

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

Гендерні особливості переживання особистісних криз

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Пацкан Ірини Богданівни

Науковий керівник
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент
доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2025

АНОТАЦІЯ

Пацкан І. Б. Гендерні особливості переживання особистісних криз

У роботі здійснено теоретичний аналіз особливостей особистісних криз та їхнього впливу на формування особистості. Описано різноманітні психологічні підходи до класифікації криз та виокремлено основні типи ставлення до криз особистості. Охарактеризовано типові стратегії ставлення до криз (вирішення проблеми, втеча- уникнення та пошук соціальної підтримки).

Гендерні відмінності у переживанні криз виявили специфічні риси в психологічних профілях чоловіків та жінок. Андрогінність виявилася домінуючою рисою, а жінки показали більшу гендерну гнучкість. Жінки виявили вищі показники переживань, але зберігали оптимізм, тоді як чоловіки демонстрували зростання негативних переживань. Різні стратегії копіngu та рівні відкритості до обговорення проблем також були виявлені у чоловіків та жінок. Ці результати підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей у визначенні основних підходів психологічно допомоги у подолання криз.

Ключові слова: криза, особистісна криза, копінг-стратегії, гендерні особливості, андрогінність, маскулінність, фемінність.

ABSTRACT

Patskan I. B. Gender peculiarities of experiencing personal crises

The paper presents a theoretical analysis of the peculiarities of personal crises and their influence on personality formation. Various psychological approaches to the classification of crises are described and the main types of attitudes to personal crises are distinguished. Typical strategies for dealing with crises (problem solving, escape-avoidance, and search for social support) are characterized.

Gender differences in the experience of crises have revealed specific features in the psychological profiles of men and women. Androgyny was the dominant

trait, and women showed greater gender flexibility. Women showed higher levels of worry but remained optimistic, while men showed an increase in negative feelings. Different coping strategies and levels of openness to discussing problems were also found between men and women. These results emphasize the importance of taking into account gender peculiarities in determining the main approaches of psychological assistance in overcoming crises.

Keywords: crisis, personal crisis, coping strategies, gender peculiarities, androgyny, masculinity, femininity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СУТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ.....	8
1.1. Основні підходи у трактуванні поняття «криза» у психологічній науці.....	8
1.2. Види, типи та класифікації криз.....	12
1.3. Характеристика типів ставлення до кризи.....	16
1.4. Шляхи та стратегії подолання особистісних криз.....	19
Висновки до Розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ.....	26
2.1. Опис вибірки та психодіагностичних методик емпіричного дослідження.....	26
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	29
2.2.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження	29
2.2.2. Результати порівняльного аналізу.....	41
2.2.3. Інтерпретація результатів кореляційного аналізу	46
Висновки до Розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство, позначене високою динамікою змін та переформатуванням життєвих сценаріїв, продукує зростання випадків особистісних криз. Ці кризи, що проявляються у формі емоційних дисрегуляцій, інтерперсональних конфліктів, професійних негативних явищ та криз ідентичності, стають інтегральною складовою життєвого досвіду індивідів.

Ескалація особистісних криз корелює з поглибленням суспільних дисфункцій, посиленням безпекових ризиків, зокрема в умовах військового конфлікту, та прискореною трансформацією соціокультурної парадигми.

Особистісна криза визначається як складний психологічний конструкт, що виникає внаслідок дисбалансу між актуальними можливостями та потребами суб'єкта, а також між суб'єктивними очікуваннями та об'єктивною реальністю. Кризова динаміка часто супроводжується афективними порушеннями, психологічною напруженістю, дистимією, поведінковими девіаціями, когнітивним дисонансом та пошуком нових смислів.

Етіологія особистісних криз включає біологічні зміни, соціокультурні впливи, травматичні події, трансформації особистого життя та соціальні турбулентності.

Гендерні особливості кризових переживань визначаються специфікою стресорів, таких як втрата роботи, розлучення, невідповідність соціальним очікуванням та екзистенційна аномія.

Сучасна парадигма життєдіяльності, позначена високою швидкістю змін та емерджентністю подій, вимагає адаптивних стратегій. Тому особистісні кризи стають невід'ємним аспектом онтогенезу і потребують конструктивного втручання особистості для ефективного їх вирішення. Оскільки в сучасних складних умовах життя більшість людей переживають внутрішню дезінтеграцію та постійну екзистенційну рефлексію, що є водночас і причиною і наслідок особистісної кризи і відповідно спрямовує

індивіда та його оточення на активне втручання задля мінімізування проявів кризових переживань

Метою кваліфікаційної роботи є теоретико-емпіричне обґрунтування гендерних особливостей переживання особистісних криз.

Основним **завданнями** дослідження виокремлено:

1. проаналізувати психологічні особливості та зміст особистісних криз на різних етапах онтогенезу;
2. описати види та класифікацію особистісних криз.
3. охарактеризувати типи ставлення до криз;
4. окреслити основні шляхи подолання особистісних криз.
5. здійснити емпіричне дослідження особливостей переживання особистісних криз та стратегій їх подолання.

Об'єктом дослідження є особистісні кризи.

Предметом дослідження є гендерні особливості переживання особистісних криз.

Теоретико-методологічна основа дослідження наукові праці зарубіжних вчених Р. Ассаджіолі, С. Гроффа, Д. Шарпа розглядали кризу як передумову особистісних змін, а у працях вітчизняних науковців часто особистісну кризу пояснюють через «психотравмуючу ситуацію» (Т. Кириленко), «критичну ситуацією» (Е. Крупник), «життєву кризу» (Т. Титаренко).

Такі дослідники О. Байер, Е. Еріксон, К. Карпінський, В. Моргун, Т. Титаренко, Д. Шарп наголошують, що кризи, зокрема вікові виникають після проходження особистістю певного етапу у своєму психологічному розвитку.

Виокремлення основних напрямків та підходів подолання криз належить Х. Веберу, Р. Лазарусу, С. Фолкману, Н. Ендлеру, Дж. Паркеру, М. Перрезу акцентують увагу на пошуку адекватних стратегій подолання та виходу з криз.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація теоретичних положень; *емпіричні:* методи описової математичної статистики, а також порівняльний та кореляційний аналізи. Для проведення емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: Методика діагностики духовної кризи Л. Шутової, А. Лящук; Опитувальник копінг-стратегій Л. Лазаруса; Шкала «Психологічної розуміності» (Psychological mindedness); методика «маскулінність-фемінність» С. Бем.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні знань та уявлень про особливості перебігу та гендерні особливості протікання криз та основні шляхи і стратегії їхнього подолання.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можна використати для реалізації програм психокорекції та формування системи смислів та якостей для успішного подолання та виходу із особистісних криз.

Структура роботи містить вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СУТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ

1.1. Основні підходи у трактуванні поняття «криза» у психологічній науці

Життєва криза представляє собою багатогранне явище, яке відіграє значну роль у людському існуванні та формуванні особистості протягом усього її життя. У рамках кризової психології, термін «життєва криза» охоплює наступних інтерпретацій:

- життєва криза є внутрішнім процесом, що розгортається у психічному просторі людини, і проявляється через відчуття непродуктивності пройденого життєвого етапу. Цей стан є переломним моментом, що виникає внаслідок нездатності втілити в життя заплановану життєву стратегію.
- Інше визначення розглядає життєву кризу як перехідний період, позначений руйнуванням та одночасною трансформацією соціальної ролі особистості. Це своєрідний рубіж між минулим та майбутнім досвідом, що передбачає якісний стрибок з одного стану в інший.
- Також, життєву кризу можна інтерпретувати як зміну напрямку, момент прийняття важливих рішень або здійснення суттєвого вибору.
- Кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт, що стосується загальних питань життя, його сенсу, ключових цілей та методів їх досягнення.
- Криза є процес перебудови потреб і мотивів, а також переоцінки цінностей, які керують поведінкою індивіда, що є ключовим моментом переходу від одного етапу розвитку до іншого [3;5;7;13].

Кризовий стан можна охарактеризувати як поворотну подію на життєвому шляху, коли реалізація життєвого плану або перспективного задуму опиняється під загрозою.

Криза визначається як психічний стан, що триває в часі, тобто є пролонгованим психічним явищем. Враховуючи неможливість перманентної кризи, дослідники, зокрема Г. Олпорт, говорять про серію кризових станів, що характеризуються частотою прояву, інтенсивністю, тривалістю та мірою впливу на особистість.

На думку С. Якобсона, криза обумовлена конфліктом між старим і новим, є несвідомою і виникає, коли звичні засоби адаптації не можуть задовольнити нові потреби [11].

Вплив кризи на розвиток і функціонування особистості може бути конструктивним або деструктивним, де універсальним критерієм деструктивності вважається індивідуальний вплив кризи на конкретну особистість у певних життєвих обставинах (Є.В. Рамзина, Т.М. Титаренко) [40;41;42].

Проте, Р. Мей вважав, що криза також є мірою зрілості особистості, а Г. Сельє порівнював її зі стресом.

Переживання кризи характеризується усвідомленням глибокого внутрішнього протиріччя, високою концентрацією духовних сил та неможливістю реалізації важливого плану життя. Криза є складним психологічним феноменом з різноманітними типологіями та класифікаціями. Під час кризи відбувається переоцінка переконань і світогляду через рефлексію та флуктуації [40].

Згідно з психоаналітичною теорією, криза являє собою ситуацію, в якій людина не здатна розв'язати конфлікти між різними структурами своєї психіки. Криза виникає тоді, коли потреби «Ід» не задовольняються або вступають у протиріччя з вимогами «Суперего». У таких випадках «Его» не може ефективно виступати в ролі посередника, захищаючи людину від тривоги. Криза може бути спричинена різноманітними факторами, включаючи травматичні події, втрати, зміни в життєвих обставинах, невдачі та конфлікти. Вона може проявлятися в різних формах, таких як невроз,

психоз, депресія, спроби самогубства, залежність, агресія, уникнення та регресія. У психоаналітичній теорії кризи розглядаються як наслідок конфлікту між свідомим і несвідомим, спричиненого внутрішніми конфліктами, травматичними подіями та життєвими змінами [43].

З поведінкової точки зору, криза — це ситуація, коли людина не може пристосуватися до нового життєвого середовища, використовуючи звичні способи реагування. У поведінковій теорії криза розглядається як результат недостатнього навчання або адаптації до навколишнього середовища. Її можуть спричинити такі чинники, як відсутність необхідних навичок, негативний соціальний вплив та стресові ситуації.

У когнітивній теорії кризи розглядаються як результат домінування негативних думок і переконань, що впливають на сприйняття реальності. Кризові стани провокуються такими чинниками, як низька самооцінка, схильність до песимізму та негативне ставлення до навколишнього світу.

Згідно з системним підходом, криза інтерпретується як наслідок порушення балансу в рамках певної системи, що виникає внаслідок змін у розподілі ролей, конфліктів між членами цієї системи або втрати ключових елементів системи.

У функціонально-структурному підході кризові явища розглядаються як результат дисфункціональності системи, яка проявляється через порушення усталених норм і правил, нестачу необхідних ресурсів та вплив несприятливих зовнішніх факторів.

У контексті психодинамічного підходу криза сприймається як потенційна можливість для особистісного зростання. Вона надає шанс розв'язати внутрішні, несвідомі конфлікти, розвинути нові ресурси та здійснити трансформацію стилю життя.

З позиції позитивної психології, криза відкриває можливості для розвитку позитивних рис характеру. Вона може слугувати каталізатором для підвищення стійкості, розвитку емпатії та зміцнення цінності життя.

Е. Еріксон також розглядав кризу як нормативне явище, що виникає на всіх психосоціальних етапах життя під час переходу від одного вікового етапу до іншого.

Криза в його розумінні - це ключовий «момент вибору між прогресом та регресом, інтеграцією та дезінтеграцією» [23].

Результат подолання цієї кризи визначає вектор подальшого розвитку особистості. Успішне проходження через кризу вимагає переходу на наступний етап, досягнення внутрішньої цілісності та здатності ефективно функціонувати.

Однак, кризові стани не завжди є наслідком виключно зовнішніх факторів. Серед безлічі причин, що провокують кризову ситуацію, наявність стресових чинників є лише одним з компонентів. Важливо вміти розпізнавати стресори як потенційно руйнівні елементи та бути готовим до трансформації їхнього впливу на внутрішній стан людини, який може бути охарактеризований як кризовий. Криза, як стан емоційного та психічного потрясіння, майже завжди виникає внаслідок впливу комплексу травмуючих факторів.

Проте, в окремих випадках, тривала травматизація також може призвести до кризового стану. Суб'єктивна складність переживання кризи часто пов'язана з поєднанням різноманітних емоцій, таких як депресія, відчуття безвиході, втрата сенсу існування, гнів, провина та образа. Це спричиняє внутрішній хаос, відчуття безпорадності та безнадії. Тому, для ефективного розв'язання багатьох проблем, з якими стикаються люди в умовах сучасного суспільства, необхідно глибоке розуміння причин психологічних криз, особливостей кризових ситуацій та механізмів поведінки людей в таких умовах.

Конструктивне подолання цих явищ допомагає кризовим особистостям виявити внутрішні ресурси для підвищення якості життя та сприяє їхньому гармонійному особистісному розвитку.

1.2. Види, типи та класифікації криз

Існують різноманітні підходи до класифікації криз, тому розглянемо окремі з них.

Феномен життєвої кризи, розглянутий крізь призму індивідуального життєвого шляху, інтерпретується Р.А. Ахмеровим як внутрішньо-психічне явище, що артикулюється в розмаїтті переживань щодо стагнації власної життєвої траєкторії. Ключовою детермінантою такого стану, на думку автора, є неоптимальність особистісної життєвої програми. Типологічна структура біографічних криз, представлена Ахмеровим, включає сім диференційованих типів, що є комбінацією трьох фундаментальних видів: кризи нереалізованості, кризи спустошеності та кризи безперспективності.

Криз, що виокремлюються в рамках психологічної науки, постають як інтегративні психологічні стани, що відображають цілісну картину ментальної активності. Особистісна криза характеризується унікальністю психічних процесів, що залежить від об'єктів та явищ, які відображаються у свідомості, а також від попередніх психологічних станів та індивідуальних особливостей [12].

Особистісна криза може охоплювати радикальні зміни в ключових структурах особистості, трансформацію характеру та змісту взаємодії між індивідом та соціумом, кореляцію актуальних переживань з соціальними, екзистенційними та духовними вимірами кризового стану, а також представляти як потенціал для зростання та оновлення, так і загрозу деструктивних тенденцій.

Згідно з визначенням Т.М. Титаренко, життєва криза є «пролонгованим внутрішнім конфліктом, що стосується життя в цілому, його смислу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [42, с.29].

Сутність життєвої кризи полягає в тому, що система цінностей, сформована на певному етапі життєвого шляху, вступає в протиріччя з можливістю задоволення потреб індивіда на новому етапі. Етіологія кризи

може включати як зовнішні (зміна суспільних цінностей), так і внутрішні (фрустрація життєвих смислів, переоцінка цінностей) чинники.

З точки зору психологічного аналізу, життєва криза є феноменом внутрішнього, суб'єктивного світу людини, а цінності виступають як одиниця аналізу свідомості. Глибина життєвої кризи може варіюватися від поверхневої до глибокої. Різноманітність форм переживання кризи залежить від типу особистості, індивідуальних рис, енергетичних ресурсів та попереднього життєвого досвіду.

Найпоширеніша класифікація криз включає соціальну кризу (зумовлену зовнішніми обставинами) та особистісну кризу (пов'язану з втратою орієнтирів, дезінтеграцією та дезадаптацією). Кризи, з якими стикається індивід, можуть бути класифіковані як нормативні (пов'язані з природними перехідними періодами) або ненормативні (викликані непередбачуваними обставинами). Нормативні кризи, такі як вікові кризи або сімейні кризи, характеризуються відносною передбачуваністю та обмеженою тривалістю. Вікові зміни, що супроводжують ці кризи, як правило, не мають патологічного характеру і можуть залишатися непоміченими для оточуючих. Прикладами нормативних криз є етапи розвитку сім'ї, такі як укладання шлюбу, народження дітей та вступ дітей до школи [38].

На емоційному рівні, кризові стани часто супроводжуються такими корелятами, як підвищена напруга, відчуття тривоги, а також виражені депресивні симптоми. Аномальна криза являє собою гостре загострення протиріч, що закладені в людській психіці, яке провокується складними та несприятливими життєвими умовами. На відміну від передбачуваних та планованих криз, аномальні кризи виникають несподівано та незалежно від очікувань. Вони з'являються у тих ситуаціях, коли людина стикається з обставинами, що раптово та радикально змінюють її долю. Такі переломні моменти можуть відбуватися в різних сферах життя: у сімейних відносинах, на робочому місці, а також у особистісному просторі, наприклад, через зраду, розірвання шлюбу, несподівану втрату роботи, катастрофічні події або

смерть близької людини. Особливо болісно переживаються життєві конфлікти після того, як людина стикається з низкою випадкових невдач, які призводять до зростаючого загального незадоволення собою, своїм життєвим шляхом, своєю діяльністю, а також людьми, які її оточують.

Криза є невід'ємним елементом онтогенезу та відіграє ключову роль у процесі розвитку особистості. Психічний розвиток особистості не можна сприймати як гладкий та поступовий еволюційний процес, в якому вроджені характеристики безперервно вдосконалюються. Натомість, він визнається дискретним, тобто переривчастим. Цей переривчастий процес складається з періодів стабільності та кризових фаз.

Вікова криза, у свою чергу, є ідіоматичним позначенням перехідного періоду в процесі вікового розвитку, що включає вікові переходи, які відбуваються між стабільними та усталеними фазами розвитку особистості.

Якщо розглядати життєві кризи з точки зору змісту та характеру психологічних проблем, що їх спричиняють, а також з позиції ролі особистості (в рамках рольової теорії), то можна виділити наступні їх типи: криза розвитку особистості (вікова криза); криза здоров'я (втрата здоров'я); термінальна (неминуча) криза (смертельне захворювання, смертний вирок тощо); криза значущих відносин (наприклад, смерть близької людини, вимучена розлука, розірвання шлюбу, романтична криза тощо); криза особистої автономії (ув'язнення, фатальна залежність від інших тощо); криза самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу тощо); криза життєвих помилок (досвід, пов'язаний зі зрадою або злочином, втрата цінності, криза провини тощо) [3;21].

Серед різноманітних видів криз, криза життєвих помилок виділяється особливо, оскільки вона виникає внаслідок досвіду, пов'язаного зі зрадою, скоєнням злочину, втратою цінних речей або почуттям провини.

Широко визнаною є класифікація життєвих криз, розроблена Р.А. Ахмеровим, відома як бібліографічні кризи. Ця класифікація включає:

- кризу невдач, яка виникає через відчуття неспроможності особистості досягти поставлених життєвих цілей;
- кризу деструкції, що зумовлена відчуттям невизначеності майбутнього та втратою життєвих перспектив;
- кризу безперспективності, яка виникає через відсутність у свідомості людини чіткого бачення майбутнього та ігнорування життєвих планів, проєктів і мрій.

Особистісні кризи, як складний психологічний феномен, характеризуються динамічним процесом дестабілізації звичної організації психічної діяльності. Кризовий стан виникає внаслідок дисконгруентності між індивідуальними потребами та можливостями, суб'єктивними очікуваннями та об'єктивними реаліями. Феноменологічно криза особистості проявляється через афективні порушення, зростання рівня тривожності, психічної напруги, дистимічні розлади, дезадаптивні зміни в поведінці, почуття невпевненості, інтенсивні емоційні переживання та активізацію пошуку екзистенційних смислів. Етіологія особистісних криз є мультифакторною, включаючи біологічні, психологічні, соціокультурні впливи, травматичні події та соціальні трансформації.

Типологія особистісних криз дозволяє диференціювати їх за механізмами виникнення, психологічною сутністю та стратегіями їх подолання.

1. Криза задоволення. Провідною характеристикою даного типу є наявність психологічного захисту, який спотворює сприйняття реальності, що призводить до негативних переживань. Захисні механізми, такі як раціоналізація, девальвація, проєкція та мотивоване забування, слугують для зменшення суб'єктивно пережитої інтенсивності негативних емоцій.

2. Фрустраційна криза: Основною детермінантою цієї кризи є фрустрація потреб. Вона характеризується неефективністю попередніх поведінкових стратегій, що призводить до дезорганізації поведінки.

Подолання кризи потребує застосування раціоналістичних механізмів та пошуку нових, адаптивних форм поведінки.

3. Ціннісна криза: Її сутність полягає в інтрапсихічній боротьбі мотивів, де вибір мотиву детермінується ієрархією цінностей. Криза виникає за неефективності ціннісної регуляції поведінки. Її подолання пов'язане з процесами переоцінки та реорганізації ціннісної системи.

4. Цілісна криза. Даний тип характеризується конфліктом між теоретичною та практичною свідомістю. Теоретична свідомість формує абстрактні конструкції, тоді як практична - реалізує їх. Вирішальну роль у їх інтеграції відіграє вольова регуляція. Подолання цієї кризи потребує мобілізації вольових ресурсів, активізації творчого мислення та формування інтегрованої системи мотиваційно-ціннісних утворень [15].

Наведені психологічні інтерпретації особистісної кризи вказують на її внутрішньо-психічну природу, що призводить до дестабілізації звичного способу функціонування особистості. Дестабілізація може бути спричинена як зовнішніми чинниками (соціальні події, міжособистісні конфлікти), так і процесами свідомості, пов'язаними з когнітивним розвитком, що сприяють формуванню нових рівнів усвідомлення реальності. Це призводить до дезорієнтації індивіда, який стикається з когнітивним дисонансом та екзистенційною тривогою.

1.3. Характеристика типів ставлення до кризи

Ставлення людини до кризової ситуації є ключовим фактором, що визначає тривалість її кризових переживань та можливості конструктивного або деструктивного виходу з цього стану. Залежно від індивідуальних особливостей кожної особистості, а також від накопиченого попереднього життєвого досвіду, формується певне ставлення до щоденних неприємностей, стресових ситуацій, міжособистісних конфліктів або ж до тих драматичних подій, які здатні радикально змінити напрямок її життєвого

шляху. Це ставлення з часом закріплюється і стає майже типовим для цієї людини.

Деякі люди демонструють постійну готовність до випробувань, які ставить перед ними життя, тоді як інші сприймають кожну неприємність як неминуче покарання, відчуваючи себе безсилими щось змінити. Існують також особи, які схильні до надмірних скарг і страждань, навіть коли подія ще не відбулася або вже минула. Недаремно в народній мудрості існує прислів'я, що справжню сутність людини можна розкрити лише в скрутних обставинах.

Типові ставлення до життєвих криз характеризуються своїми унікальними особливостями.

Ігноруюче ставлення виявляється в тому, що людина може тривалий час не усвідомлювати накопичення «біографічного стресу» або повсякденних неприємностей. Вона схильна недооцінювати потенційні наслідки переживань, намагаючись уникати неприємних думок і ігноруючи негативні сигнали. Закриваючи очі на загострення конфліктів, зростання професійних труднощів або появу фізичних симптомів, вона витісняє небажану інформацію зі своєї свідомості, сподіваючись таким чином позбутися неприємностей. Однак, це лише ілюзія, оскільки уникнення правди робить людину все більш залежною від обставин, від яких вона намагається відвернутися. Її поведінка стає менш гнучкою, що лише погіршує наслідки. Такий підхід, відомий як «страусова політика», призводить до втрати дорогоцінного часу, поглиблення конфліктів, хронічних невдач на роботі та зниження самооцінки. Криза поступово переходить з поверхневого рівня на більш глибокий, що проявляється через соматичні проблеми.

Перебільшуюче ставлення, на перший погляд, є протилежним ігноруючому, але також неефективним. Людина впадає в паніку, очікуючи катастрофічних подій. Вона схильна до іпохондрії, постійно прислухаючись до симптомів і бачачи в них ознаки серйозних захворювань. Будь-які зміни в працездатності, здоров'ї або стосунках з іншими людьми інтерпретуються як

ознаки критичного стану. Очікування негативних подій лише прискорює їх реалізацію, підриваючи віру людини у власні сили.

Демонстративне ставлення є більш реалістичним, оскільки людина усвідомлює свої проблеми і здатна аналізувати події. Проте, вона підкреслює складність свого становища, вимагаючи від оточуючих уваги, співчуття та допомоги. Це дозволяє їй перекласти відповідальність за свою кризу на зовнішні обставини, що тимчасово знижує інтенсивність переживань, але перешкоджає особистісному зростанню.

Волюнтаристське ставлення характеризується запереченням реальності та завищеними вимогами до себе. Людина намагається подолати кризу, збільшуючи навантаження і ігноруючи поради. Її негнучкість сприймається як сила волі, але насправді призводить до виснаження та погіршення здоров'я.

Продуктивне ставлення дозволяє людині усвідомити кризу як неминучий етап, з якого можна вийти, знайшовши конструктивні рішення. Вона бачить не лише негативні, але й позитивні аспекти ситуації, вчиться на помилках і зберігає віру в себе. Криза сприймається як стимул для змін та розвитку [41].

Навіть у найскладнішій кризі людина має свободу вибору ставлення. Уява може допомогти пережити важкі моменти. Активна позиція та знання про кризові стани є ключовими для подолання труднощів. Творча особистість здатна перетворити кризу на можливість для розвитку.

Існують різні стратегії подолання кризи, такі як «порівняння, що йде донизу», «передбачений сум» та «позитивне тлумачення». Деструктивні стратегії, такі як наркоманія та суїцидальні наміри, свідчать про неспроможність людини впоратися з кризою.

Варто зазначити, що особливість ставлення до криз пов'язана із типом особистості: так, інтерналі обирають конструктивні стратегії, а екстернали – механізми психологічного захисту. Інтерналі сприймають кризу різнобічно та шукають інформацію.

1.4. Стратегії подолання особистісних криз

Науковці та практики виділяють три основні стратегії подолання кризових ситуацій, а саме: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», кожна з яких має свої специфічні характеристики.

Стратегія вирішення проблем є активним і позитивним підходом, спрямованим на подолання труднощів. Вона передбачає, що людина намагається використати власні ресурси для пошуку ефективних рішень проблем.

Стратегія пошуку соціальної підтримки також є проактивною, але зосереджується на зверненні за допомогою до оточення. Людина, яка використовує цю стратегію, шукає підтримки у родичів та друзів, щоб спільно знайти вихід із кризової ситуації.

Стратегії уникнення, на відміну від двох попередніх, характеризуються прагненням особистості уникати контакту із зовнішнім світом. Це призводить до витіснення необхідності розв'язання проблем. Способи уникнення можуть включати в себе хвороби, зловживання алкоголем та наркотиками, а також суїцид. Ці стратегії часто призводять до формування дезадаптивної та псевдокопінгової поведінки. Їх використання пов'язане з недостатніми копінг-ресурсами та низьким рівнем навичок активного вирішення життєвих проблем [29;30].

Однак, стратегії уникнення можуть бути адекватними в певних стресових ситуаціях, залежно від віку та ресурсів особистості. Найбільш ефективним підходом є ситуативне застосування всіх трьох стратегій. В одних випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших – потребує підтримки близьких, а в деяких ситуаціях – може просто уникнути конфронтації, оцінивши її можливі наслідки.

Сучасні наукові підходи демонструють, що психічне та фізичне благополуччя особистості залежить від вибору копінг-стратегії, яка виступає як активна поведінка для подолання психотравмуючої ситуації. Застосування

активних стратегій подолання стресу та низька сприйнятливість до стресових подій сприяють поліпшенню загального стану. Водночас, уникнення проблем і використання пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційної напруги, а не на розв'язання проблеми, призводять до погіршення самопочуття та наростання негативної симптоматики.

Щодо класифікації копінг-стратегій, більшість дослідників поділяють їх на активні та пасивні. До активних належить стратегія "вирішення проблем", яка охоплює всі форми поведінки, спрямовані на розв'язання проблемної або стресової ситуації, а також стратегія "пошуку соціальної підтримки", що передбачає отримання допомоги від оточення. Пасивна копінг-поведінка передбачає використання стратегії "уникнення", хоча деякі її форми можуть мати активний характер.

Оскільки копінг-стратегії реалізуються в трьох сферах особистості – поведінковій, когнітивній та емоційній – виділяють специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій: стратегію, орієнтовану на оцінку; стратегію, орієнтовану на проблему; та стратегію, орієнтовану на емоції [38].

Стратегія подолання стресу, орієнтована на оцінку, включає зусилля особистості щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів та оцінки їхніх можливих наслідків. В рамках цієї стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та когнітивна підготовка, тобто особа приймає ситуацію та розділяє її на етапи для послідовного розв'язання. Ця стратегія може також передбачати використання неконструктивних навичок, таких як «заперечення» або «зменшення загрози», що впливають з захисних механізмів.

Стратегія подолання життєвих труднощів, орієнтована на проблему, спрямована на активну протидію стресорам та їхнім наслідкам. Цей тип реакції починається з отримання максимально достовірної інформації про обставини, в яких опинилася особа. Також, він включає навички пошуку підтримки у близьких. Ключовим моментом цієї стратегії є прийняття рішень

та здійснення конкретних дій, спрямованих на безпосереднє розв'язання критичних проблем.

Стратегія подолання життєвих труднощів, орієнтована на емоції, зосереджена на управлінні почуттями, викликаними кризовими подіями, та підтримці емоційної рівноваги [23].

Адаптивні навички, які допомагають зберегти емоційний баланс, насамперед дають надію на зміну ситуації. Надія та позитивні роздуми допомагають особі придушувати негативні почуття та імпульсивні дії, а також дотримуватися моральних норм. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує спосіб управління емоціями через розвиток толерантності.

Також дослідники додають так стратегії як придушення конкуруючої діяльності обмеження активності в інших сферах життя та повне зосередження на джерелі стресу) та заборона (очікування сприятливіших обставин для розв'язання проблемної ситуації).

Третя група копінг-стратегій, згідно з їхньою класифікацією, включає стратегії, які не вважаються адаптивними, але в деяких випадках можуть сприяти адаптації людини до стресової ситуації:

1. Фокусування на емоціях та їхньому вираженні – емоційна реакція на проблемну ситуацію.
2. Заперечення – ігнорування або відкидання факту стресової події.
3. Ментальна дисоціація – психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон тощо.

Поведінкова дисоціація – відмова від спроб розв'язати проблемну ситуацію [18].

Досить детальною та комплексною є класифікація копінг-стратегій, запропонована П. Тойсом, яка ґрунтується на комплексній моделі копінг-поведінки, що включає поведінкові та когнітивні компоненти.

Поведінкові стратегії, за П. Тойсом, поділяються на:

1. Поведінкові стратегії, орієнтовані на ситуацію: це прямі дії, спрямовані на розв'язання проблеми, такі як обговорення ситуації, її аналіз, пошук соціальної підтримки або ж, навпаки, «втеча» від ситуації.
2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання речовин, таких як алкоголь або наркотики, надмірна фізична активність, а також інші фізіологічні методи, наприклад, застосування медикаментів, прийом їжі або сон.
3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, а також стримування та контроль емоцій.

Когнітивні стратегії, згідно з П. Тойсом, поділяються на когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: обдумування ситуації, що включає аналіз альтернативних варіантів, розробку плану дій, зміну погляду на ситуацію, її прийняття, відволікання від ситуації або ж пошук містичного розв'язання проблеми; когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: "фантастичне вираження" (фантазування щодо способів вираження почуттів) та молитва; когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П. Тойс також відносить ведення щоденників, написання листів, слухання музики та стратегію очікування.

Р. Лазарус та С. Фолькман пропонують класифікацію копінг-стратегій, ґрунтуючись на трьох основних критеріях:

- Емоційний/проблемний: (емоційно-фокусований копінг: орієнтація на регулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований копінг: орієнтація на подолання проблеми та зміну ситуації, що викликала стрес).
- Когнітивний/поведінковий («Прихований» внутрішній копінг: орієнтація на когнітивне розв'язання проблеми з метою зміни неприємної ситуації, що викликає стрес; «Відкритий» поведінковий копінг: орієнтація на поведінкові дії).
- Успішний/неуспішний (успішний копінг: орієнтація на конструктивні стратегії, що призводять до подолання стресової ситуації; неуспішний

копінг: орієнтація на неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню стресової ситуації [26].

Відповідно до гештальт-терапевтичного підходу Ф. Перлза, подолання кризи зрілості передбачає поетапне прийняття себе на декількох рівнях:

Рівень «кліше» етап передбачає деконструкцію стереотипних поведінкових патернів та конформних реакцій. Подолання цього рівня означає відмову від автоматизованих, соціально обумовлених способів реагування на ситуації та перехід до більш автентичного самовираження.

Штучний рівень пов'язаний із домінуванням рольових моделей та маніпулятивних стратегій. Прийняття цього рівня передбачає усвідомлення та відмову від використання деструктивних міжособистісних маніпуляцій, які заважають повноцінному спілкуванню.

Рівень «тупики» характеризується відчуттям безвиході, відсутністю зовнішньої підтримки та нездатністю до самостійного вирішення проблем. Подолання цього рівня вимагає формування здатності до самопідтримки та розвитку внутрішніх ресурсів.

Рівень «внутрішнього вибуху»: пов'язаний із контактом зі своїм справжнім «Я», своєю особистістю, яка до цього була «похована» під різними захистами. Цей етап означає вивільнення накопиченої енергії, усвідомлення та інтеграцію прихованих аспектів особистості. Він передбачає автентичне проживання емоцій та досягнення цілісності [15].

Ця модель відображає концепцію гештальт-терапії, в якій акцент робиться на усвідомленні «тут і зараз» та прийнятті відповідальності за власний життєвий досвід.

Висновки до Розділу 1

Криза в психології розглядається як багатогранне явище, що супроводжує особистісний розвиток протягом життя, інтерпретується як внутрішній процес, що відображає відчуття непродуктивності життєвого етапу та необхідність змін, і є перехідним періодом, що характеризується руйнуванням старих та формуванням нових соціальних ролей. Кризові стани можуть виникати внаслідок внутрішніх конфліктів, невідповідності між потребами та можливостями, а також впливу зовнішніх факторів. П

Психоаналітичні, поведінкові, когнітивні, системні та психодинамічні підходи пропонують різні перспективи для розуміння природи та механізмів криз, а конструктивне подолання кризових станів сприяє особистісному зростанню, тоді як деструктивні стратегії можуть призвести до погіршення психічного та фізичного стану.

Кризи як нормативні етапи психосоціального розвитку, що вимагають успішного розв'язання для переходу на наступний рівень. Кризи класифікуються на нормативні (вікові, сімейні) та ненормативні (аномальні, ситуативні), що відображає їх передбачуваність та інтенсивність.

Типологія криз включає кризи розвитку, здоров'я, значущих відносин, самореалізації та життєвих помилок, кожна з яких має специфічні характеристики. Також виокремлюють кризи невдач, деструкції, безперспективності, що дозволяє аналізувати кризи з точки зору їх екзистенційного змісту.

Особистісні кризи, такі як кризи задоволення, фрустрації, цінностей та цілісності, відображають різні аспекти внутрішнього конфлікту та механізми їх подолання. Вікові кризи є невід'ємною частиною онтогенезу, відзначаючи перехідні періоди між стабільними фазами розвитку. Кризовий стан виникає внаслідок дисконгруентності між індивідуальними потребами та можливостями, суб'єктивними очікуваннями та об'єктивними реаліями.

Криза проявляється через афективні порушення, зростання рівня тривожності, психічної напруги, дистимічні розлади, дезадаптивні зміни в

поведінці, почуття невпевненості, інтенсивні емоційні переживання та активізацію пошуку екзистенційних смислів.

Ставлення до кризи є ключовим фактором, що визначає її тривалість та результативність. Типи ставлення включають ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, волюнтаристське та продуктивне, кожне з яких має свої особливості. Ігноруюче ставлення призводить до накопичення стресу та поглиблення кризи, тоді як перебільшуюче посилює тривогу та страх. Демонстративне ставлення дозволяє отримати увагу та підтримку, але перешкоджає особистісному зростанню. Волюнтаристське ставлення призводить до виснаження ресурсів та погіршення здоров'я. Продуктивне ставлення сприяє усвідомленню кризи як можливості для розвитку та змін.

Основні стратегії подолання криз включають вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія вирішення проблем є активною та спрямована на пошук ефективних рішень. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення за допомогою до оточення. Стратегії уникнення можуть бути дезадаптивними, але в деяких випадках адекватними

Класифікація копінг-стратегій включає поведінкові, когнітивні та емоційні підходи.

Рекомендовано орієнтуватися на гештальт-терапевтичний підхід Ф. Перлза, який описує поетапний процес прийняття себе як шлях до подолання кризи зрілості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ

2.1. Опис вибірки та психодіагностичних методик емпіричного дослідження

Основною метою емпіричного дослідження було визначення гендерних особливостей переживання криз та стратегій їх подолання.

Вибірку дослідження склали чоловіки та жінки віком від 30 до 55 років. Кількість чоловіків у вибірці – 45 осіб, а жінок – 47 (загальна кількість досліджуваних 92 особи). Більшість досліджуваних працюють у різних сферах, лише 5 непрацюючі. Серед досліджуваних 55 одружені – одружені, 22 – розлучені, решту – 15 неодружені.

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні методики [22].

- 1) Методика діагностики духовної кризи Л. Шутової, А. Ляшук.
- 2) Опитувальник копінг-стратегій Л. Лазаруса.
- 3) Шкала «Психологічної розуміності» (Psychological mindedness).
- 4) Методика «маскулінність-фемінність» С. Бем.

Методика діагностики духовної кризи, розроблена Л. Шутовою та А. Ляшук спрямована на виявлення та оцінку кризових явищ у духовній сфері особистості. Вона фокусується на аспектах, пов'язаних з пошуком сенсу життя, цінностей, віри та моральних орієнтирів.

Досліджувані заповнюють таблицю і оцінюють від 1 (повністю відсутнє) до 6 (завжди присутнє) подані життєві категорії (Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Бланк методики діагностики духовної кризи

Категорія	Мину ле	Теперіш нє	Майбут нє
Незадоволеніс ть			

Самотність			
Свобода			
Гріх			
Страждання			
Відповідальність			
Страх смерті			
Безглуздість			

Методика враховує багатовимірність духовної кризи, охоплюючи такі аспекти, як втрата сенсу, відчуття порожнечі, конфлікт цінностей, релігійні сумніви та моральна дезорієнтація. Опитувальник дозволяє виявити індивідуальні особливості переживання духовної кризи, її глибину та специфіку.

Опитувальник копінг-стратегій Л. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire) є одним з найвідоміших інструментів для оцінки того, як люди справляються зі стресовими ситуаціями. Опитувальник спрямований на виявлення різноманітних стратегій подолання, які людина використовує в стресових ситуаціях. Він ґрунтується на транзакційній моделі стресу, яка наголошує на важливості оцінки ситуації та вибору відповідних копінг-стратегій.

Опитувальник включає шкали, що відображають широкий спектр копінг-стратегій, які можна узагальнити в кілька основних категорій. До них належать:

- конфронтація, що передбачає агресивні зусилля змінити ситуацію; дистанціювання, тобто відсторонення від ситуації;
- самоконтроль, що полягає в регулюванні своїх почуттів і дій;
- пошук соціальної підтримки, тобто звернення за допомогою до інших людей;
- прийняття відповідальності, або визнання своєї ролі в проблемі;

- втеча-уникнення, що означає уникнення проблеми; планування вирішення проблеми, тобто аналіз ситуації та розробка плану дій;
- позитивна переоцінка, або пошук позитивних аспектів у ситуації.

Опитувальник складається з ряду тверджень, що описують різні способи подолання стресових ситуацій. Респондент оцінює, наскільки часто він використовує кожну стратегію, зазвичай використовуючи шкалу Ліккерта, де він вказує частоту використання кожної стратегії.

Шкала «Психологічної розумності» (Psychological mindedness) Х. Конте спрямована на вивчення ступеню доступності людині її внутрішнього світу, досвіду та переживань, її ступінь замученості до побудови образу «Я».

Опитувальник містить 45 пунктів. Відповіді на ці пункти формуються за 4-бальною шкалою Р. Ліккерта. Це означає, що досліджуваний оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за такими варіантами: 1 - зовсім не згоден; 2 - скоріше не згоден; 3 - скоріше згоден; 4 - повністю згоден

Основні п'ять субшкал, що виокремлюють в цій шкалі:

- Віра в корисність обговорення власних проблем з іншими людьми: відображає віру у те, що обговорення проблем здатне полегшити страждання, і людина здатна прийняти допомогу.
- Суб'єктивна доступність сфери почуттів: показує, наскільки людина усвідомлює власні почуття, чи здатна їх розрізнити.
- Бажання обговорювати свої проблеми з оточуючими: Показує рівень готовності до того, щоб відкриватись іншим.
- Інтерес до інтерпретації мотивації власної поведінки та поведінки оточуючих: описує потребу в тому, щоб розуміти глибинні причини вчинків, і своїх, і чужих.
- Відкритість новому досвіду (до змін): демонструє рівень готовності до особистих змін та адаптації.

Опитувальник С. Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) – це психодіагностичний інструментарій, розроблений американською психологинею Сандрою Бем для оцінки гендерної ідентичності особистості.

Він дозволяє визначити, наскільки людина ототожнює себе з традиційними чоловічими (маскулінними) та жіночими (фемінінними) рисами.

Опитувальник складається з 60 характеристик особистості, які традиційно вважаються маскулінними, фемінінними або нейтральними. Досліджуваний оцінює, наскільки кожна характеристика відповідає його власному уявленню про себе, використовуючи 7-бальну шкалу (від «ніколи не вірно» до «завжди вірно»).

Результати опитувальника дозволяють визначити, до якого з чотирьох типів гендерної ідентичності належить людина, а саме:

- Маскулінний тип: високі показники за шкалою маскулінності, низькі – за шкалою фемінінності.
- Фемінінний тип: високі показники за шкалою фемінінності, низькі – за шкалою маскулінності.
- Андрогінний тип: високі показники за обома шкалами.
- Недиференційований тип: низькі показники за обома шкалами.

Шкала маскулінності включає такі характеристики, як агресивність, незалежність, лідерство, впевненість у собі, аналітичність. Оцінює ступінь, до якого людина ідентифікує себе з традиційними чоловічими рисами.

Шкала фемінінності містить такі характеристики, як ніжність, чутливість, співчуття, емоційність, доброта. Оцінює ступінь, до якого людина ідентифікує себе з традиційними жіночими рисами.

Нейтральна шкала складається з характеристик, які не вважаються специфічно чоловічими чи жіночими (наприклад, веселість, товариськість).

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження

Опрацювання результатів «Методики маскулінність-фемінність» С. Бем демонструють такий розподіл у групах досліджуваних чоловіків та жінок (Рис.2.1.):

Найбільша частка чоловіків (49%, 22 особи) належить до андрогінного типу. Це означає, що вони в рівній мірі володіють як маскулінними, так і фемінінними рисами. Переважання андрогінного типу свідчить про те, що багато чоловіків поєднують в собі риси, які традиційно вважаються як чоловічими, так і жіночими. Це може вказувати на гнучкість їх гендерних ролей та адаптивність до різних ситуацій.

29% чоловіків (13 осіб) мають маскулінний тип гендерної ідентичності. Це означає, що вони більше ототожнюють себе з традиційними чоловічими рисами, а 22% чоловіків (10 осіб) мають фемінінний тип гендерної ідентичності. Це означає, що вони більше ототожнюють себе з традиційними жіночими рисами.

Наявність значної частки чоловіків з маскулінним та фемінінним типами також є очікуваною, оскільки ці типи відображають більш традиційні гендерні ролі. Порівняно велика кількість андрогінних чоловіків в вибірці, показує, що для сучасних чоловіків є характерним прийняття різних соціальних ролей, та більша емоційна гнучкість.

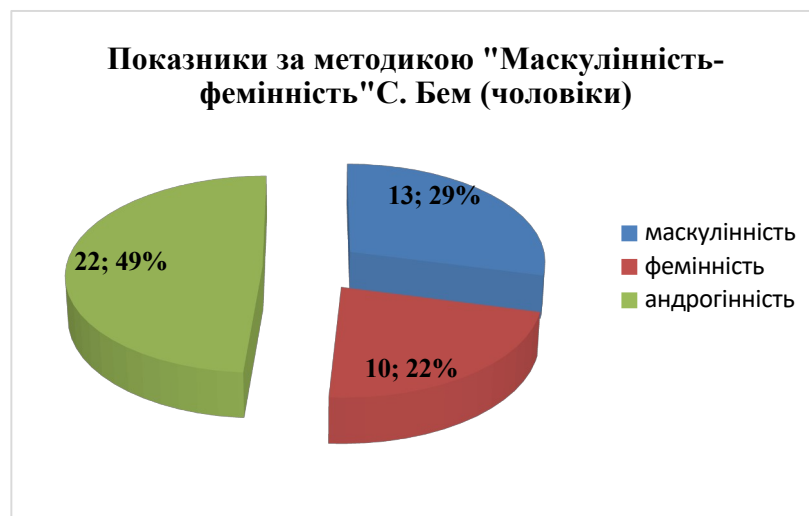


Рис.2.1. Розподіл досліджуваних чоловіків вибірки за типами гендерної ідентичності

Результати методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем для жінок показали наступний розподіл: 43% жінок (20 осіб) мають андрогінний тип гендерної ідентичності, що означає поєднання як маскулінних, так і фемінінних рис. 40% жінок (19 осіб) належать до маскулінного типу, тобто вони більше ототожнюють себе з традиційними чоловічими рисами. І лише 17% жінок (8 осіб) мають фемінінний тип, що вказує на більшу ідентифікацію з традиційними жіночими рисами (Рис.2.2.).

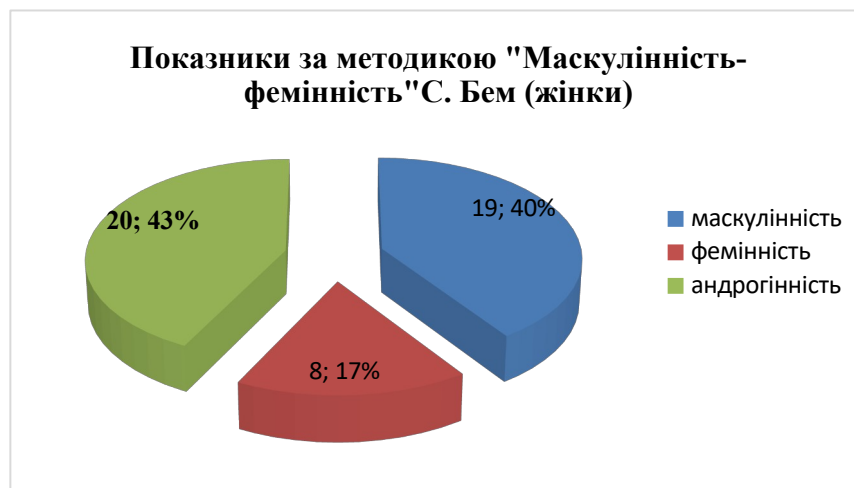


Рис.2.2. Розподіл досліджуваних жінок вибірки за типами гендерної ідентичності

При порівнянні з результатами чоловіків виявлено, що у жінок більш рівномірний розподіл між андрогінним та маскулінним типами, тоді як у чоловіків переважає андрогінний тип. Також, жінки мають значно менший відсоток фемінінного типу порівняно з чоловіками. Ці відмінності можуть впливати на переживання криз: андрогінність забезпечує більшу гнучкість у реагуванні на стрес, маскулінність сприяє активному подоланню, але може обмежувати емоційну виразність, а фемінінність сприяє емоційній підтримці, але може збільшувати вразливість. Традиційні гендерні ролі впливають на

способи переживання стресу, і ці результати підкреслюють важливість врахування гендерних факторів при дослідженні особистісних криз.

Таблиця 2.2.

Показники духовної кризи у жінок

Категорія	Мину ле	Теперіш нє	Майбут нє
Незадоволеніс ть	4	2,4	3,1
Самотність	4,3	5,2	4
Свобода	3,5	2,7	3,6
Гріх	3,1	4,5	3,7
Страждання	4,7	5,3	4,4
Відповідальні сть	4,1	5,7	5,1
Страх смерті	2,7	5,7	3,1
Безглуздість	3,2	4,9	2,1

Аналіз результатів у жінок демонструє наступні показники:

Показник «Незадоволеність» (досить високий рівень у минулому (M=4,6), теперішнє значне зниження (M=2,4), майбутнє незначне зростання (M=3,1). Жінки відчувають значну незадоволеність минулим. Однак, в теперішньому рівень незадоволеності знижується, але очікування від майбутнього не є повністю оптимістичними.

Показник «Самотність» (високий рівень у минулому (M=4,3), значне зростання в теперішньому (M=5,2), незначне зниження в майбутньому (M=4,0). Відчуття самотності значно зростає в теперішньому, не дивлячись на незначне зниження в очікуваному майбутньому.

Показник «Свобода»: Середній рівень у минулому (M=3,5), зниження в теперішньому (M=2,7), повернення до попереднього рівня в майбутньому

($M=3,6$). Відчуття свободи знижується в теперішньому, проте в майбутньому є сподівання на повернення до середніх показників.

Показник «Гріх»: Середній рівень у минулому ($M=3,1$), зростання в теперішньому ($M=4,5$), незначне зниження в майбутньому ($M=3,7$). Відчуття провини або гріха зростає в теперішньому, але дещо знижується в майбутньому.

Показник «Страждання»: Високий рівень у минулому ($M=4,7$), ще більше зростання в теперішньому ($M=5,3$), незначне зниження в майбутньому ($M=4,4$). Відчуття страждання дуже високе в теперішньому часі, не дивлячись на деяке зниження в майбутньому.

Показник «Відповідальність»: Високий рівень у минулому ($M=4,1$), значне зростання в теперішньому ($M=5,7$), незначне зниження, але високий рівень у майбутньому ($M=5,1$). Рівень відчуття відповідальності дуже високий, та особливо виріс в теперішньому часі, та залишається високим у очікуванні майбутнього.

Показник «Страх смерті»: Середній рівень у минулому ($M=2,7$), різке зростання в теперішньому ($M=5,7$), різке зниження в майбутньому ($M=3,1$). Страх смерті різко зростає в теперішньому, але значно знижується в майбутньому.

Показник «Безглуздість»: Середній рівень у минулому ($M=3,2$), значне зростання в теперішньому ($M=4,9$), різке зниження в майбутньому ($M=2,1$). Відчуття безглуздості значно зростає в теперішньому, але різко знижується в майбутньому.

Можемо відзначити, що інки переживають значний емоційний стрес в теперішньому, що відображається у високих показниках самотності, страждання, відповідальності, страху смерті та безглуздості. При цьому, є тенденція до оптимістичнішого погляду на майбутнє, де рівень негативних переживань дещо знижується. Високий рівень відповідальності може вказувати на почуття обов'язку, яке переважає особисті потреби.

Такі результати можуть відображати вплив сучасних соціальних та психологічних факторів, що спричиняють підвищений рівень стресу у жінок. Високі показники за шкалами самотності та страждання свідчать про потребу у психологічній підтримці. Низький рівень відчуття свободи може вказувати на обмеження в особистісному розвитку та самореалізації.

Можна припустити, що війна суттєво впливає на переживання криз у жінок і спричиняє екзистенційні криз. Високий рівень негативних переживань у теперішньому відображає травматичний досвід війни та її наслідки. Проте у значної частини вибірки надія на краще майбутнє є важливим фактором психологічної стійкості та допомагає менш гостро переживати кризи.

Щодо частини досліджуваної вибірки то у чоловіків спостерігаємо наступні особливості вираження показників за методикою «Діагностика духовної кризи» (Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Показники духовної кризи у чоловіків

Категорія	Мину ле	Теперіш нє	Майбут нє
Незадоволеність	3,1	4,2	4,5
Самотність	3,3	3,2	3
Свобода	4,5	2,1	2,3
Гріх	3,7	3,1	2,5
Страждання	2,8	5,6	5,3
Відповідальність	4,9	4,8	5,5
Страх смерті	4,1	5,9	5,8
Безглуздість	2,2	5,4	5,5

Показник «Незадоволеність»: Низький рівень у минулому ($M=3,1$), зростання в теперішньому ($M=4,2$), зростання в майбутньому ($M=4,5$). Чоловіки відчують поступове наростання незадоволеності від минулого до майбутнього, що відображає зростаючу тривогу та розчарування. Цей

показник Відображає загальний рівень невдоволення життям, переживання розчарування та фрустрації, а зростання цього показника з минулого до майбутнього свідчить про накопичення негативних емоцій. Війна створює невизначеність і руйнує звичний порядок життя, що призводить до зростання незадоволеності, а накопичення невирішених проблем і тривожність за майбутнє посилюють цей стан

Показник «Самотність» Середній рівень у минулому ($M=3,3$), незначне зниження в теперішньому ($M=3,2$), незначне зниження в майбутньому ($M=3,0$). Показник самотності залишається відносно стабільним, з невеликою тенденцією до зниження, що говорить про збереження соціальних зв'язків. Цей показник відображає відчуття ізоляції, відірваності від соціальних зв'язків, а в умовах війни, коли соціальні структури руйнуються, а близькі люди опиняються далеко або втрачаються, навіть невелике зниження рівня самотності говорить про збереження соціальних контактів, що важливо для виживання в екстремальних умовах

Показник «Свобода»: Високий рівень у минулому ($M=4,5$), різке зниження в теперішньому ($M=2,1$), незначне зростання в майбутньому ($M=2,3$). Відчуття свободи різко зменшилося в теперішньому часі, але є невелика надія на відновлення в майбутньому. такі показники свідчать про контроль над власним життям, можливість вибору, але війна суттєво обмежує свободу, тому різке зниження цього показника відображає відчуття безсилля перед обставинами.

Показник «Гріх»: Середній рівень у минулому ($M=3,7$), зниження в теперішньому ($M=3,1$), подальше зниження в майбутньому ($M=2,5$). Відчуття провини або гріха поступово знижується, що може відображати переосмислення цінностей.

Показник «Страждання»: Низький рівень у минулому ($M=2,8$), різке зростання в теперішньому ($M=5,6$), незначне зниження, але залишається високим у майбутньому ($M=5,3$). Рівень страждання різко збільшився в теперішньому і залишається високим, що відображає переживання травми.

Війна завдає глибоких психологічних травм, тому різке зростання страждання відображає переживання втрат і жахів війни

Показник «Відповідальність»: Високий рівень у минулому ($M=4,9$), незначне зниження в теперішньому ($M=4,8$), незначне зростання в майбутньому ($M=5,5$). Чоловіки відчують високий рівень відповідальності, який залишається стабільним з тенденцією до зростання. В умовах кризи, особливо війни, зростає необхідність брати на себе додаткові обов'язки, тому високий рівень відповідальності є закономірним.

Показник «Страх смерті»: Середній рівень у минулому ($M=4,1$), різке зростання в теперішньому ($M=5,9$), незначне зниження, але залишається високим у майбутньому ($M=5,8$). Страх смерті значно збільшився і залишається високим, що відображає постійну тривогу. Війна постійно загрожує життю, тому зростання страху смерті є природною реакцією.

Показник «Безглуздість»: Низький рівень у минулому ($M=2,2$), різке зростання в теперішньому ($M=5,4$), незначне зростання в майбутньому ($M=5,5$). Відчуття безглуздості різко зросло і залишається на високому рівні, що відображає екзистенційну кризу. Війна руйнує звичний порядок, цінності та плани на майбутнє тому втрата сенсу життя часто стає закономірною, особливо у тих осіб, які переживають кризи.

Помітна, що у чоловіків відслідковується загальна тенденція до зростання негативних переживань. Чоловіки відчують поступове наростання негативних переживань, таких як незадоволеність, страждання, страх смерті та безглуздість, від минулого до майбутнього. Різке зростання показників страждання, страху смерті та безглуздості в теперішньому відображає безпосередній вплив воєнних дій на психологічний стан чоловіків.

Воєнні травми та втрати залишають глибокі емоційні сліди. Незважаючи на складні обставини, чоловіки демонструють відносно стабільний рівень самотності, що свідчить про збереження соціальних зв'язків. Це може бути важливим фактором психологічної стійкості.

Чоловіки відчувають високий рівень відповідальності, який залишається стабільним або навіть зростає. Це може бути пов'язано з необхідністю захищати сім'ю, громаду або країну в умовах війни. Різке зростання відчуття безглуздості в теперішньому та майбутньому відображає глибоку екзистенційну кризу, спричинену втратою сенсу життя та руйнуванням звичного порядку. Поступове зниження почуття провини або гріха може свідчити про адаптацію до обставин та переосмислення моральних цінностей.

Жінки, які брали участь у дослідженні, демонструють високий рівень психологічної розумності, що відображається у їхній відкритості до нового досвіду, готовності обговорювати переживання та вірі в користь від цього. Висока зацікавленість у сфері переживань може свідчити про прагнення жінок до самопізнання та розвитку емоційного інтелекту. Достатньо високі показники, свідчать про готовність до психологічної роботи над собою, і те, що жінки мають достатній рівень до саморефлексії (Рис.2.4.).



Рис.2.4. Показники у жінок за методикою «Психологічна розумність»

Так, показник «Відкритість новому досвіду» ($M=3,6$) демонструє готовність жінки до змін, її здатність адаптуватися до нових ситуацій та досвіду і вказує на відносно високий рівень відкритості. Високий показник

відкритості може свідчити про їхню здатність шукати нові шляхи вирішення проблем і готовність до змін.

Показник «Бажання і готовність обговорювати переживання» ($M=3,8$) свідчить про готовність жінки ділитися своїми емоціями та переживаннями з іншими. Жінки, як правило, більш схильні до емоційної відкритості, тому високий показник відображає необхідність в соціальній підтримці. Розмови про свої почуття допомагають жінкам впоратися зі стресом і знайти емоційну підтримку.

Показник «Користь від обговорення переживань» ($M= 3,9$) підкреслює віру жінки в те, що обговорення проблем з іншими може принести користь і полегшення. Віра в користь від обговорення переживань є важливим фактором психологічної стійкості. Жінки, які вірять у підтримку, частіше звертаються за допомогою, що сприяє їхньому благополуччю.

Показник «Доступність переживань» ($M= 3,1$) відображає усвідомлення жінками своїх почуттів. В умовах війни, це дозволяє більш правильно оцінити свій стан, та можливість вчасно звернутись по допомогу.

Показник «Зацікавленість у сфері переживань» ($M= 3,7$) показує інтерес жінки до розуміння власних емоцій та психічних процесів. Висока зацікавленість у сфері переживань може свідчити про прагнення жінок до самопізнання та розвитку емоційного інтелекту.

Чоловіки демонструють значно нижчі показники психологічної розумності порівняно з жінками. Низька відкритість до нового досвіду, небажання обговорювати переживання та скептичне ставлення до цього можуть ускладнювати процес адаптації та подолання кризових ситуацій. Низькі показники, говорять про складність в усвідомленні власних почуттів (рис.2.5.).



Рис.2.5. Показники у чоловіків за методикою «Психологічна розумність»

Доволі низький показник «Відкритість новому досвіду» ($M=2,0$) може свідчити про небажання приймати зміни та складнощі в адаптації до нових ситуацій, особливо в умовах кризи.

Показник «Бажання і готовність обговорювати переживання» ($M= 2,5$) підтверджує те, що чоловіки, як правило, менш схильні до емоційної відкритості, тому низький показник відображає тенденцію до замовчування переживань.

Низький показник «Користь від обговорення переживань» ($M=1,8$) свідчить про скептичне ставлення до розмов про переживання та сумніви в їхній користі.

Достатньо низький показник «Доступність переживань» вказує ($M=2,1$) про ускладнення в усвідомленні власних почуттів.

Низька зацікавленість може свідчити про небажання досліджувати свій внутрішній світ і розуміти емоційні процеси (показник «Зацікавленість у сфері переживань» ($M= 2,2$)).

Нами було визначено домінуючі копінг-стратегії у чоловіків та жінок, що допомагають їм краще уникати стресових та травмуючих ситуацій. Так,

виявлено, що серед чоловіків найбільший відсоток належить «Прийняттю відповідальності» (38%) та «втеча-уникненню» (27%), а найменший – «конфронтації» (2%). (рис.2.6)

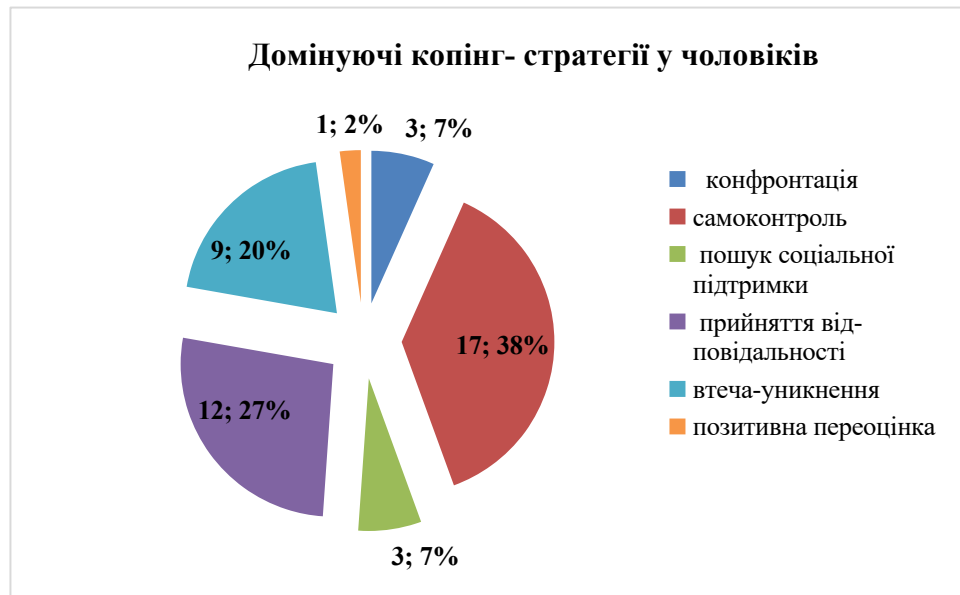


Рис.2.6. Домінуючі копінг- стратегії у чоловіків

Стратегія «Прийняття відповідальності» (38%) свідчить про здатність чоловіків визнавати свою роль у виникненні проблем і брати на себе відповідальність за їх вирішення. В умовах війни та криз це може бути пов'язано з необхідністю приймати важливі рішення та діяти. На противагу цій стратегії значна частина представників чоловічої частини вибірки використовує «втечу-уникнення», що відображає тенденцію уникати проблем, замість того, щоб їх вирішувати. Це може бути пов'язано з емоційним перевантаженням та нездатністю впоратися з травматичними переживаннями. Доволі часте застосування цієї стратегії, може говорити про емоційне виснаження.

Низькі показники за шкалами «Самоконтроль» (6%) і «Конфронтація» (2%): можуть свідчити про емоційне виснаження та труднощі в управлінні емоціями. Як правило вони вказують на відсутність ресурсу у подоланні стресу.

У жінок розподіл копінг-стратегій виглядає наступним чином (Рис.2.7.): позитивна переоцінка (21%), втеча та уникнення (19%) на найвищому рівні, а самоконтроль має найнижчу вираженість у групі (13%) (Рис.2.7.) .

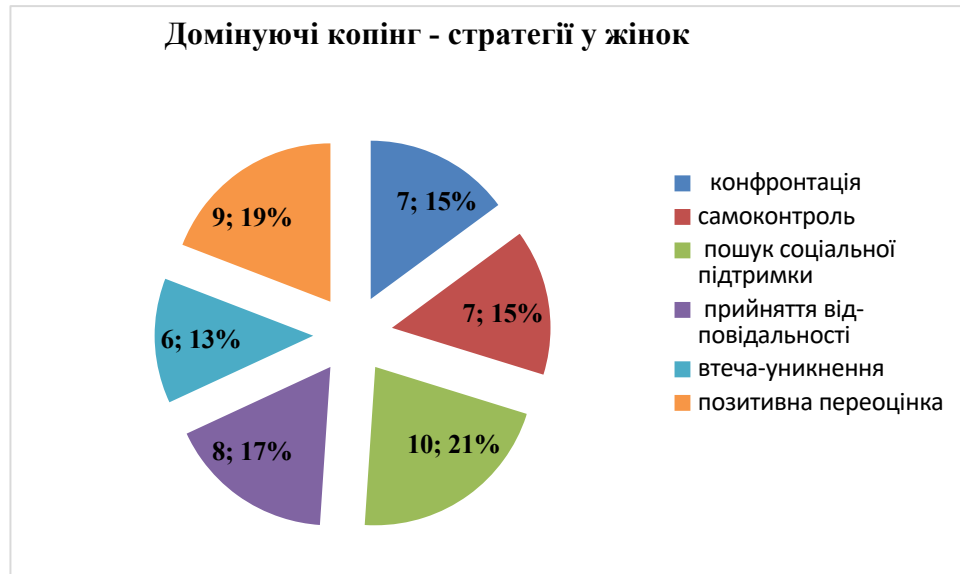


Рис.2.7. Домінуючі копінг- стратегії у жінок

Позитивна переоцінка (21%) - ця стратегія відображає здатність знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях, що допомагає зберегти оптимізм. Жінки часто використовують цю стратегію, щоб зменшити стрес та адаптуватися до змін.

Стратегія «Втеча-уникнення» (19%) у жінок це може бути пов'язано з емоційним перевантаженням та потребою в захисті, проте «Прийняття відповідальності» властиво для 17% досліджуваних і вказує на сформованість вмілої позиції та підходів у вирішенні складних ситуацій.

Також найменший відсоток має показник «Самоконтроль»(13%), проте існує частина жінок вибірки, які використовують цю стратегію, прагнуть зберігати спокій та стабільність. Жінки, які використовують цю стратегію доволі часто можуть пригнічувати власні емоції і не дозволяти їм виражатися у вербальний чи невербальний спосіб.

2.2.2. Результати порівняльного аналізу

Проведення порівняльного аналізу фемінних жінок, маскулінних жінок, маскулінних чоловіків і фемінних чоловіків дозволило виявити особливості прояву і переживаннями особистісних криз у виокремлених групах (Таблиця 2.4., Таблиця 2.5.).

Таблиця 2.4.

Порівняння середніх показників у досліджуваній групі жінок
(маскулінні жінки-фемінні жінки)

На основі результатів, поданих у таблиці з порівнянням середніх

Показники	М (маскулінні жінки)	М (фемінні жінки)
зацікавленість у сфері переживань	3,5	3,9
користь від обговорення переживань	3,9	4,2
відкритість новому досвіду	4,3	3,7
втеча-уникнення	8,8	7,5
самоконтроль	9,4	6,2
конфронтація	8,3	7,1
Незадоволеність	3,8	3,2
Свобода	3,9	3,1

показників у групі жінок (маскулінні жінки – фемінні жінки), можна зробити висновки щодо відмінностей у психологічних характеристиках між цими двома підгрупами, а саме відзначимо наявність статистично значимих відмінностей за показником «Зацікавленість у сфері переживань»: помітно, що маскулінні жінки демонструють дещо нижчий середній показник ($M=3,5$) порівняно з фемінними жінками ($M=3,9$). Це може свідчити про те, що фемінні жінки більше схильні до саморефлексії та аналізу власних емоційних станів. Це може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями, де жінки більше заохочуються до прояву емоційної чутливості.

У показнику «Користь від обговорення переживань» спостерігається вища оцінка у фемінних жінок ($M=4,2$) порівняно з маскулінними жінками ($M=3,9$). Це підтверджує те, що фемінні жінки більше вірять у терапевтичний ефект обговорення проблем, що є характерним для жіночої комунікації, спрямованої на емоційну підтримку.

Щодо показника «Відкритість новому досвіду» то маскулінні жінки демонструють значно вищий показник ($M=4,3$) порівняно з фемінними ($M=3,7$). Це може вказувати на більшу готовність маскулінних жінок до змін та адаптації до нових умов, що може бути пов'язано з їхньою більшою незалежністю та орієнтацією на досягнення.

Аналізуючи середні показник копінг-стратегії у жінок, можна спостерігати наступні особливості: так, показник «Втеча-уникнення» показує, що маскулінні жінки частіше вдаються до цієї стратегії ($M=8,8$) порівняно з фемінними ($M=7,5$), що може свідчити про більшу схильність маскулінних жінок уникати конфронтації та емоційного навантаження.

Також Маскулінні жінки демонструють значно вищий рівень самоконтролю ($M=9,4$) порівняно з фемінними ($M=6,2$), що може бути пов'язано з їхньою орієнтацією на стриманість та контроль над емоціями, що є типовим для маскулінної поведінки.

Маскулінні жінки також частіше використовують стратегію конфронтації ($M=8,3$) порівняно з фемінними ($M=7,1$), що підкреслює їхню готовність до відкритого протистояння проблемам.

Порівнюючи показники духовної кризи виявлено наступні відмінності у показниках «Незадоволеність», «Свобода» та «Страждання». Так, фемінні жінки демонструють дещо нижчий рівень незадоволеності ($M=3,2$) порівняно з маскулінними ($M=3,8$), фемінні жінки відчують себе більш вільними ($M=4,1$) порівняно з маскулінними ($M=3,9$) і фемінні жінки відчують більше страждання ($M=4,1$) у порівнянні з маскулінними жінками ($M=3,5$).

Загалом, маскулінні жінки демонструють більшу схильність до незалежності, контролю та конфронтації, тоді як фемінні жінки більше

орієнтовані на емоційну підтримку, саморефлексію та пошук сенсу в переживаннях. Ці відмінності можуть бути пов'язані з впливом гендерних ролей та очікувань, а також з індивідуальними особистісними характеристиками.

Таблиця 2.5.

Порівняння середніх показників у досліджуваній групі чоловіків
(маскулінні чоловіки-фемінні чоловіки)

Показники	М (маскулінні чоловіки)	М (фемінні чоловіки)
користь від обговорення переживань	2,9	3,7
самотність	2,2	2,9
відповідальність	2,7	3,2
втеча-уникнення	8,3	10,1
відповідальність	9,7	9,2
конфронтація	10,3	8,7
безглуздість	3,7	4,8
свобода	3,3	4,3
страждання	4,2,	4,7

у

Таблиці 2.5 представлено порівняння середніх показників у групі чоловіків, поділених за ознаками а маскулінності та фемінності.

Так, показник «Користі від обговорення переживань», фемінні чоловіки (М=3,7) більш схильні вважати це корисним, ніж маскулінні (М=2,9), що вказує на їхню більшу емоційну відкритість. Маскулінні чоловіки (М=2,2) частіше відчувають самотність, порівняно з фемінними (М=2,9), що може бути пов'язано з їхньою більшою незалежністю.

Фемінні чоловіки (М=3,2) демонструють вищий рівень відповідальності, ніж маскулінні М= (2,7), що може відображати їхню більшу емпатію. Щодо копінг-стратегій, фемінні чоловіки (М=10,1) частіше

вдаються до втечі-уникнення, ніж маскулінні ($M=8,3$), що може бути пов'язано з їхньою більшою емоційною чутливістю.

Маскулінні чоловіки ($M=9,7$) дещо частіше покладаються на стратегії копінгу, що підкреслюють їхню відповідальність, хоч різниця і не є суттєвою. Вони також частіше використовують конфронтацію ($M=10,3$), порівняно з фемінними ($M=8,7$), що відповідає традиційним гендерним ролям.

Фемінні чоловіки ($M=4,8$) частіше відчують безглуздість, ніж маскулінні ($M=3,7$), що може бути пов'язано з їхньою більшою емоційною вразливістю. Фемінні чоловіки ($M=4,3$) відчують себе більш вільними, ніж маскулінні ($M=3,3$), а також відчують більше страждання ($M=4,7$), порівняно з маскулінними ($M=4,2$).

Загалом, фемінні чоловіки демонструють більшу емоційну відкритість, схильність до пошуку підтримки та переживання емоційних станів, тоді як маскулінні чоловіки більш схильні до незалежності та конфронтації.

Результати дослідження показують, що у межах групи з вираженою маскулінністю існують суттєві відмінності між чоловіками та жінками. Маскулінні жінки демонструють більшу емоційну відкритість та віру в користь обговорення переживань, тоді як маскулінні чоловіки частіше переживають почуття самотності та безглуздості.

Так, маскулінні жінки ($M=3,9$) демонструють вищу оцінку користі від обговорення переживань порівняно з маскулінними чоловіками ($M=2,9$). Навіть у межах групи з вираженими маскулінними рисами, жінки зберігають тенденцію до емоційного обміну та віру в терапевтичний ефект спілкування. Це може бути пов'язано з більшою соціальною орієнтацією жінок та їхньою здатністю до емпатії.

Щодо самотності, то маскулінні чоловіки ($M=2,2$) частіше переживають почуття самотності, ніж маскулінні жінки. можна припустити, що чоловіки маскулінного типу рідше виражають контактність емоційність, що призводить до ізоляції та переживання самотності.

Цікавим є факт за результати дослідження, що маскулінні чоловіки ($M=2,7$) відчувають менше відповідальності, ніж маскулінні жінки..

Щодо особливостей копінг-стратегій, то маскулінні жінки ($M=8,8$) частіше вдаються до стратегії втечі-уникнення, ніж маскулінні чоловіки ($M=8,3$) використовують її як спосіб регулювання емоційного перевантаження.

Маскулінні чоловіки ($M=10,3$) демонструють вищу схильність до конфронтації порівняно з маскулінними жінками ($M=8,3$).

Маскулінні чоловіки ($M=3,7$) частіше відчувають почуття безглузді, ніж маскулінні жінки. Поряд з цим маскулінні жінки ($M=3,9$) відчувають себе більш вільними, ніж маскулінні чоловіки ($M=3,3$). Це можливо обумовлено, тим що жінкам для відстоювання своєї незалежності і маскулінної позиції потрібно долати стереотипи, таким чином досягаючи бажаного відчуття свободи.

Маскулінні чоловіки ($M=4,2$) частіше відчувають страждання порівняно з маскулінними жінками ($M=3,5$). Це може відображати їхню більшу емоційну вразливість, пов'язану з обмеженнями у емоційному вираженні переживань.

2.2.3. Інтерпретація результатів кореляційного аналізу

За результатами кореляційного аналізу виявлено наявність прямих та обернених зв'язків андрогінності, фемінності та маскулінності з наступними шкалами методик:



Рис.2.7. Кореляційна плеяда «Андрогінність»

Ця кореляційна плеяда вказує на наявність прямих кореляційних зв'язків «Андрогінності» із «Свободою» ($r=0,411, p \leq 0,01$) та «Відповідальністю» ($r=0,375, p \leq 0,01$).

Так, особи з високим рівнем андрогінності можуть відчувати більше свободи та брати на себе більше відповідальності. Також можливі інші напрямки взаємозв'язку. Андрогінні особистості можуть відчувати більшу свободу, оскільки вони менш обмежені традиційними гендерними ролями. Андрогінні особистості, завдяки інтеграції "чоловічих" та "жіночих" рис, мають ширший спектр поведінкових стратегій. Вони можуть проявляти як наполегливість і рішучість (традиційно чоловічі риси), так і емпатію та гнучкість (традиційно жіночі риси). Це дозволяє їм адаптуватися до різноманітних ситуацій, виходити за межі стереотипних очікувань та відчувати більшу внутрішню свободу. Вони не обмежуються жорсткими рамками гендерних ролей, що сприяє розвитку їхньої автентичності та самореалізації. Вони мають можливість самостійно визначати свої цінності, інтереси та спосіб життя, не піддаючись тиску соціальних норм.

Зв'язок андрогінності та відповідальності вказує на зростання відповідальності у андрогінних представників вибірки. З одного боку, наявність «жіночих» рис (емпатія, турбота) дозволяє їм усвідомлювати потреби інших людей та відчувати відповідальність за їхній добробут. З іншого боку, «чоловічі» риси (рішучість, наполегливість) допомагають їм брати на себе відповідальність за свої рішення та дії, а також за досягнення поставлених цілей.

Андрогінні особистості можуть брати на себе соціальну відповідальність, активно беручи участь у громадському житті та сприяючи вирішенню соціальних проблем. Їхня здатність до емпатії та комунікації дозволяє їм ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами.

Андрогінні особи завдяки своїй гнучкості психіки більш схильні до відповідальної поведінки, так як вони можуть легше пристосуватись до змін в обставинах, та швидше приймати ефективні рішення.

Показник «Фемінність» має наявні кореляційні зв'язки із наступними шкалами методик «Безглуздість», «Користь від обговорення переживань», «Зацікавленість у сфері переживань» та «Пошук соціальної підтримки».

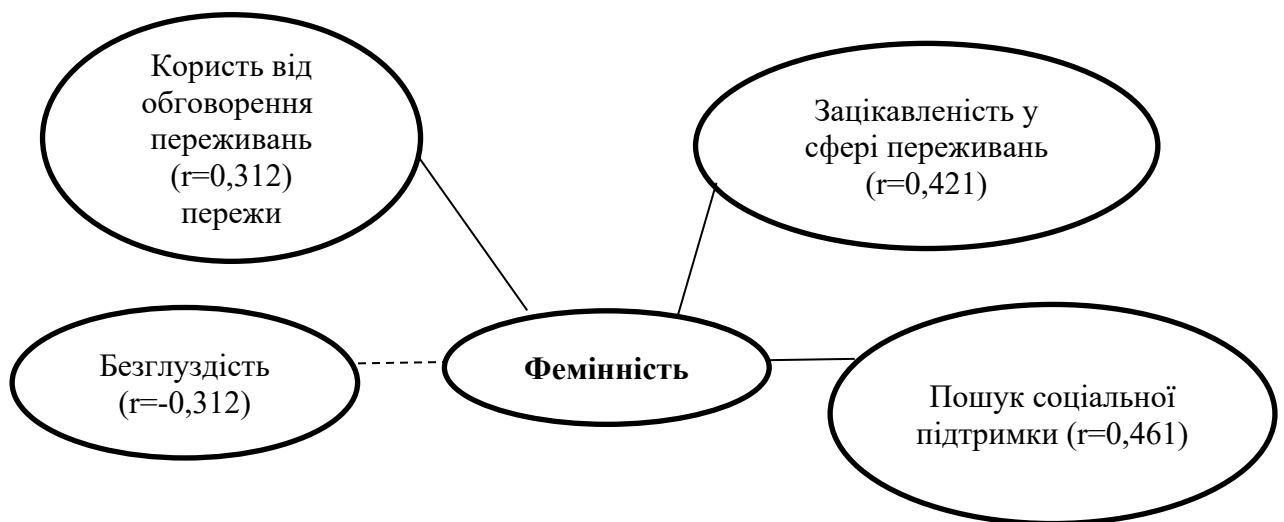


Рис.2.8. Кореляційна плеяда «Фемінність»

Прямий кореляційний зв'язок «Фемінність» та «Користь від обговорення переживань» ($r=0,312$) свідчить про те, що особи з вищим рівнем фемінності більш схильні вважати обговорення переживань корисним. Це може бути пов'язано з більшою емоційною відкритістю, емпатією та схильністю до пошуку соціальної підтримки, що є характерними для фемінних рис.

Прямий кореляційний зв'язок «Фемінність» та «Зацікавленість у сфері переживань» ($r=0,421$) вказує на те, що фемінні особи більш зацікавлені у дослідженні власних емоційних станів та психологічних процесів. Це може бути пов'язано з більшою інтроспекцією, рефлексією та прагненням до самопізнання.

Обернений кореляційний зв'язок «Фемінність» та «Безглуздість» ($r=-0,312$) свідчить про те, що особи з вищим рівнем фемінності менш схильні відчувати почуття безглуздості, що пов'язано із заглибленням в переживання і більшою емоційною чутливістю таких осіб.

Позитивна кореляція «Фемінність» та «Пошук соціальної підтримки» ($r=0,461$) доводить те, що фемінні особи більш схильні звертатися за соціальною підтримкою у стресових ситуаціях, що може виражати їхню потребу в емоційній близькості, підтримці та розумінні, адже фемінність асоціюється з більшою соціальною орієнтацією та прагненням до міжособистісних зв'язків.

Висновки до Розділу 2

Проведене емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання особистісних криз виявило значущі відмінності у психологічних профілях чоловіків і жінок.

Аналіз гендерної ідентичності засвідчив домінування андрогінного типу як серед чоловіків так і жінок, що свідчить про тенденцію до інтеграції маскулінних і фемінінних рис. Проте, жінки демонструють більш рівномірний розподіл між андрогінним та маскулінним типами, що відображає їхню здатність до більшої гендерної гнучкості.

Дослідження духовної кризи виявило у жінок вищі показники самотності, страждання та відповідальності в теперішньому часі, що відображає гостроту переживання кризових станів. Проте, вони зберігають

оптимізм щодо майбутнього, що є важливим фактором психологічної стійкості.

Чоловіки, натомість, демонструють поступове наростання негативних переживань, таких як незадоволеність, страх смерті та безглуздість, від минулого до майбутнього, що відображає їхню адаптацію до умов хронічного стресу.

Використання опитувальника копінг-стратегій показало, що чоловіки переважно використовують стратегії прийняття відповідальності та втечі-уникнення, що відображає їхнє прагнення до контролю та захисту від емоційного перевантаження. Жінки ж частіше вдаються до позитивної переоцінки та втечі-уникнення, що свідчить про їхню здатність до емоційної регуляції та пошуку ресурсів у складних ситуаціях.

Аналіз психологічної розумності виявив у жінок вищі показники відкритості новому досвіду, готовності обговорювати переживання та віри в користь від цього, що свідчить про їхню більшу схильність до саморефлексії та пошуку соціальної підтримки. Чоловіки ж, навпаки, демонструють низьку відкритість та скептичне ставлення до обговорення переживань, що ускладнює їхню адаптацію до кризових ситуацій.

Порівняльний аналіз маскулінних і фемінних підгруп виявив, що фемінні жінки більше схильні до саморефлексії та вірять у терапевтичний ефект обговорення проблем, тоді як маскулінні жінки демонструють більшу готовність до змін та адаптації. У чоловіків фемінний тип пов'язаний з більшою емоційною відкритістю та схильністю до пошуку підтримки, тоді як маскулінний тип виражається через незалежність та конфронтацію.

Кореляційний аналіз показав, що андрогінність корелює з свободою та відповідальністю, що свідчить про більшу гнучкість та здатність до саморегуляції у осіб з інтегрованою гендерною ідентичністю. Фемінність корелює з зацікавленістю у сфері переживань, вірою в користь обговорення проблем та пошуку соціальної підтримки, що відображає більшу емоційну чутливість та потребу в міжособистісних зв'язках. Ці результати

підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей при дослідженні особистісних криз та розробці програм психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Криза у психології виступає багатогранним явищем, супроводжуваним особистісним становленням упродовж життєвого шляху. Вона інтерпретується як внутрішня динаміка, що віддзеркалює відчуття стагнації життєвого періоду та нагальність змін, і є транзитивним етапом, ознаменованим деконструкцією минулих та побудовою нових соціальних ролей.

Кризові стани можуть виникати в результаті інтрапсихічних конфліктів, невідповідності між потребами та можливостями, а також впливу зовнішніх детермінант. Психоаналітичні, біхевіоральні, когнітивні, системні та психодинамічні парадигми пропонують диверсифіковані перспективи для осмислення сутності та механізмів криз, в той час як конструктивне подолання кризових станів сприяє індивідуальному прогресу, тоді як деструктивні тактики здатні спровокувати погіршення ментального та соматичного стану.

Кризи диференціюються на нормативні (вікові, сімейні) та ненормативні (аномальні, ситуативні), що відображає їх передбачуваність та інтенсивність. Типологія криз включає кризи розвитку, здоров'я, значущих відносин, самореалізації та життєвих помилок, кожна з яких відрізняється специфічними рисами. Також виділяються кризи невдач, деструкції, безперспективності, що дозволяє досліджувати кризи з точки зору їх екзистенційного наповнення.

Особистісні кризи, такі як кризи задоволення, фрустрації, цінностей та цілісності, відображають різноманітні аспекти інтрапсихічного дисонансу та способи їх подолання. Вікові кризи є невід'ємною частиною онтогенезу, відзначаючи транзитні фази між стабільними періодами розвитку. Кризовий стан виникає внаслідок дисконгруентності між індивідуальними потребами та можливостями, суб'єктивними очікуваннями та об'єктивними реаліями.

Криза маніфестується через афективні розлади, посилення тривожності, ментальну напругу, дистимічні порушення, дезадаптивні поведінкові патерни, почуття невпевненості, інтенсивні емоційні переживання та ініціацію пошуку екзистенційних значень.

Ставлення до кризи є ключовим фактором, що визначає її тривалість та ефективність. Типи ставлення включають ігноруюче, гіперболізоване, демонстративне, волюнтаристське та продуктивне, кожне з яких має свої особливості. Так, ігноруюче ставлення сприяє накопиченню стресу та поглибленню кризи, тоді як гіперболізоване посилює тривогу та страх. Демонстративне ставлення дозволяє отримати увагу та підтримку, але гальмує особистісний розвиток. Волюнтаристське ставлення веде до виснаження ресурсів та погіршення здоров'я. Продуктивне ставлення сприяє усвідомленню кризи як можливості для розвитку та змін.

Провідні стратегії подолання криз включають вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Вирішення проблем є активною стратегією, орієнтованою на пошук ефективних рішень. Пошук соціальної підтримки передбачає звернення за допомогою до оточення. Стратегії уникнення можуть бути дезадаптивними, але в деяких випадках адаптивними. Класифікація копінг-стратегій включає біхевіоральні, когнітивні та емоційні аспекти.

Емпіричне дослідження гендерних відмінностей переживання особистісних криз виявило значущі розбіжності у психологічних профілях чоловіків і жінок. Аналіз гендерної ідентичності виявив домінування андрогінного типу як у чоловіків, так і жінок, що свідчить про тенденцію до інтеграції маскулінних і фемінних характеристик.

Проте, у жінок спостерігається більш рівномірний розподіл між андрогінним та маскулінним типами, що відображає їхню здатність до більшої гендерної гнучкості. Дослідження духовної кризи виявило у жінок вищі показники самотності, страждання та відповідальності в теперішньому часі, що свідчить про гостроту переживання кризових станів. Проте, вони

зберігають оптимізм щодо майбутнього, що є важливим фактором психологічної стійкості.

У чоловіків, навпаки, спостерігається поступове зростання негативних переживань, таких як незадоволеність, страх смерті та безглуздість, від минулого до майбутнього, що відображає їхню адаптацію до умов хронічного стресу. Використання опитувальника копінг-стратегій показало, що чоловіки переважно використовують стратегії прийняття відповідальності та втечі-уникнення, що відображає їхнє прагнення до контролю та захисту від емоційного перевантаження.

Жінки ж частіше вдаються до позитивної переоцінки та втечі-уникнення, що свідчить про їхню здатність до емоційної регуляції та пошуку ресурсів у складних ситуаціях.

Аналіз психологічної розумності виявив у жінок вищі показники відкритості новому досвіду, готовності обговорювати переживання та віри в користь від цього, що свідчить про їхню більшу схильність до саморефлексії та пошуку соціальної підтримки.

У чоловіків, навпаки, спостерігається низька відкритість та скептичне ставлення до обговорення переживань, що ускладнює їхню адаптацію до кризових ситуацій.

Порівняльний аналіз маскулінних і фемінних підгруп виявив, що фемінні жінки більше схильні до саморефлексії та вірять у терапевтичний ефект обговорення проблем, тоді як маскулінні жінки демонструють більшу готовність до змін та адаптації. У чоловіків фемінний тип пов'язаний з більшою емоційною відкритістю та схильністю до пошуку підтримки, тоді як маскулінний тип виражається через незалежність та конфронтацію.

Кореляційний аналіз показав, що андрогінність корелює з свободою та відповідальністю, що свідчить про більшу гнучкість та здатність до саморегуляції у осіб з інтегрованою гендерною ідентичністю. Фемінність корелює з зацікавленістю у сфері переживань, вірою в користь обговорення проблем та пошуку соціальної підтримки, що відображає більшу емоційну

чутливість та потребу в міжособистісних зв'язках. Ці результати підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей при дослідженні особистісних криз та розробці програм психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адамова О.С. Подолання кризи в особистісних відносинах: окремі практичні аспекти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 65–75.
2. Андрущенко В. Культура життєтворчості особистості і освіта. Київ : «МП Леся», 2017. 228 с.
3. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
4. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості як філософська проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 1. С. 21-26.
5. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
6. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. Академвидав, 2017.
7. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 8. С. 120–133.
8. Варбан Є.О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. Київ, 2007. №17 (41), ч. 2. С. 177–182.
9. Васюк К.М. Особливості прояву егоцентризму особистості в періоди життєвих криз: дис.. ...к.психол.н. 19.00.01. К., 2012. 193 с.
10. Власевич-ХоркаваТ. Особливості сучасної техногенної цивілізації та вияви кризи духовності людини. *Вісник Львівського університету. Серія Філософські науки*. 2012. Вип. 15. С. 154–161.
11. Горностаї. П. П. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агропромвидав України, 1998. 128 с.

12. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Луцьк, 2014. Вип. 23. С. 89-99.
13. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С.173-179.
14. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73), № 6. 2023. С.6-10.
15. Джеджора І. Стрес та кризовість в житті людини. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. Київ. 2018. №40. С. 51-56.
16. Дзюба Т. М. Духовна криза в життєвому просторі особистості. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2013. Т. 18. Вип. 27 (1). С. 235–241.
17. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2002. 268 с.
18. Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології: навч.-метод. посіб. Чернівці : Прут, 2002. 268 с.
19. Дроздова І.А., Ключко Н.І. Терапія особистісних криз у психотерапевтичній практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2016. С. 43-46.
20. Єфімова О.А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2021. № 7. С. 85–94.
21. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. *Методичні матеріали*. /За ред. Л.Г. Перетятко. Полтава, 2006. 100 с.
22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

23. Злобіна О. Г., Тихонович В.О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. К. : Ін-т соціології НАН України, 1996. 100 с.
24. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості. ФОП Ямчинський О. В., 2020.
25. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). ВПЦ "Київський університет", 2002.
26. Кириленко Т., Верпета С. Психологічні особливості саморегуляції осіб з проявами духовної кризи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 1(17). 2023. С. 36-40.
27. Кривокульська Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць*, Випуск 5. Кривий Ріг, 2015. 69 с.
28. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
29. Кузікова С.Б., Щербакова Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічна*. Випуск 2, 2022. С.132-148.
30. Лисенко І. П., Гарасюта Д.В. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу-контролю у період дорослого віку. *Габітус*. Випуск 56. 2023. С. 99-103.
31. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
32. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : 54 НДУ ім. Миколи Гоголя, 2019. 191 с
33. Пасько К. М. Особистісна криза в сучасних умовах трансформації суспільства. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) . Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 84-88.*

34. Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 1. С. 68–70.
35. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. К.: Наш час, 2005.
36. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : навч.-метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2006. 207 с
37. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М. Й. Боришевський, О. В. Шевченко, Н. Д. Володарська та ін.; за заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
38. Родіна Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: теоретико-методологічні аспекти. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві*: кол. монографія / за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264–299.
39. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Місто НВ, 2010. 238 с.
40. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування Частина 1. К. : Главник, 2007. С. 89-93.
41. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с
42. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. К.: АгропромвидавУкраїни, 2010.
43. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
44. Чуйко, Г., & Гудима, О. Духовна криза особистості як ознака інформаційного суспільства. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (44), 2019. С. 322–345. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-44.322-345>.

45. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис: Збірник наукових праць*. 2019. № 1 (21). С. 41–56. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>.
46. Шевченко Н. Ф. Упевненість у собі як умова подолання життєвої кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) . Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 112-119.
47. Щербакова І. М. Використання психологічного потенціалу особистості у запобіганні деструктивних виходів з духовної кризи в умовах соціальних трансформацій. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*, 17, 8(20), 2021. С. 668–675.
48. Щербакова І. М. Філософія подолання духовної кризи особистості засобами освіти в період глобалізації та інформаційної революції: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.10 / Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.
49. Aguilera D., Messick J. Crisis Intervention: Theory And Methodology. 4th ed. St. Louis, MO: Mosby, 1982.
50. Agrimson, L. B., & Taft, L. B. Spiritual crisis: a concept analysis. *The Journal of Advanced Nursing (JAN)*, 65 (2), 454–461. 2000.
51. George J. St. Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises. *Employment Relations Today*. 1998. Vol. 25. №. 2
52. Perun P. & Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course. *Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations*. Boulder, CO: Westview Press, 1980. P. 97-120.
53. McBride J. L. Spiritual Crisis Surviving Trauma to the Soul. London & New York : Routledge / Taylor & Francis Group, 2014.