145-153

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

38. Маршавін Ю.М. Концепція професійної підготовки підприємців для малого бізнесу з числа безробітних на базі Навчально-ділових центрів вищих навчальних закладів *Професійне навчання безробітних як засіб відтворення трудових ресурсів* : м-ли наук.-практ. конф. Державний центр зайнятості ; Київський обласний центр зайнятості. К. : ТОВ «Кубок», 2003. 100 с.

39. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

40. Національний інститут стратегічних досліджень. Гендерні диспропорції в Україні під час війни. 2023. URL:<https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/henderni-dysproportsiyi-v-ukrayini-pid-chas-viyny>

41. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2023. 284 с.

42. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 981, Вип. 47. С. 168-172.

43. Орос М. М. Вплив війни на людину: зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*. 2023. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihihi-ta-harakteru-v-umovah-voyennogo-stanu>

44. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Загальна редакція: Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

45. Пилипенко Н.М. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №6 (70). С. 142–148. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148>

46. Програма розвитку ООН. Гендерні перетворення в Україні 2020. URL: https://gender.org.ua/images/lib/genderni_peretvorenniya.pdf

47. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К.: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

48. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

49. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

50. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично-методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*. 2010. № 5-6. С. 39–48.

51. Рубан В.М., Пустовіт М.В. Гендерні особливості використання трудового потенціалу регіону. *Наукові праці КНТУ. Економічні науки*, 2011. Вип. 19. С. 394–405. URL: <http://gutszn.kr-admin.gov.ua/rivnist/genderni%20osobluivosti.pdf>

52. Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз: науково-аналітична доповідь / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, Т. С. Асланян, В. І. Вус, О. В. Пінчук, О. О. Старовойтенко ; за наук. ред. Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 50 с.

53. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. «Дзеркало тижня». 2000. № 12. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/scho_take_stresi_i_yak_-_yih_dolati.html

54. Слюсаревський, М. М. Психологія життєвої кризи: теоретико-емпіричні аспекти. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. 248 с.

55. Смольська Л.М., Тептюк Ю.В. Формування стресостійкості в умовах життєвих криз. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2022. № 3. С. 104–112.

56. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2022. (4). 113-117 с. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

57. Стрічак Г.В. Гендерні аспекти безробіття на ринку праці України. *Сучасні наукові дослідження та інновації*, 2020. URL: http://www.rusnauka.com/SND/Economics/14_strichak%20g.v..doc.htm

58. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

59. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44-47

60. Тептюк Ю.В., Яценко Т.С. Психокорекційні аспекти відновлення життєстійкості безробітних. *Практична психологія*, 2022. № 4. С. 75–83.

61. Титаренко Д. С. Механізми психологічного захисту в ситуації екзистенційної загрози. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2009. Випуск № 6. С. 182-192.

62. Титаренко Т.М., Туриніна О.Л. Психологічні ресурси особистості в умовах соціальної нестабільності. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, 2021. № 48. С. 35–43.

63. Туленков М.В. Крутінь Г.І. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці: (Соціол. аналіз) Ін-т підготов. кадрів Держ. служби зайнятості України. К., 2004. 130 с.

64. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП Вид. дім Персонал, 2017. 160 с.

65. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд закордонних досліджень. *Особистість, суспільство, війна: зб. наук. праць*. Харків, 2022. С. 116–121.

66. Український центр економічних і політичних досліджень ім. О. Разумкова. Гендерні аспекти соціально-економічної нерівності в Україні UCER, 2021. URL: https://ucer.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Doslid_01_2021_WEB_NEW_2.pdf

67. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2024. 248 с.

68. Федоренко, Н. Г. Психологічні стратегії подолання стресу у безробітних жінок. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 88–97.

69. Хоменко, О. В. Ресурсний підхід у психологічній підтримці осіб, що втратили роботу. 2021. Т. 9, вип. 1. С. 115–123.

70. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2 / Заг. ред. Л. Царенко; заг. кер. проектом Л. Малогулко. Київ, 2018. 240 с.

71. Циганчук Т.І. Гендерні аспекти професійного розвитку жінок. *Гендерна політика в умовах трансформації суспільства*, 2020. С. 122–130.

72. Шевченко Л. І. Гендерні аспекти соціально-психологічної адаптації безробітних. *Вісник Київського університету ім. Т. Шевченка. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 42–50.

73. Шелест І.І. Виговська К.В. Особливості психічних станів безробітних різних вікових груп. *Психологія праці та управління : зб. наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції: Част. 1. К. : ІПКДСЗУ*, 2009. С. 192–199.

74. Шепель К.О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів психологічного захисту в сучасній психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології та педагогіки: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет»*. 2015. №2. С. 128-136.

75. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.

76. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60-64.

77. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. Посіб. Т. С. Яценко. К.: Вища шк., 2004. 679 с.

78. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. 255 p.

79. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997. 604 p.

80. Bem S. L. The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality. New Haven: Yale University Press, 1993. 320 p.

81. Cohen S., Wills T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98 (2). P. 310–357.

82. Deci E. L., Ryan, R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985. 372 p.

83. Derogatis L. R. SCL-90-R: Administration, Scoring and Procedures Manual. Baltimore: Clinical Psychometric Research, 1983. 77 p.

84. Fryer D. Employment Deprivation and Personal Agency during Unemployment: A Critical Discussion of Jahoda's Explanation of the Psychological Effects of Unemployment. *Social Behaviour*. 1986. Vol. 1, № 1. P. 3–23.

85. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.

86. Hobfoll S. E., Shirom A. (Eds.). Stress and Burnout in the Human Service Professions. New York: Taylor & Francis, 2001.

87. Jahoda M. Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis. Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 204 p.

88. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37 (1). P. 1–11.

89. Lazarus R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
90. Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row, 1987. 293 p.
91. Riff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.
92. Rotter J. B. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80 (1). P. 1–28.
93. Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: Freeman, 1975. 250 p.
94. Warr P. Work, Unemployment, and Mental Health: A Review and Reinterpretation. *Current Directions in Psychological Science*, 1987. Vol. 1(1). P. 14–19. DOI: [10.1017/9781911623793.035](https://doi.org/10.1017/9781911623793.035)

ТЕСТ BASICPH (М. ЛАХАД) ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ КАНАЛІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ.

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							

8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них							
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід моїм емоціям							
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь							
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							

36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						
----	---	--	--	--	--	--	--

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	С	І	С	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ (В.В. БОЙКО)

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

- 1 – цілком задоволений;
- 2 – швидше задоволений;
- 3 – швидше не задоволений;
- 4 – цілком не задоволений.

Чи задоволені Ви:	Бали			
Своєю освітою	1	2	3	4
Стосунками з колегами по роботі	1	2	3	4
Стосунками з адміністрацією на роботі	1	2	3	4
Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	1	2	3	4
Змістом своєї роботи загалом	1	2	3	4
Умовами професійної діяльності (навчання)	1	2	3	4
Своїм становищем у суспільстві	1	2	3	4
Матеріальним становищем	1	2	3	4
Житлово-побутовими умовами	1	2	3	4
Стосунками з чоловіком (дружиною)	1	2	3	4
Стосунками з дитиною (дітьми)	1	2	3	4
Стосунками з батьками	1	2	3	4
Станом суспільства (держави)	1	2	3	4
Стосунками з друзями, найближчими знайомими	1	2	3	4
Сферою послуг і побутового обслуговування	1	2	3	4
Сферою медичного обслуговування	1	2	3	4
Проведенням дозвілля	1	2	3	4
Можливістю проводити відпустку	1	2	3	4
Можливістю вибору місця роботи	1	2	3	4
Своїм способом життя загалом	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів.

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу за кожним пунктом. Чим більший середній бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

- 3,5 – 4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;
- 3,0 – 3,4: підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5 – 2,9: помірний рівень фрустрованості;
- 2,0 – 2,4: невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5 – 1,9: знижений рівень фрустрованості;
- 0,5 – 1,4: дуже низький рівень фрустрованості;
- 0 – 0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

ОПИТУВАЛЬНИК ВИРАЖЕНОСТІ ПСИХОПАТОЛОГІЧНОЇ СИМПТОМАТИКИ (SIMPTOM CHECK LIST-90-REVISED - SCL-90-R)

ІНСТРУКЦІЯ

Нижче наведений перелік проблем і скарг іноді виникають у людей. Будь ласка, прочитайте кожен пункт уважно. Обведіть кружком номер того варіанту відповіді, який найбільш точно описує ступінь Вашого дискомфорту або стривоженості у зв'язку з тією чи іншою проблемою Протягом останнього тижня, включаючи сьогодні. Обведіть тільки один з номерів в кожному пункті (так, щоб цифра всередині кружка була видна), не пропускаючи жодного пункту. Кожне значення відповідає наступній цифрі:

Зовсім немає – 0;

Трохи – 1;

Помірно – 2;

Сильно – 3;

Дуже сильно – 4.

Наскільки сильно вас турбували:		Варіанти відповіді				
1	Головні болі	0	1	2	3	4
2	Нервозність або внутрішнє тремтіння	0	1	2	3	4
3	Повторювані неприємні невідчепна думки	0	1	2	3	4
4	Слабкість або запаморочення	0	1	2	3	4
5	Втрата сексуального потягу або задоволення	0	1	2	3	4
6	Почуття невдоволення іншими	0	1	2	3	4
7	Відчуття, що хтось інший може управляти вашими думками	0	1	2	3	4
8	Відчуття, що майже у всіх ваших неприємностях винні інші	0	1	2	3	4
9	Проблеми з пам'яттю	0	1	2	3	4
10	Ваша недбалість або неохайність	0	1	2	3	4
11	Легко виникає досада або роздратування	0	1	2	3	4
12	Болі в серці або грудній клітці	0	1	2	3	4
13	Почуття страху у відкритих місцях або на вулиці	0	1	2	3	4
14	Занепад сил або загальмованість	0	1	2	3	4
15	Думки про те, щоб покінчити з собою	0	1	2	3	4
16	Те, що ви чуєте голоси, яких не чують інші	0	1	2	3	4
17	Тремтіння	0	1	2	3	4
18	Почуття, що більшості людей не можна довіряти	0	1	2	3	4
19	Поганий апетит	0	1	2	3	4
20	Сльозливість	0	1	2	3	4
21	Сором'язливість або скутість у спілкуванні з особами іншої статі	0	1	2	3	4
22	Відчуття, що ви в пастці або спіймані	0	1	2	3	4

23	Несподіваний і безпричинний страх	0	1	2	3	4
24	Спалахи гніву, які ви не змогли стримати	0	1	2	3	4
25	Боязнь вийти з дому одному	0	1	2	3	4
26	Почуття, що ви самі багато в чому винні	0	1	2	3	4
27	Болі в попереку	0	1	2	3	4
28	Відчуття, що щось вам заважає зробити що - або	0	1	2	3	4
29	Почуття самотності	0	1	2	3	4
30	Пригнічений настрій, «хандра»	0	1	2	3	4
31	Надмірне занепокоєння з різних приводів	0	1	2	3	4
32	Відсутність інтересу до чого б то не було	0	1	2	3	4
33	Почуття страху	0	1	2	3	4
34	Те , що ваші почуття легко зачепити	0	1	2	3	4
35	Відчуття, що інші проникають у ваші думки	0	1	2	3	4
36	Відчуття, що інші не розуміють вас або не співчують вам	0	1	2	3	4
37	Відчуття, що люди недружелюбні або ви їм не подобаєтесь	0	1	2	3	4
38	Необхідність робити все дуже повільно, щоб не допустити помилки	0	1	2	3	4
39	Сильне або прискорене серцебиття	0	1	2	3	4
40	Нудота або розлад шлунка	0	1	2	3	4
41	Відчуття, що ви гірші за інших	0	1	2	3	4
42	Болі в м'язах	0	1	2	3	4
43	Відчуття, що інші спостерігають за вами або говорять про вас	0	1	2	3	4
44	Те, що вам важко заснути	0	1	2	3	4
45	Потреба перевіряти і перевіряти те, що ви робите	0	1	2	3	4
46	Труднощі в ухваленні рішення	0	1	2	3	4
47	Боязнь їзди в автобусах , метро або поїздах	0	1	2	3	4
48	Утруднене дихання	0	1	2	3	4
49	Напади спека або ознобу	0	1	2	3	4
50	Необхідність уникати деяких місць або дій, так як вони вас лякають	0	1	2	3	4
51	Те, що ви легко втрачаєте думка	0	1	2	3	4
52	Оніміння або поколювання в різних частинах тіла	0	1	2	3	4
53	Комок в горлі	0	1	2	3	4
54	Відчуття, що майбутнє безнадійно	0	1	2	3	4
55	Те, що вам важко зосередитися	0	1	2	3	4
56	Відчуття слабкості в різних частинах тіла	0	1	2	3	4
57	Відчуття напруженості або напруженості	0	1	2	3	4
58	Важкість в кінцівках	0	1	2	3	4
59	Думки про смерть	0	1	2	3	4
60	Переїдання	0	1	2	3	4
61	Відчуття незручності, коли люди спостерігають за вами або говорять про вас	0	1	2	3	4
62	Те, що у вас в голові чужі думки	0	1	2	3	4
63	Імпульси заподіювати тілесні ушкодження або шкоду кому-небудь	0	1	2	3	4
64	Безсоння вранці	0	1	2	3	4
65	Потреба повторювати дії: торкатися, митися, перераховувати і т. п.	0	1	2	3	4

66	Неспокійний і тривожний сон	0	1	2	3	4
67	Імпульси ламати чи трощити небудь	0	1	2	3	4
68	Наявність у вас ідей чи вірувань, які не поділяють інші	0	1	2	3	4
69	Надмірна сором'язливість при спілкуванні з іншими	0	1	2	3	4
70	Почуття ніяковості в людних місцях (магазинах , кінотеатрах)	0	1	2	3	4
71	Почуття, що все, що б ви не робили, вимагає великих зусиль	0	1	2	3	4
72	Напади жаху або паніки	0	1	2	3	4
73	Почуття ніяковості, коли ви їсте або п'єте на людях	0	1	2	3	4
74	Те, що ви часто вступаєте в суперечку	0	1	2	3	4
75	Нервозність, коли ви залишалися одні	0	1	2	3	4
76	Те, що інші недооцінюють ваші досягнення	0	1	2	3	4
77	Почуття самотності, навіть коли ви з іншими людьми	0	1	2	3	4
78	Таке сильне занепокоєння, що Ви не могли всидіти на місці	0	1	2	3	4
79	Відчуття власної нікчемності	0	1	2	3	4
80	Відчуття, що з вами станеться щось погане	0	1	2	3	4
81	Те, що ви кричите і жбурляти речами	0	1	2	3	4
82	Боязнь, що ви впадете в обморок на людях	0	1	2	3	4
83	Відчуття, що люди зловжити вашою довірою, якщо ви їм дозволите	0	1	2	3	4
84	нервувало вас сексуальні думки	0	1	2	3	4
85	Думка, що ви повинні бути покарані за ваші гріхи	0	1	2	3	4
86	Кошмарні думки або бачення	0	1	2	3	4
87	Думки про те, що з вашим тілом що -то не в порядку	0	1	2	3	4
88	Те, що ви не відчуваєте близькості ні до кого	0	1	2	3	4
89	Почуття провини	0	1	2	3	4
90	Думки про те, що з вашим розумом діється щось недобре	0	1	2	3	4

БАГАТОРІВНЕВИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК

«АДАПТИВНІСТЬ»

(МЛО-АМ)

Маклаков А. Г., Чермянін С. В.

Інструкція. Пропонуємо до Вашої уваги низку тверджень, що стосуються безпосередньо Вашого самопочуття, поведінки та характеру. Правильних або неправильних відповідей тут немає, тому просимо відповідати, не роздумуючи, тільки “так” (+) або “ні” (-).

Ваші: Ім'я _; стать. чол./жін. ; Вік ____;
Дата проведення _

Статус: Учасник(-ця) АТО; в/с ЗСУ, ВПО; Член сім'ї учасника(-ці) АТО; в/с ЗСУ, ВПО (*потрібне підкреслити*)

Сподіваємося на Вашу щирість. Дякуємо за співпрацю.

1	Буває, що я гніваюся.
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим(-ою) і відпочилим(-ою).
3	Зараз я приблизно так само працездатний(-а), як і завжди.
4	Доля, безумовно, несправедлива до мене.
5	Закріпи в мене бувають дуже рідко.
6	Часом мені дуже хотілося залишити свій дім.
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8	Часом здається, що мене ніхто не розуміє.
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен(-на) відповісти йому тим же.
10	Часом мені спадає на думку таке, що краще про це нікому не розповідати.
11	Мені буває важко зосередитися на якомусь завданні або на якійсь роботі.
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13	У мене досі не було неприємностей через мою поведінку.
14	У дитинстві я крав(-ла) часом якісь дрібні речі.
15	Буває, що у мене з'являється бажання ламати або трошити все навколо.
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг (не могла) робити, тому що не міг (не могла) змусити себе стати до роботи.
17	Сон у мене уривчастий і неспокійний.
18	Моя сім'я ставиться несхвально до тієї роботи, яку я обрав(-ла).
19	Бували випадки, коли я не дотримувався(-лася) своїх обіцянок.
20	Голова у мене болить часто.
21	Раз на тиждень, а то й частіше я без жодної явної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22	Було б добре, якби більшість законів скасували.
23	Стан мого здоров'я майже такий же (не гірше), як у більшості моїх знайо-

	мих.
24	Коли я зустрічаю на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими давно не бачився(-лася), то вважаю за краще проходити повз них мовчки, якщо вони зі мною не заговорять першими.
25	Більшості людей, яких я знаю, я подобаюся.
26	Я людина товариська.
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28	Більшу частину часу настрій у мене пригнічений.
29	Гепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30	Мені бракує впевненості в собі.
31	Іноді я кажу неправду.
32	Загалом я вважаю, що життя – це вартісна річ.
33	Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34	Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35	Я сварюся із членами моєї сім'ї дуже рідко.
36	Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.
37	Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим(-ою) собою.
38	М'язові судоми або посмикування в мене бувають у край рідко (або майже не бувають).
39	Я досить байдужий(-а) до того, що зі мною буде.
40	Коли я погано себе почуваю, то буваю іноді дратівливим(-ою).
41	Часто в мене таке відчуття, що я зробив(-ла) щось не те або навіть щось погане.
42	Деякі люди до такої міри люблять командувати, що мене так і тягне робити все навпаки, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним(-ою) відстоювати те, що вважаю справедливим.
44	Моя мова зараз така ж, як і завжди (ні швидша, ні повільніша, немає ні хрипоті, ні невиразності).
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.
46	Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47	Іноді в мене буває відчуття, що я просто повинен(-на) завдати ушкоджень собі або кому-небудь іншому.
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичками тих, хто мене оточує.
49	У дитинстві в мене була компанія, де всі намагалися стояти одне за одним.
50	Іноді мені так і кортить встряти з кимось у бійку.
51	Бувало, що я говорив(-а) про речі, на яких не знаюся.
52	Зазвичай я засинаю спокійно й мене не тривожать ніякі думки.
53	Останні кілька років я почуваюся добре.
54	У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).
56	Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57	Мені легко розплакатися.
58	Я мало втомлююся.
59	Я був(-ла) би досить спокійним(-ою), якби у когось із моєї сім'ї виникли неприємності через порушення закону.
60	З моїм розумом щось негаразд.
61	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати чимало зусиль.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився(-лася).
65	Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66	Руки в мене такі ж спритні і швидкі, як і раніше.
67	Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68	Коли я збентежений(-а), то часом сильно пітнію, і це мене дуже дратує.
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен(-на) зробити сьогодні.
70	Думаю, що я людина приречена.
71	Бували випадки, що мені важко було втриматися, аби щось не поцупити в когось або десь, наприклад у магазині.
72	Я зловживав(-ла) спиртними напоями.
73	Я часто через щось тривожуся.
74	Мені хотілося б бути членом кількох гуртків або товариств.
75	Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76	Усе своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77	Траплялося, що я перешкоджав(-ла) чи робив(-ла) наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була справді важливою.
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
79	Я завжди був(-ла) незалежним(-ою) і вільним(-ою) від контролю з боку родини.
80	У мене були періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг (не могла) всидіти на місці.
81	Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.
82	Мої батьки і (або) інші члени сім'ї чпляються до мене більше, ніж треба.
83	Хтось керує моїми думками.
84	Люди байдужі і не переймаються тим, що з тобою трапиться.
85	Мені подобається бути в компанії, де всі підсміюються одне над одним.
86	У школі я засвоював(-ла) матеріал повільніше, ніж інші.
87	Я цілком упевнений(-а) в собі.
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим(-ою) чи схвильованим(-ою).
90	Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходу тему для розмови.
91	Мені легко змусити інших людей боятися себе, й іноді я це роблю заради забави.
92	У грі я волію вигравати.
93	Нерозумно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94	Хтось намагається впливати на мої думки.
95	Я щодня випиваю багато води.
96	Найщасливіше я почуваюся на самоті.
97	Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98	У моєму житті був один чи кілька випадків, коли я відчував(-ла), що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99	Я рідко заговорюю з людьми першим(-ою).
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих шанованих людей – це ніби додає мені ваги у власних очах.
102	Іноді без будь-якої причини в мене бувають раптові напади веселості.
103	Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
104	У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105	Люди проявляють щодо мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що в мене це погано виходить.
107	Мені здається, що я зав'язую дружбу з такою ж легкістю, як і інші.
108	Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109	Як правило, мені не щастить.
110	Мене легко збити з пантелику.
111	Деякі з членів моєї сім'ї здійснювали вчинки, які мене лякали.
112	Іноді в мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113	Мені буває важко взятися до виконання нового завдання або почати нову справу.
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг(-ла) б багато більшого.
115	Часом здається, що мене ніхто не розуміє.
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117	Я легко втрачаю терпіння щодо людей.
118	Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
119	Часто мені хочеться вмерти.
120	Іноді я так збуджуюся, що мені важко заснути.
121	Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з кимось.

122	Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
123	Майже щодня трапляється щось таке, що мене лякає.
124	Навіть серед людей я почуваюся самотнім(-ою).
125	Я переконаний(-а), що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126	У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127	Мені часто говорять, що я запальний(-а).
128	Буває, що я з ким-небудь попліткую.
129	Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130	Я часто звертаюся до людей за порадою.
131	Часто, навіть тоді, коли для мене все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132	Мене досить важко вивести з рівноваги.
133	Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134	Зазвичай я спокійний(-а) і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135	Я заслуговую на суворе покарання за свої вчинки.
136	Мені властиво так сильно переживати через свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137	Часом мені здається, що я ні до чого не придатний(-а).
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався(-лася) з думкою інших.
139	Мене дуже турбують можливі нещастя.
140	Мої переконання і погляди непохитні.
141	Я думаю, що можна, не порушуючи закон, спробувати знайти в ньому лазівку.
142	Є люди, які для мене настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони дістають наганяй за що-небудь.
143	У мене бували періоди, коли я через хвилювання втрачав(-ла) сон.
144	Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дає змогу бути серед людей.
145	Можна пробачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
146	У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148	Буває, що недоречний або навіть непристойний жарт викликає в мене сміх.
149	Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
150	Я намагаюся діяти відповідно до власних планів, а не слухати вказівки інших.
151	Люблю, щоб інші люди знали мою позицію.
152	Якщо я поганій думки про людину або навіть зневажаю її, я не замислююсь над тим, щоб приховати це від неї.
153	Я людина нервова і легко збуджуюся.
154	Усе в мене виходить погано, не так як треба.
155	Майбутнє здається мені безнадійним.
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалося мені остаточною.
157	Кілька разів на тиждень у мене виникає відчуття, що має статися щось страшне.
158	Найчастіше я почуваюся втомленим(-ою).
159	Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.
160	Я уникаю конфліктів і скрутних становищ.
161	Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163	Якщо я хочу зробити щось, але інші вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитися від своїх намірів.
164	Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть узяти від життя все, що можуть.
165	Мені байдуже, що про мене думають інші.