

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTABILITY AMONG UNEMPLOYED PERSONS

У статті проаналізовано психологічні особливості адаптивності безробітних осіб у контексті сучасних соціально-економічних викликів. Втрата роботи розглядається як багатовимірний криза, що зачіпає когнітивні, емоційні, мотиваційні й поведінкові механізми функціонування особистості та потребує від неї мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Теоретичне підґрунтя дослідження сформовано на основі системного, ресурсно-орієнтованого, когнітивно-поведінкового та ґендерного підходів, що дало змогу осмислити адаптивність як інтегративну характеристику, чутливу до соціальних, культурних і рольових чинників.

Метою статті є емпіричне вивчення особливостей адаптивності безробітних та визначення ґендерних відмінностей у структурі цього феномена. До вибірки увійшли 75 осіб віком 35–45 років, які перебували на обліку в центрі зайнятості. Для діагностики адаптаційних характеристик було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), що дає змогу комплексно оцінити психічну стійкість, емоційну врівноваженість, комунікативні навички та здатність до регуляції поведінки в умовах життєвого стресу.

Результати дослідження показали, що найбільша частка респондентів характеризується середнім рівнем адаптивності, що відображає збереження основних регуляторних механізмів у ситуації професійної кризи. Водночас виявлено групу осіб з низьким та дуже низьким рівнем адаптивності, які перебувають у зоні підвищеного ризику дезадаптації. У структурі адаптивності спостерігаються певні ґендерні відмінності: чоловіки частіше демонструють високі та середні рівні адаптивності, тоді як серед жінок переважають нижчі показники, що може свідчити про іншу динаміку емоційно-регуляторних процесів у період безробіття.

Отримані результати дають змогу окреслити поліструктурний характер адаптивності безробітних та підкреслюють необхідність розроблення диференційованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення ресурсного потенціалу та профілактику дезадаптації в умовах професійної невизначеності.

Ключові слова: ґендер, адаптивність, безробіття, психологічні ресурси, професійна криза, стресостійкість, когнітивно-поведінкові механізми, ґендерні відмінності, дезадаптація, емоційна регуляція, життєстійкість.

The article examines the psychological characteristics of adaptability among unemployed individuals in the context of contemporary socio-economic challenges. Job loss is conceptualized as a multidimensional crisis that affects the cognitive, emotional, motivational, and behavioral mechanisms of personality functioning and requires the mobilization of both internal and external resources. The theoretical framework of the study is grounded in systemic, resource-oriented, cognitive-behavioral, and gender approaches, which together make it possible to conceptualize adaptability as an integrative construct sensitive to social, cultural, and role-specific determinants.

The aim of the article is to conduct an empirical investigation of the adaptability of unemployed individuals and to identify gender-specific differences in the structure of this phenomenon. The sample consisted of 75 participants aged 35–45 who were registered at an employment center. To assess adaptation-related characteristics, the multilevel personality questionnaire "Adaptability" (MLO-AM) was used, enabling a comprehensive evaluation of psychological resilience, emotional stability, communicative competence, and behavioral regulation under conditions of life stress.

The results indicate that the largest proportion of respondents demonstrate a medium level of adaptability, which reflects the relative preservation of core regulatory mechanisms during a professional crisis. At the same time, a subgroup of individuals with low and very low adaptability was identified, indicating an increased risk of maladaptation. Certain gender differences were observed in the structure of adaptability: men more frequently exhibited high and medium levels of adaptability, whereas women showed a greater prevalence of lower levels, which may reflect distinct dynamics of emotional and regulatory processes during unemployment.

The findings highlight the polystructural nature of adaptability among unemployed individuals and underscore the need for differentiated psychological support programs aimed at strengthening resource potential and preventing maladaptation in situations of professional uncertainty.

Key words: gender, adaptability, unemployment, psychological resources, professional crisis, stress resilience, cognitive-behavioral mechanisms, gender differences, maladaptation, emotional regulation, hardiness.

УДК 159.923.2:331.5

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.18>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Асєєва Ю.О.

д.психол.н., професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Ковальська Н.А.

к.філол.н., доцент,
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет
ORCID ID: 0000-0003-1837-4708

Соколанова О.М.

здобувач другого (магістерського) рівня спеціальності
Одеський національний економічний університет
ORCID ID: 0009-0007-9504-6771

Вступ. Проблематика психологічної адаптивності безробітних осіб належить до кола ключових питань сучасної соціальної та економічної психоло-

гії, оскільки втрата роботи розглядається не лише як економічне явище, але й передусім як глибока індивідуальна криза, що зачіпає базові регуляційні

системи особистості. У контексті зatoryжної соціально-економічної нестабільності, трансформації ринку праці та зростання непервності майбутнього питання адаптації безробітних набуває особливої ваги, впливаючи на якість життя, психічне здоров'я та соціальну інтегрованість населення.

Психологічний вимір безробіття розкривається через зміну ідентичнісних конструктів, деформацію смислових структур і зниження суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями. Втрата професійної ролі стає каталізатором перегляду життєвих стратегій, активізації механізмів подолання та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Саме тому сучасні дослідження дедалі частіше звертаються до ресурсно-орієнтованих моделей (С. Хобфолл), екзистенційно-гуманістичних підходів (А. Антоновський), а також концепцій психологічної стійкості, саморегуляції та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). У цьому контексті адаптивність постає як інтегративна характеристика, що визначає здатність особистості підтримувати ефективне функціонування попри зовнішні втрати та внутрішні напруження [10; 15; 16].

Попри значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення психологічних особливостей безробіття, проблема інтегративного аналізу адаптивності в умовах професійної кризи залишається недостатньо опрацьованою, особливо в українському соціокультурному контексті. Сучасні виклики, як-от війна, економічна нестабільність, зміни ринку праці, масова міграція та руйнування традиційних соціальних структур, формують нові вимоги до психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Отже, актуальними питаннями є поглиблене вивчення багатовимірної природи адаптивності безробітних, уточнення її детермінант та окреслення практичних напрямів психологічної підтримки.

Метою статті є емпіричне дослідження психологічних особливостей безробітних осіб.

Матеріали та методи. На першому етапі роботи було використано теоретичні методи, як-от аналіз наукових джерел (вітчизняних та міжнародних публікацій з проблеми безробіття, адаптивності, психологічних ресурсів, ґендерних відмінностей); систематизація та узагальнення, спрямовані на формування концептуальних основ дослідження; порівняльно-аналітичний метод, що дав змогу інтегрувати різні теоретичні підходи (ресурсно-орієнтований, когнітивно-поведінковий, ґендерний, діяльнісний).

Емпіричний етап роботи було спрямовано на вивчення психологічних особливостей адаптивності безробітних осіб середнього віку. Вибірку становили 75 респондентів віком від 35 до 45 років, які звернулися до Одеського обласного центру зайнятості задля пошуку роботи. До вибірки увійшли 40 жінок та 35 чоловіків, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз рівнів адаптивності відповідно до ґендерної належності.

Для оцінювання адаптаційних характеристик було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), розроблений А.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним [1]. Методика ґрунтується на положеннях про поліструктурність адаптаційного процесу та передбачає комплексну оцінку психічної стійкості, емоційної врівноваженості, самоконтролю, комунікативних умінь і здатності до регуляції поведінки в умовах стресу. Тест зарекомендував себе як надійний інструмент діагностики ресурсного потенціалу особистості та її здатності до ефективного функціонування в умовах життєвих змін.

Процедура дослідження відповідала принципам добровільності, конфіденційності та інформованої згоди. Респондентам було гарантовано анонімність та право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Дослідження проведено з дотриманням етичних норм та стандартів біоетики.

Збір даних здійснювався індивідуально та у малих групах на території центру зайнятості. Первинна обробка результатів включала підрахунок індивідуальних балів та їх інтерпретацію відповідно до стандартизованих шкал опитувальника. Подальший аналіз передбачав визначення середніх значень, рівневий розподіл адаптивності та порівняння показників за ґендерною ознакою.

Таким чином, застосування опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) забезпечило можливість відтворити психологічний профіль безробітних осіб та виявити ключові закономірності їх адаптивного реагування в умовах професійної кризи.

Результати. Методологічна основа дослідження ґрунтується на комплексі сучасних наукових підходів, що дають змогу цілісно осмислити психологічну природу адаптивності безробітних осіб. У межах системного підходу (Т.В. Кухар, Б.Ф. Ломов, Н.М. Лозінська, А.М. Кожина, С.Д. Максименко, О.М. Леонтьєв) безробіття розглядається як багаторівнева криза, що одночасно зачіпає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий виміри функціонування особистості. Така перспектива дає змогу досліджувати втрату роботи як процес, що трансформує життєву ситуацію людини і впливає на її соціальну взаємодію та самоусвідомлення [5; 6; 7].

Ґендерний підхід (С. Бем, Дж. Батлер, В.М. Крайнюк, В. Івкін, О.П. Щотка, Т.І. Циганчук) забезпечує врахування соціально-рольових і культурних чинників, що визначають специфіку реагування чоловіків і жінок на ситуацію безробіття. Він дає змогу пояснити відмінності у переживанні втрати статусу, у стратегіях копіngu та формуванні соціальної поведінки [3; 4; 8; 9; 12; 13].

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) слугує теоретичною основою для аналізу того, як когнітивні схеми, атитюди та індивідуальні інтерпретації впливають на емоційні реакції та адаптаційні механізми безробітних. Втрата роботи постає як подія, що порушує когнітивну узгодженість та

потребує перебудови внутрішніх стратегій мислення [11; 14].

Ресурсно-орієнтований підхід (С. Хобфолл, К. Петерсон, М. Маклахлан, С. Карр) дає змогу осмислити адаптивність як процес збереження, відновлення та ефективного використання психологічних, соціальних та емоційних ресурсів особистості. З цієї позиції безробіття розглядається як ситуація підвищеного ризику ресурсного виснаження та водночас як можливість формування нових форм життєстійкості [15; 17; 18].

Узагальнення цих підходів забезпечило цілісне теоретико-методологічне підґрунтя для аналізу адаптивності безробітних та визначило логіку емпіричного дослідження.

У цьому дослідженні адаптивність розглядається як динамічний, ресурсно та смислово наповнений процес, що забезпечує здатність безробітної особи переформатовувати життєві орієнтири, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати ефективність у ситуації втрати професійного статусу.

Оскільки адаптивність постає як багатовимірний психічний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційні, регуляторні та соціально-ресурсні компоненти, її повноцінне розуміння потребує емпіричного підтвердження. Теоретична модель, окреслена вище, задає рамки для аналізу того, як саме безробітні особи різного ґендеру залучають свої внутрішні ресурси, зберігають психологічну рівновагу та вибудовують нові адаптивні стратегії у ситуації професійної невизначеності.

Для перевірки цих положень і виявлення реально функціонуючих механізмів адаптивності виникла потреба в емпіричному дослідженні, здатному відтворити індивідуально-типологічні особливості реагування на безробіття (рис. 1).

Розподіл респондентів за рівнями адаптивності демонструє поліструктурність цього феномена та дає змогу окреслити стійкі закономірності реагування на ситуацію безробіття. Загалом вибірка

характеризується переважанням середнього рівня адаптивності (38,57%), що відповідає типовій для професійної кризи моделі помірної збереженості психологічних ресурсів за одночасного підвищення вимог до системи саморегуляції. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатна підтримувати базовий рівень емоційної рівноваги та поведінкової організованості, однак потребує стабілізації внутрішніх опор і зміцнення ресурсного потенціалу. Водночас 17,14% респондентів перебувають у зоні ризику дезадаптації, тобто відчувають труднощі у відновленні внутрішньої стабільності та соціальної ефективності після втрати роботи.

У структурі адаптивності виявлено низку ґендерних відмінностей, які не мають категоричного характеру, але відображають певні тенденції реагування чоловіків та жінок на ситуацію безробіття.

Частка осіб з високим рівнем адаптивності становить 25,71% серед чоловіків та 20,00% серед жінок. Схожі тенденції спостерігаються і на рівні середніх показників (40,00% та 32,50% відповідно), що може свідчити про дещо більш рівномірну структуру регуляторних механізмів у чоловічій вибірці, що дає змогу утримувати відносну стабільність у поведінці та прийнятті рішень в умовах професійної невизначеності.

Більш високі показники у групі жінок виявлено на рівнях низької (30,00% проти 20,00%) та дуже низької адаптивності (17,50% проти 14,29%), що може відображати підвищену чутливість до соціально-психологічних чинників, пов'язаних з втраченою роботою, або складніший характер емоційних переживань під час професійної кризи. Водночас участь обох ґендерних груп у низьких діапазонах адаптивності підтверджує багатофакторність впливу безробіття та індивідуальність адаптаційних стратегій.

Загалом розподіл рівнів адаптивності демонструє, що адаптивність безробітних має поліваріантний характер і відображає різні ступені збере-

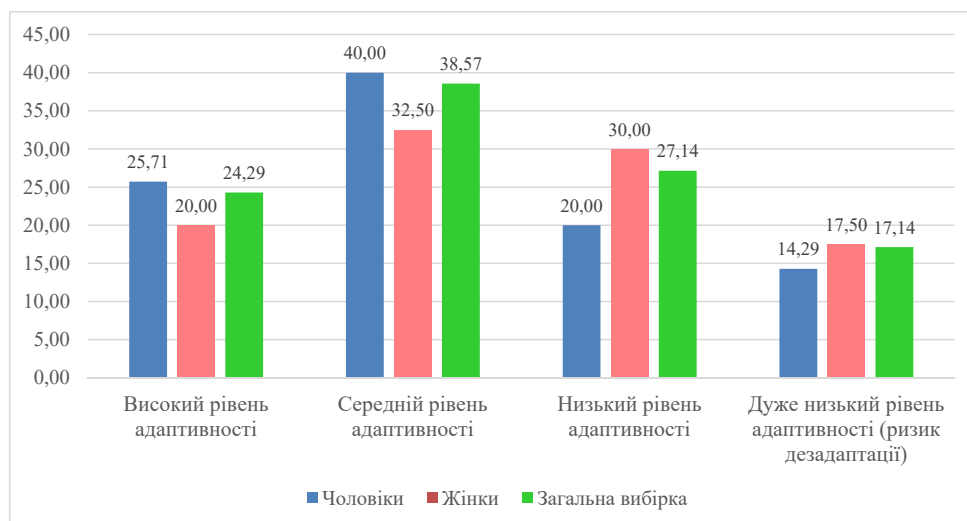


Рис. 1. Особливості адаптивності безробітних осіб

женості регуляторної системи; у чоловіків частіше реєструються високий і середній рівні адаптивності, що вказує на відносну стабільність їхніх механізмів самоконтролю та емоційної регуляції; серед жінок більшою є частка респонденток з низьким рівнем адаптивності, що може бути пов'язано з іншим характером переживання невизначеності та соціальних очікувань, проте ці дані потребують розгляду в ширшому контексті.

Висновки. Узагальнюючи отримані дані, можемо зазначити, що структура адаптивності безробітних осіб має поліваріантний характер і демонструє різні ступені збереженості регуляторних систем у ситуації професійної кризи. Чоловіки частіше проявляють високі та середні рівні адаптивності, що вказує на відносну стабільність самоконтролю та емоційної регуляції. Жінки частіше потрапляють до групи з низькими показниками адаптивності, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями переживання невизначеності, хоча не є універсальною тенденцією.

Зрештою, 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 ґендерно-рольовими особливостями.

Отже, адаптивність безробітних осіб є багатовимірним утворенням, чутливим до індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Наявність ґендерних відмінностей у структурі адаптивності дає підстави для подальшого вивчення диференційованих механізмів реагування на професійну кризу та обґрунтовує необхідність розроблення варіативних програм психологічної підтримки. Наявність ґендерних відмінностей у структурі адаптивності підкреслює необхідність подальшого вивчення ресурсних детермінант та умов формування ефективних адаптаційних стратегій у період професійної кризи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Іваницький А.В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2015. № 2–3. С. 26–29.
3. Івкін В.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/oprep/article/view/110>.

4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Кухар Т.В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2007. № 771. Вип. 38. С. 128–132.
6. Лозінська Н.М., Кожина А.М. Психологічні наслідки безробіття: механізми адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 6. С. 58–65.
7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006, 240 с.
8. Циганчук Т.І. Гендерні аспекти професійного розвитку жінок. *Гендерна політика в умовах трансформації суспільства*. 2020. С. 122–130.
9. Щотка О.П. Гендерна психологія: навчальний посібник. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
10. Antonovsky A. Health, stress, and coping: new perspectives on mental and physical well-being. San Francisco; London; Oxford: Jossey-Bass, 1987. 255 p.
11. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Meridian, 1975. 356 p.
12. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88. P. 354–364. DOI: 10.1037/h0024755.
13. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990. 219 p.
14. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd ed. New York: Springer Publishing Company, 1997. 205 p.
15. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
17. MacLachlan M., Carr S. Work, stress and well-being: Integrating research and practice. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2020. Vol. 25 (2). P. 123–136. DOI: 10.1037/ocp0000205.
18. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford: Oxford University Press, 2004. 800 p.

Стаття надійшла у редакцію: 13.11.2025

Стаття прийнята: 21.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025