

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Вовченко Наталія Сергіївна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Життєва криза особистості в період зрілості: гендерний аспект

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Н.С. Вовченко

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄВА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН	9
1.1. Життєва криза особистості: поняття та типи	9
1.2. Структурний аналіз кризи особистості та процес її утворення	17
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ЯК КОМПОНЕНТА ТА СТАДІЇ В ПРОЦЕСІ УТВОРЕННЯ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ЗРІЛОСТІ	43
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічної вразливості особистості	43
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічної вразливості особистості	50
Висновки до розділу 2	71
РОЗДІЛ 3. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ЗРІЛОСТІ	74
3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної вразливості	74
3.2. Комплекс вправ та інструментів, орієнтованих на сприяння попередженню та подоланню психологічної вразливості у дорослих	88
Висновки до розділу 3	101
ВИСНОВКИ	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	111
ДОДАТКИ	128

ВСТУП

Актуальність роботи. Від народження і до останнього дня свого життєвого шляху людина піддається впливу різноманітних стресогенних подій, ситуацій, обставин, як передбачуваних і очікуваних, так і несподіваних та неконтрольованих, що може призводити до порушення звичного ходу її життя, впливати на усталений життєвий устрій, вимагати серйозних, а іноді і докорінних змін життєвих планів та задумів, перегляду пріоритетів та переконань, значного пристосування та адаптації, в такі критичні періоди, що стають поворотними на її життєвому шляху, людина стикається з життєвою кризою.

Проблема криз загалом і життєвих криз зокрема, різні аспекти та особливості її переживання особистістю залишаються актуальним предметом дослідження багатьох вчених як українських (Т.Титаренко, П. Горностай, О. Донченко, Є. Варбан, В. Помилуйко), так і зарубіжних (L.L Black, S.V. Flynn, K. Kanel, R.K. James, A.R. Roberts, K.R. Yeager, L. Hoff, B.J. Hallisey, M. Hoff, C.N. Dulmus, P. Dass-Brailsford, C. Hilarski, D.C. Aguilera, E.H. Janosik), тих, хто займався дослідженнями криз розвитку (O.C. Robinson, G.R.T. Wright, J.A. Smith, A.J. Stell, A.J. Zautra, N.K. Schlossberg, D.M. Almeida, J.D. Wong, J. Bauer, D.P. McAdams, J.J. Arnett, D.J. O'Connor, D.M. Wolfe) та екзистенціальних криз особистості (J. Buténaité, J. Sondaité, A. Mockus, W. Yang, T. Staps, E. Hijmans, M. Price), тих, хто був у витоків теорії кризи та сприяв її розвитку (G. Caplan, L. Rapoport, H.J. Parad, P.E. Sifneos, H.A. Halpern, L.M. Brammer, G.F. Jacobson).

Життєва криза як психосоціальний феномен та гендер як культурно обумовлений соціально-психологічний феномен маючи дві точки зіткнення – психологічну та соціальну, знаходяться у тісній взаємодії.

В процесі гендерної соціалізації, яка відбувається все життя, людина набуває певних гендерно зумовлених рис, когнітивних та емоційних схем,

моделей поведінки, досвіду, які можуть не тільки допомогти їй ефективно існувати та взаємодіяти в соціумі, відповідаючи його очікуванням, але й істотно обмежувати, стати причиною внутрішніх та зовнішніх конфліктів, які за певних умов можуть перерости в життєву кризу.

Під впливом різних чинників гендерна ідентичність може змінюватися впродовж життя людини, її уявлення про гендер в період ранньої дорослості можуть істотно відрізнятися від уявлень періоду пізньої дорослості, крім цього в різні періоди дорослості гендерно зумовлені вимоги з боку суспільства також можуть істотно відрізнятися, їх зростання припадає саме на період ранньої та середньої дорослості, що може відчуватися як тиск з боку суспільства та викликати внутрішню напругу, зростання якої може призводити до значного та тривалого дистресу і як наслідок кризи.

Гендеризація суспільства призвела до появи такого явища як гендерно зумовлене насильство, і хоча воно частіше асоціюється з жінками, чоловіки також можуть потерпати від нього, оскільки контроль відповідності чоловіків гендерним нормам з боку суспільства, в першу чергу з боку представників своєї ж статі, може бути досить жорстким, таке насильство може приймати різні форми, а пов'язані з ним дистресогенні події також можуть спровокувати кризу.

Актуалізація гендерної проблематики, необхідність врахування гендерної специфіки та пов'язаних з нею проявів, в тому числі і в контексті життєвої кризи, її виникнення, переживання й подолання, і що дуже важливо попередження, підтверджується увагою до неї як з боку зарубіжних науковців (O.C. Robinson, G.R.T. Wright, A.I. Balqis, D. Karmiyati, S. Suryaningrum, H. Akhtar, H.K. Chang), так і з боку українських (С. Давидюк, Т. Нестерова, І. Булах, Т. Костіна, К. Матковська, А. Ярошенко, Т. Семигіна), появою за останній час низки відповідних валідних та надійних україномовних варіантів зарубіжних психодіагностичних методик, які розширюють інструментарій психологів та дозволяють зробити підхід в кожному окремому випадку більш

індивідуальним. Таким чином, вибір теми дослідження зумовлений її теоретичним та прикладним значенням, а також необхідністю подальшого вивчення, оскільки не зважаючи на певну розробленість даної тематики проблема життєвих криз особистості та різних її аспектів, в тому числі і гендерного, залишається актуальною, зумовленою самим життям, його динамічністю, непередбачуваністю та змінюваністю, а також роллю та впливом на теперішнє та майбутнє людини.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену «життєва криза особистості», її структури та процесу утворення, емпірично дослідити гендерні особливості психологічної вразливості як структурного компонента та стадії в процесі утворення кризи в період зрілості.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Дати визначення поняттю «життєва криза» особистості та пов'язаним з ним поняттям, проаналізувати класифікацію життєвих криз особистості.

2. Визначити структуру кризи особистості та її компоненти, теоретично дослідити процес утворення кризи та чинники, що на нього впливають.

3. Визначити індикатори психологічної вразливості особистості як структурного компонента та стадії в процесі утворення кризи.

4. Емпірично дослідити гендерні особливості психологічної вразливості особистості в період зрілості на основі її індикаторів.

5. На основі інтерпретації отриманих в результаті емпіричного дослідження даних скласти комплекс вправ та інструментів, що будуть сприяти попередженню та подоланню психологічної вразливості особистості, а отже й ризику виникнення кризи чи її подоланню шляхом позитивного спрямування її траєкторії.

Об'єкт дослідження: життєва криза особистості як психосоціальний феномен.

Предмет дослідження: гендерні особливості психологічної вразливості як структурного компонента та стадії в процесі утворення кризи.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань застосовано наступні *теоретичні методи*: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення;

емпіричні методи: психодіагностичні методи: анкетування – авторська анкета щодо наявності досвіду переживання життєвої кризи та задоволеності життям в різних його сферах; опитувальники:

Статеворольовий опитувальник Сандри Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI, (Bem, 1993)) (адаптація А. Ярошенко та Т. Семігіна); короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR), (TIPI, Ten Item Personality Inventory (Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., Swann, W.B., 2003)) (адаптація М.Б. Кліманська, І.І. Галецька); Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук); психодіагностична методика Brief-COPE (Brief COPE inventory (Carver et al., 1997)) (адаптація Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.); опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО О.С. Штепи.

методи математичної статистики: описових статистик (частотний, відсотковий розподіл, вибіркові середні, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнти асиметрії, ексцесу та критерій Шапіро-Уїлка, квартилі), U критерій Манна-Уїтні для виявлення наявності статистично значущих гендерних відмінностей в показниках в групах жінок та чоловіків, кореляційного аналізу: рангово-бісеріальний коефіцієнт для виявлення кореляційних зв'язків і розміру ефекту за наявності статистично значущих відмінностей в показниках в групах чоловіків та жінок та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення наявності статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками, визначення їх сили та напрямку. Статистичну обробку отриманих із застосуванням Google форм даних здійснено за допомогою програми JAMOVI версія 2.3.28.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше: представлено процес утворення кризи у вигляді схеми для подальшого вивчення стадій та впливу на них різних чинників, що можуть мати як позитивний, так і негативний характер дії;

складено на основі отриманих в результаті емпіричного дослідження даних комплекс з 4 блоків і 24 вправ та інструментів, орієнтованих на сприяння попередженню та подоланню психологічної вразливості у дорослих, що можуть бути застосовані як самостійно, так і індивідуально або в групі з фахівцем-психологом.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання при розробці психоедукаційних матеріалів та планів профілактичних заходів, спрямованих на попередження виникнення психологічної вразливості, корекційних програм, спрямованих на її зниження та подолання, запобігання виникнення життєвої кризи або позитивного спрямування її траєкторії в психологічному консультуванні, при кризовому чи екстремому втручанні.

Апробація результатів дослідження. Виступ за результатами дослідження на тему «Психологічна вразливість та необхідність її попередження у повоєнний час» в рамках Міжнародної науково-практичної конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період» 21-22 листопада 2024 року м. Київ; публікація тез за результатами дослідження з теми «Життєва криза особистості в період зрілості: гендерний аспект»¹ в рамках VI Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» 5 грудня 2024 року м. Київ.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (173 найменування) та додатків.

¹ <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2406>

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 145 сторінок, основний обсяг – 108 сторінок. Робота містить 19 таблиць, 17 рисунків, додатки (на 18 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ЖИТТЄВА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН

1.1. Життєва криза особистості: поняття та типи

Словник з психології Американської психологічної асоціації (APA Dictionary of Psychology) термін «життєва криза (life crisis)» визначає як період дистресу та значної адаптації, пов'язаний з важливим життєвим досвідом, наприклад, розлученням або втратою члена сім'ї [18]. Такий важливий життєвий досвід зазвичай пов'язаний з певними стресогенними життєвими подіями та змінами, з якими людина стикається впродовж свого життя.

Словник з психології Американської психологічної асоціації (APA Dictionary of Psychology) визначає життєві події як важливі події життєвого циклу (lifespan), які пов'язані з віком і таким чином очікувані, наприклад, шлюб, вихід на пенсію, або не пов'язані з віком і неочікувані (нещасний випадок, аварія, переїзд) [18], вони також відомі як події життєвих змін – окремі, помітні стресогенні події, що мають чіткий початок та кінець і легко змінюваний характер [169; 157].

Критичні життєві події, такі події в житті людини, які вимагають значного пристосування та адаптивної поведінки, в ретроспективі виглядають особливими, сприяють формуванню або мають вирішальне значення для формування та розвитку особистості [18].

Термін «життєва криза» в зарубіжній науковій літературі зустрічається досить рідко, частіше розглядається криза особистості в контексті важливих, з точки зору життєвого циклу (lifespan) [18] та життєвої історії [94; 137], стресогенних подій, як нормативних [39], передбачуваних, які є частиною запланованих, очікуваних, звичайних процесів життя [61], так і ненормативних [39], непередбачуваних [61], неочікуваних [18] та пов'язаних з ними змін; в контексті змін життєвої структури [86; 39; 74; 137; 136; 141],

перехідних етапів життя та життєвих етапів досягнень [145].

Теоретичний аналіз наукової літератури показав відсутність єдиного загальноприйнятого визначення як терміну «життєва криза», так і терміну «криза особистості», що говорить про складність та неоднозначність цього психосоціального феномену.

Аналіз різних визначень терміну «криза» показав, що вона розглядається як ситуація, яка викликає значний когнітивний та емоційний стрес [18], як розлад стійкого стану [126; 172], втрата гомеостатичної рівноваги [57; 172]; як суб'єктивна реакція на стресогенний життєвий досвід [19; 23; 173; 172], стан емоційної нестабільності [70], вразливості [57; 172], психологічного дисбалансу [70; 172], дезорганізації [30; 24], викликаний ситуаційними, соціокультурними чинниками та чинниками розвитку [65], що призводить до втрати ефективності засобів самовідновлення [57], порушення системи подолання чинників стресу [24], тимчасової неспроможності долати [70] за звичайного рівня спроможності [70; 146] за допомогою звичних засобів вирішення проблем [30; 65] та копінг-стратегій [172], іммобілізації людини та перешкоджання її свідомому контролю власного життя [70].

Криза характеризується наявністю надзвичайно складної [70], стресогенної [117; 118], непередбачуваної та неконтрольованої травмуючої [70], катастрофічної [57] події або серії життєвих стресів, які швидко наростають та накопичуються [57], події, яка може сприйматися [126; 118; 117; 70] чи переживатися [70] як небезпека, втрата чи виклик [126; 172], потенційно небезпечною може бути навіть подія, яка традиційно вважається позитивною [122], як фрустрація життєво важливих цілей [24], як загроза важливим цілям [126; 29] та цінностям [30; 72], загроза «задоволенню фундаментальної потреби» [30; 122], суб'єктивна оцінка події, пов'язаної зі стресом, включає як особистісні особливості індивіда, так і характер ситуації [122], на гостроту реагування на кризу можуть вплинути інтенсивність, тривалість і раптовість події [70], характер події змінює цінності та пріоритети, і насправді змінює все [70].

Теоретичний аналіз показав, що кризу розглядають як з точки зору концепції гомеостазу теорії кризи Каплана (Caplan), так і з когнітивної точки зору [162; 62; 70], згідно концепції Лазаруса (Lazarus), характер емоційної відповіді визначається когнітивними процесами, за допомогою яких оцінюються конфігурації стимулу, тобто оцінка його особистісної значущості, первинна оцінка пов'язана з питанням загрози чи не загрози, вторинна оцінка пов'язана з альтернативними способами подолання загрози, людина в кризі в своїй вторинній оцінці ситуації, що сприймається як загрозна, не може знайти способу впоратися з нею [122].

Аналіз наукових джерел показав відсутність єдиної класифікації життєвих криз, різні автори виділяють наступні типи криз: кризи *розвитку* [127; 24; 122; 72; 71; 73; 92; 23; 52; 168]; *ситуаційні* [24; 72; 71; 73; 92; 23; 52; 168]; *передбачувані та непередбачувані* [61]; *випадкові та кризи зміни ролей* [127]; *екзистенціальні* [24; 71; 92; 23; 52]; *екосистемні* [71; 23; 52]; *особистісні та системні* [70]; *кризи ініційовані людьми, природою та технікою* [23]; *травматичні* [23], *психіатричні* [23].

Болдуїн (Baldwin) розробив класифікацію емоційних криз, яка включає шість типів кризових ситуацій: *диспозиційні кризи*; *кризи передбачуваних життєвих змін*; *кризи як наслідок травмуючого стресу*; *кризи дозрівання/розвитку*; *кризи, що відображають психопатологію*; *психіатричні критичні стани* [122; 72].

Шнайдман (Schneidman) описав кризи як *інтертемпоральні* або такі, що характеризують перехідні етапи життя; *інтратемпоральні* або такі, що характеризують життєві етапи досягнень, та *екстратемпоральні* або такі, що не пов'язані з жодною із життєвих стадій [145; 72].

Відповідно до загальної схеми класифікації криз їх можна класифікувати як кризи *розвитку* та *ситуаційні* [72; 122].

Кризи *розвитку* розглядаються як нормальні, звичайні, перехідні фази, очікувані при переході людини від однієї стадії життя до іншої, вони можуть тривати кілька років і вимагають пристосування, в тому числі до нових

ролей [73]; як тривалі періоди впродовж яких зміна відбувається в більш швидкому темпі, ніж звичайно на протязі життя [69]; як звичайні життєві події (normal life events), які викликають стрес та напруження [71; 92]; як перехідний період розвитку особистості характеризуються когнітивними та афективними розладами, наприклад, підлітковий вік [122]; як подія, що змінює життя, з якою часто стикаються під час типового розвитку і яка вимагає істотних психологічних, поведінкових чи інших корегувань [18]; як очікувані події дорослішання, які викликають зміни, що вимагають нових методів копінгу [72].

Розглядаючи розвиток особистості в період дорослості в контексті певних соціальних дій, пов'язаних з ними подій та виконуваних ролей, характерних для цього періоду, Крейг (Craig) виділяє *нормативні* події та зміни, які відбуваються в відносно певний час, є загальними для більшості людей певної вікової групи, зазвичай не пов'язані з надмірним стресом, характеризуються можливістю обрання їх часу та планування, та *ненормативні* (ідіосинкратичні) події та зміни, які можуть відбутися у будь-який момент, мати як негативний, так і позитивний характер, та через свою непередбачуваність призводити до стресу та необхідності серйозної реорганізації особистого та соціального життя людини [39].

Крім того в контексті життєвих подій як важливих подій життєвого циклу (lifespan) виділяють *невчасні* життєві події (off-time life events), які виникають в нетиповий або неочікуваний період життєвого циклу для членів даної групи, наприклад, рак у дитини або весілля у 90 років, та *вчасні* життєві події (on-time life events), які типові та очікувані для даного періоду життєвого циклу (lifespan) членів даної групи, наприклад, весілля в період ранньої дорослості та вихід на пенсію в період пізньої дорослості [18].

Крейг (Craig) зазначає, що деякі проходять через нормативні життєві події раніше або пізніше, ніж більшість представників своєї вікової групи, знаходячись на певній стадії сімейного або професійного циклу свого життєвого етапу, специфічними характеристиками яких є ролі та притаманні

їм взаємовідносини, незалежно від свого хронологічного віку, крім того, треба зазначити, що завдання у чоловіків та жінок суттєво відрізняються [39].

Крейг (Craig) підкреслює, що в дорослому віці когнітивні, емоційні, поведінкові особистісні зміни в значно меншій мірі залежать від хронологічного віку та специфічних біологічних змін ніж від особистісних, соціальних, культурних впливів, обставин та подій, що вони зумовлені необхідністю прийняття певних рішень та подолання труднощів виходячи з реалій життя, що внутрішні очікування певних подій в житті людини, пов'язаних з різними періодами її життя, можуть відбуватися раніше або пізніше ніж очіувалося, це може викликати відчуття напруги та тиску, що процес когнітивного, емоційного, соціального розвитку особистості на будь-якому етапі періоду зрілості зазнає значного впливу непередбачуваних та несподіваних травмуючих ненормативних подій і може відбуватися під впливом чинників стресу [39].

Епігенетична модель розвитку Еріксона (Erikson) та його класифікація криз розвитку є першою психологічною теорією, що описує життєвий цикл людини: дитинство, зрілість та старість, який складається з восьми послідовних, залежних одна від одної психосоціальних стадій (додаток А).

Розглядаючи розвиток з точки зору конфліктів, внутрішніх та зовнішніх, Еріксон (Erikson) зауважує, що не зважаючи на те, що запропонована їм модель представляє собою ланцюг конфліктів та криз, увесь розвиток не зводиться до ланцюгу криз, психосоціальний розвиток відбувається у вигляді критичних кроків, критичних в сенсі поворотних пунктів, моментів вибору між прогресом та регресом, інтеграцією та затримкою [47], а слово «криза» застосовується в контексті уявлень про розвиток для того, щоб виділити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період зростаючої вразливості та потенції и як наслідок онтогенетичне джерело можливого формування гарної чи поганої пристосованості [46].

Пристосування зроблені людиною на одній із стадій можуть

переглядатися та змінюватися в подальшому, позитивне розв'язання конфлікту та адекватне подолання кризи на кожному з етапів дозволяє їй підійти до наступної стадії розвитку більш адаптованою та зрілою особистістю, важлива життєва подія, яка вносить докорінні зміни в спосіб життя людини, може вимагати від неї повернення до проблем попередніх періодів і тільки після їх вирішення можливе виконання завдань наступних [39].

Левінсон (Levinson) адаптував цілісну парадигму Еріксона в теорію розвитку дорослих, центральним концептом якої є *життєва структура* [121]. *Життєва структура* – це досягнута в процесі розвитку інтеграція внутрішніх структур (внутрішнього світу), таких як цінності, цілі, переконання в поєднанні з зовнішніми структурами, такими як зобов'язання у взаємовідносинах, соціальні ролі та відповідальність [121; 137].

У відповідності з класичними теоріями цілісного розвитку дорослих (Levinson; Super) ключові сфери структури дорослого життя включають *кар'єру, здоров'я, сім'ю, стосунки, сексуальність, світогляд та ідентичність* [136].

Розвиток життєвої структури є центральною рисою чотирьох стадій дорослого життя: період, що передує дорослості (входження в дорослість), період ранньої дорослості, середньої дорослості та пізньої дорослості [87; 121]. Кожна стадія починається і закінчується перехідним періодом, який полягає в переоцінці існуючої життєвої структури [61; 121].

Впродовж періоду дорослості людина рухається між періодами стабільності життєвої структури та нестабільними періодами переходів [137], такі періоди мінливої нестабільності можуть призвести до кризи [121].

Криза – емоційно нестабільний, стресогенний, обмежений в часі епізод на протязі якого людина рухається від існуючої життєвої структури до нової [30; 137], що викликає значні зміни на *фізичному* (фізичний стан та біологічні симптоми стресу), *психологічному* (сумніви у власних переконаннях та відчутті себе), *міжособистісному* (зміни ролей та стосунків) та

соціокультурному рівні (переоцінка соціальних ролей, соціальної ідентичності та соціальних норм) [138]. Але не всі переходи, пов'язані зі зміною життєвої структури, будуть кризами, а ті, які вважаються виключно стресогенними та такими, що в ретроспективі виглядають як важливий поворотний момент [167].

Аналіз наукової літератури показав відсутність серед дослідників єдності думок щодо визначення вікових меж періодів ранньої, середньої та пізньої дорослості, таким чином вони є досить умовними, відсутність узгодженості поглядів на нормативність криз розвитку певних етапів життєвого циклу, ряд дослідників вважає, що термін «перехід» є більш доречним, ніж «криза» [149; 23; 39], пов'язаних з ними та іншими етапами розвитку критичних завдань як абстрактних внутрішніх переживань та подій-маркерів як конкретних зовнішніх засобів перевірки суспільством індивідуального розвитку особистості [72], а також вікових інтервалів в межах яких вони виникають (додаток Б).

В результаті аналізу вже існуючих та виявлених в ході якісних досліджень моделей вікових криз розвитку: цілісної моделі кризи ранньої дорослості [137] (додаток В), фазової моделі переходу та кризи середнього віку [107], моделі кризи пізньої дорослості [133] (додаток Г) Робінсоном (Robinson) та колегами [133; 134; 135; 136; 137; 138; 139; 140; 141] були виділені загальні риси криз розвитку характерні для різних періодів дорослості [121]. Так першою загальною рисою кризи розвитку є *наявність перехідного періоду або поворотного моменту* (a time of transition or a turning point) в житті людини [121]; другою загальною рисою кризи розвитку є *почуття пригніченості вимогами оточуючого середовища та спробами впоратися з цим* [121]; третьою загальною рисою кризи розвитку є *зростаюча схильність до сумнівів та пошуку сенсів* [135], кризи також часто пов'язують з ростом усвідомлення смерті та смертності [133;171], таким чином, криза розвитку часто є екзистенціальною, за якої піддається сумніву цілий ряд припущень та уявлень про життя [121]; четвертою загальною

рисою кризи розвитку є *зміна ідентичності та себе* [121]; п'ятою загальною рисою кризи розвитку є *переживання сильних негативних емоцій* [121].

Ситуаційна криза може бути наслідком надзвичайних, неочікуваних, непередбачуваних, випадкових, катастрофічних [70; 23], конкретних життєвих подій, які відбуваються в певний момент часу [69]; вона більш індивідуалістична, менш передбачувана та менш універсальна, пов'язана з непередбачуваними подіями та обставинами, якими важко керувати, що викликає біопсихосоціальні розлади в житті людей, змінами та необхідністю нових методів копінгу [72]; це період психологічних та поведінкових розладів, викликаних життєвими небезпеками, які зазвичай завдають значних втрат індивідууму [122]. *Ситуаційна* криза вважається екстратемпоральною і не залежить від будь-якої стадії розвитку [145; 72].

Головні характеристики, які відрізняють *ситуаційну* кризу від кризи *розвитку*: несподіваний початок; непередбачуваність; якість надзвичайності; потенційний вплив на суспільство [73].

На адаптивне подолання і криз *розвитку*, і *ситуаційних* криз впливає адекватність набутих раніше навичок копінгу [72].

Екзистенціальна криза визначається як момент, коли людина ставить під сумнів самі основи свого життя: чи має її життя будь-який сенс, мету чи цінність [71; 28]; це переломний момент, який супроводжується сумнівами або роздумами стосовно власних цілей та сенсів, цінностей та зобов'язань [70; 23; 25]; це вирішальний етап або поворотний момент, на якому людина стикається з пошуком сенсу, мети життя та бере на себе відповідальність за свій вибір [18]; *екзистенціальна* криза відрізняється від інших криз тим, що містить в собі внутрішній конфлікт та тривоги, що супроводжують відповідальність, незалежність, свободу, питання призначення та зобов'язань [56; 28]; усвідомлення власних обмеженості та кінця [171]; в екзистенціальній кризі виділяють емоційну, когнітивну та поведінкову складову [28] та пов'язані з ними внутрішні та зовнішні ознаки переживання [23].

Екзистенціальна криза ґрунтується на концепціях особистісних цілей та досягнень в актуалізації, глибокого значення особистісного здійснення [111; 92]; часто пов'язана з ситуаціями смутку чи переконання в тому, що життя пройшло повз [124; 92], або усвідомленням того, що досягнувши певного віку, людина так і не досягла цілей, які були з ним пов'язані [71; 92], за своєю суттю вона сигналізує, що буття людини в світі потребує змін [23].

Окремо Яносік (Janosik) виділяє так звані *складні* кризи (compound crises), феномен яких пов'язаний з невирішеними подіями минулого, коли поточна травмуюча подія посилюється спогадами попередніх втрат, які стали усвідомлюваними внаслідок нинішніх обставин, і призводить до неможливості їх адекватного подолання [72].

1.2. Структурний аналіз кризи особистості та процес її утворення

Одним з ключових понять теорії кризи є траєкторія кризи – обмежене в часі явище без заздальгідь визначеного результату [69; 109].

Більшість дослідників [69; 72; 70; 173; 109; 73] зазначають, що будь-яка криза потенційно містить в собі як загрозу та спад, так і можливість для розвитку та зростання.

В проаналізованих джерелах криза визначається як обмежена в часі; більшість кризових реакцій так чи інакше вирішуються впродовж 6-8 тижнів [30; 122; 73; 72; 69]. Запропоноване поняття «хронічної кризи» не було прийняте багатьма, проста криза так чи інакше закінчиться не більше ніж через 4-6 тижнів з дати виникнення небезпеки, ця ситуація часом ускладнюється появою численних небезпек, причому пізніша небезпека часом є результатом адаптації або дезадаптивного копінгу першої небезпеки [69].

В той же час те, що відбувається безпосередньо після кризової події визначає стане криза причиною захворювання, яке перейде в хронічний та довготривалий стан чи ні, і навіть якщо первинна кризова подія знаходиться нижче рівня усвідомлення і індивід вірить, що проблему вирішено, поява

нових стресорів може знов призвести до кризового стану, такі емоційні хвилі можуть виникати часто і на триваліші періоди часу, від місяців до років [70].

Компоненти кризи. На основі аналізу різних наукових джерел були виділені наступні компоненти кризи: небезпечна [150; 122], специфічна та ідентифікована [117; 118], стресогенна [117; 118], загрозлива [117; 118; 173], травмуюча [173], *провокуюча* [72; 73] *подія*, яка може бути як раптовою, несподіваною подією, так і змінами, пов'язаними з розвитком [150]; *сприйняття цієї події* [172; 73; 41; 23] як значущої [117; 118] та загрозливої [117; 118; 41; 23], *такої, що викликає суб'єктивний дистрес* [73]; *передкризовий стан вразливості* [150; 122; 173]; вплив події на індивіда [122]; відповідь на подію [117; 118]; поведінкова реакція [72]; *невдалі спроби копіngu* [72] *через неефективність звичних копіng-методів* [73]; *порушення рівноваги, дисбаланс* [72; 41; 23]; провокуючий чинник, як остання подія чи обставини, які прискорюють кризу [150; 57]; *активний стан кризи* [150; 173; 41; 23]; *вирішення завдань, пов'язаних із успішною адаптацією* [117; 118]; *подолання кризи* [173]. Крім того Якобсон (Jacobson) виділив соціальну, інтрапсихічну, соматичну складову кризи [69].

Аналіз наукових джерел показав відсутність єдиної загальноприйнятої моделі процесу утворення кризи, в узагальненому вигляді його можна представити так: *провокуюча* [73], небезпечна [72; 172], загрозлива або травмуюча [173; 44] *подія* – її *сприйняття* [73; 41; 23] – *суб'єктивний дистрес* [73] – *стан вразливості* [173; 44; 73] – *зниження рівня функціонування через невдалі спроби копіngu* [73] – *дисбаланс* [73; 41; 23; 173; 44; 72; 69], *дезоргінація* [29; 109; 69; 72; 44; 173], *дисфункціональна поведінка* [72] – *стан активної кризи* [73; 41; 23; 72; 173], схематично процес утворення кризи відображено в (додаток Д).

Зростання тривоги типова реакція на початковий вплив небезпечної події, якщо початкова тривога не зникає, людина може переживати період дезорганізації, стану вразливості, нездатності функціонувати на попередньому рівні, але при цьому за певних обставин тривога має здатність

до генерування енергії та зростання копінг-вмінь [73]. Часто між виникненням небезпечної події та дисбалансу є період спроб впоратися з проблемою, при адекватному підході можливе уникнення дисбалансу або зменшення його жорсткості, якщо проблема вирішена, можливість майбутньої кризи зменшується [72]. Ряд авторів зазначає наявність в процесі розвитку кризи переломного моменту як періоду, коли за відсутності функціонування механізму самовідновлення індивід входить в стан дисбалансу та кризи [57; 172] та піку, досягнувши якого напруга зростає та стимулює до мобілізації скритих до цього сил та здібностей [172], в стані дисбалансу, що супроводжує кризу, завжди присутня тривога, і її дискомфорт стає поштовхом до змін [72], часто тривога має досягти точки кипіння, перш ніж людина готова визнати, що проблема вийшла за межі контролю [70].

Стан дисбалансу, в якому опиняється людина, веде до подальшого зниження рівня функціонування або до зростання рівня функціонування (поява нових копінг-навичок, зростання) через зміну в сприйнятті провокуючої події, набуття нових копінг-навичок та зниження суб'єктивного дистресу [73]. Зростання відбувається після стану дисбалансу, криза слугує основою для майбутнього розвитку, цей стан може бути вище або нижче рівня функціонування, ніж людина мала перш ніж криза виникла [73].

Відповідно до парадигми врівноважуючих чинників (Aguilera) (додаток Е), на те, як індивід сприймає та реагує на стресогенну подію впливають три чинники: сприйняття події, копінг-механізм, ситуаційна підтримка, наявність врівноважуючих чинників: реалістичного сприйняття події, адекватної ситуаційної підтримки та адекватних механізмів захисту та копінгу для вирішення проблеми, впливає на повернення до стану рівноваги і визначає вирішення кризи [12].

Додаткові чинники можуть впливати на розвиток кризи: фізичний та емоційний статус людини, попередній досвід в схожій ситуації, культурний вплив [12].

Стан кризи також характеризується почуттям тривоги, депресії, безнадії, безпорадності та відчуттям потрапляння в пастку [69], таке відчуття потрапляння в пастку наглядно показано в хронології кризи [72] (додаток Ж), коли утворюється замкнений цикл, спричинений невдалими спробами копіngu, складовими якого є негативні емоції, когнітивні порушення, дисфункціональна поведінка, погіршення тестування реальності, дисбаланс і дезорганізація та криза.

Чинники, які визначають чи представляє криза загрозу чи можливість: матеріальні ресурси, особистісні ресурси та соціальні ресурси [73].

Таким чином можна припустити, що стадії стану вразливості та дисбалансу є сензитивними для індивіда періодами, які впливають на подальшу траєкторію кризи і визначають її характер як позитивний, і таким чином зростання, так і негативний, а отже, спад.

Провокуюча подія. Криза особистості має ідентифікований початок або провокуючу подію [73], вона може розвинутися коли подія або серія подій, що мають місце в житті людини, призводить до небезпечної ситуації [172], що загрожує попередньо існуючій психологічній рівновазі [69], ставить під загрозу адаптацію або пристосування індивіда і може з'явитися в формі *міжособистісних змін, соціальних змін, змін оточення та фізіологічних змін* [72]. Яносік (Janosik) пропонує наступну класифікація небезпечних життєвих подій: *важливі віхи розвитку; важливі рішення; важливі виклики/випробування та зміни* [72]. В будь-якому разі вплив суб'єктивного значення безпеки для індивіда має чітке відношення до ймовірності того, що подія буде переживатися ним як криза [109]. Однак деякі життєві події мають значно більший потенціал становлення безпеки, ніж інші, різні сфери життя можуть бути важливими для утворення небезпек в різному віці для обох статей [69].

Існує широко розповсюджена думка, що певні життєві події за своєю суттю більш стресогенні, ніж інші, і тому з більшою вірогідністю прискорюють кризу [72]. Вплив низки небезпечних подій ймовірно буде

кумулятивним, багато подій, що є викликом, можуть бути контрольованими якщо вони поодинокі або нечасті, але вони можуть виявитися нездоланими якщо виникають на протязі короткого періоду часу [72]. Криза відбувається після однієї окремої і конкретної небезпечної події, таку подію іноді називають «останньою краплею» [173; 109], події, що передували кризі – серія пов'язаних подій [69], низка таких подій може збільшити вразливість і посилити ризик виникнення кризи [173; 109], індивід здатний впоратися з кожною подією крім останньої і копінг, що зазнав невдачі в останньому окремому випадку, має ефект «останньої краплі» [69], штовхаючи людину в стан нестабільності [173; 109], який прискорює кризу [69].

Вплив життєвих подій як передбачуваних, так і неочікуваних, може ускладнюватися умовами, в яких вони виникають, ступенем впливу на життєвий устрій, що вже склався та ступенем загрози, яку представляють для благополуччя людини [39].

Подія, що прискорює кризу, повинна сприйматися людиною як стресова ситуація перш ніж вона стане кризою [117; 118; 122].

Життєву кризу можна розглядати з точки зору категорії стресорів, які її викликають, такими стресорами можуть стати *життєві події* або *події життєвих змін; хронічні стресори* (невизначеність; конфлікт; складності пов'язані з ролями, зобов'язаннями, вимогами; більш низька винагорода через вік, гендер і т.д; небезпеки, наприклад, пов'язані з фізичним насиллям чи оточенням; вимоги, пов'язані з очікуваннями та зобов'язаннями, які перевищують наявні ресурси, включаючи міжрольові та рольові очікування; структурні обмеження, пов'язані з досягненням цілей, наявністю альтернатив чи можливостей); *щоденні стресори* або *проблеми (hassles)* (більш короткотривалі та менш серйозні, незначні події повсякденного життя, що можуть мати значний кумулятивний вплив); *травми* (події, що можуть представляти небезпеку для життя або серйозного травмування, загрозу цілісності чи недоторканості себе або інших) та *відсутність подій (nonevents)*, як очікувані події чи досвід, який не відбувся [157].

За результатами дослідження поширеності, типів та усвідомлюваних наслідків кризових епізодів Робінсона та Райта (Robinson & Wright) в трьох вікових декадах: 20-29, 30-39, 40-49 років, типи кризових подій відрізнялися як за статтю, так і за декадами, кризи жінок були більше, ніж чоловіків, зосереджені на проблемах сім'ї та стосунках, наприклад, розлучення, розрив стосунків, аб'юзивні стосунки, сімейні суперечки та труднощі з дітьми, тоді як кризи чоловіків були більше, ніж жінок, зосереджені на проблемах, пов'язаних з роботою, наприклад, відчуття потрапляння в пастку пов'язане з роботою, робочий стрес/тиск і безробіття [136]. Ці гендерні відмінності, на думку дослідників, можуть відображати різну цінність, яку чоловіки та жінки надають життєвим подіям, пов'язаним із роботою та стосунками, або автобіографічним спогадам про ці події [136], це підтверджує точку зору, що історія життя та автобіографічна пам'ять створюються, інтерпретуються та поєднуються в культурних рамках, які містять гендерні очікування [48; 136].

Сприйняття події. Хоча основною причиною кризи виступає небезпечна чи травмуюча провокуюча її подія, сприйняття події та неможливість впоратися із ситуацією звичними методами копінгу є двома іншими умовами її виникнення, кризу активізує не поточна травмуюча чи небезпечна подія, а те як людина інтерпретує чи сприймає ці події, як долає та рівень доступу до соціальних ресурсів, те, що визначає якою буде реакція, тобто, криза в очах очевидця [65; 66], на таке сприйняття впливає кілька чинників, таких як особистісні характеристики, біологічний, гендерний, культурний, стиль прихильності, попередній життєвий досвід, соціальний контекст, особистісні цінності, рівень резильєнтності, інші впливи, наявність соціальної підтримки, попередньої травми та історія значної психічної хвороби [44; 89; 132], в той же час реакція на кризу не обов'язково буде патологічною, а звичайною кризовою реакцією на незвичайну подію [71; 93].

Криза – це не ситуація сама по собі, скоріше це сприйняття її людиною та реакція людини на цю ситуацію [172].

Можливо найбільш важливим аспектом будь-якої кризи є те, як людина

сприймає ситуацію, значення яке вона надає події або пристосування визначає чи зможе людина впоратися зі стресом, це значення було визначено як когнітивний ключ [73].

У кожної людини складний процес опосередковує будь-яку подію та реакцію індивіда на неї, впливає на емоційну реакцію, пов'язану з подією, когнітивну інтерпретацію події та поведінкову активність, яка може бути або не бути адаптивною, те, як люди інтерпретують ситуацію, визначає їх реакцію на неї, впливає на емоційну реакцію та її інтенсивність [72].

На інтерпретацію подій та реакцію на них впливає: попередній досвід; особистісна структура; будь-які доступні ресурси [72].

Люди по-різному реагують на кризу і «правильного» реагування не існує [33]. Блек та Флінн, Робертс і Оттенс (Black and Flynn; Roberts and Ottens) наводять чотири стадії реагування на кризу за Каплан (Caplan): зростання стресу та тривоги, пов'язаних з кризовою подією, порушення звичайного функціонування через неможливість розв'язання кризи, це викликає подальше зростання стресу та тривоги і призводить або до депресії чи психічного колапсу, або до часткового розв'язання кризи завдяки новим копінг-методам, зазначаючи, що згідно його теорії криза має суб'єктивну природу і суб'єктивне визначення, виникає через усвідомлення дисбалансу між складністю події і наявними ресурсами індивіда [23].

Реакції на кризові події відбуваються в трьох сферах: емоційній, когнітивній та поведінковій; афективні реакції визначаються як гнів, ворожість, тривога, страх, смуток та меланхолія, з можливою комбінацією цих реакцій від незначних до надзвичайно складних; поведінкові реакції визначаються трьома категоріями: іммобільністю, уникненням та зверненням (approach); когнітивні реакції визначаються усвідомленням кризи як провини, загрози чи втрати в сфері життя на яку впливають такі думки, включаючи фізичну, психологічну, Я – концепції, соціальних відносин, моральну та духовну сфери [102; 109].

Індивіди не реагують на стрес однаково, реакція унікальна і те, що для

одного індивіда простий стрес, для іншого може стати початком кризового епізоду або травматичною реакцією [173]. Однакові умови можуть інтерпретуватися як позитивні або негативні відповідно до суб'єктивного сприйняття адаптації до стресу [72].

В рамках транзакційної теорії стресу та копіngu (Lazarus) транзакції мають місце між індивідом і його психологічною емоційною та когнітивною системою й оточуючим середовищем, суб'єктивна оцінка цієї взаємодії визначає чи переживається вона як стресогенна та якою буде реакція або копінг [80; 81; 23], Лазарус та Фолкман (Lazarus & Folkman) виділили три форми оцінки: первинна, вторинна та переоцінка та два види реакції або копіngu: емоційно-орієнтований копінг та проблемно-орієнтований копінг [79; 23].

Взаємодія між оточуючим середовищем та особистістю на початковій стадії сприйняття стресу впливає на оцінку стресогенних обставин та майбутні копінг-реакції, або з усвідомленням, що здатна розглядати стресогенну подію як виклик, або нездатна, розглядаючи світ як загрозу та надмірно реагуючи на життєву подію, що може призвести до сприйняття стресу як травми та подальшої кризи [44], Лівайн (Levine) визначає травму як природну реакцію організму на приголомшливу подію [85].

Меканік (Mechanic) визначено особистісні та контекстуальні чинники: здібності, навички, здатність, обмеження, ресурси та норми, які вірогідно впливають на сприйняття стресору як небезпечного [23; 100].

Бард та Еллісон (Bard & Ellison) визначають кризу як суб'єктивну реакцію на стресогенний життєвий досвід, вплив якої на індивіда на стільки сильний, що може представляти серйозну загрозу для його здатності до копіngu та функціонування [172; 23], така реакція невід'ємно пов'язана з нездатністю індивіда до ефективного, відповідного кризі, копіngu, а такий внутрішній досвід, особливо якщо він тяжкий та тривалий, може стати причиною травми та погіршити копінг [23].

Сприйняття кризової події базується на персональній, культурній та

психологічній історії людини, воно грає головну роль в тому як криза вплине на людину і на її відновлення [23].

Риси особистості відповідним чином пов'язані зі сприйняттям людиною себе та інших, оцінкою ситуації та благополуччя, критичним розумінням, оскільки особистісні риси впливають на інтерпретацію нею життя та обставин як безпечних або небезпечних [44].

Очікувані та передбачувані події призводять до меншого стресу, ніж несподівані, а кілька стресогенних ситуацій викликають більш тяжкі наслідки, ніж одиничні [39].

На думку Майерса (Myers), різна реакція на одну і ту ж ситуацію є ефектом прояву індивідуальних рис [103], одна і та ж подія для однієї людини може стати викликом та стимулом для подальшого зростання і розвитку, для іншої – причиною дистресу [39].

Суб'єктивний дистрес. І стрес, і його подолання невід'ємно пов'язані з розвитком дорослої людини [157]. В дослідженнях соціальних джерел психологічного дистресу одним з найпоширеніших питань, які ставляться, є питання поширеності депресивних симптомів серед жінок починаючи з підліткового віку і впродовж всього їх дорослого життя яка є вищою, ніж серед чоловіків [45, с.139-140].

В дослідженнях гендеру, стресу та дистресу Гор та Колтен (Gore & Colten, 1991) виділяють два основні підходи: парадигма стрес/копінг та хвороба (недуг) як основний в питанні гендеру та дистресу, а також парадигма статева різниця/гендерна роль, з фокусом на інтрапсихічних процесах та соціальних зв'язках, чинниках, які в дослідженнях статевих відмінностей виступають змінними наслідків, але спостерігаються як опосередковуючі змінні в процесі [45, с.139-140].

Гор та Колтен (Gore & Colten) зазначають, що в дослідженнях впливу життєвих стресів на фізичний та ментальний статус індивіда розглядаються шість різних моделей процесу стресу за (Dohrenwend & Dohrenwend, 1981), наприклад, в «гіпотезі вразливості», розуміння стресу базується на

важливості зусиль, спрямованих на копінг та соціальну підтримку в подоланні шкідливих наслідків стресогенних життєвих подій, і хоча інші моделі ставлять за основу дуже різні процеси стресу, всі вони містять три класи змінних: життєві стреси та несприятливі обставини; зміни психічного та фізичного здоров'я (погіршення); міжособистісні та особистісні «індивідуальні відмінності», які діють в поєднанні зі стресорами або незалежно, впливаючи на статус здоров'я [45, с. 139-140].

Хоча гендерна різниця в переживанні дистресу та паттернах, пов'язаних з пошуком допомоги, може змінюватися від однієї людини до іншої в залежності від її психічних проблем [164], багато досліджень вказують на те, що рівень дистресу у жінок вище, ніж у чоловіків [164; 11], і за однакового рівня симптомів жінки вірогідніше переживатимуть емоційні розлади, ніж чоловіки [164].

Зважаючи на соціально визначені чоловічі ролі, чоловіки можуть бути нерішучими в пошуку професійної допомоги через гендерно-рольовий конфлікт та через можливий страх стигматизації якщо це зроблять [164].

Хоча немає відмінностей між чоловіками та жінками в загальній психопатології, симптоми у них відрізняються, внутрішні розлади більше поширені серед жінок, а зовнішні прояви розладів серед чоловіків [164]. Жінки значно частіше страждають від депресії та тривоги в дорослому віці, в той час як серед чоловіків більш поширені розлади пов'язані із зловживанням психоактивними речовинами та асоціальною поведінкою, більш високий рівень поширеності депресивних та тривожних розладів серед жінок може бути пояснений і впливом генетичного та біологічного чинників [164].

Характеризуючи парадигму статева різниця/гендерна роль увага приділяється не гендерним відмінностям в ролях самих по собі, а в статевих відмінностях особистості та орієнтації, що може бути наслідком «соціально сформованого гендеру» (Chodorow, 1978), набутого в процесі соціалізації і постійно підсилюваного впродовж всього життя, що може бути як причиною,

так і наслідком поведінки, зумовленої гендерною роллю. Крім інтересу до маскулінності, фемінності та психологічної андрогінності, а також статевої відмінності в засобах та експресивності, значна роль приділяється інтраіндивідуальним характеристикам, таким як самооцінка, відчуття контролю життєвих ризиків та можливостей, залежність від інших, асертивність, відмінності в когнітивних та особливо атрибуційних процесах, що можуть впливати на психічне здоров'я та пристосування [45, с. 139-140].

Дослідження зв'язку між гендером та дистресом проводилися як в рамках когнітивно-біхевіорального підходу, так і гендерно-рольового, відповідно до гендерно-рольового підходу, жінки переживають більше дистресу, ніж чоловіки, через жіночі ролі, пов'язані з більш високим рівнем стресу [59; 97; 101], а різниця в емоційній реактивності та вразливість до стресорів сприяє гендерній різниці в переживанні психологічного дистресу [11]. Теорія гендерних ролей підкреслює вплив різних типів стресорів, з якими стикаються чоловіки та жінки в їх повсякденному житті [15], відповідно до цієї теорії жінки мають більш високий рівень дистресу, ніж чоловіки, оскільки ролі жінок більш дистресопровокуючі, жіночі гендерні ролі більше пов'язані з піклуванням про оточення, чоловічі більш інструментальні [59], для жінок більше типові соціальні ролі, що потребують пропонування допомоги іншим та розширення кола взаємодії з людьми, що призводить до зростання кількості стресорів і з рештою до дистресу [59; 75; 11], крім того теорія підкреслює, що гендерна різниця стосовно стану здоров'я багато в чому результат різниці в стилі життя, поведінці та різниці в кількості та рівні хронічних стресорів і життєвих подій, що їх переживають чоловіки та жінки, однак навіть за рахунок контролю впливу структурних, поведінкових, психосоціальних чинників значущі гендерні відмінності зберігаються, а гендерна різниця в стані здоров'я зменшується лише мінімально [42; 11].

Чоловіки тримають свої емоції при собі більше, ніж жінки, а жінки виражають емоції більш вільно, ніж чоловіки, що може проявлятися як

дистрес і беручи до уваги, що зловживання алкоголем та психоактивними речовинами мінімізує дистрес чоловіків, жінки можуть страждати від дистресу більше [42; 11].

На думку Соїтс (Thoits, 1991), питання про те, чому жінки повідомляють про більш високий рівень психологічного дистресу, ніж чоловіки, все ще залишається без однозначної відповіді, вона зазначає, що дослідниками було запропоновано три основних пояснення: жінки завдяки соціалізації більш експресивні і тому підтверджують більше, ніж чоловіки, відповідей щодо емоційних симптомів в стандартних шкалах психологічного дистресу (Newmann, 1984); жінки взагалі стикаються зі стресорами більше або більш гострими постійними стресорами, ніж чоловіки (Kessler & McLeod, 1984); аргумент на користь вразливості говорить про відсутність або нестачу копінг-ресурсів таких як висока самооцінка, відчуття контролю життєвих ризиків та можливостей, відповідних копінг-стратегій для подолання стресорів, які на них впливають (Kessler & Essex, 1982) [45, с. 107-108].

Соїтс (Thoits) зазначає, що стосовно кількості життєвих подій та існуючого навантаження жінки порівняно з чоловіками піддаються їх впливу то значно більше, то значно менше, то еквівалентно (Kessler & McLeod, 1984) [45, с. 107-108].

В ряді досліджень було зазначено, що піддаючись більш високому ризику психологічного дистресу через вплив стресогенних життєвих подій, жінки переживають більшу кількість днів з високим рівнем дистресу в порівнянні з кількістю днів без дистресу, ніж чоловіки [15; 11], а гендерні відмінності стосовно психічного здоров'я в дослідженні хронічних стресів є результатом відмінності в схильності та вразливості до стресорів [96; 11].

Стосовно питання більш високої схильності жінок до дистресу, ніж чоловіків, для цього феномену існує кілька різних пояснень: це може бути пов'язано з тим, що жінки частіше опиняються у стресогенних обставинах, ніж чоловіки [15; 97; 11], можливо жінки оцінюють небезпечні події як більш стресогенні, ніж це роблять чоловіки [125; 11], жінки стикаються з гендерно

специфічними стресорами, наприклад, гендерне насильство та сексизм, які стосуються саме жінок [76; 11], жінки знаходяться під більшим впливом стресу з боку оточення, оскільки мають бути більш емоційно включені в соціальні та сімейні зв'язки, ніж чоловіки [165; 11].

Дві альтернативні теорії стверджують, що жінки просто виражають себе в інший спосіб, ніж чоловіки, і таким чином складається хибне враження про більший дистрес [106; 11]. З точки зору теорії про схильність до певної реакції (*response-bias*), жінки виражають всі емоції більш вільно, ніж чоловіки, тож коли їх питають про депресію та тривогу, жінки повідомляють частіше [11].

З іншого боку, відповідно до теорії гендерізованої реакції, жінки реагують на повсякденний життєвий стрес з дещо іншими емоціями, ніж чоловіки, і чоловіки, і жінки можуть переживати той самий рівень фрустрації, але чоловіки зляться на інших, а жінки засмучуються через себе [101; 11].

Дослідження підтверджують опосередковуючу роль стресорів в зв'язку між гендером та дистресом, підтверджують, що стресори пов'язані з ролями опосередковують зв'язок між гендером та дистресом [15; 11], також було виявлено, що хронічні стресори та психологічні ресурси грають важливу детермінуючу роль щодо здоров'я, але їх вплив загалом сильніший стосовно жінок, ніж чоловіків [42; 11], також дослідження підтверджують наявність позитивного зв'язку між психологічним дистресом та впливом стресу на психічне здоров'я з фокусом на ролі хронічних стресів (наявні складні умови щоденного життя), а саме, стресів соціального життя, фінансових стресів, стресів пов'язаних з взаємовідносинами, пов'язаних з дітьми (батьківством), з оточенням, здоров'ям членів сім'ї, проблемами на роботі [42; 11].

В дослідженні гендерної різниці переживання дистресу та опосередковуючого впливу чотирьох життєвих стресів (хронічних стресів, стресів пов'язаних з роботою, негативних життєвих подій, дитячих та дорослих травм) та трьох психологічних ресурсів (самооцінка, відчуття контролю життєвих ризиків та можливостей та відчуття узгодженості) було

виявлено, що жінки більше повідомляли про психологічний дистрес, хронічний стрес, стрес пов'язаний з роботою, негативні життєві події, дитячі та дорослі травми, ніж чоловіки, в той же час стосовно психологічних ресурсів чоловіки-респонденти повідомляли про більш високий рівень самооцінки, відчуття контролю життєвих ризиків та можливостей, а також відчуття узгодженості [11]. Жінки повідомляли про більше стресу, ніж чоловіки, коли враховувалася дія впливу стресу, природа певних, пов'язаних з ролями, стресорів та інші довготривалі хронічні та щоденні стресори (Matud, 2004), крім того було виявлено, що чоловіки частіше використовують інструментальний копінг, в той час як жінки емоційно-орієнтовані [125; 11], при цьому довготривалі стресори можуть вичерпувати фізичні та соціальні ресурси для копіngu [60; 11].

Виявлені за результатами дослідження показники поширеності криз серед жінок відповідно до яких жінки в середньому повідомляли про значно більше криз, ніж чоловіки, на думку Робінсона та Райта (Robinson & Wright) [136], можна інтерпретувати кількома способами: це може свідчити про те, що жінки частіше визнають кризу, ніж чоловіки [43], це може відображати той факт, що існують суперечливі вимоги до жінок у сучасному суспільстві, які роблять кризу справді більш вірогідною [64], або що жінки більш схильні до ретроспективного сприйняття кризи в дорослому віці через певний диспозиційний чинник, такий як більш високий середній рівень нейротизму порівняно з чоловіками [155], або більша поширеність депресії серед жінок, що може вплинути на ймовірність повторної кризи [106].

Сприйняття події та суб'єктивний дистрес. На питання, чи існує системна відмінність в тому як чоловіки та жінки сприймають стресори, які на них впливають, а також системна відмінність в тому, як жінки та чоловіки долають стресори, то особливий акцент робиться на копінг-реакції і їх зв'язки з усвідомлюваними оцінками стресогенних подій, оскільки існує відносно мало детальних досліджень стосовно гендерних відмінностей в цій області [45, с. 107-108].

Психологічна вразливість. На думку Сіфнеос (Sifneos, 1972), невід'ємною частиною розвитку кризи є стан вразливості [150]. Словник з психології Американської психологічної асоціації (APA Dictionary of Psychology) визначає вразливість як чутливість до розвитку стану, розладу, захворювання під час впливу певних чинників або умов [18].

Психологічна вразливість містить в собі набір емоцій та когніцій, що сприяють шкідливим реакціям на стрес, таким як усвідомлювана безпомічність та дезадаптивна копінг-поведінка [151; 120, с.89], вразливість – це відсутність або нестача ресурсів, яка за певного контексту наражає індивіда або групу на ризик переживання: негативних наслідків, пов'язаних з джерелами стресу; нездатність долати стресори ефективно; нездатність відновлюватися після впливу стресорів або скористатися перевагами можливостей у встановлений термін [153, с.8], ресурси та стресори є ключовими елементами в цьому визначенні [114], це результат взаємодії між наявними ресурсами індивіда (особистісні риси, когнітивна компетентність, соціальні зв'язки) та викликами життя, з якими він стикається [120, с.89]. Індивіди «в ризику» часто ті, хто має менше ресурсів або резервів для подолання стресорів, а отже і вірогідність подолання та відновлення також менше, вразливі люди ті, хто переживають труднощі з копінгом та/або відновленням після таких ситуацій [156, с.376].

Спіні та Відмер (Spini and Widmer) визначають три послідовні стадії в дослідженні процесу вразливості: до впливу стресорів та критичних подій (беручи до уваги ситуацію, що передуює виникненню стресорів, дослідження часто фокусується на вірогідності їх виникнення та наявних ресурсах та резервах, які можуть запобігти їх виникненню, на цій стадії вразливими людьми вважаються ті, хто «в ризику»), на протязі та після впливу стресорів та критичних подій (на другій та третій стадії (впродовж та після впливу стресорів) дослідження фокусується на тому, як люди долають стресори та як потім відновлюються), ці три стадії не незалежні одна від одної, певне розуміння взаємозв'язків між різними стадіями процесу вразливості з

динамічної точки зору є необхідним [154, с. 5; 156, с. 375-376].

Резерви – це бездіяльні ресурси, які не потребують негайного використання, але коли вони накопичені в достатній мірі, доступні для відновлення після життєвих потрясінь і негараздів, соціальних чи економічних стресів, або ненормативних перехідних періодів протягом життя [154]. Об'єм резервів, акумульований до виникнення стресорів, вважається центральним пояснюючим чинником процесу вразливості [156], резерви є буфером проти процесів вразливості, що сприяють резильєнтності [40; 153; 154].

Визначення вразливості в контексті життєвого циклу як процесу втрати ресурсів в одній або більше сферах життя, що загрожує індивіду в неможливості уникнути індивідуальних, соціальних або середовищних стресорів (життєвих подій, травм, катастроф, переходів або переломних моментів), в неможливості ефективно долати ці стресори та неможливості відновлюватися після впливу стресорів або скористатися перевагами можливостей в визначені терміни, робить наголос на важливості динаміки існуючої між ресурсами та стресорами [154, с.4]. Вразливість в контексті життєвого циклу – це динамічний процес акумулювання та втрати резервів та ресурсів під впливом життєвих стресорів (критичних життєвих подій, переходів та пов'язаних з ними життєвих змін) [21, с.109].

Життєві стресори, такі як життєві небезпеки, події та переходи можуть збільшити або зменшити наявні ресурси в пов'язаних сферах, при цьому зростання об'єму одного виду ресурсів, може супроводжуватися одночасним зменшенням іншого, індивіди стикаючись зі схожими стресорами реагують по-різному відповідно до наявних резервів та можливості їх мобілізувати [21, с. 110-111].

Щоденний стрес також може мати тривалий вплив на здоров'я якщо накопичується на протязі днів [84], нагромадження стресорів, тобто, накопичення їх впливу або загальна кількість, що їх відчуває індивід, є більш проблематичним якщо стресори менш різноманітні, більш високі рівні

впливу стресорів, що супроводжуються більш низькими рівнями їх різноманітності, вказують на виснаження певних типів ресурсів і хронічний характер [77; 157].

Вразливість може бути розглянута з точки зору того як та для чого індивід може мобілізувати свої резерви для копіngu (життєвих) стресорів, пов'язаних з однією або кількома сферами життя [21].

Індивіди мобілізують певні ресурси та резерви, щоб підготуватися та пристосуватися до подій та переходів очікуваних або неочікуваних. Мобілізація ресурсів вимагає реорганізації і інших сфер життя, оскільки події та переходи і пов'язані з ними зміни в одній сфері сильно впливають і на інші [82]. Крім того, критичні події, як позитивні, так і негативні, вимагають пристосування до них життя індивіда і пов'язаних з ним звичок, поведінки, соціальних ролей [119; 82].

Дезадаптивні реакції на ситуацію або критичні життєві події, пов'язані з психологічною вразливістю, можуть негативно вплинути на психологічне, фізичне та соціальне благополуччя [151; 120, с.89]. Концепт суб'єктивного благополуччя включає в собі когнітивний та емоційний компонент, когнітивний пов'язаний з загальною задоволеністю життям, її якістю, а також в певних її сферах, в той час як емоційний пов'язаний з позитивними та негативними емоціями [82, с.18].

На суб'єктивне благополуччя в контексті життєвого циклу впливають два види стресорів: життєві події та переходи, а також стресори пов'язані з щоденною діяльністю (щоденні стресори), індивіди використовують ресурси та/або резерви для подолання або відновлення після впливу стресів [82].

Порівняно з життєвими подіями щоденні стреси, як правило, мають безпосередній вплив на благополуччя, вони спричиняють сплески психологічного дистресу впродовж певного дня, в той час як життєві події викликають тривалий дистрес [16; 157].

Певні ресурси можуть бути фіксовані, наприклад, риси характеру або коливатися на протязі життя [120], таким чином, суб'єктивне благополуччя

та його зміни в основному вважаються результатом поєднання процесів пов'язаних зі стресами, індивідуальними ресурсами та резервами людини [82].

Знаходження індивіда на певній стадії життєвого циклу може призводити до зростання кількості певних стресорів і впливати на суб'єктивне благополуччя [17] та вразливість [82]. Нормативні очікування відіграють важливу роль у стресогенності відсутності подій [54; 157].

Неочікувані події теоретично впливають на суб'єктивне благополуччя, оскільки індивіди менш підготовлені до таких подій та переходів і пов'язаних з ними змін [22], такі зміни послаблюють індивідуальні ресурси та резерви, а також здатність до копінгу, по меншій мірі в короткий або середній термін [82].

Суб'єктивне благополуччя як ресурс, може впливати на виникнення та рівень стресорів, пов'язаних з життєвим циклом, в цьому контексті воно пов'язано з першою стадією процесу вразливості [82].

Вразливість до стресорів як чоловіків, так і жінок, може розглядатися як ймовірність піддатися впливу стресорів через соціальне положення, а саме соціоекономічний статус чи гендер та індивідуальні характеристики, такі як особистісні, з іншого боку вразливість до стресорів пов'язана з поняттям реактивності, як ймовірності фізичних чи психологічних реакцій на вимоги чи стресори оточуючого середовища, що переживаються [157].

Різниця в емоційній реактивності та вразливість до стресорів сприяє гендерній різниці в переживанні психологічного дистресу [11], дослідники вразливості зазначають, що копінг-ресурси, наприклад, низький рівень самооцінки чи низький рівень відчуття контролю життєвих ризиків та можливостей можуть як бути відповідальними, так і не бути відповідальними за більш високу реактивність жінок на вплив стресу [45, с.107-108], саме емоційна реактивність, на думку Яносік (Janosik), представляє собою корінь причини кризи [72]. Відповідно до розробленої Шульберг та Шелдон (Schulberg & Sheldon) формули ймовірності кризи ($P \text{ Crisis} = f(\text{hazardous}$

event exposure vulnerability)), ймовірна кризова ситуація, що виникає через небезпечну подію, є функцією взаємодії між небезпечною подією, впливом та вразливістю людини [147].

В той же час, на думку Спіні та Відмер (Spini and Widmer), вразливість може розглядатися не тільки з негативної точки зору, а й позитивної як навчальний ресурс для підвищення резильєнтності [154].

Резильєнтність. Резильєнтність як чинник захисту від негативного пристосування до критичних життєвих подій стосується здатності дорослих підтримувати відносну стабільність, здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування при зустрічі з руйнівними подіями, це здатність протистояти несприятливим обставинам, зміцнюватися, зростати у відповідь на кризу та виклик, здатність витримувати та опиратися руйнуючим життєвим змінам [23].

В контексті резильєнтності/вразливості до стресорів, що можуть базуватися на *соціодемографічних*, *психосоціальних* та *ситуаційних* характеристиках (чинниках), вплив стресорів та їх характеристики, суб'єктивна оцінка стресорів, а також реактивність можуть стати причиною психологічного дистресу та фізичних симптомів або істотно не вплинути на відчуття психологічного благополуччя, що в свою чергу тим чи іншим чином позначиться на подальшій резильєнтності чи вразливості до стресорів [14].

Резильєнтність розглядається дослідниками як динамічний процес, що включає опір стресорам і повернення в достресовий стан, коли їх дія припиняється [63; 1], та позитивну адаптацію не зважаючи на переживання значущих несприятливих обставин або травми [91; 50; 1], як процес реалізації здатності до копінгу, пов'язаного з викликами та новими обставинами для позитивної адаптації до несприятливих ситуацій, спрямованої на майбутнє та надію [20; 105], а також як особистісні характеристики, які являють собою реакцію на життєві обставини і є індивідуальними параметрами [36; 38; 105; 112], які відображають індивідуальні характеристики пов'язані з думками, почуттями, поведінкою,

тобто, особистість [166; 105] та набір якостей (рис) особистості, які надають їй загальну ресурсність, силу характеру та гнучкість функціонування при відповіді на вимоги оточуючого середовища, такі якості (риси) можуть виступати захисними (protective) та сприяючими (promotive) розвитку чинниками [50; 1].

Копінг. Копінг визначається як здатність керувати ситуацією, яку індивід усвідомлює як загрозову, стресогенну чи обтяжливу [31; 108]. Серед найбільш визнаних моделей копінгу – транзакційна модель стресу (Lazarus and Folkman), відповідно до якої на стрес-реакції на ситуацію впливає як когнітивна оцінка ситуації, так і особисті стратегії копінгу стресогенних ситуацій [79; 108]. Лазарус та Фолкман (Lazarus and Folkman) визначили копінг як змінювані поведінкові та когнітивні тактики, які застосовуються для подолання стресу та ситуаційних вимог, які оцінюються індивідом як дистресогенні чи такі, що викликають напруження [79; 67].

Копінг-стратегії спрямовані або на активне вирішення стресогенної ситуації (*проблемно-орієнтовані*), або зменшення емоційних наслідків ситуації (*емоційно-орієнтовані*) [79], на них можуть впливати особистісні чинники, такі як особисті цілі чи переконання та ситуаційні чинники, такі як несподіваність та передбачуваність стресогенної ситуації [108]. Крім того копінг-стратегії можна диференціювати на *підхід-орієнтовані стратегії* [163; 108], спрямовані на усунення стресору (емоційна підтримка, активний копінг, позитивний рефреймінг, прийняття, позитивна переоцінка, планування, консультування) та *стратегії уникнення* (фантазування, самозвинувачення, уникання) [53; 108], *підхід-орієнтовані* стратегії асоціюються з кращими копінг-результатами такими як краще психологічне пристосування [142; 108]. Крім того копінг-стратегії можна диференціювати як *адаптивні* та *дезадаптивні*, але має враховуватися те, що це визначається обраним результатом, часовими рамками та контекстом, які роблять цю диференціацію складною [152; 108], тому вона може бути зроблена виходячи з довготривалих наслідків розвитку, суб'єктивного досвіду переживань, а

також ситуаційних якостей [108]. *Адаптивний* копінг необхідний на щоденній основі оскільки пом'якшує наслідки переживання стресів повсякденного життя та запобігає виникненню негативних наслідків для здоров'я тяжких та хронічних стресів [37; 108]. *Адаптивні* методи копінгу загалом більш організовані, гнучкі та конструктивні (активний стрес-копінг, позитивне мислення, соціальна підтримка, підтримка вірою), а *дезадаптивні* більш ригідні, дезорганізовані, принизливі (зловживання алкоголем та цигарками) [152; 143; 108]. *Уникання* як копінг-стратегія може бути *адаптивною* деякий час, але в довготривалій перспективі вона *дезадаптивна* [148; 108]. *Адаптивні* копінг-стратегії можуть мати захисний ефект на фізичне та ментальне здоров'я [99; 108], відсутність чи нестача *адаптивних* копінг-стратегій пов'язана з переживанням хронічних стресів [128; 108] і може бути ризик-фактором різних психічних розладів [108].

Гендерно зумовлена диференціація ефективних копінг-методів, перший з яких зосереджений на особистості та інструментальних стратегіях, а другий на спілкуванні з орієнтацією на потреби інших та міжособистісні стосунки і більшу емоційну експресивність в своїх крайніх формах можуть призводити до труднощів з емоційною експресивністю у тих, хто орієнтується виключно на себе, не зважаючи на інших, та надмірної орієнтації на інших, надмірної взаємодії на шкоду власному благополуччю, а також більшої емоційної вразливості до подій, пов'язаних з власним оточенням, коли копінг-ресурс може стати причиною додаткового стресу (Wethington, McLeod, & Kessler, 1987) [129].

Копінг може варіюватися як стосовно різних людей, так і стосовно однієї особи [144; 108], на інтеріндивідуальному рівні це може бути гендерна відмінність в копінг-стратегіях, так, наприклад, метааналіз показав, що жінки загалом частіше, ніж чоловіки, застосовують стратегії *активного* копінгу, пошуку соціальної підтримки та релігію як копінг проти стресогенних ситуацій [161; 108], з іншого боку на інтраіндивідуальному рівні застосування різних копінг-стратегій може відбуватися через частоту та

інтенсивність стресорів [144; 108], що має братися до уваги при дослідженні копіngu.

Проблемно-орієнтовані стратегії (активний копіng, планування, використання інструментальної підтримки) загалом розглядаються як *адаптивні* і позитивно асоціюються з ментальним здоров'ям, натомість *емоційно-орієнтовані* стратегії, такі як поведінкове ухиляння, заперечення, самозвинувачення, зловживання психоактивними речовинами загалом розглядаються як *дезадаптивні*, оскільки негативно асоціюються з ментальним здоров'ям [67]. Такі *емоційно-орієнтовані* стратегії як прийняття, позитивний рефреймінг, пошук емоційної підтримки ефективні коли мова йде про стресогенні життєві обставини при яких *проблемно-орієнтовані* стратегії виявляються недостатньо ефективними [67]. *Адаптивність* чи *дезадаптивність* копіng-стратегій може багато в чому залежати від контекстуального чинника обставин, що вимагають копіngu, а також від впливу стратегії на ментальне здоров'я того, хто її застосовує [67].

В результаті дослідження впливу різних копіng-стилей (позитивне мислення, активний стрес-копіng, соціальна підтримка, підтримка через віру, споживання алкоголю та цигарок при стресі) на ситуаційний копіng в повсякденному житті, в тому числі гендерно специфічного, було виявлено, що позитивне мислення та активний стрес-копіng мають значущий позитивний вплив на ситуаційний копіng для вибірки в цілому, для жінок такий вплив на ситуаційний копіng мала соціальна підтримка, в той час як для чоловіків активний стрес-копіng, гендерна різниця для інших копіng-стилів, на думку дослідників, має інтерпретуватися обережно, оскільки ці ефекти взаємодії не досягли значущості, таким чином різні копіng-стилі можуть бути більш ефективними в повсякденному житті для жінок, ніж для чоловіків [108].

В результаті дослідження гендерних відмінностей в використанні *проблемно-орієнтованих* (активний копіng, планування, використання інструментальної підтримки) та *емоційно-орієнтованих* (прийняття,

заперечення, позитивний рефреймінг, релігія, самовідволікання, застосування речовин та використання емоційної підтримки) копінг-стратегій було виявлено, що жінки значно більше використовують прийняття, самовідволікання, позитивний рефреймінг та емоційну підтримку, ніж чоловіки [67].

Використання прийняття обставин, що викликали гострий стрес, значуще пов'язано з більш низьким рівнем психологічного дистресу, жінки, які використовували прийняття та позитивний рефреймінг в умовах пандемії, могли бути краще здатними до пристосування, ніж ті, хто був менше схильний до прийняття або більш песимістичний, використання такої копінг-стратегії як активний копінг, який включає контроль стресору через вирішення проблеми та пошук інформації на фоні високого рівня дистресу та інформації, що постійно змінювалася на початку пандемії, могло спричиняти фрустрацію та зростання тривоги у чоловіків, крім того дослідження показало, що жінки вірогідніше шукають зовнішню емоційну підтримку, ніж чоловіки, таким чином чоловіки, які були проти цієї гендерізованої тенденції, переживали зростаючий рівень дистресу [67].

Переживання кризи. Переживання кризи пов'язано з серйозним порушенням психологічної рівноваги та нездатністю застосовувати звичні засоби копінгу, що призводить до стану дисбалансу та погіршення функціонування [131; 93], нездатність впродовж кризи вирішувати проблеми повсякденного життя, відчуття втрати контролю над подіями та обмеженість вибору може призводити до розгубленості та сплутаності [123; 93].

Подолання кризи. Результатом копінг-поведінки індивіда як відповіді на кризову подію може стати адаптивне подолання (посилення копінг-вмінь); сумнівне подолання (копінг-вміння незмінні); дезадаптивне подолання (копінг-вміння погіршуються, криза ускладнюється) [72].

Хоча дистрес та дезорганізація можуть згаснути впродовж короткого часу, наслідки кризи складно прогнозовані і вони можуть призводити до хронічних порушень, що тривають роками, для багатьох людей прояви

дистресу та дезорганізації можуть послаблятися, але криза ніколи не зникає раз і назавжди, натомість спогад про небезпечну подію ховається нижче поверхні, завжди доступний для відродження, що ускладнює пізніший досвід [72].

Подолання кризи може тривати від кількох тижнів до кількох місяців, це і відновлення балансу, і когнітивне оволодіння ситуацією, і розвиток нових копінг-методів, воно пов'язане з адаптивними результатами кризи, в якій людина зростає через переживання кризи, розвиток нових копінг-навичок та ресурсів для застосування в майбутньому, ціллю ефективного подолання кризи є усунення вразливості, пов'язаної з минулим досвідом, сприяння розширенню репертуару нових копінг-навичок як буферу проти подібних стресогенних ситуацій в майбутньому [172]. Подолання кризи може вимагати нових навичок, іншої оцінки події або адаптації до нової ситуації [131], оскільки люди можуть долати кризу як адаптивно, так і неадаптивно його результатом можуть стати різні психічні розлади, наприклад, депресія, зловживання психоактивними речовинами або посттравматичний стресовий розлад [131], криза може призвести до значних та тривалих наслідків, психологічних порушень і навіть до самогубства, але й може сприяти підвищенню стійкості та нової здатності долати труднощі, отже, важливим є не тільки успішне усунення шкідливих наслідків подій, що спричиняють кризу, але й сприяння зростанню та змінам [109].

Робінсон (Robinson) в своєму дослідженні зазначає, що позитивне зростання після кризи відчули приблизно половина (48,1% та 55,8%) учасників дослідження, за винятком чоловіків у віці 40–44 років, серед яких тільки 31,2% повідомили про позитивне зростання після кризи, в середньому віці чоловікам було важче сприймати епізоди цього періоду життя в позитивному світлі і це, на його думку [136], може бути проявом того, чому чоловіків традиційно пов'язували з феноменом кризи середнього віку.

Серед чинників, що впливають на процес утворення кризи можна виділити: *особистісний* [122; 100; 12; 23; 73], *ситуаційний* [122; 65; 12],

контекстуальний [100], чинник розвитку [65; 23], соціальний та соціокультурний [65; 12; 23; 73]. Вплив деяких чинників в процесі утворення кризи може мати як позитивний, так і негативний характер дії, наприклад, наявність чи відсутність досвіду або наявність досвіду переживання подібних життєвих подій, як негативного, так і позитивного, може бути як ресурсом, так і причиною вразливості, вразливість також можна розглядати як ресурс, що може стати поштовхом до пошуку нових копінг-стратегій та підвищення резильєнтності, або як ще один крок в напрямку кризи.

Висновки до розділу 1

1. В результаті аналізу наукових джерел була виявлена відсутність єдиного визначення як терміну «життєва криза», так і терміну «криза особистості», а поняття «життєва криза» тісно пов'язане з такими поняттями як «життєві події» та «критичні життєві події». Аналіз різних визначень поняття «криза» показав, що її розглядають з точки зору концепції гомеостазу теорії кризи (Caplan) та з когнітивної точки зору. На сучасному етапі теорія кризи зазнала впливу таких теорій як психоаналітична, теорія розвитку, транзакційна теорія, теорія адаптації та інших.

2. Була виявлена відсутність єдиної класифікації як криз особистості загалом, так і життєвих криз зокрема, та їх типів, більшість дослідників виділяють кризи розвитку та ситуаційні кризи як загальну схему класифікації криз, а також екзистенціальні, екосистемні кризи, кризи зміни ролей, диспозиційні, кризи як наслідок травми та інші, крім того кризи ініційовані людьми, природою та технікою.

3. Результат аналізу наукових джерел показав, що методологічну основу досліджень життєвих криз особистості періоду ранньої, середньої та пізньої дорослості утворюють різноманітні теоретичні та концептуальні напрямки, в першу чергу теорії та концепції особистості та її розвитку: теорія стадій психосоціального розвитку (Erikson), парадигма цілісного розвитку (Erikson), сформульована неоеріксонівськими теоретиками парадигма

цілісного (Levinson) та системного (Warner and Demick) розвитку дорослих, рольова концепція особистості (П. Горностай) та інші. В дослідженнях періоду ранньої дорослості: теорія входження в дорослість (Arnett), концепція кризи періоду ранньої дорослості (Levinson), концепція «кризи чверті життя» (Robbins & Wilner), «Перехід 30 років» (Levinson); періоду середньої дорослості: концепція кризи середини життя (Lachman; Levinson; O'Connor & Wolfe); періоду пізньої дорослості: концепція «третього віку» (the Third Age, Laslett), теорія соціально-емоційної вибірковості, теорія відмежування (Disengagement theory), теорія продовження (Continuity theory) та теорія активності (Activity theory).

4. Теоретичний аналіз наукових джерел показав наявність різних думок дослідників стосовно компонентів кризи та процесу її утворення, шляхом порівняння та узагальнення було визначено структурні компоненти кризи, процес її утворення, який відображено у вигляді схеми, крім того виділено чинники, що впливають на цей процес, а саме: особистісні, розвитку, ситуаційні, контекстуальні, соціальні та соціокультурні.

5. Також теоретичний аналіз наукових джерел показав, що прямий або опосередкований вплив гендеру та/або уявлень особи про гендер як на структурні компоненти кризи: провокуючу подію; сприйняття події; суб'єктивний дистрес; стан вразливості; копінг-поведінку; дисбаланс; стан активної кризи; подолання кризи, так і на різних стадіях її утворення: провокуючої події, сприйняття такої події, пов'язаного з нею суб'єктивного дистресу, вразливості та дисбалансу як наслідку зростаючого дистресу через нестачу ресурсів та проблеми з копінгом, стану активної кризи може мати місце і має враховуватися.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ЯК КОМПОНЕНТА ТА СТАДІЇ В ПРОЦЕСІ УТВОРЕННЯ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ЗРІЛОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічної вразливості особистості

В контексті гендерного аспекту життєву кризу можна розглядати в рамках рольової концепції особистості (П. Горностай) [2] через призму життєвих ролей та гендерно-рольового конфлікту як її складову, в рамках концепції життєвої структури особистості (Levinson) [86], зміна якої за суб'єктивних та об'єктивних, в тому числі гендерно зумовлених, причин може супроводжуватися кризою, життєву кризу можна розглядати і з точки зору наявності гендерних відмінностей в її компонентах: провокуючій події, сприйнятті такої події, суб'єктивному дистресі, вразливості, дисбалансі, переживанні кризи в її активній фазі, подоланні, а також процесі утворення.

Аналіз наукових джерел показав відсутність в психології єдиного загальноприйнятого визначення як поняття «вразливість», так і поняття «психологічна вразливість», що свідчить про його неоднозначність та складність, враховуючи, що термін «вразливість» має достатньо широке застосування в різних галузях науки, в даному дослідженні поняття «вразливість» розглядається саме як психологічна, пов'язана з ризиками для позитивної психологічної адаптації, результатом якої в той чи іншій мірі має бути повернення до стану, що передував стресогенній події або обставинам, які її вимагають.

Емпіричне дослідження проводилося в декілька етапів:

на першому етапі за результатами аналізу наукових джерел відібрано валідні й надійні психодіагностичні методики та розроблено авторську анкету, які відповідають меті емпіричного дослідження, сформовано вибірку;

на другому етапі із застосуванням створених Google форм проведено

збір емпіричних даних, їх наступну обробку та аналіз із застосуванням методів математичної статистики;

на третьому етапі здійснено інтерпретацію отриманих за результатами емпіричного дослідження даних та сформульовано висновки.

В результаті аналізу психодіагностичного інструментарію була виявлена відсутність методик безпосереднього виявлення та вимірювання як життєвої кризи, так і психологічної вразливості особистості. За результатами аналізу різних визначень поняття «вразливість» [21, с.109-111; 120, с.89; 149; 153, с.8; 154, с.4; 156, с.376] було виділено наступні її індикатори: особистісні особливості (диспозиційні особливості), копінг-поведінка, ресурсність особистості (знання, вміння використовувати та відновлювати ресурси), резильєнтність та рівень суб'єктивного благополуччя як ресурс та ризик-фактор. В даному емпіричному дослідженні в якості індикаторів психологічної вразливості виступають особистісні (диспозиційні) особливості, копінг-поведінка особистості, її резильєнтність та ресурсність. Питання щодо суб'єктивного благополуччя особистості формувалися виходячи з визначення даного поняття [82, с.18] і були включені в анкету даного дослідження (додаток К).

Враховуючи відсутність серед науковців єдності поглядів стосовно питання визначення вікових меж періодів дорослості та зрілості, яку, на думку Крейг, утворюють не тільки біологічний, психологічний та соціальний вік в своєму взаємозв'язку, а й певні психологічні характеристики, які є її первинними складовими, емоційна та когнітивна зрілість, характерними ознаками якої, як зазначає Лейбові-Віф, є «зобов'язання та відповідальність», а також розвиток навичок незалежного прийняття рішень, способи структурування життя, взаємодії з середовищем, здатність реагувати на зміни та пристосовуватися до нових умов, позитивно розв'язувати протиріччя та проблеми як основа зрілої дорослої діяльності [39], при розробці анкети це було взято до уваги, оскільки людина може бути достатньо зрілою в 18 років і недостатньо зрілою в 40 років.

Основою для визначення ключових сфер життя дорослих та його структури, які включають здоров'я, міжособистісні стосунки, сім'ю, кар'єру, світогляд та ідентичність, сфера сексуальності в даному дослідженні до уваги не бралася з огляду на її специфічність, при розробці анкети стали класичні цілісні теорії розвитку дорослих (Levinson; Super) та дослідження (Robinson & Wright, 2013) [136].

Анкета складається з 14 пунктів, 3 з яких передбачають зазначення нікнейму респондента для його подальшої ідентифікації, віку та статі, 10 закритих питань, які передбачають відповіді «так», «ні», «не впевнений/не впевнена», 6 з них стосуються задоволеності життям в різних його сферах, одне питання стосовно можливого переживання життєвої кризи, яке містить її визначення, 3 закритих питання стосовно якості змін, викликаних життєвою кризою, пункт, що передбачає зазначення вікового інтервалу та сфер життя, пов'язаних з кризою, а також можливість відкритої відповіді стосовно подій з нею пов'язаних.

Крім того у відповідності із критеріями валідності, надійності, сучасності та стислості було відібрано та застосовано наступні психодіагностичні методики:

Статеворольовий опитувальник Сандри Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI, (Bem, 1993)) (адаптація А. Ярошенко та Т. Семізіна) [10] для визначення гендерної ідентичності респондентів;

короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR), (TIPI, Ten Item Personality Inventory (Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., Swann, W.B., 2003)) (адаптація М.Б. Кліманська, І.І. Галецька) [3] для визначення таких диспозиційних характеристик особистості як екстраверсія/інтроверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність/нейротизм, а також відкритість новому досвіду;

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) [7; 38] для визначення рівня резильєнтності особистості,

здатності до опору стресу та позитивної адаптації;

психодіагностична методика Brief-COPE (Brief COPE inventory (Carver et al., 1997)) (адаптація Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.)

[9] для визначення диспозиційних копінг-стратегій респондентів (опитувальник можливо застосовувати і в ситуативному варіанті);

опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО (О. Шмена, 2018) [8] для визначення його рівня як характеристики особистості респондентів.

Статево-рольовий опитувальник Сандри Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI, (Bem, 1993)) (адаптація А. Ярошенко та Т. Семігіна) дозволяє визначити уявлення респондентів про моделі поведінки та риси характеру, які співвідносяться з «жіночим» і «чоловічим», також С. Бем виявила, що деякі люди мають збалансовані рівні рис обох шкал, і описала їх як андрогінів – людей, що мають як високі чоловічі, так і високі жіночі риси (обставини визначають, яку рису – жіночу чи чоловічу – демонструє андрогін) [10].

Опитувальник включає 60 характеристик чоловіків та жінок які респондентам пропонується оцінити на предмет наявності чи відсутності зазначених якостей у більшості чоловіків (чоловічий варіант опитувальника) та жінок (жіночий варіант опитувальника) [10], дві субшкали (маскулінності та фемінності), кожна з яких складається з 20 пунктів, а також 20 нейтральних пунктів. В даному дослідженні для визначення гендерної ідентичності респондентам було запропоновано серед зазначених 60 характеристик обрати ті, які на їх думку їм притаманні.

Оцінювання відбувається за ключем згідно якого за кожний збіг нараховується 1 бал. Показник фемінності (F), маскулінності (M) і основний індекс IS вираховується згідно із формулою: $F = (\text{сума балів з фемінності}): 20$, $M = (\text{сума балів з маскулінності}): 20$, $IS = (F - M) * 2,322$. Величина індексу, що був отриманий, співвідноситься з такими показниками: андрогінність – індекс в межах від -1 до +1; маскулінність – індекс менше -1, яскрава

вираженість – менше -2,025; фемінність – індекс більше +1, яскрава вираженість – більше +2,025.

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR), (TIPI, Ten Item Personality Inventory (Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., Swann, W.B., 2003)) (адаптація М.Б. Кліманська, І.І. Галецька) [3]. 10-пунктовий опитувальник для дослідження особистісних особливостей психологічних рис, розроблений Гослінгом, Ренфру та Свонном для виявлення та вимірювання глибинних психологічних рис особистості у відповідності із п'ятифакторною моделлю особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду.

Пункти оцінюються за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (повністю згоден).

Шкала екстраверсія/інтроверсія визначає схильність до соціальної взаємодії; шкала дружелюбність – вираженість у людини якостей, що визначають характер такої взаємодії з іншими; шкала добросовісність стосується мотивації, ставлення людини до цілей та дій; шкала емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної саморегуляції, адаптації, контролю та додання стресу, пов'язаної з ним напруги; шкала відкритість новому досвіду стосується толерантності до нового, схильності до позитивної оцінки нового життєвого досвіду [3].

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) [7; 38].

10-пунктову шкалу (CD-RISC 10) розроблено (Campbell-Sills et al., 2009) шляхом факторного аналізу, вона оцінюється за 5-бальною шкалою, від «0» («ніколи») до «4» («майже завжди»), загальний бал шкали становить суму відповідей, отриманих за кожний пункт (діапазон оцінювання 0-40), найвищі бали свідчать про найвищий рівень стійкості до стресу.

Психодіагностична методика Brief-COPE (Brief COPE inventory

(Carver et al., 1997)) (адаптація Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.) [9] для дослідження копінг-поведінки особистості включає 28 пунктів, що передбачають відповіді за 4-бальною шкалою Лайкерта від «1» («я взагалі цього не роблю») до «4» («саме це я роблю») – варіанти відповідей для диспозиційної версії; від «1» («я зазвичай цього не робив») до «4» («це саме те, що я зазвичай робив») – для ситуаційної версії, таким чином, Brief-COPE можна застосовувати у різних варіантах: для діагностики як диспозиційних копінг-стратегій, так і ситуативних. Brief-COPE включає 3 шкали та 14 підшкал: шкалу копінг, фокусований на проблемі, та підшкали активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування; шкалу копінг, фокусований на емоціях, та підшкали використання емоційної підтримки, вираження емоцій, гумор, прийняття, звернення до релігії, самозвинувачення; шкалу уникаючий копінг та підшкали самовідволікання, відмова (заперечення), вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО (О. Штена, 2018) [8], діагностичною метою опитувальника є визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Методика складається з 67 пунктів, оцінювання відбувається шляхом підрахунку балів згідно ключа за кожною шкалою (упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, а також загальний рівень психологічної ресурсності). Рівні психологічної ресурсності: 0-56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57-69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70-92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93-106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107-112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Робінсон та його колеги зазначають, що зростаюча тенденція до

сумнівів та пошуку сенсів серед тих, хто визначає себе як таких, що перебувають в кризі [135], коли уявлення та переконання стосовно життя, цілей та цінностей піддаються сумніву та опиняються під питанням [28], спонукає до читання книг з самопомочі, духовності та релігії більше, ніж тих, хто в ній не перебуває, може мати ознаки екзистенціальної, а також бути загальною рисою, притаманною кризам розвитку [135], крім того необхідно зазначити, що ситуаційна криза і пов'язані з нею події можуть стати поштовхом для кризи розвитку особистості. Спираючись на це, на кількох форумах, присвячених духовному розвитку, та в Telegram-каналі одного з цих форумів було розміщене запрошення прийняти участь у дослідженні на добровільній основі шляхом заповнення Google форм онлайн. Вибірку склали 40 осіб, 20 чоловіків та 20 жінок в віці від 24 до 74 років, віковий та кількісний розподіл за відповідними періодами дорослості (зрілості) має наступний вигляд: період ранньої дорослості (18-39 років) – 12 осіб (7 чоловіків та 5 жінок), період середньої дорослості (40-59 років) – 16 осіб (7 чоловіків та 9 жінок), період пізньої дорослості (60 років і старше) – 12 осіб (6 чоловіків та 6 жінок).

Аналіз отриманих даних здійснено за допомогою програми статистичної обробки даних JAMOVI версія 2.3.28 із застосуванням методу описових статистик (частотний та відсотковий розподіл, вибіркові середні, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнти асиметрії, ексцесу та критерій Шапіро-Уїлка для перевірки емпіричних даних вибірки на нормальність розподілу, визначення квантилів для поділу за категоріями низького, середнього та високого рівня показників), U критерію Манна-Уїтні для визначення статистично значущих гендерних відмінностей в показниках, кореляційного аналізу: рангово-бісеріальний коефіцієнт для визначення розміру ефекту як сили зв'язку за наявності статистично значущих гендерних відмінностей показників та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення статистично значущих зв'язків між показниками. Інтерпретація сили кореляційного зв'язку коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

відбувалася за шкалою Чеддока, розміру ефекту для рангово-бісеріального коефіцієнта згідно Дж. Коена.

У критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та рангово-бісеріальний коефіцієнт кореляції було застосовано беручи до уваги значення коефіцієнтів асиметрії (від -2,35 до 0,957), ексцесу (від -1,55 до 6,36), значення критерію Шапіро-Уїлка (додаток Л), що свідчать про відсутність нормального розподілу емпіричних даних, а також обсяг вибірки (n=40).

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічної вразливості особистості

За результатами анкетування 30% респондентів пережили одну або більше життєву кризу, серед них 58,3% жінок і 41,7% чоловіків.

Частотний розподіл зазначених респондентами життєвих криз за їх кількістю в групі чоловіків та групі жінок наведено на рис. 2.1.

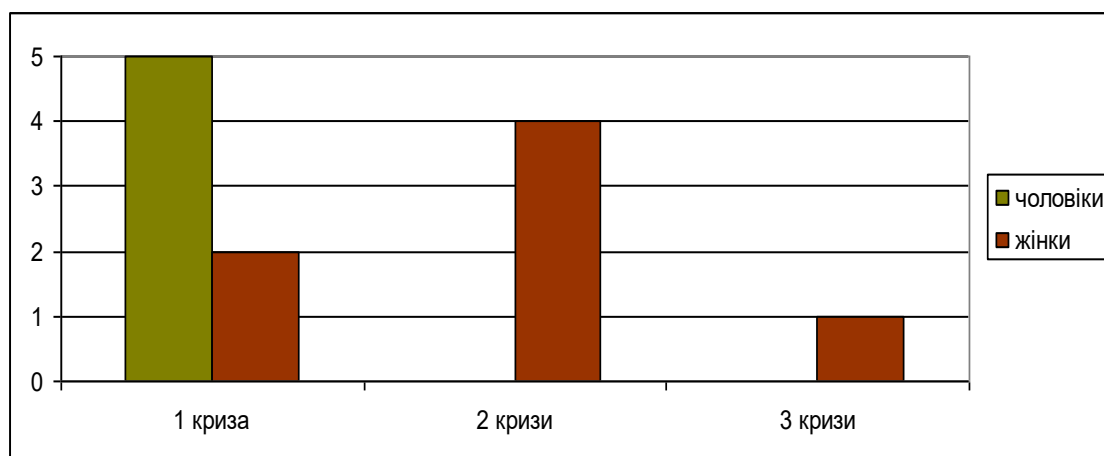


Рис. 2.1. Частотний розподіл зазначених респондентами життєвих криз за їх кількістю в групі чоловіків та групі жінок

Частотний розподіл зазначених респондентами подій, провокуючих життєву кризу, в групі жінок та групі чоловіків наведено на рис. 2.2.

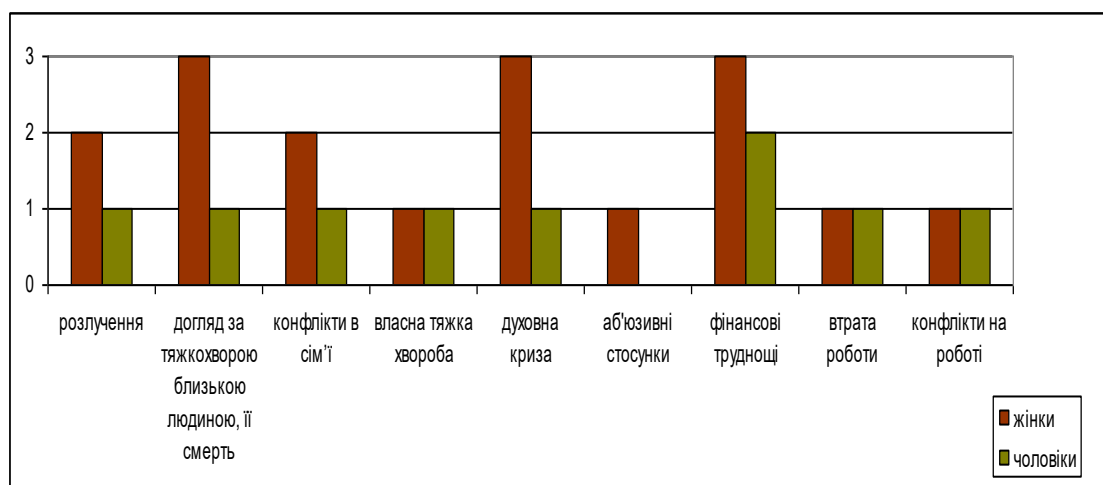


Рис. 2.2. Частотний розподіл провокуючих життєву кризу подій в групі жінок та групі чоловіків

Відсотковий розподіл за кількістю сфер життя, пов'язаних з життєвою кризою, зазначених респондентами, наведено на рис. 2.3.

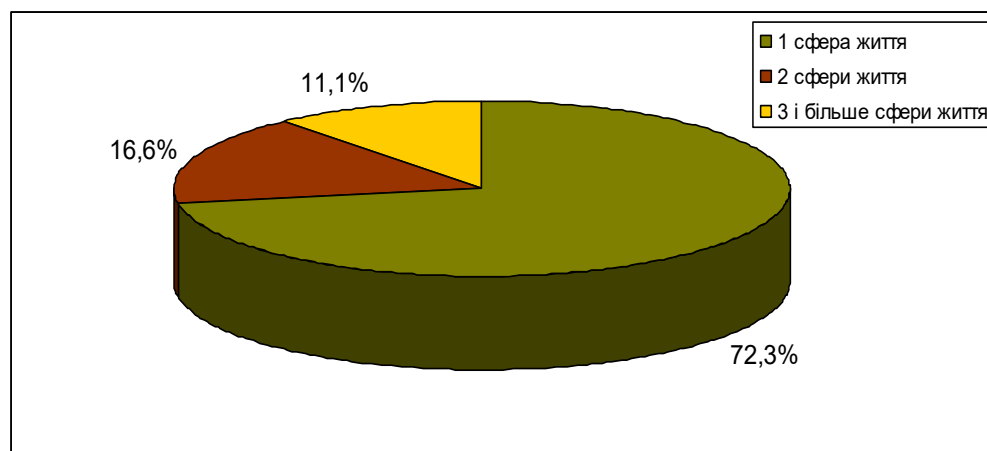


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл за кількістю сфер життя, пов'язаних з життєвою кризою

Частотний розподіл зазначених респондентами життєвих криз за віковими інтервалами та сферами життя з якими вони пов'язані (рис. 2.4).

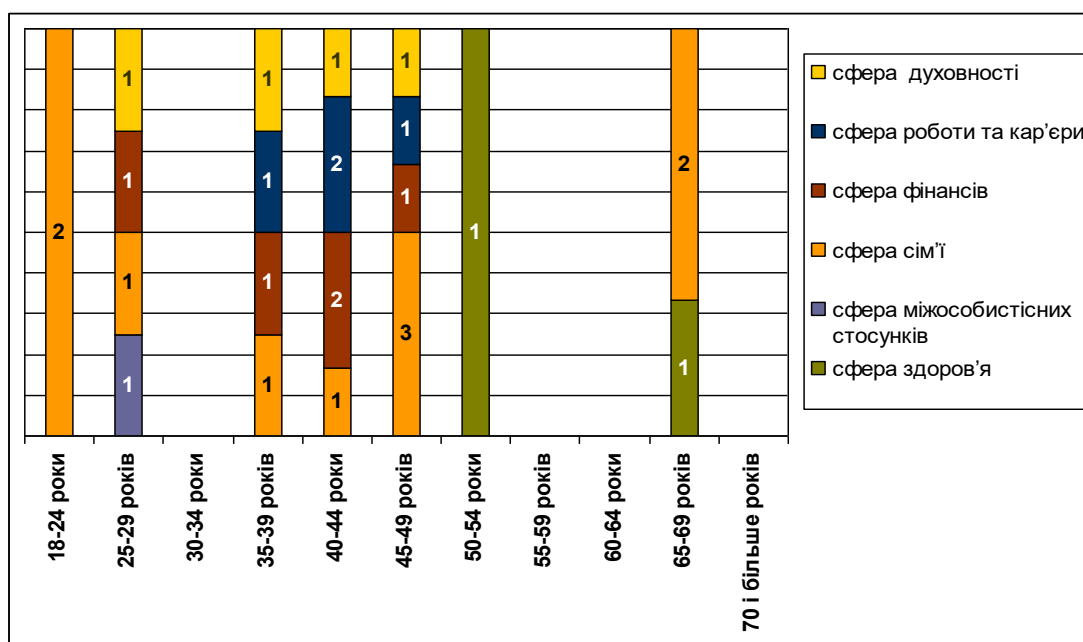


Рис. 2.4. Частотний розподіл життєвих криз за віковими інтервалами та сферами життя з якими вони пов'язані

Стосовно змін, до яких призвела життєва криза в довготривалій перспективі, то 83,3% респондентів повідомили, що цей період призвів до позитивних в довготривалій перспективі змін в їх житті, 16,7% респондентів повідомили, що цей період призвів до негативних в довготривалій перспективі змін в їх житті, жоден респондент не повідомив про те, що період, пов'язаний з кризою, не вплинув на його життя в цілому.

Наявність потреби в кардинальних змінах, зазначена респондентами, в групах чоловіків та жінок, наведено на рис. 2.5.

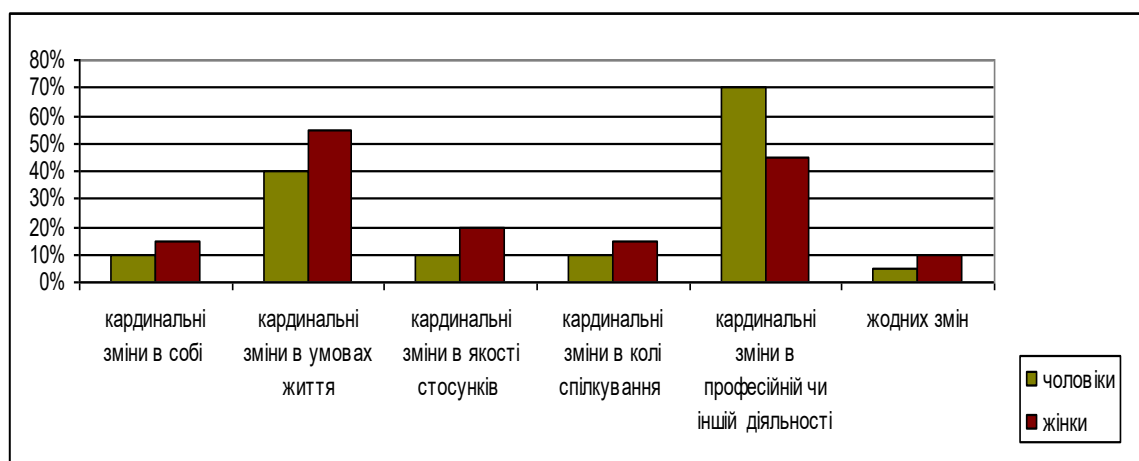


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл зазначеної респондентами потреби в

кардинальних змінах в групі чоловіків та групі жінок

Жоден з респондентів не зазначив, що не впевнений/не впевнена стосовно необхідності кардинальних змін або відсутності необхідності в них.

Відсотковий розподіл зазначеної респондентами необхідності в кардинальних змінах в одній, двох, трьох та більше сферах життя в чоловічій та жіночій групах наведено на рис. 2.6.

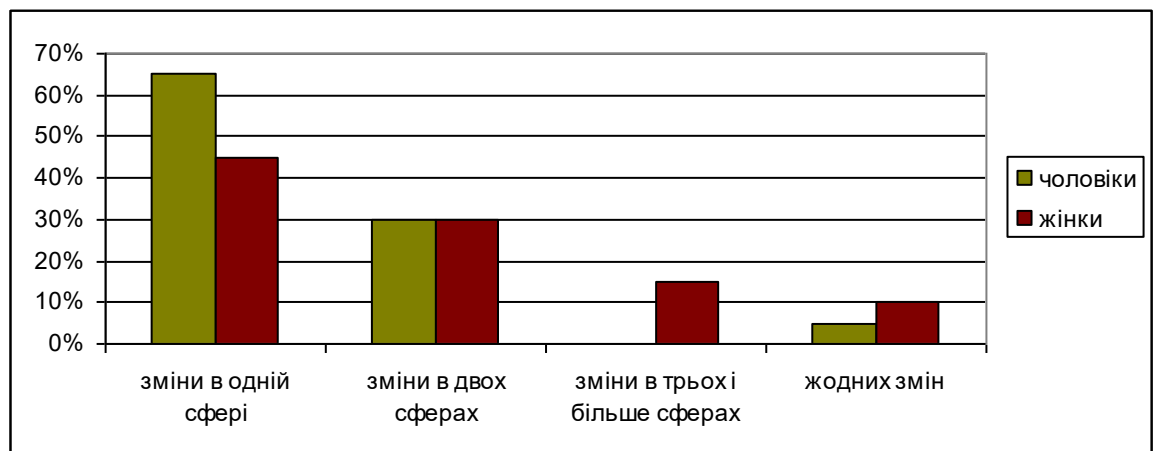


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл зазначеної респондентами необхідності в кардинальних змінах за кількістю сфер в групі чоловіків та групі жінок

За даними психодіагностичної методики **BSRI**, отриманими для визначення гендерної ідентичності та вираженості маскулінних та фемінних рис у представників обох статей, андрогінний тип особистості виявився найбільш поширеним як для вибірки в цілому 55%, так і для обох груп, хоча в групі жінок він на 20% вище и склав 65%. В групі чоловіків представників маскулінного типу (40%) виявилось на 20% більше, ніж жінок, представники вираженого типу маскулінності в групі чоловіків склали 15%, фемінний тип особистості в групі жінок також склав 15%, представники вираженого фемінного типу в вибірці відсутні. Для порівняння в дослідженні (Oswald, 2003) [116] в групі чоловіків з 36 осіб 51% склали представники маскулінного типу, 9% представники фемінного типу та 40% представники

андроґінного типу. В групі жінок з 19 осіб 17% склали представниці маскулінного типу, 55% представниці фемінного типу та 27% представниці андроґінного типу.

Відсотковий розподіл за вираженістю маскулінных та фемінних рис серед респондентів в цілому по вибірці та в групах чоловіків та жінок (рис. 2.7).

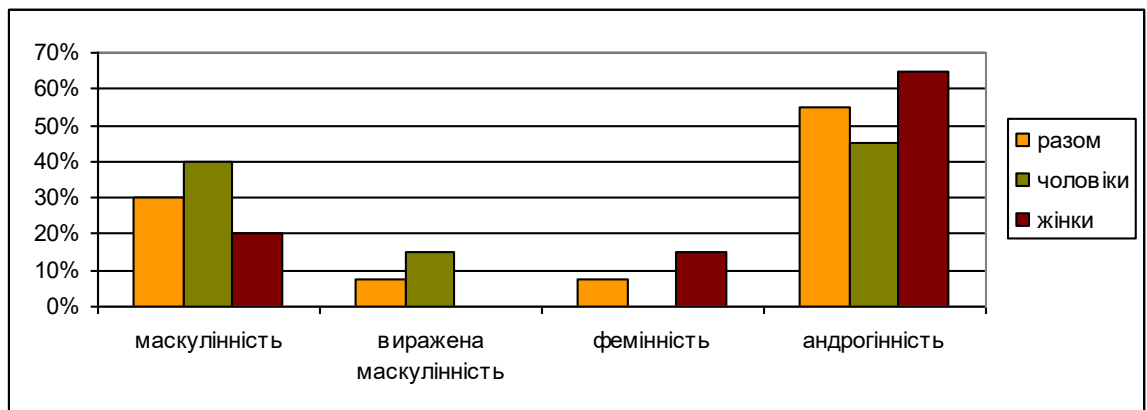


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл респондентів за вираженістю маскулінных та фемінних рис

За даними психодіагностичної методики **TIPI-UKR**, отриманими для визначення диспозиційних характеристик особистості екстраверсія/інтроверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність/нейротизм, відкритість новому досвіду та виявлення статистично значущих гендерних відмінностей ступеню їх вираженості в групах чоловіків та жінок, а також групах андроґінного та маскулінного типу, наведених в табл. 2.1 та 2.2. Оскільки в групі з вираженою маскулінністю ($n=3$) та фемінністю ($n=3$) U критерій Манна-Уїтні не визначався, наявність статистично значущих гендерних відмінностей на рівні $p<0.01$ виявлено тільки між представниками андроґінного та маскулінного типу ($U=55$, $p=0.00578$) за шкалою дружелюбності, середнє значення показника якої у представників андроґінного типу ($12,8\pm 1,92$) вище, ніж у маскулінного ($9,67\pm 4,05$).

Таблиця 2.1

Результати за методикою TIPI-UKR

Екстраверсія	діапазон	стать	M	SD
	(2-14)	чол.	10,95	3,9
		жін.	11,05	3,87
		разом	11	3,84
Дружелюбність	діапазон	стать	M	SD
	(2-14)	чол.	10,45	3,95
		жін.	12,65	2,03
		разом	11,6	3,3
Дружелюбність	діапазон	гендер	M	SD
	(2-14)	андрог.	12,8	1,92
		маскул.	9,67	4,05
Добросовісність	діапазон	стать	M	SD
	(2-14)	чол.	12,1	2,55
		жін.	13,3	2,1
		разом	12,7	2,38
Емоційна стабільність	діапазон	стать	M	SD
	(2-14)	чол.	9,65	3,38
		жін.	7	3,24
		разом	8,32	3,53
Відкритість новому досвіду	діапазон	стать	M	SD
	(2-14)	чол.	12,4	1,39
		жін.	11,35	2,58
		разом	11,9	2,11

Таблиця 2.2

Гендерні відмінності в показниках за методикою TIPI-UKR

		Статистика	p	<i>r</i> effect	
Екстраверсія	Манн-Уїтні U	191	0.812	Рангова бісеріальна кореляція	0.0450
Дружелюбність	Манн-Уїтні U	132	0.058	Рангова бісеріальна кореляція	0.3425
Добросовісність	Манн-Уїтні U	122	0.017	Рангова бісеріальна кореляція	0.3925
Емоційна стабільність	Манн-Уїтні U	107	0.011	Рангова бісеріальна кореляція	0.4675
Відкритість новому досвіду	Манн-Уїтні U	157	0.241	Рангова бісеріальна кореляція	0.2150

В групах чоловіків та жінок відмінність в показниках на рівні $p < 0.05$ та

середнього розміру ефекту виявлена за шкалою емоційної стабільності ($U = 107$, $p = 0.011$, $r_{\text{effect}} = 0.4675$), середнє значення показника у жінок ($7 \pm 3,24$) виявилось нижчим, ніж у чоловіків ($9,65 \pm 3,38$), та шкалою добросовісності ($U = 122$, $p = 0.017$, $r_{\text{effect}} = 0.3925$), середнє значення показника у жінок вище ($13,3 \pm 2,1$), ніж у чоловіків ($12,1 \pm 2,55$).

Порівнюючи отримані дані з нормативними даними, отриманими на основі даних самооцінки (Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003) [58], рівень екстраверсії в групі жінок ($4,68 \pm 1,47$), групі чоловіків ($4,30 \pm 1,15$), дружелюбності в групі жінок ($5,36 \pm 1,12$), групі чоловіків ($5,05 \pm 1,11$), добросовісності в групі жінок ($5,56 \pm 1,09$), групі чоловіків ($5,27 \pm 1,17$), емоційної стабільності в групі жінок ($4,65 \pm 1,46$), групі чоловіків ($5,27 \pm 1,32$), відкритості новому досвіду в групі жінок ($5,45 \pm 1,04$), групі чоловіків ($5,39 \pm 1,09$), можна констатувати, що в даному дослідженні рівень екстраверсії та добросовісності як в групі чоловіків, так і в групі жінок, рівень дружелюбності в групі жінок, рівень відкритості новому досвіду в групі чоловіків вище, ніж в дослідженні Гослінга, Ренфру та Свонна, а рівень емоційної стабільності нижче як в групі жінок, так і в групі чоловіків, крім того слід зазначити, що в обох дослідженнях рівень емоційної стабільності як риси в групі жінок нижче, ніж в групі чоловіків.

За даними психодіагностичної методики **Brief-COPE**, отриманими для визначення особливостей копінг-поведінки, в групі чоловіків та групі жінок за шкалами копіngu, фокусованого на проблемі, наведеними в табл. 2.3 та 2.4, і жінки, і чоловіки часто застосовують активне подолання, середнє значення показника ($7,6 \pm 0,82$) та ($7,9 \pm 0,31$) відповідно, час від часу застосовують як копінг планування, середнє значення показника у жінок ($6,55 \pm 0,83$), у чоловіків ($6,7 \pm 0,8$), жінки частіше, середнє значення показника ($5,55 \pm 1,39$), ніж чоловіки ($4,3 \pm 1,34$), застосовують позитивний рефреймінг, відмінність в показниках на рівні $p < 0.05$ та середнього розміру ефекту ($U = 113$, $p = 0.014$, $r_{\text{effect}} = 0.4350$); статистично значущу відмінність на рівні $p < 0.001$ та великого розміру ефекту ($U = 60$, $r_{\text{effect}} = 0,7$) виявлено за шкалою використання

інформаційної підтримки, середнє значення показника в групі жінок ($6,8 \pm 1,36$) вище, ніж чоловіків ($4,8 \pm 1,01$).

Таблиця 2.3

Результати за методикою Brief-COPE шкали копінгу, фокусованого на проблемі

Активне подолання	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		7,9
жін.			7,6	0,82
разом			7,75	0,63
Використання інформаційної підтримки	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		4,8
жін.			6,8	1,36
разом			5,8	1,56
Позитивний рефреймінг	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		4,3
жін.			5,55	1,39
разом			4,92	1,49
Планування	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		6,7
жін.			6,55	0,83
разом			6,62	0,81

Таблиця 2.4

Гендерні відмінності в показниках за методикою Brief-COPE шкали копінгу, фокусованого на проблемі

		Статистика	p	<i>r</i> effect	
Активне подолання	Манн-Уїтні U	176.0	0.306	Рангова бісеріальна кореляція	0.1200
Використання інформаційної підтримки	Манн-Уїтні U	60.0	< .001	Рангова бісеріальна кореляція	0.7000
Позитивний рефреймінг	Манн-Уїтні U	113.0	0.014	Рангова бісеріальна кореляція	0.4350
Планування	Манн-Уїтні U	196.0	0.918	Рангова бісеріальна кореляція	0.0200

За шкалами копінгу, фокусованого на емоціях, жінки ($7,85 \pm 0,49$) та чоловіки ($7,7 \pm 0,47$) часто застосовують прийняття як копінг; на рівні $p < 0.05$

та середнього розміру ефекту, жінки частіше ($6,3 \pm 1,26$), ніж чоловіки ($5,3 \pm 1,22$), застосовують як копінг вираження емоцій ($U 119$, $p 0.021$, $r_{\text{effect}} 0.4050$) та релігію ($U 114,5$, $p 0.011$, $r_{\text{effect}} 0.4275$), середнє значення показника в групі жінок ($4,85 \pm 2,6$), в групі чоловіків ($3,0 \pm 1,89$); статистично значущу гендерну відмінність в показниках виявлено за шкалою емоційної підтримки на рівні $p < 0.001$ та великого розміру ефекту ($U 54,5$, $r_{\text{effect}} 0.7275$), середнє значення показника в групі жінок ($6,9 \pm 1,25$), в групі чоловіків ($4,85 \pm 1,09$) (табл. 2.5 та 2.6).

Таблиця 2.5

Результати за методикою Brief-COPE шкали копінгу, фокусованого на емоціях

Емоційна підтримка	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		4,85
жін.			6,9	1,25
разом			5,88	1,56
Вираження емоцій	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		5,3
жін.			6,3	1,26
разом			5,8	1,32
Гумор	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		4,1
жін.			3,95	1,5
разом			4,02	1,37
Прийняття	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		7,7
жін.			7,85	0,49
разом			7,78	0,48
Релігія	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		3
жін.			4,85	2,6
разом			3,92	2,43
Самозвинувачення	діапазон	стать	М	SD
	(2-8)	чол.		4,45
жін.			4,6	0,99
разом			4,52	0,91

Таблиця 2.6

Гендерні відмінності в показниках за методикою Brief-COPE шкали
копінгу, фокусованого на емоціях

	Статистика		p	r effect	
Емоційна підтримка	Манн-Уїтні U	54.5	< .001	Рангова бісеріальна кореляція	0.7275
Вираження емоцій	Манн-Уїтні U	119.0	0.021	Рангова бісеріальна кореляція	0.4050
Гумор	Манн-Уїтні U	193.0	0.855	Рангова бісеріальна кореляція	0.0350
Прийняття	Манн-Уїтні U	163.0	0.155	Рангова бісеріальна кореляція	0.1850
Релігія	Манн-Уїтні U	114.5	0.011	Рангова бісеріальна кореляція	0.4275
Самозвинувачення	Манн-Уїтні U	189.5	0.758	Рангова бісеріальна кореляція	0.0525

За шкалами уникаючого копінгу в табл. 2.7 та 2.8

Таблиця 2.7

Результати за методикою Brief-COPE шкали уникаючого копінгу

Самовідволікання	діапазон	стать	M	SD
	(2-8)	чол.	5,45	2,04
		жін.	6,2	1,61
		разом	5,82	1,85
Відмова	діапазон	стать	M	SD
	(2-8)	чол.	2,45	0,6
		жін.	2,7	0,8
		разом	2,58	0,71
Вживання психоактивних речовин	діапазон	стать	M	SD
	(2-8)	чол.	3,75	1,77
		жін.	2,5	1,1
		разом	3,12	1,59
Поведінкове розмежування	діапазон	стать	M	SD
	(2-8)	чол.	3,1	1,02
		жін.	3,2	1,2
		разом	3,15	1,1

Таблиця 2.8

Гендерні відмінності в показниках за методикою Brief-COPE шкали
уникаючого копінгу

	Статистика	р	r_{effect}
Самовідволікання	Манн-Уїтні U	158	0.234
Відмова	Манн-Уїтні U	169	0.356
Вживання психоактивних речовин	Манн-Уїтні U	122	0.015
Поведінкове розмежування	Манн-Уїтні U	195	0.877

жінки, середнє значення показника ($6,2 \pm 1,61$), частіше, ніж чоловіки ($5,45 \pm 2,04$), застосовують самовідволікання, і жінки ($2,7 \pm 0,8$), і чоловіки ($2,45 \pm 0,6$) не застосовують або застосовують рідко відмову чи заперечення, а також поведінкове розмежування, середнє значення показника в групі жінок ($3,2 \pm 1,2$), в групі чоловіків ($3,1 \pm 1,02$); відмінність в показниках на рівні $p < 0.05$ та середнього розміру ефекту виявлено за шкалою вживання психоактивних речовин, жінки, середнє значення показника за шкалою ($2,5 \pm 1,1$) рідше, або взагалі не застосовують їх як копінг, ніж чоловіки ($3,75 \pm 1,77$).

За результатами шкали копінгу, фокусованого на проблемі, копінгу, фокусованого на емоціях та уникаючого копінгу, статистично значущі гендерні відмінності на рівні $p < 0.01$ та великого розміру ефекту виявлено за шкалою копінгу, фокусованого на проблемі (U 87, $p = 0.002$, $r_{effect} = 0.5650$), середнє значення показника в групі жінок ($26,5 \pm 2,74$), в групі чоловіків ($23,7 \pm 2,41$); на рівні $p = 0.001$ та великого розміру ефекту за шкалою копінгу, фокусованого на емоціях (U 81,5, $r_{effect} = 0.5925$), середнє значення показника в групі жінок ($34,45 \pm 4,24$), в групі чоловіків ($29,4 \pm 4,24$), та за загальним балом Brief-COPE (U 79, $r_{effect} = 0.6050$), середнє значення показника в групі жінок ($75,55 \pm 6,35$), в групі чоловіків ($67,85 \pm 7,72$) (табл. 2.9 та табл. 2.10).

Таблиця 2.9

Результати за методикою Brief-COPE

Копінг, фокусований на проблемі	діапазон	стать	M	SD
	(8-32)	чол.	23,7	2,41
		жін.	26,5	2,74
		разом	25,1	2,91
Копінг, фокусований на емоціях	діапазон	стать	M	SD
	(12-48)	чол.	29,4	4,24
		жін.	34,45	4,24
		разом	31,93	4,9
Унікаючий копінг	діапазон	стать	M	SD
	(8-32)	чол.	14,75	3,71
		жін.	14,6	2,64
		разом	14,68	3,18
Загальний рівень	діапазон	стать	M	SD
	(28-112)	чол.	67,85	7,72
		жін.	75,55	6,35
		разом	71,7	7,99

Таблиця 2.10

Гендерні відмінності в показниках за методикою Brief-COPE

		Статистика	p	r effect	
Копінг, фокусований на проблемі	Манн-Уїтні U	87.0	0.002	Рангова бісеріальна кореляція	0.5650
Копінг, фокусований на емоціях	Манн-Уїтні U	81.5	0.001	Рангова бісеріальна кореляція	0.5925
Унікаючий копінг	Манн-Уїтні U	195.0	0.902	Рангова бісеріальна кореляція	0.0250
Загальний бал за Brief-COPE	Манн-Уїтні U	79.0	0.001	Рангова бісеріальна кореляція	0.6050
Резильєнтність	Манн-Уїтні U	131.0	0.063	Рангова бісеріальна кореляція	0.3450

За даними психодіагностичної методики **CD-RISC-10** ((Campbell-Sills, Forde & Stein, 2009) M=31,8 SD=5,4), отриманими для визначення рівня резильєнтності, здатності до опору стресу та позитивної адаптації, в групі чоловіків та групі жінок, наведених в табл. 2.11 та 2.10

Таблиця 2.11

Результати за методикою CD-RISC-10

Загальний рівень резильєнтності	діапазон	стать	М	SD
	(0-40)	чол.	34,7	3,5
		жін.	31,85	4,76
		разом	33,28	4,36

середнє значення показника стресостійкості у жінок виявилось нижчим ($31,85 \pm 4,76$), ніж у чоловіків ($34,7 \pm 3,5$), проте гендерної відмінності на статистично значущому рівні $p > 0,05$ (U 131, p 0,063, r_{effect} 0,3450) не виявлено.

Порівняно з результатами, отриманими в дослідженні резильєнтності Н. Школіною та колегами [7], в контрольній групі практично здорових осіб ($28,8 \pm 6,06$) та групі тих, хто страждає на анкілозивний спондиліт ($23,8 \pm 4,39$), а також результатами ($22,86 \pm 7,93$), отриманими в дослідженні О. Кокуном [4], середнє значення показника резильєнтності загалом за вибіркою в даному дослідженні виявилось вище ($33,28 \pm 4,36$).

І в дослідженні О. Кокуна, (в групі чоловіків ($23,91 \pm 8,21$), групі жінок ($22,36 \pm 7,75$)), і в дослідженні Н. Школіної та колег (в групі чоловіків ($25,1 \pm 4,34$), групі жінок ($21,2 \pm 3,30$)) середнє значення показника резильєнтності в групі чоловіків виявилось вищим, ніж в групі жінок.

За даними психодіагностичної методики ОПРО, отриманими для визначення загального рівня психологічної ресурсності, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси та уміння використовувати власні ресурси в групах чоловіків та жінок, середнє значення показника за шкалою загальний рівень психологічної ресурсності, в групі жінок ($91,55 \pm 11,49$), в групі чоловіків ($92,5 \pm 11,61$), та середнє значення показника за шкалою знання власних психологічних ресурсів, в групі жінок ($6,35 \pm 1,66$), групі чоловіків ($7,1 \pm 1,21$), в жіночій групі виявилось нижчим, ніж чоловічій, проте статистично значущої гендерної відмінності в показниках за шкалами загального рівня психологічної ресурсності, знання

власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси та уміння використовувати власні ресурси не виявлено (табл. 2.12 та 2.13).

Таблиця 2.12

Результати за шкалами методики ОПРО

Знання власних психологічних ресурсів	діапазон	стать	M	SD
	(0-8)	чол.	7,1	1,21
		жін.	6,35	1,66
		разом	6,72	1,48
Уміння оновлювати власні ресурси	діапазон	стать	M	SD
	(0-8)	чол.	6,4	0,94
		жін.	6,05	1,05
		разом	6,22	1
Уміння вмщувати власні ресурси	діапазон	стать	M	SD
	(0-8)	чол.	6,85	1,18
		жін.	6,75	1,21
		разом	6,8	1,18
Загальний рівень психологічної ресурсності	діапазон	стать	M	SD
	(0-112)	чол.	92,5	11,61
		жін.	91,55	11,49
		разом	92,02	11,41

Таблиця 2.13

Гендерні відмінності в показниках за шкалами методики ОПРО

		Статистика	p	r effect	
Знання власних ресурсів	Манн-Уїтні U	144	0.108	Рангова бісеріальна кореляція	0.2825
Уміння оновлювати власні ресурси	Манн-Уїтні U	169	0.383	Рангова бісеріальна кореляція	0.1550
Уміння використовувати власні ресурси	Манн-Уїтні U	188	0.744	Рангова бісеріальна кореляція	0.0600
Загальний рівень психологічної ресурсності	Манн-Уїтні U	159	0.270	Рангова бісеріальна кореляція	0.2050

Середнє значення показника загального рівня психологічної ресурсності загалом за вибіркою, в даному дослідженні ($92,02 \pm 11,41$), виявилось вищим, ніж аналогічний показник в дослідженні О. Штепи ($85,83 \pm 11,92$), в групі жінок середнє значення показника ($86,88 \pm 11,33$),

виявилось вищим, ніж в групі чоловіків ($82,12 \pm 13,15$), в даному дослідженні показник виявився вищим в групі чоловіків ($92,5 \pm 11,61$), ніж жінок ($91,55 \pm 11,49$). Порівнюючи середні значення показника в групі чоловіків за шкалами знання власних психологічних ресурсів ($6,14 \pm 1,69$), уміння вміщувати власні ресурси ($5,70 \pm 1,61$) в дослідженні О. Штепи з даними аналогічних показників в групі чоловіків даного дослідження, середнє значення показника за шкалою знання власних психологічних ресурсів ($7,1 \pm 1,21$) та шкалою уміння вміщувати власні ресурси ($6,85 \pm 1,18$) виявилось вищим.

Порівнюючи середні значення показників, отриманих в дослідженні О. Штепою, з аналогічними показниками даного дослідження виявилось, що значення за шкалою упевненість у собі загалом по вибірці ($5,63 \pm 1,98$) та в групі чоловіків ($5,59 \pm 1,73$) нижче, ніж в даному дослідженні ($6,85 \pm 1,37$) та ($7,45 \pm 0,6$) відповідно; значення за шкалою успіх в групі чоловіків ($5,95 \pm 1,24$) нижче, ніж в даному дослідженні ($7,25 \pm 0,64$); значення за шкалою любов загалом по вибірці ($5,95 \pm 1,29$) нижче, ніж в даному дослідженні ($7,1 \pm 1,35$); значення за шкалою самореалізація у професії в групі чоловіків ($5,50 \pm 1,40$) нижче, ніж в даному дослідженні ($6,9 \pm 1,02$); значення за шкалою відповідальність в групі жінок ($5,91 \pm 1,30$) нижче, ніж в даному дослідженні ($7,25 \pm 1,16$).

Статистично значущу гендерну відмінність в показниках на рівні $p < 0.001$ та великого розміру ефекту виявлено за шкалою успіх (U 87,5, r_{effect} 0.563), в групі чоловіків ($7,25 \pm 0,64$) він вище, ніж в групі жінок ($6,15 \pm 1,31$); на рівні $p < 0.01$ та великого розміру ефекту за шкалою відповідальність (U 98, p 0.004, r_{effect} 0.510), в групі жінок ($7,25 \pm 1,16$) він вище, ніж в групі чоловіків ($6,15 \pm 1,46$); на рівні $p < 0.01$ та середнього розміру ефекту виявлено за шкалою упевненість у собі (U 105,5, p 0.006, r_{effect} 0.473), в групі чоловіків ($7,45 \pm 0,6$) він вище, ніж в групі жінок ($6,25 \pm 1,65$); відмінність в показниках на рівні $p < 0.05$ та середнього розміру ефекту виявлено за шкалою любов (U 117, p 0.013, r_{effect} 0.415), середнє значення

показника в групі жінок ($7,65 \pm 0,67$) вище, ніж в групі чоловіків ($6,55 \pm 1,64$) (табл. 2.14 та 2.15).

Таблиця 2.14

Результати за шкалами методики ОПРО

	діапазон	стать	М	SD
	Упевненість у собі	(0-8)	чол.	7,45
жін.			6,25	1,65
разом			6,85	1,37
	діапазон	стать	М	SD
	Доброта до людей	(0-8)	чол.	6,6
жін.			7,15	0,59
разом			6,88	1,07
	діапазон	стать	М	SD
	Допомога іншим	(0-8)	чол.	6,45
жін.			7,3	0,98
разом			6,88	1,59
	діапазон	стать	М	SD
	Успіх	(0-8)	чол.	7,25
жін.			6,15	1,31
разом			6,7	1,16
	діапазон	стать	М	SD
	Любов	(0-8)	чол.	6,55
жін.			7,65	0,67
разом			7,1	1,35
	діапазон	стать	М	SD
	Творчість	(0-8)	чол.	6,55
жін.			6,1	1,48
разом			6,32	1,53
	діапазон	стать	М	SD
	Самореалізація у професії	(0-8)	чол.	6,9
жін.			6,2	1,44
разом			6,55	1,28
	діапазон	стать	М	SD
	Відповідальність	(0-8)	чол.	6,15
жін.			7,25	1,16
разом			6,7	1,42
	діапазон	стать	М	SD
	Прагнення мудрості	(0-8)	чол.	6,45
жін.			5,65	1,599
разом			6,05	1,358
	діапазон	стать	М	SD
	Робота над собою	(0-8)	чол.	6,45
жін.			6,75	1,02
разом			6,6	1,057

Таблиця 2.15

Гендерні відмінності в показниках за шкалами методики ОПРО

		Статистика	p	r effect	
Упевненість у собі	Манн-Уїтні U	105.5	0.006	Рангова бісеріальна кореляція	0.473
Доброта до людей	Манн-Уїтні U	164.0	0.257	Рангова бісеріальна кореляція	0.180
Допомога іншим	Манн-Уїтні U	163.0	0.283	Рангова бісеріальна кореляція	0.185
Успіх	Манн-Уїтні U	87.5	< .001	Рангова бісеріальна кореляція	0.563
Любов	Манн-Уїтні U	117.0	0.013	Рангова бісеріальна кореляція	0.415
Творчість	Манн-Уїтні U	160.5	0.279	Рангова бісеріальна кореляція	0.198
Віра у добро	Манн-Уїтні U	140.5	0.094	Рангова бісеріальна кореляція	0.297
Прагнення мудрості	Манн-Уїтні U	144.0	0.118	Рангова бісеріальна кореляція	0.280
Робота над собою	Манн-Уїтні U	161.5	0.216	Рангова бісеріальна кореляція	0.193
Самореалізація у професії	Манн-Уїтні U	140.0	0.089	Рангова бісеріальна кореляція	0.300
Відповідальність	Манн-Уїтні U	98.0	0.004	Рангова бісеріальна кореляція	0.510

Кореляційні зв'язки середньої та помірної сили на статистично значущому рівні підтверджують зазначені гендерні відмінності в показниках за шкалами використання інформаційної підтримки, копінг, фокусований на емоціях, емоційна підтримка, успіх, відповідальність, копінг, фокусований на проблемі, упевненість у собі, а також в загальному балі копіngu; на рівні $p < 0.05$ за шкалами емоційна стабільність, добросовісність, позитивний рефреймінг, вираження емоцій, релігія, вживання психоактивних речовин, любов в жіночій та чоловічій групах вибірки (рис. 2.8).

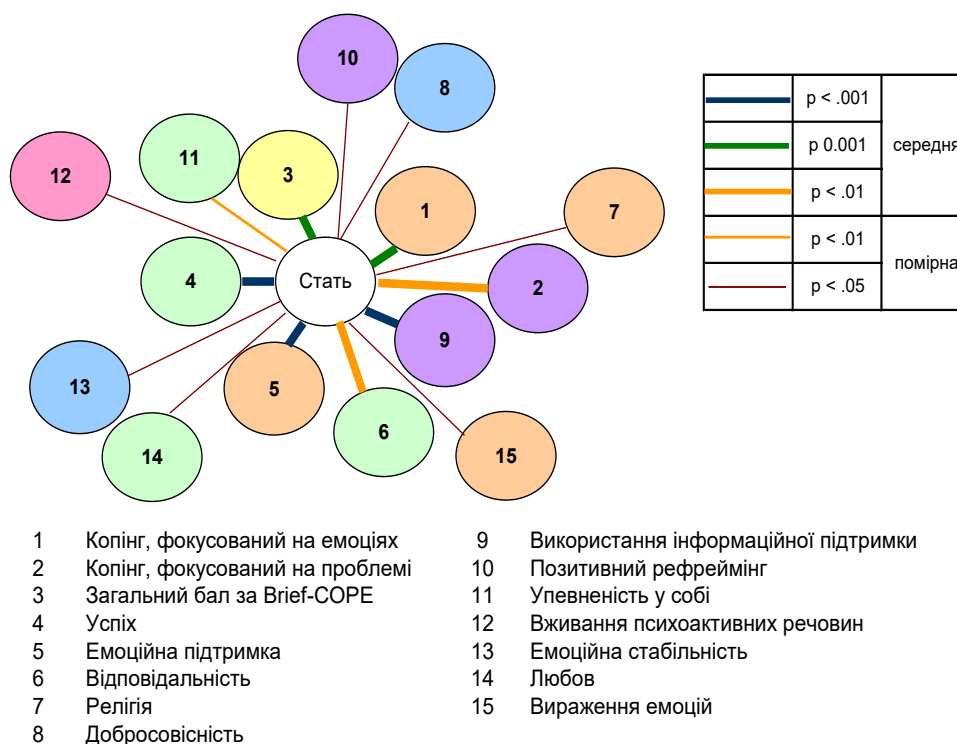


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між статтю та показниками

Для визначення категорій низького, середнього та високого рівнів резильєнтності та копінгу там, де це не передбачалося психодіагностичною методикою, було застосовано кватилі, перший кватиль відповідає низькому рівню показника, другий та третій кватиль – середньому рівню показника, четвертий кватиль – високому. Для психодіагностичної методики CD-RISC-10 низький рівень $CD-RISC-10 \leq 31$, середній рівень $31 < CD-RISC-10 \leq 36$, високий рівень $CD-RISC-10 > 36$. Відсотковий розподіл за рівнями резильєнтності показав, що 35% респондентів мають низький рівень, 40% респондентів мають середній рівень, 25% респондентів мають високий рівень резильєнтності. Для методики Brief-COPE шкала копінг, фокусований на проблемі: низький рівень $Brief-COPE \leq 23$, середній рівень $23 < Brief-COPE \leq 27$, високий рівень $Brief-COPE > 27$, шкала копінг, фокусований на емоціях: низький рівень $Brief-COPE \leq 28$, середній рівень $28 < Brief-COPE \leq 35$, високий рівень $Brief-COPE > 35$, шкала уникаючий копінг:

низький рівень Brief-COPE ≤ 12 , середній рівень $12 < \text{Brief-COPE} \leq 16$, високий рівень $\text{Brief-COPE} > 16$. Загальний бал за Brief-COPE: низький рівень $\text{Brief-COPE} \leq 66$, середній рівень $66 < \text{Brief-COPE} \leq 77$, високий рівень $\text{Brief-COPE} > 77$.

Відсотковий розподіл за категоріями рівнів копінгу, фокусованого на проблемі, копінгу, фокусованого на емоціях, уникаючого копінгу, загального балу за Brief-COPE, резильєнтності та загальної психологічної ресурсності в групі чоловіків та групі жінок наведено на рис. 2.9.

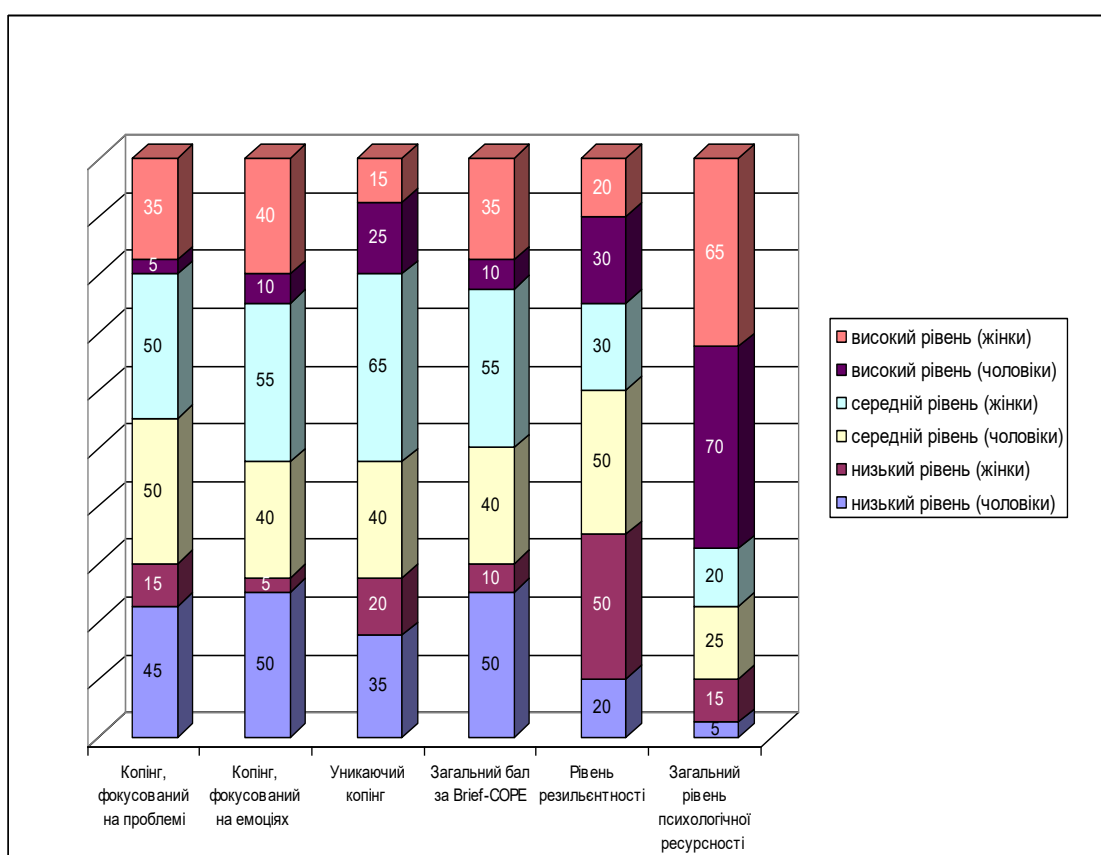


Рис. 2.9. Відсотковий розподіл за категоріями високого, середнього, низького рівнів показників в групах чоловіків та жінок, (%)

Відсотковий розподіл за кількістю сфер життя, які потребують кардинальних змін, зазначених респондентами, та рівнем їх резильєнтності (рис.2.10).

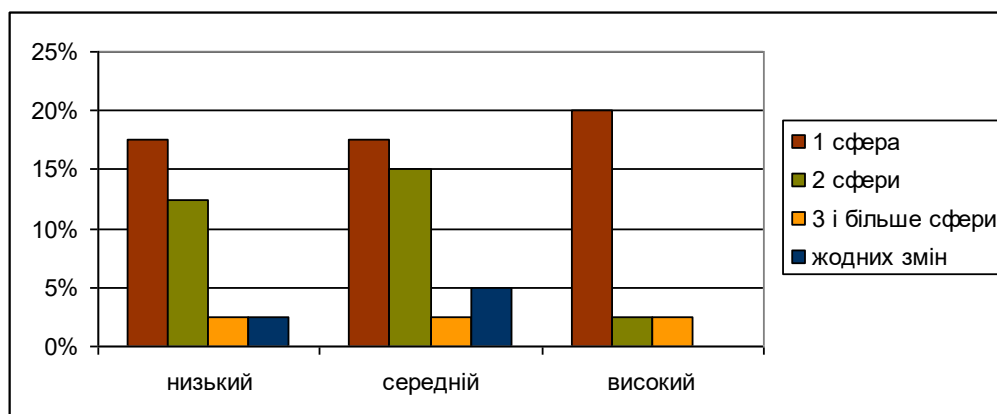


Рис. 2.10. Відсотковий розподіл за кількістю сфер життя, які потребують кардинальних змін, зазначених респондентами, та рівнем їх резильєнтності

Відсотковий розподіл за кількістю сфер життя, які потребують кардинальних змін, зазначених респондентами, та рівнем їх ресурсності (рис. 2.11).

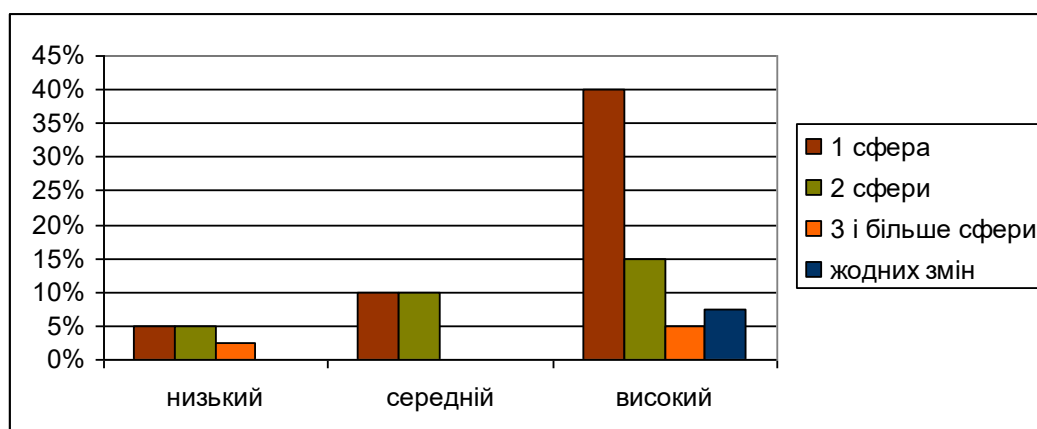


Рис. 2.11. Відсотковий розподіл за кількістю сфер життя, які потребують кардинальних змін, зазначених респондентами, та рівнем їх ресурсності

В результаті кореляційного аналізу (додаток М) та (додаток Н) було виявлено, що всі статистично значущі кореляційні зв'язки мають середню або помірну силу, найбільшу кількість кореляційних зв'язків має диспозиційна риса емоційна стабільність (7 зв'язків), резильєнтність (6 зв'язків), ресурс любов (5 зв'язків), диспозиційна риса екстраверсія (4 зв'язки). Між емоційною стабільністю та копінгом, фокусованим на емоції, було виявлено середній за силою зворотній статистично значущий

зв'язок ($r = -0.590$, $p < 0.001$), уникаючим копінгом середній за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.542$, $p < 0.001$), загальним балом за Brief-COPE середній за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.672$, $p < 0.001$), використанням інформаційної підтримки середній за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.555$, $p < 0.001$), емоційною підтримкою помірний за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.481$, $p < 0.01$), вираженням емоцій помірний за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.489$, $p = 0.001$), а також резильєнтністю помірний за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.498$, $p = 0.001$).

Між резильєнтністю та диспозиційною рисою відкритість новому досвіду виявлено середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.682$, $p < 0.001$), відмовою (запереченням) помірний за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.492$, $p = 0.001$), емоційною стабільністю помірний за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.498$, $p = 0.001$), поведінковим розмежуванням середній за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.608$, $p < 0.001$), загальним рівнем психологічної ресурсності помірний за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.455$, $p < 0.01$), самореалізацією у професії помірний за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.446$, $p < 0.01$). Між загальним рівнем психологічної ресурсності та диспозиційною рисою відкритість новому досвіду виявлено середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.508$, $p < 0.001$), поведінковим розмежуванням середній за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.520$, $p < 0.001$). Між ресурсом любов та диспозиційною рисою дружелюбність виявлено середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.544$, $p < 0.001$), добросовісністю середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.521$, $p < 0.001$), позитивним рефреймінгом середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.556$, $p < 0.001$), прийняттям середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.559$, $p < 0.001$) та емоційною підтримкою помірний за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.470$, $p < 0.01$). Між

диспозиційною рисою екстраверсія та знанням власних ресурсів виявлено помірний за силою зворотній статистично значущий зв'язок ($r = -0.489$, $p = 0.001$), вираженням емоцій середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.590$, $p < 0.001$), гумором середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.550$, $p < 0.001$), самовідволіканням середній за силою прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0.635$, $p < 0.001$). Крім того виявлено помірний прямий статистично значущий зв'язок між активним подоланням та упевненістю у собі ($r = 0.496$, $p = 0.001$), помірний за силою зворотній статистично значущий зв'язок між унікаючим копінгом та умінням оновлювати власні ресурси ($r = -0.451$, $p < 0.01$), а також між унікаючим копінгом та добросовісністю ($r = -0.451$, $p < 0.01$).

Також виявлено помірний за силою зворотній статистично значущий зв'язок між унікаючим копінгом та дружелюбністю ($r = -0.476$, $p < 0.01$), середній прямий статистично значущий зв'язок між дружелюбністю та самозвинуваченням ($r = 0.520$, $p < 0.001$), середній за силою зворотній статистично значущий зв'язок між вживанням психоактивних речовин та диспозиційною рисою добросовісність ($r = -0.653$, $p < 0.001$), а також дружелюбність ($r = -0.623$, $p < 0.001$).

Висновки до розділу 2.

1. Враховуючи відсутність єдиного загальноприйнятого в психології визначення як поняття «вразливість», так і поняття «психологічна вразливість», а також психодіагностичних методик їх виявлення та вимірювання, на основі різних визначень поняття «вразливість» виділено наступні індикатори психологічної вразливості: особистісні (диспозиційні) особливості, копінг-поведінка, ресурсність особистості, резильєнтність та рівень суб'єктивного благополуччя. Для наступного застосування в емпіричному дослідженні психологічної вразливості розроблено авторську анкету, а також відібрано ряд психодіагностичних методик, які б відповідали критеріям валідності, надійності, сучасності та стислості, враховуючи те, що

дослідження відбувається на добровільній основі і кількість пунктів в опитувальниках не має викликати у опитуваних надмірний дискомфорт.

2. В ході емпіричного дослідження із застосуванням відібраних психодіагностичних методик, а саме: *Статево-рольового опитувальника Сандри Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI, (Bem, 1993)) (адаптація А. Ярошенко та Т. Семігіна)* для визначення гендерної ідентичності респондентів; *короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR), (TIPI, Ten Item Personality Inventory (Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., Swann, W.V., 2003)) (адаптація М.Б. Кліманська, І.І. Галецька)* для визначення таких диспозиційних характеристик особистості як екстраверсія/інтроверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність/нейротизм, а також відкритість новому досвіду; *Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук)* для визначення рівня резильєнтності особистості; *психодіагностичної методики Brief-COPE (Brief COPE inventory (Carver et al., 1997)) (адаптація Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.)* для визначення диспозиційних копінг-стратегій респондентів; опитувальника психологічної ресурсності особистості ОПРО О. Штепи для визначення його рівня як характеристики особистості респондентів, отримано емпіричні дані на основі яких шляхом застосування статистичних методів обробки та аналізу даних виявлено статистично значущі гендерні відмінності в показниках, підтверджені наявністю статистично значущої кореляції між ними та розміром ефекту, вираженості диспозиційних рис за шкалою доброзичливість між андрогінним та маскуліним типом особистості на рівні $p < 0.01$ ($U = 55$, $p = 0.004$, $r_{\text{effect}} = 0,5830$); стратегій копінгу, фокусованого на проблемі, на рівні $p < 0.001$ за шкалою використання інформаційної підтримки ($U = 60$, $r_{\text{effect}} = 0,7$), на рівні $p < 0.01$ за шкалою копінг, фокусований на проблемі ($U = 87$, $p = 0.002$, $r_{\text{effect}} = 0.5650$) та стратегій копінгу, фокусованого на емоціях, на рівні $p < 0.001$ за шкалою емоційна підтримка ($U = 54,5$, $r_{\text{effect}} = 0.7275$), на рівні $p = 0.001$ за

шкалою копінг, фокусований на емоціях ($U\ 81,5$, $r_{\text{effect}}\ 0.5925$) та загальний бал за Brief-COPE ($U\ 79$, $r_{\text{effect}}\ 0.6050$), а також в показниках психологічної ресурсності на рівні $p < 0.001$ за шкалою успіх ($U\ 87,5$, $r_{\text{effect}}\ 0.563$), на рівні $p < 0.01$ за шкалою відповідальність ($U\ 98$, $p\ 0.004$, $r_{\text{effect}}\ 0.510$), упевненість у собі ($U\ 105,5$, $p\ 0.006$, $r_{\text{effect}}\ 0.473$) в групі чоловіків та жінок, а також на рівні $p < 0.05$ за шкалою емоційна стабільність ($U\ 107$, $p\ 0.011$, $r_{\text{effect}}\ 0.4675$), добросовісність ($U\ 122$, $p\ 0.017$, $r_{\text{effect}}\ 0.3925$), позитивний рефреймінг ($U\ 113$, $p\ 0.014$, $r_{\text{effect}}\ 0.4350$), вираження емоцій ($U\ 119$, $p\ 0.021$, $r_{\text{effect}}\ 0.4050$), релігія ($U\ 114,5$, $p\ 0.011$, $r_{\text{effect}}\ 0.4275$), вживання психоактивних речовин ($U\ 122$, $p\ 0.015$, $r_{\text{effect}}\ 0.3900$), любов ($U\ 117$, $p\ 0.013$, $r_{\text{effect}}\ 0.415$), а також наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками по вибірці в цілому. Крім того із застосуванням методів частотного та відсоткового розподілу здійснено обробку та аналіз якісних та кількісних даних стосовно наявності досвіду переживання життєвих криз та їх кількості, вікових інтервалів, сфер життя та їх кількості, конкретизації подій, оцінки якості змін та наслідків, пов'язаних з переживанням кризи, а також задоволеності життям в ключових його сферах як складової суб'єктивного благополуччя, отриманих із застосуванням опитування через анкетування. Для визначення категорій низького, середнього та високого рівнів показників там, де це не передбачалося психодіагностичною методикою, було застосовано квартилі, перший квартиль відповідає низькому рівню показника, другий та третій квартиль – середньому рівню показника, четвертий квартиль – високому рівню показника. Крім того здійснено порівняння значень показників за психодіагностичною методикою ТІРІ-UKR, BSRI, CD-RISC-10 та ОПРО з аналогічними показниками, отриманими в інших дослідженнях.

РОЗДІЛ 3

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ЗРІЛОСТІ

3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної вразливості

Отримані із застосуванням опитування респондентів шляхом анкетування емпіричні дані вибірки свідчать, що поширеність життєвої кризи серед жінок (58,3%) є вищою, ніж серед чоловіків (41,7%), 71,4% в групі жінок пережили більше ніж одну кризу, в той час як в групі чоловіків було зазначено тільки одну пережиту кризу. І в групі чоловіків, і в групі жінок конфлікти на роботі, втрата роботи, власна тяжка хвороба (гангрена та ампутація, онкозахворювання) були зазначені як події, що спровокували життєву кризу. Фінансові труднощі, в тому числі пов'язані з зобов'язаннями перед банком, догляд за тяжкохворою близькою людиною та її смерть (в одному з випадків чоловік впродовж року пережив дві тяжкі втрати, онкохворої дружини, а згодом паралізованої після інсульту матері, за якими він доглядав впродовж тривалого часу), розлучення, конфлікти в сім'ї та духовна криза зазначені в обох групах як такі, що спровокували кризу, але в групі жінок вони зустрічаються частіше. Тривалі аб'юзивні стосунки як причина, що спровокувала життєву кризу, була зазначена тільки в групі жінок. Аналіз отриманих емпіричних даних вибірки щодо вікових інтервалів та сфер життя, пов'язаних з кризами, зазначеними респондентами, показав, що сфера сім'ї фігурує в усіх трьох періодах дорослості, ранньої, середньої та пізньої, і є найпоширенішою, сфера фінансів, сфера міжособистісних стосунків, сфера роботи та кар'єри, сфера духовності пов'язані з періодами ранньої (25-29 та 35-39 років) дорослості, а також першою декадою середньої (40-49 років) дорослості, сфера здоров'я пов'язана з кризами другої декади середньої (50-54 роки) та пізньої (65-69 років) дорослості. Активне залучення в певні сфери життя, починаючи з періоду входження в дорослість, впродовж

періоду ранньої, середньої та пізньої дорослості та зрілості, а також їх пріоритетність, актуалізує пов'язані з ними питання та проблеми, стає джерелом стресу, в тому числі хронічного та дистресу, наприклад, тривалі аб'юзивні стосунки або тривалий догляд за тяжкохворою близькою людиною, чи власна тяжка хвороба, які збільшують вразливість, а отже й ризик виникнення кризи. Як показали результати опитування, залученість в сферу сім'ї батьківської, а згодом і власної, може вимагати певних зобов'язань та відповідальності, а також стати джерелом серйозних конфліктів з батьками і наступним уходом із батьківської сім'ї в період входження в дорослість (18-24 роки) в групі чоловіків та жінок чи одним з подружжя в період ранньої (25-29 та 35-39 років) в групі жінок та середньої (40-44 та 45-49 років) дорослості і наступним розлученням в групі і чоловіків, і жінок, або необхідністю догляду за важкохворою близькою людиною, батьками або одним з подружжя (45-49 років) в обох групах. Сфера фінансів і пов'язані з нею труднощі та зобов'язання, за результатами опитування, актуалізується в період ранньої (25-29 та 35-39 років) в групі жінок та середньої (40-44 та 45-49 років) дорослості як в групі чоловіків, так і в групі жінок, сфера роботи та кар'єри актуалізується в групі жінок наприкінці періоду ранньої дорослості (35-39 років) та першої декади середньої дорослості (40-44 та 45-49 років) і в групі чоловіків, і в групі жінок, а також пов'язані з нею конфлікти та втрата роботи, що може свідчити про вразливість цієї вікової групи, яка може мати як внутрішні, так і зовнішні чинники. Питання більш ранньої актуалізації в групі жінок сфери фінансів та роботи і кар'єри, ніж в групі чоловіків, потребує більш докладного вивчення, оскільки може мати гендерно зумовлені причини, пов'язані з перерозподілом гендерних ролей чи ейджизмом або сексизмом. Актуалізація духовної сфери та пов'язаною з нею кризою в групі жінок в період ранньої та середньої дорослості мала більшу поширеність, ніж в групі чоловіків, і відбулася також раніше. Стосовно кількості сфер життя, з якими були пов'язані зазначені респондентами кризи, то їх відсотковий розподіл по вибірці в цілому показав, що 72,3% криз були

пов'язані тільки з однією сферою, 16,6% з двома, 11,1% з трьома і більше сферами життя. В групі чоловіків 20% криз були пов'язані з 3 і більше сферами життя, 20% криз з 2 сферами життя, 60% криз з 1 сферою життя, в групі жінок 77% криз були пов'язані з 1 сферою життя, 7,6% криз з 3 сферами життя, 15,4% криз з 2 сферами життя. Таким чином можна зробити висновок про те, що поширеність криз, пов'язаних тільки з однією певною сферою життя, є вищою, ніж з двома або трьома і більше, як для вибірки в цілому, так і в групах чоловіків та жінок.

Результатом життєвої кризи може стати спад, який призводить до негативних змін та наслідків в довготривалій перспективі, або зростання та позитивні змін в житті людини, 14,3% в групі жінок та 20% в групі чоловіків повідомили про негативні зміни в довготривалій перспективі, загалом за вибіркою частка тих, для кого життєва криза мала негативні наслідки складає 16,7%. Якщо результатом пережитої кризи стає зростання, людина стає більш впевненою в своїх силах, набуває нових навичок копінгу та ресурсів, а позитивний досвід переживання життєвої кризи може стати потужним ресурсом, в той же час негативний досвід переживання кризи стає ризик-фактором. Якщо взяти до уваги, що 41,7% в групі тих, хто пережив життєву кризу, пережив її більше ніж одну, а про позитивні наслідки повідомили 83,3% респондентів це можна вважати достатньо позитивною тенденцією. Те, що жоден з респондентів не повідомив про те, що період, пов'язаний з кризою не вплинув на їх життя, може говорити про те, що криза могла мати місце, оскільки завжди призводить до певних змін як на інтернальному рівні, так і екстернальному.

Для визначення задоволеності життям, пов'язаної з суб'єктивним благополуччям як чинником резильєнтності та важливим ресурсом респондентам були поставлені питання стосовно необхідності кардинальних змін в ключових сферах життя дорослої та зрілої людини. 90% в жіночій групі та 95% в чоловічій зазначили необхідність таких змін, при цьому 45% в групі жінок та 30% в групі чоловіків зазначили необхідність кардинальних

змін в більше ніж одній сфері і тільки 5% в групі чоловіків та 10% в групі жінок зазначили відсутність потреби в будь-яких змінах в своєму житті, що може говорити про не високий рівень задоволеності своїм життям, а отже і суб'єктивного благополуччя як за вибіркою в цілому, так і в групах. 55% в групі жінок та 40% в групі чоловіків зазначили, що потребують кардинальних змін в умовах життя, 70% в групі чоловіків та 45% в групі жінок зазначили необхідність кардинальних змін в професійній чи іншій діяльності, ці дві сфери є пріоритетними для даної вибірки. Це може свідчити про певну вразливість та обмеженість матеріальних або інших ресурсів, пов'язаних як з професійною, так і з іншою важливою для них діяльністю. 15% в групі жінок і 10% в групі чоловіків зазначили, що потребують кардинальних змін в собі, 20% в групі жінок та 10% в групі чоловіків потребують кардинальних змін в якості стосунків, 15% в групі жінок та 10% в групі чоловіків потребують кардинальних змін в колі спілкування, що може свідчити про певну обмеженість особистісних та соціальних ресурсів.

Загалом за результатами опитування задоволеність жінок своїм життям нижче, ніж у чоловіків, що говорить про їх вразливість, може впливати на резильєнтність, здатність до опору стресорам та відновлення після їх впливу і є ризик-фактором.

Таким чином, вразливість до стресорів може бути пов'язана з їх зростанням в певні періоди дорослості та зрілості, зумовлена нестачею чи втратою ресурсів в одній або кількох сферах життя, може вимагати їх перерозподілу в інших сферах життя, призводити до погіршення здатності до копінгу та відновлення після впливу стресорів, впливати на благополуччя.

За результатами психодіагностичної методики **BSRI** андрогінний тип особистості за вибіркою в цілому, а також в групах чоловіків та жінок є найпоширенішим, це говорить про певну збалансованість вираженості маскуліних та фемінних рис. Крім цього це може свідчити про зміни в традиційних гендерних ролях та їх перерозподіл, а також пов'язаний з ними досвід, що може вимагати появи певних рис та моделей поведінки. Наявність

жінок маскулінного типу та відсутність чоловіків фемінного типу в вибірці також може свідчити про певні тенденції гендерних змін в суспільстві, як і невеликий відсоток чоловіків вираженого маскулінного типу. Такі риси характеру та якості як впевненість у собі, наполегливість, сильна особистість, обстоювання своєї позиції, спирання на особисті інтереси, що традиційно асоціюються з маскулінністю, та співчутливість, уважність до потреб інших та чемність, які традиційно асоціюються з фемінністю, найчастіше зазначалися респондентами в обох групах як такі, що їм притаманні.

За результатами психодіагностичної методики **TIPI-UKR** представники андрогінного типу виявилися більш дружелюбними, ніж представники маскулінного типу, що може свідчити про більшу вираженість у перших таких якостей як привітність, приязність, співчутливість, здатність до емпатії, альтруїзму, позитивної взаємодії з іншими, співпраці та співтворчості. Рівень емоційної стабільності в групі жінок виявився нижчим, ніж в групі чоловіків ($p < 0.05$), що може свідчити про їх певну схильність до нейротизму, емоційної реактивності, переживання таких негативних емоцій як гнів, страх, провина, смуток, схильності до тривожності, фрустрації, більш низької здатності до емоційної саморегуляції та долаття стресу, більш високої схильності до дистресу. Більш високий рівень емоційної стабільності в групі чоловіків може говорити про більшу емоційну врівноваженість, меншу схильність до негативних емоцій, більш високу здатність до контролю емоцій та стресу, його подолання.

Ступінь вираженості такої особистісної риси як добросовісність виявився вищим у жінок ($p < 0.05$), ніж у чоловіків, що може говорити про відповідальне та сумлінне ставлення перших до своїх обов'язків, старанність і надійність, риса, що може бути гендерно зумовленою, оскільки пов'язана з традиційними жіночими ролями.

Статистично значущих гендерних відмінностей в ступені вираженості таких рис як екстраверсія/інтроверсія, дружелюбність, відкритість новому досвіду в групі чоловіків та жінок виявлено не було, в той же час середне

значення показника за шкалою відкритість новому досвіду в групі чоловіків виявилось вищим, ніж в групі жінок, що може говорити про більшу толерантність та готовність перших до нового, в тому числі досвіду, нестандартних рішень, креативного підходу, а за шкалою дружелюбність вищим в групі жінок. Таким чином, враховуючи те, що диспозиційні риси як особистісні особливості певним чином впливають на сприйняття себе, свого оточення, життєвих подій та реакцію на них, а також на суб'єктивне благополуччя, жінки можуть бути більш вразливими, ніж чоловіки, через більш низький рівень емоційної стабільності та нейротизм, більш або менш, ніж чоловіки, вразливими через добросовісність, оскільки вона може бути як джерелом ресурсу, так і джерелом більших зобов'язань та відповідальності і як наслідок стресу, більш ресурсними або більш вразливими, ніж чоловіки, через доброзичливість, оскільки вона розширює коло соціальних контактів, які також можуть стати як джерелом соціальної підтримки, так і джерелом додаткового стресу та втрати ресурсів, більш вразливими, ніж чоловіки, через більш низький рівень відкритості новому досвіду, що може обмежувати, робити більш ригідними, надмірно консервативними.

За результатами психодіагностичної методики **Brief-COPE** репертуар копінг-стратегій жінок виявився ширшим, ніж чоловіків. Серед стратегій подолання, фокусованих на проблемі, що може свідчити про намагання змінити та вирішити ситуацію, пов'язану зі стресом, жінки віддають перевагу активному подоланню та використанню інформаційної підтримки, рідше плануванню та позитивному рефреймінгу, чоловіки також надають перевагу активному подоланню, час від часу плануванню, але використання інформаційної підтримки та позитивний рефреймінг застосовують значно рідше. Статистично значуща на рівні $p < 0.001$ гендерна відмінність між показниками в групі чоловіків та жінок виявлена тільки за шкалою використання інформаційної підтримки, це може бути пояснено як відсутністю необхідності, так і гендерно зумовленим, як зазначає Бьорн (Burn) [26], проявом однієї з трьох рольових норм твердості і пов'язаних з нею

очікувань, а саме розумової, відповідно до якої чоловік має бути знаючим та компетентним.

Серед стратегій подолання, фокусованих на емоціях, жінки найчастіше віддають перевагу прийняттю, емоційній підтримці, час від часу вираженню емоцій, рідше релігії та самозвинуваченню, зрідка або взагалі не використовують як копінг гумор. Чоловіки віддають перевагу прийняттю, час від часу вираженню емоцій та емоційній підтримці, рідше самозвинуваченню та гумору, зрідка, або зовсім не використовують релігію. Статистично значуща на рівні $p < 0.001$ гендерна відмінність між показниками в групі жінок та чоловіків була виявлена тільки за шкалою емоційна підтримка. Наявність такої відмінності, а також значно меншого використання чоловіками емоційно-орієнтованого копінгу може мати гендерно зумовлені причини і бути пов'язано з однією з трьох рольових норм твердості і пов'язаних з нею очікувань, а саме емоційною, відповідно до якої чоловік має самостійно без допомоги оточуючих вирішувати свої емоційні проблеми і бути здатним до самоконтролю [26]. Модель гендерно-рольового конфлікту, запропонована О'Ніл та колегами (O'Neil et al., 1995), включає шість патернів поведінки, одним з яких є обмеження емоційності чоловіками, пов'язане з труднощами з вираженням емоцій [26], що може негативно впливати на здатність до копінгу.

Відповідно до теорії емоційних схем Ліхі (Leachy), уявлення про свої емоції та емоції інших, які представляють собою інтерпретації, атрибуції та інші когнітивні оцінки емоцій, стратегії емоційної регуляції, реакції на власні переживання та вираження емоцій або інших людей, застосування стратегій копінгу мають соціальне конструювання і є наслідком емоційної соціалізації та гендеризації емоцій [83], таким чином, те, як чоловіки контролюють та виражають свої емоції, чи використовують емоційно-орієнтований копінг може бути гендерно зумовлено, а оскільки вільне вираження і позитивних, і негативних емоцій (почуттів) та активний пошук допомоги інших за Капланом (Caplan) є характеристиками ефективного копінг-поведінки [65; 73],

це може негативно впливати та збільшувати вразливість. Однією з причин активного використання прийняття як копінг-стратегії чоловіками може бути обмежена можливість або відсутність можливості впливати на події або ситуацію, що склалася, наприклад, в умовах локдауна або війни.

Серед стратегій унікаючого копіngu жінки частіше віддають перевагу самовідволіканню, рідко або взагалі не використовують поведінкове розмежування, відмову та вживання психоактивних речовин. Чоловіки час від часу використовують самовідволікання, рідко або зовсім не використовують вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та відмову, однак чоловіки частіше, ніж жінки, використовують вживання психоактивних речовин, а жінки частіше, ніж чоловіки, використовують самовідволікання, що може бути пов'язано з більш низьким рівнем емоційної стабільності. Те, що чоловіки частіше використовують як копінг вживання психоактивних речовин може мати як гендерно зумовлені, так і диспозиційні або біологічні причини. Статистично значущі на рівні $p < 0.01$ гендерні відмінності в значеннях показників в групі чоловіків та жінок виявлені за шкалою копінг, фокусований на проблемі, на рівні $p = 0.001$ за шкалою копінг, фокусований на емоціях, а також в загальній оцінці за Brief-COPE на рівні $p = 0.001$, які в групі жінок виявилися вище, ніж в групі чоловіків, в тому числі і завдяки більш широкому репертуару копінг-стратегій. Питання щодо адаптивності або не адаптивності тих, чи інших методів та стратегій копіngu все ще залишається дискусійним і залежить від багатьох чинників, в тому числі особистісного та ситуаційного, як показали події останніх років, пандемія та війна, в умовах обмеженої здатності впливати на події та контролювати їх, проблемно-орієнтований копінг не завжди може бути реалізований в повній мірі, а емоційно-орієнтований копінг, в тому числі і унікаючий на нерегулярній основі, може бути достатньо ефективним з огляду на досягнення необхідного результату. Таким чином можна зробити висновок, що чим вужче репертуар копінг-стратегій та копінг-методів, а також спектр копінг-поведінки

(адаптивна, умовно адаптивна, неадаптивна), тим вище вразливість, а отже і ризик виникнення життєвої кризи, крім того мають враховуватися диспозиційні, в тому числі і гендерно зумовлені, особливості в наданні переваги тим чи іншим копінг-стратегіям.

За результатами психодіагностичної методики **CD-RISC-10** значення показника рівня резильєнтності в групі жінок виявилось нижчим, ніж в групі чоловіків, що говорить про їх меншу здатність до опору стресу, ефективного подолання та відновлення після впливу стресорів, хоча на статистично значущому рівні гендерної відмінності не виявлено. Середнє значення показника резильєнтності для даної вибірки виявилось вищим, ніж аналогічні показники в дослідженні Н. Школіної [7] та О. Кокуна [4], як і середнє значення показника резильєнтності в групі чоловіків, ніж жінок. Розглядаючи резильєнтність як динамічний процес, необхідно враховувати ситуаційний та контекстуальний чинник (тип стресорів, частоту, інтенсивність, суб'єктивну оцінку стресорів і т.д.), диспозиційний чинник (як джерело ресурсності особистості, так і ризик-фактор), здатність до ефективного копінгу та позитивної адаптації. В групі жінок схильність до нейротизму та рівень емоційної стабільності може виступати ризик-фактором і певним чином впливати на їх резильєнтність, а отже і на вразливість до стресорів, дистресу і як наслідок до ризику виникнення кризи за певних умов.

За даними психодіагностичної методики ОПРО статистично значущих гендерних відмінностей в показниках за шкалами знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси та загального рівня психологічної ресурсності не виявлено, хоча в групі чоловіків вони виявилися вищими, ніж в групі жінок. Середнє значення показника загального рівня психологічної ресурсності за вибіркою, в групі чоловіків та жінок відповідає середньому рівню. Значення показника за шкалою успіху ($p < 0.001$) та упевненість у собі ($p < 0.01$) в групі чоловіків виявилось вищим, ніж в групі жінок, що може бути гендерно зумовленим проявом однієї з трьох рольових норм і пов'язаних з ними очікувань, а саме

норми успішності/статусу, відповідно до якої соціальна цінність чоловіка визначається розміром його заробітку та успішністю кар'єри, що може впливати на його самоактуалізацію, або одним з шести патернів гендерно-рольового конфлікту, пов'язаного з нав'язливим прагненням до змагання та успіху [26], в той же час значення показника за шкалою доброта до людей, допомога іншим, любов ($p < 0.05$) та відповідальність ($p < 0.01$) в групі жінок виявилось вищим, ніж в групі чоловіків, що також може бути гендерно зумовлено відповідними жіночими ролями і пов'язано з піклуванням про оточення, пропонуванням своєї допомоги іншим, сумлінним ставленням до своїх обов'язків. В той же час слід відмітити, що відсутність статистично значущої відмінності між показниками за шкалою доброта до людей та допомога іншим, прагнення мудрості та робота над собою, самореалізація у професії та творчість, які є актуальним ресурсом як в групі чоловіків, так і групі жінок, може свідчити про певні тенденції до гендерних змін в суспільстві, в стереотипах, пов'язаних з гендерно зумовленими соціальними ролями та певний перерозподіл цих ролей.

За результатами дослідження рис. 2.9 жінки значно активніше, ніж чоловіки, застосовують копінг, фокусований на проблемі та копінг, фокусований на емоціях, жінки активніше застосовують уникаючий копінг і їх загальний бал за Brief-COPE вище, при цьому рівень резильєнтності та ресурсності жінок нижче, ніж у чоловіків. Це може бути пояснено вразливістю жінок до стресорів, в тому числі через більш низький рівень емоційної стабільності, резильєнтності та загальний рівень ресурсності, більшою необхідністю в копінгу та в більш широкому виборі доступних для них копінг-стратегій та копінг-методів.

Дані рис. 2.10 та рис. 2.11 свідчать, що чим вищий рівень резильєнтності респондентів, тим менше сфер життя охоплюється необхідністю кардинальних змін в них, чим вище рівень загальної ресурсності, тим вище необхідність в кардинальних змінах в тих чи інших сферах життя і тим нижче задоволеність ними, це може бути пояснено,

наприклад, наявністю статистично значущого оберненого кореляційного зв'язку між загальним рівнем психологічної ресурсності та поведінковим розмежуванням (відмежуванням) як унікаючим копінгом та прямого кореляційного зв'язку з диспозиційною рисою відкритість новому досвіду. В той же час ті з респондентів, хто не потребує жодних змін, мали високий рівень ресурсності та середній та низький рівень резильєнтності.

Як показало теоретичне дослідження резильєнтність особистості розглядається не тільки як її здатність до ефективного копінгу, опору стресорам та повернення до достресового стану, позитивної адаптації до несприятливих умов та ситуацій, а й як комплекс рис характеру та особистісних особливостей, що можуть виступати джерелом її ресурсності та гнучкості в таких умовах, а також впливати на сприйняття себе, оточуючих, власного благополуччя та життя в цілому.

В контексті отриманих за результатами даного дослідження даних можна констатувати, що диспозиційна риса емоційна стабільність/нейротизм пов'язана з резильєнтністю та з використанням таких копінг-стратегій як копінг, фокусований на емоціях, вираження емоцій та емоційної підтримки, а також загальним рівнем копінгу, також вона пов'язана з такою копінг-стратегією як унікаючий копінг, а диспозиційна риса відкритість новому досвіду пов'язана з резильєнтністю та загальним рівнем психологічної ресурсності. Диспозиційна риса екстраверсія пов'язана з самовідволіканням як унікаючим копінгом, вираженням емоцій та гумором як копінгом, фокусованим на емоціях. Диспозиційні риси дружелюбність та добросовісність пов'язані з унікаючим копінгом, вживанням психоактивних речовин як унікаючим копінгом та самозвинуваченням як копінгом, фокусованим на емоціях.

Диспозиційні риси емоційна стабільність/нейротизм та екстраверсія/інтроверсія за результатами кореляційного аналізу мають найбільшу серед диспозиційних рис кількість зв'язків, у відповідності із отриманими даними чим вище рівень емоційної стабільності, тим вище

рівень резильєнтності, це підтверджує результати інших досліджень про наявність негативного зв'язку між резильєнтністю та рівнем нейротизму [13; 115; 105], при цьому треба зазначити, що зв'язок між ними є більш специфічним [90], оскільки емоційна стабільність може бути під значним впливом життєвих подій [19; 105], чим нижче рівень емоційної стабільності, тим вище рівень копінгу, фокусованого на емоціях, чим нижче рівень емоційної стабільності, тим вище рівень використання інформаційної підтримки як копінгу, фокусованого на проблемі та емоційної підтримки як копінгу, фокусованого на емоціях, чим вище рівень емоційної стабільності, тим нижче рівень унікаючого копінгу або вираження емоцій як копінгу, фокусованого на емоціях, а також загального рівня копінгу. Також було виявлено, що чим вище рівень екстраверсії, тим вище рівень вираження емоцій як копінгу, фокусованого на емоціях та самовідволікання як унікаючого копінгу, чим вище рівень екстраверсії, тим вище рівень гумору як ресурсу, а також чим вище рівень екстраверсії, тим нижче рівень знання власних ресурсів.

Крім того за результатами дослідження було виявлено, що чим вище рівень резильєнтності, тим вище рівень відкритості новому досвіду як диспозиційної риси, що підтверджує результати інших досліджень стосовно наявності позитивного зв'язку між резильєнтністю та відкритістю як рисою особистості великої п'ятірки [115; 105], тим вище рівень загальної психологічної ресурсності та самореалізації у професії як ресурсу, а також чим нижче рівень резильєнтності, тим вище рівень відмови та поведінкового розмежування (відмежування) як унікаючого копінгу. Таким чином, такі диспозиційні риси як емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, а також загальний рівень психологічної ресурсності можуть сприяти підвищенню рівня резильєнтності, а резильєнтність може сприяти самореалізації у професії та зменшенню використання таких неадаптивних копінг-стратегій як відмова та поведінкове розмежування.

Ресурс любов виявився пов'язаним з такими диспозиційними рисами як

дружелюбність та добросовісність, чим вище рівень ресурсу любов, тим вище рівень вираженості цих рис, чим вище рівень ресурсу любов, тим вище рівень прийняття та емоційної підтримки як копінгу, фокусованого на емоції та позитивного рефреймінгу як копінгу, фокусованого на проблемі. Вираженість таких диспозиційних рис як дружелюбність та добросовісність виявилася пов'язаною з вживанням психоактивних речовин, чим вище рівень вираженості цих рис, тим нижче рівень вживання психоактивних речовин як унікаючого копінгу. Чим вище вираженість дружелюбності, тим нижче рівень унікаючого копінгу і тим вище рівень самозвинувачення, як копінгу, фокусованого на емоції, що в певній мірі може сприяти зростанню рівня стресу та вразливості до стресорів. Також було виявлено прямий зв'язок між диспозиційною рисою добросовісність та позитивним рефреймінгом як копінгом, фокусованим на проблему, таким чином, чим вище рівень вираженості добросовісності, тим вище рівень використання позитивного рефреймінгу як копінгу, а також обернений зв'язок між добросовісністю і дружелюбністю та унікаючим копінгом, чим вище рівень вираженості цих рис, тим менше рівень унікаючого копінгу. Наявність позитивної кореляції між нейротизмом та емоційною підтримкою, а також унікаючим копінгом, позитивної кореляції між добросовісністю та когнітивним рефреймінгом, негативної кореляції між добросовісністю і дружелюбністю та вживанням психоактивних речовин зазначають і в інших дослідженнях (Connor-Smith & Flachsbart, 2006) [32]. На зв'язок вираженості диспозиційних рис дружелюбність та добросовісність з менш неадаптивним копінгом вказують в своєму дослідженні і Карвер та Коннор-Сміт (Carver & Connor-Smith, 2010) [32]. Зв'язок між активним подоланням як копінгом, фокусованим на проблему, та упевненістю у собі як копінг-ресурсом свідчить про важливість розвитку цієї риси для більш ефективного подолання за певних умов.

Надання жінками та чоловіками переваги тим чи іншим копінг-стратегіям може бути гендерно зумовлено і обмежувати їх в ефективному копінгу та впливати на вразливість до стресорів. Рівенсон та

Ліпор (Revenson & Lepore) зазначають, що набута в процесі гендерної соціалізації гендерно зумовлена орієнтація копінгу виключно на діяльність, інструментальну підтримку та себе або на оточення, спілкування та міжособистісні стосунки може сприяти труднощам з вираженням емоцій та нехтуванням іншими або надмірної залученості інших на шкоду власному благополуччю [129]. Результати дослідження підтверджують існування значущих відмінностей в використанні копінг-стратегій між чоловіками та жінками і наявність таких гендерних відмінностей має враховуватися як при створенні відповідних програм запобігання, так і при кризовому втручанні, спрямованому на сприяння розширенню репертуару нових копінг-стратегій та навичок для ефективного подолання кризи й усунення вразливості до дистресогенних подій в майбутньому, оскільки, як зазначають Карвер та Коннор-Сміт (Carver & Connor-Smith) [32], різні типи копінг-стратегій можуть не тільки мати різний вплив на людину залежно від природи стресора та індивідуальних особливостей, а й мати різний ступінь ефекту, так, наприклад, стратегії подолання, фокусовані на проблемі, можуть бути більш ефективними для керування гострими стресовими чинниками, тоді як стратегії, фокусовані на емоціях, в управлінні хронічними стресами або ситуаціями, в яких особа має обмежений контроль.

Особливістю кризового консультування як окремого виду кризового втручання є короткостроковість стратегій, спрямованих на запобігання тяжких наслідків як впродовж, так і безпосередньо після того як людина зіштовхнулася з кризою або надзвичайно тяжкою подією, ціллю якого є повернення людини до попереднього рівня функціонування через мобілізацію необхідних наявних ресурсів та сприяння їх появі [49; 93], визначення й застосування власних ресурсів і того, що з ними пов'язано [51; 93], стабілізація через зниження рівня дистресу, покращення чи відновлення адаптивного функціонування за можливості [132; 93].

Робертсом (Roberts) [131] було запропоновано системну та структурну когнітивно-біхевіоральну модель кризового втручання, що фокусується на

міцності та резильєнтності і складається з семи послідовних стадій, четверта та п'ята з яких включає заохочення до дослідження власних почуттів та емоцій людини й створення та дослідження альтернатив, включаючи ресурси (матеріальні, особистісні, соціальні), що не використовуються та нові копінг стратегії відповідно.

З іншого боку, завдяки превентивним заходам, спрямованим на попередження виникнення психологічної вразливості, в тому числі через психоедукацію та профілактику, а також психокорекцію, спрямовану на зниження її рівня та подолання, є можливість попередження розвитку кризи, особливо тих, хто є вразливим і знаходиться в групі ризику, в тому числі гендерно зумовленого, пов'язаного з гендерними стереотипами, упередженнями, атитюдами, передсудами через сприяння розвитку резильєнтності, розширення репертуару копінг-стратегій та копінг-методів, підвищення рівня ресурсності та суб'єктивного благополуччя, що може вимагати гендерно усвідомлюваного підходу та врахування особливостей гендерної соціалізації та її впливу як на саму особистість, так і на різні сфери її життя.

3.2. Комплекс вправ та інструментів, орієнтованих на сприяння попередженню та подоланню психологічної вразливості у дорослих

Психологічна вразливість особистості як складне явище вимагає комплексного підходу як в діагностиці, так і в подоланні та попередженні, для розвитку необхідних для цього навичок за результатами емпіричного дослідження в рамках когнітивно-поведінкового підходу та позитивної психології було відібрано ряд вправ та інструментів, орієнтованих на самостійну, індивідуальну чи групову роботу дорослих з психологом-фахівцем, спрямованих на розвиток усвідомленого підходу до власних емоцій, думок, поведінки, а також проблем та способів їх вирішення.

Блок 1. Розвиток навичок емоційного інтелекту.

Розвиток навичок усвідомленого підходу до власних емоцій та

самоусвідомлення. Вправи 1 – 7.

Знання власних емоцій є однією з 5 характеристик емоційного інтелекту, наступні вправи направлені на розвиток емоційного усвідомлення та самоусвідомлення.

Вправа 1.

Написати перелік емоцій і пригадати або запропонувати пригадати, що саме їх викликає або з чим чи з ким вони асоціюються: радість, здивування, сум, гнів, страх, огида/сором [34].

Вправа 2.

Визначення зв'язку між ситуаціями в минулому та емоціями, які відчував/відчувала.

Я відчував/відчувала радість коли

Я відчував/відчувала здивування коли

Я відчував/відчувала сум коли

І так далі [98].

Вправа 3.

Для того, щоб побачити які емоції, позитивні чи негативні переважають на протязі дня, що їх викликає та які з них впливають найбільше, можна запропонувати для заповнення наступну форму для самоспостереження [35].

День тижня	Позитивні емоції	Чому я так себе відчував/відчувала	Негативні емоції	Чому я так себе відчував/відчувала

Вправа 4.

Наступні питання допоможуть відділити емоційну складову від когнітивної і реагувати раціонально.

Подумайте про ситуацію, в якій ви керувалися емоціями. Опишіть її.

Що було продиктовано вашими емоціями, а що розумом:

Мої емоції говорили мені:

Мій розум говорив мені:

Як ваші емоції вплинули на ваше рішення:

Як ваш розум вплинув на ваше рішення:

Коли ви наступного разу відчуєте внутрішнє хвилювання та розгубленість, дайте собі трохи часу, щоб відповісти на запитання вище, відповіді допоможуть вам прийняти краще рішення [159].

Вправа 5.

Розвиток емоційної усвідомленості за допомогою 10-хвилинної дихальної медитації, запропонованої Ешлі Буш (Ashley Bush, 2015) [27], яку можна використовувати коли реакція на події або людину занадто сильна, вона допоможе заспокоїти тіло та розум, покращити емоційну усвідомленість.

Дихаючи звичайно, спокійно зосередьте увагу на відчутті дихання, повільно вдихаючи і видихаючи. Коли ви вдихаєте, скажіть собі: «Вдихаючи, я спокійний/спокійна», а видихаючи, скажіть собі: «Видихаючи, я розслаблений/розслаблена» [27; 159].

Вправа на розвиток самоусвідомлення.

Вправа 6.

Що я відчуваю в даний момент?

Яка людина/ситуація це спричинила?

Як я відреагував/відреагувала на цю людину/ситуацію?

Які емоції/емоцію я відчував/відчувала в той момент? [34].

Вправа 7.

Чекліст емоційного усвідомлення.

Які слова найкраще описують, що я зараз відчуваю?

Які думки виникають з цього приводу або у відповідь на цю емоцію?

Які фізичні відчуття виникають у відповідь на цю емоцію?

На скільки інтенсивною є ця емоція і як довго вона триває?

Які дії я здійснюю, коли переживаю цю емоцію. На скільки рішучі ці дії [159].

Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Вправи 8 – 9.

Наступна вправа допоможе визначити причини та наслідки сильних емоційних реакцій для розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Вправа 8.

Подумайте про ситуацію в минулому, яка викликала в вас сильні емоції і дайте, будь ласка, відповідь на наступні питання:

Що призвело до цієї ситуації?

Як ви інтерпретували цю ситуацію?

На скільки сильними були ваші емоції? (оцініть за шкалою від 0 до 100)

Чи вплинули ваші емоції на дії інших? Якщо так, то яким чином?

Чи вплинули ці емоції на ваші дії? Якщо так, то яким чином?

Чи вплинули ваші емоції на вашу розважливість та рішення? Якщо так, то яким чином? [34]

Вправа 9.

Емоції спонукають реагувати певним чином, наступний інструмент допоможе шляхом виконання протилежних дій обирати реакцію протилежну той, до якої спонукає природна реакція на негативні емоції.

Якщо ви бажаєте, щоб емоція залишилася або посилилася продовжуйте виконувати дію. Якщо бажаєте, щоб емоція зникла або стала менш незручною, виконайте протилежну дію, щоб навичка спрацювала робіть це до кінця.

Відчуття гніву спонукає до нападу або захисту. Проявіть дружелюбність, турботу або підіть геть.

Відчуття страху спонукає до втечі або бажання сховатися та уникнути загрози. Залишайтеся залученим, ідіть на зустріч, наберіться сміливості.

Відчуття сорому спонукає ховатися. Підніміть голову вгору, дивіться очима прямо, відведіть плечі назад.

Відчуття відрази спонукає відкинути, уникнути або дистанціюватися. Проштовхніть та пройдіть через це [113].

Пошук альтернативних способів вираження емоцій.

П'ять альтернативних ефективних способів вираження емоцій:

через музику, яка підвищує настрій та знижує тривогу, це може бути гра на музичних інструментах, спів, прослуховування та рухи під музику;

через мистецтво як цінний спосіб взаємодії зі своїм емоційним аспектом життя, що дає впевненість та зосереджує на позитиві, малювання або будь-яка інша форма мистецтва допомагає в вираженні важких думок та емоцій;

через танець, який зменшує стрес та тривогу, покращує самопочуття в тілі та звільняє від негативних думок;

через написання, ведення щоденника або нотаток, написання оповідань – це відома техніка зв'язку зі своїми емоціями, того, що ми відчуваємо [159; 68], запис своїх думок, всього того, що не може бути проговорено, чим не можна поділитися з іншими, дає не тільки вихід негативним емоціям, а й можливість віднаходження ясності;

через застосування таких театральних методів як рольова гра, робота з голосом та рухами, сторітелінг, які можуть допомогти впоратися з загальним стресом та депресією, а також сприяти особистісному зростанню [68].

Блок 2. Розвиток резильєнтності.

Розвиток навичок розширення вікна толерантності. Вправи 10 – 11.

Краще розуміння своїх емоцій сприяє їх більшому контролю. Для розширення вікна толерантності, яке охоплює діапазон емоційних та фізіологічних станів в межах яких людина здатна ефективно справлятися із чинниками стресу [55], запропоновано кілька вправ.

Вправа 10.

Тривога, паніка та страх перед відчуттями, які їх супроводжують, можуть спонукати до уникання ситуацій, наступна вправа допоможе визначити які саме тригери тривоги призводять до уникання.

Запишіть 5 тригерів тривоги. Поміркуйте над кожним і дайте відповіді на наступні питання:

Чи уникаєте ви будь-який з цих тригерів через вашу тривогу?

Чи бувають випадки, коли ви відчуваєте тригери і реагуєте так, як не

хотіли б реагувати?

Перелічить тригери на які ви відповіли «так» і вкажіть відчуття, які вони викликають.

Тригер	Як змінюється ваша поведінка?	Які відчуття ви переживаєте?
1.		

Робота з цими тригерами допоможе зменшити їх вплив і дозволить жити так, як ви цього бажаєте [55].

Вправа 11.

Пропонується визначити перелік тригерів та реакцію на кожний з них, як вони впливають на поведінку та відчуття. Після цього задати собі питання, як я реагую на них та чи хотів/хотіла би я реагувати на них таким чином, що я можу зробити, щоб реагувати в інший спосіб [55].

Розвиток навичок пошуку альтернативних/нових копінг-стратегій та копінг-методів. Вправа 12.

Вправа 12.

Частина 1 присвячена самосвідомості. У цій вправі пропонується перерахувати фізіологічні та емоційні симптоми стресу, які ви відчуваєте, стикаючись з конкретними подіями. Оцінка рівня стресу в кожній ситуації допоможе вам визначити пріоритетність тих, з якими ви хочете мати справу.

Частина 2 пропонує подумати про нові та більш здорові способи зменшити або усунути стрес, а також заздалегідь визначити елементи цих тригерів стресу, які ви можете і не можете контролювати, розробки способів впоратися з ними в даний момент.

Ваші відповіді на частину 2 можуть бути використані для пошуку нових способів впоратися в майбутньому [170].

Ситуація Коли я	Фізичні симптоми Я відчуваю	Емоційні симптоми Я відчуваю	Оцінка стресу (0-100%)

Ситуація Коли я	Контроль <i>Що реально я можу контролювати в цій ситуації? Які аспекти поза моїм контролем</i>	Поточні копінг-механізми <i>Зараз я долаю за допомогою</i>	Адаптивні копінг-механізми

Розвиток навичок пошуку альтернативних, в тому числі пасивних, та нових ресурсів. Вправи 13 – 14.

Вправа 13.

Модель Basic Ph.

1. Визначення активних та пасивних ресурсних каналів за допомогою методики Basic Ph [6].

2. Застосування для оцінки та діагностики індивідуального копінг-стилю інструменту Складання історії з 6 частин (6PSM The Six Part Story Making) (Lahad and Dent-Brown, 2012; Lahad et al., 2013), метод включає шість питань, які допоможуть створити вигадану історію:

Хто головний герой або герої цієї історії?

Яка у нього або у них місія в цій історії, чого хоче або хочуть досягнути, що успішно виконати?

Хто або що може йому або їм допомогти в цьому?

Хто або що може стати перешкодою на цьому шляху, з якою головний герой або герої мають зустрітися?

Як головний герой або герої історії впораються з цією перешкодою?

Що станеться потім або як закінчиться ця історія?

Відповіді на ці питання можуть бути намальовані, написані або дані в усній формі за бажанням [78].

Інструмент має не тільки діагностичну цінність, а й гарний

терапевтичний ефект, крім того може застосовуватися для розвитку навичок подолання проблем та труднощів.

Вправа 14.

Оволодіння новими копінг-стратегіями та методами вимагає часу та терпіння, постановки реалістичних та конкретних цілей (періодичність, місце, час і т.д.), поступового їх досягнення, а також підтримки мотивації, тож навіть найменший прогрес має значення.

Визначення джерел стресу та тривоги в поєднанні з успішним та здоровим копінгом, а також створенням плану усунення перешкод, з якими стикаються, дозволяє долати їх ефективно.

Використовуйте перший стовпець у цій таблиці, щоб перерахувати стресори, які вас турбують – це можуть бути поточні стресори, стресори з недавнього минулого або майбутні, передбачувані джерела стресу.

У другій колонці створіть список ресурсів, які ви можете застосувати, щоб впоратися зі стресовими чинниками. Вони можуть включати стратегії, техніки, медитації або дії, яким ви навчилися, або які допомогли вам впоратися раніше.

У третій колонці «Перешкоди» обдумайте потенційні речі, які можуть перешкодити вам впоратися. В останній колонці пропонується спланувати, як ви можете подолати ці перешкоди для ефективного копіngu, використовуючи будь-які методи, які, на вашу думку, будуть ефективними [170].

Стресори	Копінг-ресурси	Перешкоди	Методи подолання перешкод
Існуючі джерела			
Минулі джерела			
Очікувані майбутні джерела			

Розвиток навичок резильєнтності. Вправи 15 – 16.

Вправа 15.

Релаксаційна техніка для зниження стресу.

1. Уявіть, що ви перебуваєте на човні, відчуваєте спокій і безпеку.
2. До човна прикріплений якір. Це тримає вас там, де ви хочете, і щасливими.
3. Наше тіло, як і човен, також має якорі, і вони можуть допомогти нам зосередитися. Наш живіт, наш ніс і рот, наші груди і легені можуть допомогти нам почуватися на землі.
4. Поклавши руки на груди, глибоко вдихніть.
5. Повільно видихніть.
6. Відчуйте як ваші ребра піднімаються і опускаються.
7. Коли ваш розум блукає, обережно поверніть його до опорної точки [170].

Серед чинників, що сприяють резильєнтності особистості можна виділити наступні:

- уміння ефективно керувати своїми імпульсами, емоціями, почуттями;
- впевненість у собі, своїх силах та здібностях;
- наявність гарних комунікативних навичок;
- здатність до реалістичного планування та його реалізації;
- наявність гарних навичок вирішення проблем [130].

Наступна вправа спрямована на розвиток резильєнтності.

Вправа 16.

План резильєнтності

Підтримка	Стратегії
Розважливість	Пошук рішень

Інструмент, який складається з двох частина.

В першій частині людині пропонується пригадати складні ситуації з минулого, які вона змогла визначити та вирішити, на які стратегії, яку

підтримку чи чию спиралася, за допомогою яких рішень та усвідомлення чого.

В другій частині їй пропонується скласти план резильєнтності для будь-яких складних подій чи ситуацій, що вже існують, чи майбутніх.

Перевагою такого плану резильєнтності є його значущість та корисність, відповідність індивідуальним особливостям того, хто його створює, актуальним наявним ресурсам [130].

***Розвиток навичок когнітивного та позитивного рефреймінгу.
Вправи 17 – 19.***

Наступні вправи спрямовані на розвиток навичок когнітивного та позитивного рефреймінгу.

Вправа 17.

Людина підходить до ситуацій, особливо якщо вважає, що їх важко змінити, з певними думками та установками, зміна усталеного способу мислення на спосіб мислення, спрямований на зростання, веде до більших досягнень та віри в свої можливості та здібності. Запропонувати їй поміркувати над такими думками та пов'язаною з ними поведінкою, записати в ліву колонку, поступово доповнюючи перелік, та замінити їх на думки, спрямовані на зростання, записуючи в праву [170].

Усталений спосіб мислення	Спосіб мислення, спрямований на зростання
1. Уникати виклику	Прийняти виклик

Вправа 18.

Запишіть автоматичні негативні думки в лівій колонці, подумайте, чи зможете ви піддати їх сумніву за допомогою зміни думок на позитивні і записати в правій, це завдання не має ліміту часу, щоб краще знаходити

позитивне в ситуаціях та людях можна приділяти цьому заняттю трохи вільного часу кожного дня або кожного тижня [170].

Наступна вправа спрямована на розвиток навичок когнітивного рефреймінгу.

Вправа 19.

Для кращого розуміння будь-якої ситуації спробуйте змінити образ мислення, яким би злим, сумним чи розчарованим себе не почували, спитайте себе:

Чи можна подивитися на ситуацію з іншого боку?

Чи можливо відреагувати на ситуацію по-іншому?

Чи виніс/винесла я якийсь урок з цього досвіду?

Якщо це станеться знов, чи відреагую я так само?

Як би я почував/почувала себе на його/її місці? [35].

Блок 3. Розвиток навичок вирішення проблем.

Розвиток навичок усвідомленого підходу до проблем, їх пріоритетності та цілей, спрямованих на їх вирішення. Вправи 20 – 21.

Наступні вправи спрямовані на розвиток навичок усвідомленого підходу до проблем, їх пріоритетності та визначення цілей для їх вирішення.

Вправа 20.

Постановка цілей та субцілей є важливою в усіх аспектах життя, особливо в тих, в яких людина відчуває себе погано, для цього необхідно визначити проблемні аспекти та поставити реалістичні цілі, які допоможуть змінити ситуацію або зменшити її вплив.

Запропонувати поміркувати над кожною сферою життя, відмітити всі негативні аспекти, що в ній існують, записати в ліву колонку, а в праву колонку записати конкретну ціль, яка зможе допомогти змінити ситуацію [158].

Що погано?	Пов'язані цілі

Вправа 21.

Чекліст вирішення проблем. Повертайтеся до списку проблем, запишіть, в який спосіб їх можна вирішити, помічайте ті, які успішно вирішені [35].

Проблеми	Як вони впливають на моє життя	Стратегії для їх подолання	Вирішено √	Не вирішено ×

Блок 4. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії.

Розвиток навичок встановлення та підтримання особистих кордонів. Вправи 22 – 24.

Наступні вправи спрямовані на розвиток навичок встановлення власних кордонів для ефективної взаємодії та комунікації.

Вправа 22.

Кордони – це межі, які ми встановлюємо для себе у стосунках з іншими, встановлення кордонів необхідно для підтримання здорових стосунків з іншими, однак наші кордони важко визначити, і вони можуть змінюватися з часом. Використовуйте цей аркуш, щоб визначити свої межі. Візуалізація ваших кордонів прояснить, де вам потрібно встановити межі між собою та іншими людьми.

П'ять кроків для встановлення особистих кордонів.

1. Пригадайте ситуації, коли ваші кордони перетинали.

Що сталося?

Як ви відреагували?

2. Сплануйте чітке встановлення меж коли станеться щось подібне.

3. Подумайте, як відреагує інша людина?

4. Подумайте, як сприймете її відповідь.

5. Розіграйте сценарій за ролями.

З практикою з'явиться здатність реагувати на складні ситуації та

встановлювати власні кордони точним та контрольованим способом [160].

Вправа 23.

Крок 1.

Подумайте про поточну ситуацію, дайте відповіді на питання, які допоможуть визначити свої кордони.

Що зараз викликає у мене стрес або дискомфорт?

Чого я чекаю кожного дня?

Чого я боюся щодня?

Хто або що дає мені енергію?

Хто або що виснажує мене?

Хто або що змушує мене відчувати себе в безпеці, підтримувати та цінувати?

Хто або що змушує мене відчувати себе в небезпеці, без підтримки та знеціненим?

Крок 2. Всередині кола.

Намалюйте велике коло, напишіть в ньому все завдяки чому відчуваєте себе в безпеці та без стресу.

Крок 3.

За межами кола запишіть будь-що або будь-кого, що викликає у вас стрес, дискомфорт або небезпеку. Це люди або ситуації, які розширюють ваші кордони та потребують додаткової уваги.

Коли ви встановлюєте чіткі межі, ви також повинні встановити чіткі наслідки, якщо хтось їх порушить, зрештою, без наслідків ви не зможете дотримуватися своїх кордонів: встановіть чіткі наслідки; залишайтеся послідовним; тримайте стойку під час відштовхування; будьте твердим; нагадуйте іншим про свої кордони якщо вони забудуть; спокійно повідомте про порушення; залишайтеся терплячим до себе та інших; поривайте із злісними порушниками, блокуйте в соцмережах, повністю ігноруйте, повідомте про своє рішення наостанок [104].

Вправа 24.

1. Подумайте про свої потреби.
2. Які обмеження та кордони ви хотіли б встановити зі своїми близькими?
3. Оберіть спокійний та нейтральний тон для того, щоб поділитися цим з ними.
4. Дотримуйтеся своїх кордонів.

Визначати межі та повідомляти про них означає наполегливо захищати свої права на своє тілесне, емоційне, психічне чи духовне здоров'я, ідеї та потреби [160].

Емоційна грамотність, розвитку якої сприяють вище зазначені вправи та інструменти, як аспект психологічної грамотності має важливе значення як для психічного здоров'я, так і загального благополуччя особистості, оскільки охоплює здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції, сприяє ефективному подоланню стресу та відновленню після його дії, підвищенню задоволеності життям, що може стати запорукою успішного подолання та запобігання психологічної вразливості.

Висновки до розділу 3

1. За результатами емпіричного дослідження андрогінний тип особистості виявився найбільш поширеним як для вибірки в цілому, так і для груп чоловіків та жінок, хоча в групі жінок представниць цього типу більше, це може свідчити про певну збалансованість маскулінних та фемінних рис у представників та представниць цього типу. Маскулінний тип особистості виявився другим по поширеності як в групі чоловіків, так і в групі жінок, представники вираженого маскулінного типу та представниці фемінного типу в групі чоловіків та групі жінок відповідно, складають меншість, виражений фемінний тип у вибірці відсутній. Такі риси характеру та якості як впевненість у собі, наполегливість, сильна особистість, обстоювання своєї позиції, спирання на особисті інтереси, що традиційно асоціюються з маскулінністю, та співчутливість, уважність до потреб інших та чемність, які

традиційно асоціюються з фемінністю, найчастіше зазначалися респондентами в обох групах як такі, що їм притаманні. Це свідчить про певні зміни в суспільстві і пов'язані з ними зміни в гендерних ролях, досвіді, та якостях, яких вони вимагають.

Статистично значуща гендерна відмінність в показниках вираженості диспозиційних рис, виявлена за шкалою дружелюбність між представниками та представницями андрогінного та маскулінного типу, відповідно до якої представники та представниці андрогінного типу є більш дружелюбними, може свідчити про їх схильність до прояву таких якостей як емпатія, альтруїзм, прагнення до співпраці, а не конкурентної боротьби, меншу схильність до агресивних проявів у міжособистісній взаємодії.

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані свідчать про існування гендерних особливостей психологічної вразливості як в групі чоловіків, так і в групі жінок пов'язаних, по-перше, з такими диспозиційними рисами як емоційна стабільність через більшу схильність до нейротизму, емоційної реактивності, тривожності та фрустрації, переживання негативних емоцій, більш низьку здатність до емоційної саморегуляції та подолання стресу, а також добросовісність, яка може бути гендерно зумовленою, через відповідальне, сумлінне ставлення до своїх обов'язків, старанність та надійність, що за певних умов може стати джерелом додаткового стресу, дистресу та втрати ресурсів в групі жінок, по-друге, з репертуаром копінг-стратегій, його широтою, а саме: копінгом, фокусованим на проблему (використання інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу), та копінгом, фокусованим на емоції (емоційна підтримка, вираження емоцій) в групі чоловіків, оскільки може мати гендерно зумовлений характер и бути пов'язаним з нормами розумової та емоційної твердості, притаманним традиційним чоловічим ролям, та обмежувати їх здатність до ефективного копінгу, по-третє, з такими психологічними ресурсами як успіх, упевненість у собі, відповідальність та любов в групі жінок, а також успіх в групі чоловіків, що можуть бути гендерно зумовленими жіночими та чоловічими

ролями і пов'язаними з ними очікуваннями, які також за певних умов можуть стати джерелом додаткового стресу та дистресу, середнім рівнем психологічної ресурсності, а також резильєнтності як в групі чоловіків, так і в групі жінок, по-четверте, поширеністю життєвих криз серед жінок, їх кількістю, задоволеністю життям, а отже й суб'єктивним благополуччям, а також негативною оцінкою досвіду переживання, наслідків та змін, пов'язаних з кризою, в групі чоловіків.

Вираженість серед жінок такої диспозиційної риси як дружелюбність, актуальність серед жінок таких ресурсів як доброта до людей та допомога іншим, що можуть бути гендерно зумовленими традиційними жіночими ролями, сприяє розширенню кола соціальних контактів і може бути як джерелом соціальної підтримки, так і джерелом додаткового стресу, дистресу та втрати ресурсів і як наслідок вразливості.

Аналіз статистично значущих кореляційних зв'язків на рівні ($p < 0.001$; $p = 0.001$; $p < 0.01$) показав, що чим нижче показник емоційної стабільності, тим нижче рівень резильєнтності, а отже вразливість до стресорів, чим нижче показник емоційної стабільності, тим вище показник копінгу, фокусованого на емоції, тобто активне використання жінками емоційної підтримки та вираження емоцій може бути пов'язано з їх емоційною стабільністю, чим нижче показник емоційної стабільності, тим вище показник уникаючого копінгу та використання інформаційної підтримки як копінгу, фокусованого на проблемі, а також загальний бал за методикою Brief-COPE, тобто більш широкий репертуар копінг-стратегій серед жінок може бути пов'язаний з їх емоційною стабільністю та вразливістю до стресорів.

Аналіз статистично значущих кореляційних зв'язків на рівні ($p < 0.001$; $p < 0.01$) показав, що розвиток такої диспозиційної риси як відкритість новому досвіду, в групі жінок середнє значення показника виявилось дещо нижчим, ніж в групі чоловіків, буде сприяти підвищенню їх резильєнтності та загального рівня психологічної ресурсності, а також сприяти самореалізації у професії як ресурсу, а враховуючи, що згідно результатів опитування сфера,

пов'язана з професійною чи іншою діяльністю, яка потребує кардинальних змін, є однією з двох пріоритетних як в групі чоловіків, так і в групі жінок це може мати позитивний вплив на задоволеність життям, а отже і на суб'єктивне благополуччя.

2. За результатами інтерпретації отриманих в ході емпіричного дослідження даних в рамках когнітивно-поведінкового підходу та позитивної психології було складено комплекс з 4 блоків та 24 вправ та інструментів, орієнтованих на розвиток у дорослих навичок, що будуть сприяти дослідженню власних емоцій та почуттів, пошуку та появі альтернатив, пов'язаних з наявними, в тому числі пасивними, та новими ресурсами, наявними та новими копінг-стратегіями та копінг-методами, проактивному копіngu для більш ефективного опору стресу та його подолання, навичкам більш усвідомленого підходу до життєвих проблем, їх визначення та вирішення.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу наукових джерел виявлена відсутність єдиного загальноприйнятого визначення як поняття «життєва криза», так і поняття «криза особистості», аналіз визначень та характеристик криз, наданих різними дослідниками, показав, що тільки в їх сукупності вони дають більш повну, але не вичерпну картину цього складного багаторівневого психосоціального феномену.

В науковій літературі життєва криза розглядається як криза в контексті життєвого циклу, життєвого шляху, життєвої історії, перехідних етапів життя та етапів життєвих досягнень, життєвої структури особистості.

Поняття «життєва криза» тісно пов'язано з такими поняттями як «життєві події», «критичні життєві події», «життєві зміни», «життєві втрати», «життєві стреси».

Теоретичний аналіз структури кризи особистості та її компонентів показав, що наведене в даній роботі визначення життєвої кризи, надане словником з психології Американської психологічної асоціації, може бути доповнено наступними елементами: наявні ресурси та тактики подолання; очікувані та неочікувані складні стресогенні життєві події та викликані ними зміни; пристосування; в ретроспективі значущий поворотний момент життєвого шляху. Таким чином, життєва криза особистості – період значного дистресу, що перевищує наявні ресурси, стратегії та тактики подолання, пов'язаний з важливими, як очікуваними, так і неочікуваними, складними стресогенними життєвими подіями та викликаними ними змінами, вимагає пристосування та адаптації, в ретроспективі виглядає як значущий поворотний момент життєвого шляху особистості.

В результаті аналізу наукових джерел була виявлена відсутність єдиної загальноприйнятої класифікації як криз загалом, так і життєвих криз зокрема, кризи *розвитку* та *ситуаційні* кризи виділяють як найбільш узагальнену та прийнятну багатьма дослідниками класифікацію, крім того рядом дослідників

виділяється *екзистенціальна* криза, *екосистемна* криза, а також низка інших, які також можна віднести до одного з цих двох типів криз, отже, таку класифікацію можна вважати універсальною. Крім того була виявлена відсутність узгодженості поглядів на нормативність криз розвитку певних етапів життєвого циклу (ряд дослідників вважає, що термін «перехід» є більш доречним, ніж «криза»), пов'язаних з ними та іншими етапами розвитку критичних завдань, а також вікових інтервалів в межах яких вони виникають. Якщо взяти до уваги те, що «перехід» від однієї стадії життєвого циклу до іншої у різних людей може відбуватися по-різному, зумовлений певними особливостями кожного окремого випадку, в тому числі і в формі кризи, а «криза», що пов'язується з певною стадією розвитку може не виникнути, і «перехід», і «криза» в контексті стадій розвитку є нормативними, питання нормативності або не нормативності виникає скоріше стосовно результатів кризи та її наслідків для особистості на будь-якому етапі її розвитку.

2. В ході теоретичного аналізу наукових джерел була виявлена відсутність єдності поглядів на структуру кризи та її компоненти, тривалість, процес утворення та чинники, що на нього впливають. В результаті порівняння та узагальнення були виділені наступні компоненти кризи: провокуюча подія; сприйняття події; суб'єктивний дистрес; стан вразливості; копінг-поведінка; дисбаланс; стан активної кризи; подолання кризи. Також була зроблена спроба описати в вигляді схеми процес утворення кризи, відповідно до якого перш ніж криза увійде в свою активну стадію у індивіда є можливість уникнути кризи за відповідних адекватних дій на стадії вразливості та стадії дисбалансу. Можна припустити, що і стадія вразливості, і стадія дисбалансу є сензитивними для індивіда періодами в процесі утворення кризи.

В процесі теоретичного аналізу чинників, що впливають на процес утворення кризи була виявлена здатність певних із них мати як позитивний, так і негативний характер дії. Також чинники можна виділити в дві великі групи: інтернальні (внутрішні) та екстернальні (зовнішні), а також групу

ресурсів (особистісних, матеріальних, соціальних) та групу стресорів (життєвих (життєві події, критичні життєві події, життєві втрати, переходи, переламні моменти життя та пов'язані з ними зміни) та щоденних).

3. Теоретичний аналіз наукових джерел показав відсутність в психології єдиного загальноприйнятого визначення як поняття «вразливість», так і поняття «психологічна вразливість», що свідчить про його складність та неоднозначність, враховуючи, що термін «вразливість» має достатньо широке застосування в різних галузях науки, в даному дослідженні поняття «вразливість» розглядається саме як психологічна, пов'язана із ризиками для позитивної психологічної адаптації, результатом якої в той чи іншій мірі має бути повернення до стану, що передував стресогенній події або обставинам, які її вимагають.

Аналіз психодіагностичного інструментарію показав відсутність методик безпосереднього виявлення та вимірювання як життєвої кризи, так і психологічної вразливості, на основі різних визначень поняття «вразливість» були виділені наступні її індикатори: особистісні (диспозиційні) особливості, копінг-поведінка, ресурсність особистості, зокрема, знання власних ресурсів, вміння їх використовувати та відновлювати, резильєнтність та рівень суб'єктивного благополуччя, розроблено авторську анкету та відібрано ряд психодіагностичних методик для їх визначення, які б відповідали критеріям валідності, надійності, сучасності та стислості.

4. Аналіз емпіричних даних опитування, отриманих через анкетування, свідчить про те, що активне залучення в певні сфери життя, починаючи з періоду входження в дорослість, впродовж періоду ранньої, середньої та пізньої дорослості, а також пріоритетність цих сфер актуалізує пов'язані з ними життєві проблеми та виклики, стає джерелом стресу, хронічного стресу та дистресу, що збільшує вразливість, а отже й ризик виникнення кризи. Таке залучення в різні сфери дорослого життя може вимагати психологічної зрілості, взяття на себе певних зобов'язань та відповідальності, прийняття важливих життєвих рішень та викликів і в той же час стати причиною

серйозних як внутрішніх, так і зовнішніх конфліктів. Вразливість до стресорів, пов'язана з їх зростанням в певні періоди дорослості, може бути зумовлена нестачею чи втратою ресурсів в одній або кількох сферах життя, може вимагати їх перерозподілу в інших сферах життя, призводити до погіршення здатності до копінгу, опору стресам, відновлення після їх впливу, впливати на задоволеність життям та благополуччя, а отже й на резильєнтність.

Результати дослідження свідчать, що існує гендерна відмінність в поширеності та кількості пережитих життєвих криз, в групі жінок вони вищі, а також оцінці досвіду переживання кризи, наслідків та змін, пов'язаних з нею, поширеність негативної оцінки є вищою в групі чоловіків, тобто як поширеність та кількість пережитих криз, так і позитивність або негативність оцінки досвіду такого переживання може позитивно або негативно впливати на психологічну вразливість. За результатами дослідження існують як гендерні відмінності, так і гендерні подібності в часу актуалізації певних сфер життя та пов'язаних з ними подій, які здатні викликати життєву кризу, в межах одного або суміжних періодів дорослості, а також кількості пов'язаних з кризою сфер життя та її поширеність в групах чоловіків та жінок, що може впливати на зростання психологічної вразливості.

Також результати дослідження свідчать, що існують як гендерні відмінності в кількості сфер життя, що потребують кардинальних змін та задоволеності життям як аспекту суб'єктивного благополуччя, в групі жінок вона нижче, так і гендерні подібності в пріоритетності таких сфер. Відсутність задоволеності життям в певних його сферах може негативно впливати на ресурсність, а значить і психологічну вразливість.

Аналіз емпіричних даних, отриманих із застосуванням психодіагностичних методик, свідчить, що існують гендерні відмінності в вираженості певних диспозиційних рис, які впливають на сприйняття себе, свого оточення, життєвих подій та реакцію на них, що можуть сприяти психологічній вразливості, наприклад, емоційна стабільність в групі жінок, а

також добросовісність, яка за певних умов може стати джерелом додаткового стресу, дистресу та втрати ресурсів. Наявність гендерних відмінностей в широті репертуару копінг-стратегій та наданні переваги певним із них може бути зумовлена як певними диспозиційними рисами, наприклад, емоційна стабільність в групі жінок, так і певними уявленнями про гендер та пов'язаними з ними стереотипами, наприклад, емоційна підтримка або використання інформаційної підтримки в групі чоловіків, обмежувати здатність до ефективного копінгу, що має враховуватися при дослідженні копінг-поведінки. Крім того була виявлена наявність як гендерних подібностей, так і гендерних відмінностей в актуальності певних ресурсів, наприклад, успіх в групі чоловіків, та відповідальність в групі жінок, що також може бути гендерно зумовлено, а за певних умов стати джерелом додаткового стресу та дистресу, а отже й психологічної вразливості.

5. Як складне явище психологічна вразливість вимагає комплексного підходу як в діагностиці, так і в подоланні та попередженні, за результатами аналізу та інтерпретації отриманих в ході емпіричного дослідження даних в рамках когнітивно-поведінкового підходу та позитивної психології було складено комплекс з 4 блоків та 24 вправ та інструментів, орієнтованих як на самостійну роботу, так і індивідуальну або групову роботу з фахівцем-психологом, спрямованих на розвиток у дорослих навичок, що будуть сприяти усвідомленому підходу до власних емоцій, пошуку альтернативних способів вираження емоцій, самоусвідомленню як важливому компоненту емоційного інтелекту, розширенню вікна толерантності та резильєнтності, проактивному копінгу, когнітивному та позитивному рефреймінгу, встановленню та підтримуванню власних кордонів, сприянню власному емоційному благополуччю як аспекту суб'єктивного благополуччя, а також усвідомленому підходу до проблем, їх пріоритетності та цілей, спрямованих на вирішення цих проблем.

Емоційна грамотність, розвитку якої сприяють зазначені вправи та інструменти, як аспект психологічної грамотності має важливе значення як

для психічного здоров'я, так і благополуччя особистості загалом, оскільки охоплює здатність розпізнавати, розуміти, виражати, контролювати та регулювати емоції, сприяє ефективному подоланню стресу, відновленню після дії стресорів, підвищенню резильєнтності та задоволеності життям, що може стати запорукою як успішного подолання, так і запобігання психологічної вразливості, а отже й кризи особистості як її наслідку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болотова О.М. (2019). Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка (с. 16-20). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка.
2. Горностаї П.П. (2009). Психологія рольової самореалізації особистості. (Автореф. дис. док-ра. психол. наук). Київ.
3. Кліманська М.Б., Галецька І.І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (TIRI-UKR). *Psychological journal*, 5 (9), 57-74.
4. Кокун О.М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
5. Титаренко Т. (Ред.). (1998). Психологія життєвої кризи (с. 79-87). Київ: Агропромвидав України.
6. Царенко Л. (Заг. ред.). (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник (Т. 2, с. 225-227). Київ. <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829>
7. Школїна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станїславчук М.А. (2020). Адаптація та валїдизація україномовної версії шкали стресостїйкостї Коннора – Девїдсона -10 (CD-RISC- 10): апробація у хворих на анкілозивний спондилїт. Український ревматологічний журнал № 2 (80), 66-72.
8. Штепа О.С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсностї особистостї: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. Випуск 39, 380-399.
9. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. (2023) . Українська

адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

10. Ярошенко, А., Семигіна, Т. (2023). Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення гендерних упереджень. *Social Work and Education*, Vol. 10, No. 2, pp. 195-210. DOI: 10.25128/2520-6230.23.2.4

11. Abu, S.N. (2010). Gender Differences in Distress: The Mediating Influence of Life Stressors and Psychological Resources. *Asian Social Science*, 6 (5). DOI:[10.5539/ass.v6n5p27](https://doi.org/10.5539/ass.v6n5p27)

12. Aguilera, D.C. (1998). *Crisis intervention: Theory and methodology* (8th ed.). St. Louis, MO: Mosby.

13. Alessandri, G., Vecchione, M., Donnellan, B.M., Eisenberg, N., Caprara, G.V. & Ciecuch, J. (2014). On the crosscultural replicability of the resilient, undercontrolled, and overcontrolled personality types. *Journal of Personality*, 82, 340–353.

14. Almeida, D.M. (2005). Resilience and Vulnerability to Daily Stressors Assessed via Diary Methods. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (2), 5. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>

15. Almeida, D.M., & Kessler, R.C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670-680.

16. Almeida, D.M., Piazza, J.R., Stawski, R.S., & Klein, L.C. (2011). The speedometer of life: Stress, health, and aging. In K.W. Schaie & R. Levey (Eds.), *The handbook of the psychology of aging*. New York: Elsevier.

17. Almeida, D.M., & Wong, J.D. (2009). Life transitions and daily stress processes. In G.H. Elder & J.Z. Giele (Eds.), *The craft of life course research* (pp. 141–162). The Guilford Press.

18. APA Dictionary of Psychology. Updated on 04/19/2018. <https://dictionary.apa.org/life-crisis>

19. Bard & Ellison. (1974). Crisis, Intervention and Investigation of Forcible Rape, *Police chief*, May, 1974, 68-74.

20. Barton, G., McKay, L., Garvis, S., & Sappa, V. (2020). Introduction: Defining and theorizing key concepts of resilience and well-being and arts-based research. In L. McKay, G. Barton, S. Garvis & V. Sappa (Eds.), *Arts-based research, resilience and well-being across the lifespan* (pp. 1–12). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26053-8_18
21. Bernardi, L., Bolano, D. (2023). Synthesis: A Multidimensional Perspective on Vulnerability and the Life Course. In: Spini, D., Widmer, E. (eds) *Withstanding Vulnerability throughout Adult Life*. Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_7
22. Bernardi, L., Huinink, J., & Settersten, R.A., Jr. (2019). The life course cube: A tool for studying lives. *Advances in Life Course Research*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.11.004>
23. Black, L.L., Flynn, S.V. (2020). *Crisis, Trauma, and Disaster: A Clinician's Guide* (pp. 31-52). SAGE Publications, Inc.
24. Brammer, L.M. (1985). *The Helping Relationship: Process and Skills*. Prentice Hall: Upper Saddle River, NJ.
25. Brandtstädter, J., Rothermund, K., Kranz, D., Kühn, W. (2010). Final decenterations: Personal goals, rationality perspectives, and the awareness of life's finitude. *European Psychologist*, 15(2), 152–163.
26. Burn, S.M. (1996). *The social psychology of gender*. New York: McGraw-Hill.
27. Bush, A.D. (2015). *Simple self-care for therapists: Restorative practices to weave through your workday*. W.W. Norton & Company.
28. Buténaitè, J., Sondaitè, J., & Mockus, A. (2016). Components of existential crisis: A theoretical analysis. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 18, 9–27. <https://hdl.handle.net/20.500.12259/32983>
29. Caplan, G. (1961). *An approach to community mental health*. New York: Grune and Stratton.
30. Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*, Basic Books, Inc., New York.

31. Carver, C.S. (2011). "Coping," in *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*. eds. R.J. Contrada and A. Baum (New York: Springer Publishing Company), 221–229.
32. Carver, C.S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
33. Cherry, K. (2023) What is a crisis? (Updated on September 23, 2023).
<https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061#citation-7>
34. Chowdhury, M.R. (2019, August 13). Emotional Regulation: 6 Key Skills to Regulate Emotions. <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>
35. Chowdhury, M.R. (2019, February 6). How To Improve Emotional Intelligence Through Training. <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/>
36. Cloninger, C.R. & Zohar, A.H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders*, 128, 24–32.
37. Cohen, S., Gianaros, P., and Manuck, S. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspect. Psychol. Sci.* 11, 456–463. doi: 10.1177/1745691616646305
38. Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
39. Craig, G.J. and Baucum, D. (2002). *Learning Resources Textbook: Human Development (9th Edition)*, Prentice Hall.
40. Cullati, S., Kliegel, M., & Widmer, E. (2018). Development of reserves over the life course and onset of vulnerability in later life. *Nature Human Behaviour*, 2, 551–558. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0395-3>
41. Dass-Brailsford, P. (2007). *A Practical Approach to Trauma: Empowering Interventions*. Thousand Oaks, CA. Sage Publications.
42. Denton, M., Prus, S., & Walters, V. (2004). Gender differences in health: A Canadian study of the psychosocial, structural and behavioural determinants of health. *Social Science & Medicine*, 58 (12), 2585-2600.

43. Dindia K., Allen M. (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106–24.
44. Dulmus, C.N., Hilarski, C. (2003). When Stress Constitutes Trauma and Trauma Constitutes Crisis: The Stress-Trauma-Crisis Continuum. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 3, 27–35. DOI: 10.1093/brief-treatment/mhg008
45. Eckenrode, J. (Ed). (1991). The social context of coping. (pp. 107-108, 139-140). New York, NY: Plenum Press.
46. Erikson, E.H. (1994). *Identity: Youth and Crisis* (pp. 91-96). W. W. Norton & Company, New York.
47. Erikson, E.H. (1995). *Childhood and Society* (pp. 269-274). Published by Random House, London.
48. Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*, 62, 559–582.
49. Flannery, R.B., & Everly, G.S. (2000). Crisis intervention: A review. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2(2), 119-125.
50. Fletcher D., Sakar M. (2013). Review of Psychological Resilience. *European Psychologist*. Vol.18-1.
51. France, K. (2014). *Crisis intervention: A handbook of immediate person-to-person help* (6th ed.). Charles Thomas Pub.
52. Frank-Richter, Sh. (2017). *Crisis and Trauma Intervention*.
https://www.academia.edu/36624140/Crisis_and_Trauma_Intervention
53. Frazier, P.A., Mortensen, H., and Steward, J. (2005). Coping styles as mediators of the relations among perceived control and distress in sexual assault survivors. *J. Couns. Psychol.* 52, 267–278. doi: 10.1037/0022-0167.52.3.267
54. Frost, D.M., & LeBlanc, A.J. (2014). Nonevent stress contributes to mental health disparities based on sexual orientation: Evidence from a personal projects analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 557–566.
<https://doi.org/10.1037/ort0000024>
55. Gardiner, K. (2024, April 10). *Expanding the Window of Tolerance: 6 PDFs & Worksheets. Understanding Your Anxiety and Triggers.*

<https://positivepsychology.com/window-of-tolerance/>

56. Gilliland, B.E., James, R.K. (1993). *Crisis intervention strategies* (2nd ed., pp. 3–26). USA, CA: Thomson Brooks/Cole.
57. Golan, N. (1978). *Treatment in crisis situations*. New York: Free Press.
58. Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., Swann, W.B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528. doi:10.1016/S0092-6566(03)00046-1
59. Gove, W.R., & Tudor, J.E. (1973). Adult sex roles and mental illness. *American Journal of Sociology*, 78(4), 812-835.
60. Grzywacz, J.G., Almeida, D.M., Neupert, S.D., & Ettner, S.L. (2004). Socioeconomic status and health: A micro-level analysis of exposure and vulnerability to daily stressors. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 1-16.
61. Hafen, B.Q. & Peterson, B. (1982). *The Crisis Intervention Handbook*, Englewood Cliffs, New Jersey.
62. Halpern, H.A. (1973). Crisis theory: a definitional study, *Community Mental Health Journal*, 9 (4), 342-349.
63. Hobfoll S.E., Stevance N.R., & Zalta A.K. (2015). Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the aid of adaptation. S.E. Hobfoll, N.R. Stevance, A.K. Zalta. HHS Public Access. Author Manuscript *Psychol. Inq.* 201, 26(2), 174-180.
64. Hochschild A.R., Machung A. (1990). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. London: Piatkus.
65. Hoff, L.A., Hallisey, B.J., & Hoff, M. (2009). *People in crisis: Clinical and diversity perspectives* (6th ed.). Routledge.
66. Hoffer, K., & Martin, T. (2020). Prepare for recovery: Approaches for psychosocial response and recovery. *Journal of Business Continuity & Emergency Planning*, 13(4), 340–351.
67. Cholankeril, R., Xiang, E., & Badr, H. (2023). Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 993.

<https://doi.org/10.3390/ijerph20020993>

68. Hollimon, N. (2020, September 19). What is expressive therapy? WebMD. <https://www.webmd.com/mental-health/expressive-therapy>

69. Jacobson, G.F. (1979). Crisis - Oriented Therapy. *Psychiatric Clinics of North America* Volume 2, Issue 1, April 1979, Pages 39-54.

70. James, R.K. and Gilliland B.E. (2020). *Crisis Intervention Strategies* (8th ed., pp. 8-13). Brooks Cole.

71. James, R.K. (2008). *Crisis intervention strategies.*, 6th ed. Belmont, CA, US: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

72. Janosik, E.H. (1994). *Crisis Counseling A Contemporary Approach* (pp. 1- 82). Jones & Bartlett Publishers, Inc., (2nd ed.), Sudbury, Massachusetts.

73. Kanel, K. (2010). *A guide to crisis intervention.* (4th ed., pp. 1-15). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.

74. Kegan, R., & Lahey, L.L. (2009). *Immunity to change: How to overcome it and unlock the potential in yourself and your organization.* Cambridge, MA: Harvard Business School Press.

75. Kessler, R.C., McLeod, J.D., & Wethington, E. (1985). The costs of caring: A perspective on sex differences in psychological distress. In I.G. Sarason & B.R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research, and applications* (pp. 491- 507). Dordrecht, the Netherlands: Martinus Nijhof.

76. Klonoff, E.A., Landrine, H., & Campbell, R. (2000). Sexist discrimination may account for well-known gender differences in psychiatric symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 93-99

77. Koffer, R.E., Ram, N., Conroy, D.E., Pincus, A.L., & Almeida, D.M. (2016). Stressor diversity: Introduction and empirical integration into the daily stress model. *Psychology and Aging*, 31(4), 301–320. DOI: 10.1037/pag0000095

78. Lahad, M., & Dent-Brown, K. (2012). Six-piece story-making revisited: The seven levels of assessment and the clinical assessment. In: Read Johnson D., Pendzik S., Snow S. (eds). *Assessment in Drama Therapy* (pp. 121–147). Springfield, IL: Charles C.Thomas Publisher.

https://www.researchgate.net/publication/216774303_Six-Piece_Story-Making_Revisited

79. Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer, New York.

80. Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, New York.

81. Lazarus, R.S. (1968). (Emotions and adaptation: conceptual and empirical relations), in W.J. Arnold (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation 1968*, University of Nebraska Press, Lincoln, Nebraska.

82. Le Goff, JM., Ryser, VA., Bernardi, L. (2023). *Subjective Well-Being, Family Dynamics and Vulnerability*. In: Spini, D., Widmer, E. (eds) *Withstanding Vulnerability throughout Adult Life*. Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_2

83. Leahy, R.L. (2015). *Emotional Schema Therapy*. New York: The Guilford Press.

84. Leger, K.A., Charles, S.T., Ayanian, J.Z., & Almeida, D.M. (2015). The association of daily physical symptoms with future health. *Social Science & Medicine*, 143, 241–248. DOI: 10.1016/j.socscimed.2015.08.050

85. Levine, P.A. (2015). *Trauma and memory: Brain and body in a search for the living past: A practical guide for understanding and working with traumatic memory*. Berkeley, CA,US: North Atlantic Books.

86. Levinson D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3–13.

87. Levinson, D.J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine Books.

88. Levinson, D.J. (1996). *The seasons of a woman's life*. New York: Ballantine Books.

89. Loughran, H. (2011). *Understanding crisistherapies: An integrated approach to crisis intervention and post-traumatic stress*. Jessica Kingsley Publishers.

90. Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128–133.
91. Luthar, S.S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12 (4), 857 - 885. doi: [10.1017/s0954579400004156](https://doi.org/10.1017/s0954579400004156)
92. MacDonald, D.K. (2016). Crisis Theory and Types of Crisis. D.K. MacDonald. <https://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/>
93. Malengret, C. & Dall'Osto, C. (2023). Crisis. In N. Beel, C. Chinchén, T. Machin & C. du Plessis (Eds.), *Common Client Issues in Counselling: An Australian Perspective*. University of Southern Queensland. <https://usq.pressbooks.pub/counselling/chapter/crisis/>
94. McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Guilford.
95. McDonough, P. (2000). Job insecurity and health. *International Journal of Health Services*, 30 (3), 453-476.
96. McDonough, P., & Strohschein, L. (2003). Age and the gender gap in distress. *Women & Health*, 38 (1), 1-20.
97. McDonough, P., & Walters, W. (2001). Gender and health: reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, 52(4), 547-559.
98. McGarvie, S. (2024, September 10). Developing Emotional Maturity: 11 Methods & Worksheets. <https://positivepsychology.com/emotional-maturity/>
99. McPherson, S. (2003). Stress and coping in accident and emergency senior house officers. *Emerg. Med. J.* 20, 230–231. doi: [10.1111/j.1360-0443.2004.00751.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00751.x)
100. Mechanic, D. (1978). *Medical Sociology* (2nd ed.). New York: The Free Press.
101. Mirowsky, J., & Ross, C.E. (1989). *Social causes of psychological distress*. New York: Aldine de Gruyter.
102. Myer, R.A. & Conte, C. (2006). *Assessment for crisis intervention*.

Journal of Clinical Psychology, 62(8), 959-970.

103. Myers, D.G. (2002). *Social Psychology*, 7th ed., McGraw-Hill.

104. Nash, J. (2018, January 5). How to Set Healthy Boundaries & Build Positive Relationships. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>

105. Nieto M., Visier M.E., Silvestre I.N., Navarro B, Serrano J.P., Martínez-Vizcaíno V. (2023). Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scand J Psychol*, 64(1), 53-59. doi: 10.1111/sjop.12866.

106. Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-82.

107. O'Connor, D.J., & Wolfe, D.M. (1987). On managing midlife transitions in career and family. *Human Relations*, 40, 12, 799–816.

108. O'Rourke T., Vogel C., John D., Pryss R., Schobel J., Haug F., Haug J., Pieh C., Nater U.M., Feneberg A.C., Reichert M. and Probst T. (2022). The Impact of Coping Styles and Gender on Situational Coping: An Ecological Momentary Assessment Study With the mHealth Application TrackYourStress. *Front. Psychol*, 13: 913125. doi: 10.3389/fpsyg.2022.913125

109. Oby, S. (2020). Disequilibrium and COVID-19: Effectively Applying Crisis Intervention. DOI:10.31235/osf.io/scqwx

110. Ogle, C.M., Rubin, D.C., & Siegler, I.C. (2014). Changes in neuroticism following trauma exposure. *Journal of Personality*, 82, 93–102.

111. Olson, A. (2013, August 13). The Theory of Self-Actualization: Mental illness, creativity and art. *Psychology Today*.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/theory-and-psychopathology/201308/the-theory-self-actualization>

112. Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L. & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730–749

113. Opposite action skill. *Dialectical Behavior Therapy (DBT) Tools*.

https://dbt.tools/emotional_regulation/opposite-action.php

114. Oris, M., Roberts, C., Joye, D., Ernst Stähli, M. (2016). Surveying Human Vulnerabilities Across the Life Course: Balancing Substantive and Methodological Challenges. In: Oris, M., Roberts, C., Joye, D., Ernst Stähli, M. (eds) Surveying Human Vulnerabilities across the Life Course. Life Course Research and Social Policies, vol 3. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24157-9_1

115. Oshio, A., Taku, K. , Hirano, M. & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60.

116. Oswald, P. (2004). An Examination of the Current Usefulness of the Bem Sex-Role Inventory. *Psychological Reports*, 94 (3, Pt 2), 1331-1336. DOI:10.2466/PR0.94.3.1331-1336

117. Parad, H.J. (1965). Preventive casework: Problems and implications, in H.J. Parad (ed.), *Crisis Intervention: Selected readings*, Family Service Association of America, New York.

118. Parad, H.J. (1966). The use of time-limited crisis intervention in community mental health programming, *Social Service Review*, 40 (3), 275-282.

119. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136 (2), 257–301.

120. Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., Knöpfli, B. (2016). Vulnerability Following a Critical Life Event: Temporary Crisis or Chronic Distress? A Psychological Controversy, Methodological Considerations, and Empirical Evidence. In: Oris, M., Roberts, C., Joye, D., Ernst Stähli, M. (eds) Surveying Human Vulnerabilities across the Life Course. Life Course Research and Social Policies, vol 3. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24157-9_4

121. Petrov, N., Robinson, O.C., & Arnett, J.J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022->

09403-w

122. Poal, P. (1990). Introduction to the theory and practice of crisis intervention. *Quaderns de Psicologia*, 10, 121-140.

123. Pollio, D.E. (1995). Use of humour in crisis intervention. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 76 (6), 376-384.

124. Price M. (2011). Searching for meaning. *Monitor on Psychology*. 42(10), 58. <https://www.apa.org/monitor/2011/11/meaning>

125. Ptacek, J.T., Smith, R.E., & Dodge, K.L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressors and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421-430.

126. Rapoport, L. (1962). The state of crisis: some theoretical considerations, *Social Service Review*, 36 (2), 211-217.

127. Rapoport, L. (1967). Crisis-oriented short-term casework. *Social Service Review*, 41, 31-43.

128. Repetti, R.L., Taylor, S.E., and Seeman, T.E. (2002). Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychol. Bull.* 128, 330–366. doi: 10.1037/0033-2909.128.2.330

129. Revenson, T.A., & Lepore, S.J. (2012). Coping in social context. In A. Baum, T.A. Revenson, & J. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (2nd ed., pp. 193–217). Psychology Press.

130. Riopel, L. (2019, January 20). Resilience Examples: What Key Skills Make You Resilient? <https://positivepsychology.com/resilience-skills/>

131. Roberts, A.R. (2005). Bridging the past and present to the future of crisis intervention and crisis management. In A.R. Roberts (Ed.), *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research* (3rd ed., pp. 3–34). Oxford University Press.

132. Roberts, A.R. & Ottens, A.J. (2005). The seven-stage crisis intervention model: A road map to goal attainment, problem solving and crisis resolution. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 1, 17-28.

133. Robinson, O.C. and Stell, A.J. (2014). Later-life crisis: Towards a

holistic model. *Journal of Adult Development*, 22(1), 38–49.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-014-9199-5>

134. Robinson, O.C., & Smith, J.A. (2010a). A case study of pre-midlife crisis: An extraordinary transformational episode in an ordinary life. In D. Robinson, et al. (Eds.) *Narrative, memory and ordinary lives* (pp. 145–157). Huddersfield: University of Huddersfield Press.

135. Robinson, O.C., Demetre, J.D., & Litman, J.A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426–431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>

136. Robinson, O.C., Wright, G.R.T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5).

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0165025413492464>

137. Robinson, O., Wright, G.R.T. and Smith, J.A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20 (1), 27-37. <http://dx.doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>

138. Robinson, O.C. & Smith, J.A. (2008). Individual crisis episodes and cultural transition: Finding the macrocosm in the microcosm. 6 th International Conference on the Dialogical Self, Queens College, Cambridge University.

139. Robinson, O.C. & Smith, J.A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 170-191. doi 10.1080/14780880802699084

140. Robinson, O.C. (2012). *Development through Adulthood: An integrative sourcebook*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

141. Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In R. Zukauskienė (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30).

New York: Routledge.

142. Roesch, S., and Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: do causal attributions matter? *J. Psychosom. Res.* 50, 205–219. doi: 10.1016/S0022-3999(01)00188-X

143. Satow, L. (2012). “SCI – stress- und coping-Inventar,” in *Stress and Coping Inventory*. Electronic Test Archive (PSYNDEX test no. 9006508) ed. ZPID (Leibniz Center for Psychological Information and Documentation) (Trier).

144. Schneiderman, N., Ironson, G., and Siegel, S.D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 1, 607–628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141

145. Schneidman, E. (1973). "Crisis Intervention: Some Thoughts and Perspectives." In *Crisis Intervention*, edited by G. Spector and H. Claiborn. New York: Behavioral Publications.

146. Schottke, D., Pollak, A.N. (Ed.). (2001). *Emergency Medical Responder: Your First Response in Emergency Care*. American Association of Orthopaedic Surgeons. Jones & Bartlett: Suffolk, MA.

147. Schulberg, H.C. & Sheldon, A. (1968), The probability of crisis and strategies for preventive intervention, *Archives of General Psychiatry*, 18(5), . 553-558. DOI: 10.1001/archpsyc.1968.01740050041007

148. Seiffge-Krenke, I., & Klessinger, N. (2000). Long-Term Effects of Avoidant Coping on Adolescents' Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (6), 617-630. DOI:[10.1023/A:1026440304695](https://doi.org/10.1023/A:1026440304695)

149. Sheehy, G. (1977). *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. Bantam Books.

150. Sifneos, P.E. (1972). A concept of emotional crisis. *Mental Hygiene*, 44(2), 169-179.

151. Sinclair, V.G., & Wallston, K.A. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research*, 59(2), 140– 146. doi:10.1097/NNR.0b013e3181d1a6f6

152. Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., and Sherwood, H. (2003).

Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol. Bull.* 129, 216–269. doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216

153. Spini, D., Bernardi, L., & Oris, M. (2017). Towards a life course framework of vulnerability. *Research in Human Development*, 14(1), 5–25. DOI: 10.1080/15427609.2016.1268892

154. Spini, D., Widmer, E. (2023). Introduction: Inhabiting Vulnerability Throughout the Life Course. In: Spini, D., Widmer, E. (eds) *Withstanding Vulnerability throughout Adult Life*. Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_1

155. Srivastava S., John O.P., Gosling S.D., Potter J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1041–1053.

156. Studer, M., Gauthier, JA., Le Goff, JM. (2023). Combining Event History and Sequence Analysis to Study Vulnerability over the Life Course. In: Spini, D., Widmer, E. (eds) *Withstanding Vulnerability throughout Adult Life*. Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_23

157. Surachman, A., & Almeida, D.M. (2018). Stress and Coping Theory Across the Adult Lifespan. *Oxford Research Encyclopedias. Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.341>

158. Sutton, J. (2021, July 24). How to Boost Self-Esteem: 12 Simple Exercises & CBT Tools. <https://positivepsychology.com/self-esteem-boost-exercises/>

159. Sutton, J. (2021, November 24). What Is Emotional Awareness? 6 Worksheets to Develop EI. <https://positivepsychology.com/emotional-awareness/>

160. Sutton, J. (2024, May 27). Enmeshment: Breaking Free From Overbearing Relationships. <https://positivepsychology.com/enmeshment/>

161. Tamres, L., Janicki, D., and Helgeson, V. (2002). Gender differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 6, 2–30. doi: 10.1207/S15327957PSPR0601_1

162. Taplin, J.R. (1971). Crisis Theory: critique and reformulation, *Community Mental Health Journal*, 7 (1), 13-23.
163. Taylor, S., and Stanton, A. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 3, 377–401. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520
164. The gender gap in mental health. (2022). (Last Updated: Jan 31, 2022). <https://www.news-medical.net/health/The-Gender-Gap-in-Mental-Health.aspx>
165. Turner R.J., Wheaton B., Lloyd D.A. (1995). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 60, 104–125.
166. Wagner, J., Lüdtke, O. & Robitzsch, A. (2019). Does personality become more stable with age? Disentangling state and trait effects for the big five across the life span using local structural equation modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 666–680.
167. Wethington E., Kessler R.C., Pixley J.E. (2004). Turning points in adulthood. In Brim O.G., Ry C.D., Kessler R.C. (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*, (pp. 586–613). London: University of Chicago Press.
168. What is crisis?. (2014). Volunteer Manual. Section 3. National Interagency Fire Center. <https://www.nifc.gov/sites/default/files/document-media/CrisisIntervention.pdf>
169. Wheaton, B., & Montazer, S. (2010). Stressors, stress, and distress. In T.L. Scheid & T.N. Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems* (pp. 171–199). Cambridge: Cambridge University Press.
170. Wilson, C.R. (2023, August 17). Healthy Coping Mechanisms: 9 Adaptive Strategies to Try. <https://positivepsychology.com/healthy-coping-mechanisms/>
171. Yang, W., Staps, T., Hijmans, E. (2010). Existential Crisis and the Awareness of Dying: The Role of Meaning and Spirituality. *Journal of Death & Dying*, 61(1), 53–69.

172. Yeager, K.R., & Roberts, A.R. (2015). Bridging the past and present to the future of crisis intervention and crisis management. In A.R. Roberts & K.R. Yeager (Eds.), *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research* (3-36). New York: Oxford University Press.

173. Yeager, K.R., Roberts, A.R. (2003). Differentiating Among Stress, Acute Stress Disorder, Crisis Episodes, Trauma, and PTSD: Paradigm and Treatment Goals. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 3 (1), 3–25.

<https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhg002>

Всього джерел – 173.

Джерел за останні десять років – 64.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 56 (13, 18, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 33, 34, 35, 37, 40, 51, 52, 54, 55, 63, 66, 67, 68, 70, 77, 82, 83, 84, 85, 90, 92, 93, 98, 104, 105, 108, 109, 110, 114, 115, 120, 121, 130, 133, 135, 141, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 164, 166, 168, 170, 172).

Джерел українських авторів за останні десять років – 8 (1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10).

ДОДАТКИ

Додаток А

Стадії психосоціального розвитку за Е. Еріксоном [39]

1. Довіра чи недовіра (від народження до року).

2. Автономія чи стид та сумніви (від 1 до 3 років).

Самостійність, впевненість у собі або стид та сумніви у власних силах.

3. Ініціатива чи почуття провини (від 3 до 6 років).

4. Працелюбність чи почуття неповноцінності (від 6 до 12 років).

Почуття Я та компетентності або низька самооцінка.

5. Ідентичність чи змішання ролей (12-18 років чи старше).

Успішність інтеграції різних ролей в одну цілісну ідентичність або дифузність ідентичності через неможливість інтегрувати стержневу ідентичність чи розв'язати серйозний конфлікт між двома важливими ролями з протилежними системами цінностей чи установками.

6. Близькість чи ізоляція (18 чи старше до 40 років).

В пізній юності та ранній дорослості центральним протиріччям розвитку стає конфлікт між близькістю та ізоляцією пов'язаний можливістю втрати власної ідентичності, успіх установлення близьких стосунків залежить від того як було розв'язано п'ять попередніх конфліктів.

7. Генеративність чи стагнація (від 40 до 65 років).

Поглиненість собою як результат невдалого розв'язання попередніх конфліктів.

8. Цілісність Его чи відчай (від 65 років і старше).

На останніх етапах життя людина передивляється прожите життя та по-новому його осмислює, в результаті з'являється почуття цілісності Его чи відчай від марної витрати сил та втрачених можливостей.

Періодизація життєвого циклу дорослих та пов'язані з ним вікові кризи та переходи

Період життєвого циклу	Стадія	Віковий інтервал	Декада	Криза/перехід
Період ранньої дорослості [87; 86; 141; 137; 136; 121]	Входження в дорослість	18-25 років	Декада чверті життя 20-29 років	Перехід/криза ранньої дорослості (20-25 років), криза чверті життя (25-35 років)
	Рання дорослість	25-40 років	Декада 30 років 30-39 років	Перехід/криза 30 років (28-33 роки), криза чверті життя (25-35 років)
Період середньої дорослості [107; 136; 121]		40-60 років	Декада ранньої середини життя 40-49 років	Криза/перехід середини життя
			Декада пізньої середини життя 50-59 років	
Період пізньої дорослості [133; 121]		60 років і старше	Декада кризи пізнього життя (later-life) 60-69 років	Криза пізнього життя

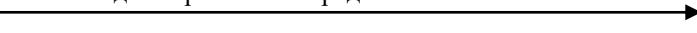
		Час 				
		Утворення кризи		Криза		Криза йде на спад
		Фаза 1: заблокованість в	Фаза 2а: сепарація	Фаза 2б: тайм-аут	Фаза 3: дослідження	Фаза 4: відновлення
Рівень 1	Людина в середовищі	Дорослі зобов'язання та ролі на роботі та вдома	Сепарація від проблемних взаємовідносин та / або роботи	Тимчасовий мораторій, уникання зобов'язань	Кроки в напрямку дослідження нових зобов'язань та ролей	Нові взаємовідносини та / або робота, новий стиль життя
Рівень 2	Ідентичність	Нецілісна ідентичність: зовнішня та внутрішня відрізняються	Відокремлення від зовнішнього Я та ролей, вакуум ідентичності	Сумніви щодо ідентичності: хто я зараз?	Відкритість та розвиток в дослідженні ідентичності	Узгодженість між внутрішнім та зовнішнім Я
Рівень 3	Мотивація	Зовнішня мотивація	Мотивація до втечи (якщо ініціатор)	Мотивація до уникання	Мотивація до наближення	Внутрішня мотивація
Рівень 4	Афективна та когнітивна сфера	Відчуття знаходження в пастці, емоції не знаходять виходу	Гостра емоційна травма та дистрес	Рефлексія, інтроспекція. Зниження дистресу	Тривога та хвилювання стосовно нових можливостей	Поступове зростання відчуття задоволення та реалізації
		 Швидка перемотка вперед  Повтор				

Рис. В.1. Цілісна модель фаз кризи ранньої дорослості (Robinson, Wright & Smith) [137]

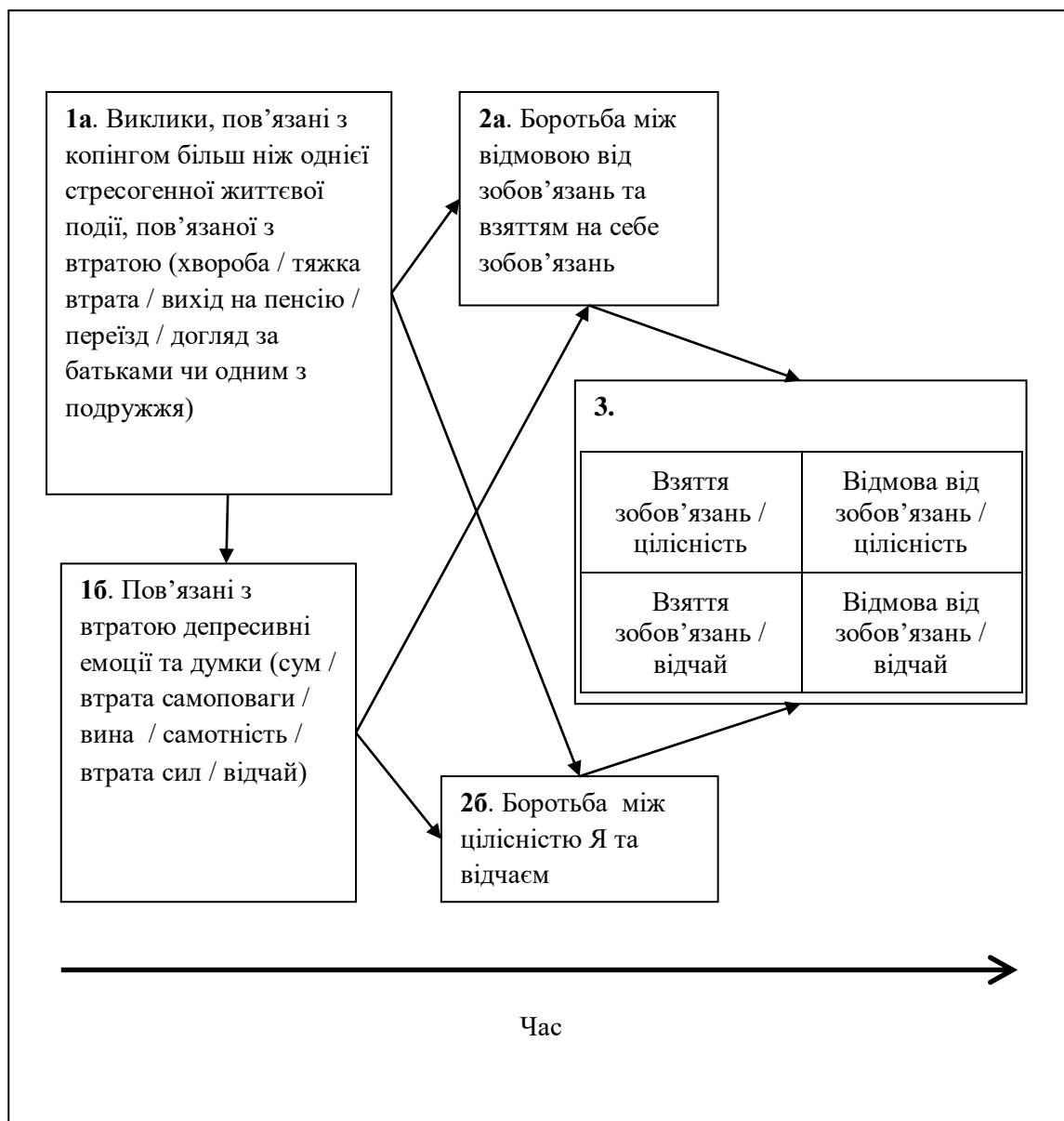


Рис. Г. 1. Тимчасова цілісна модель кризи пізньої дорослості (Robinson & Stell) [133]

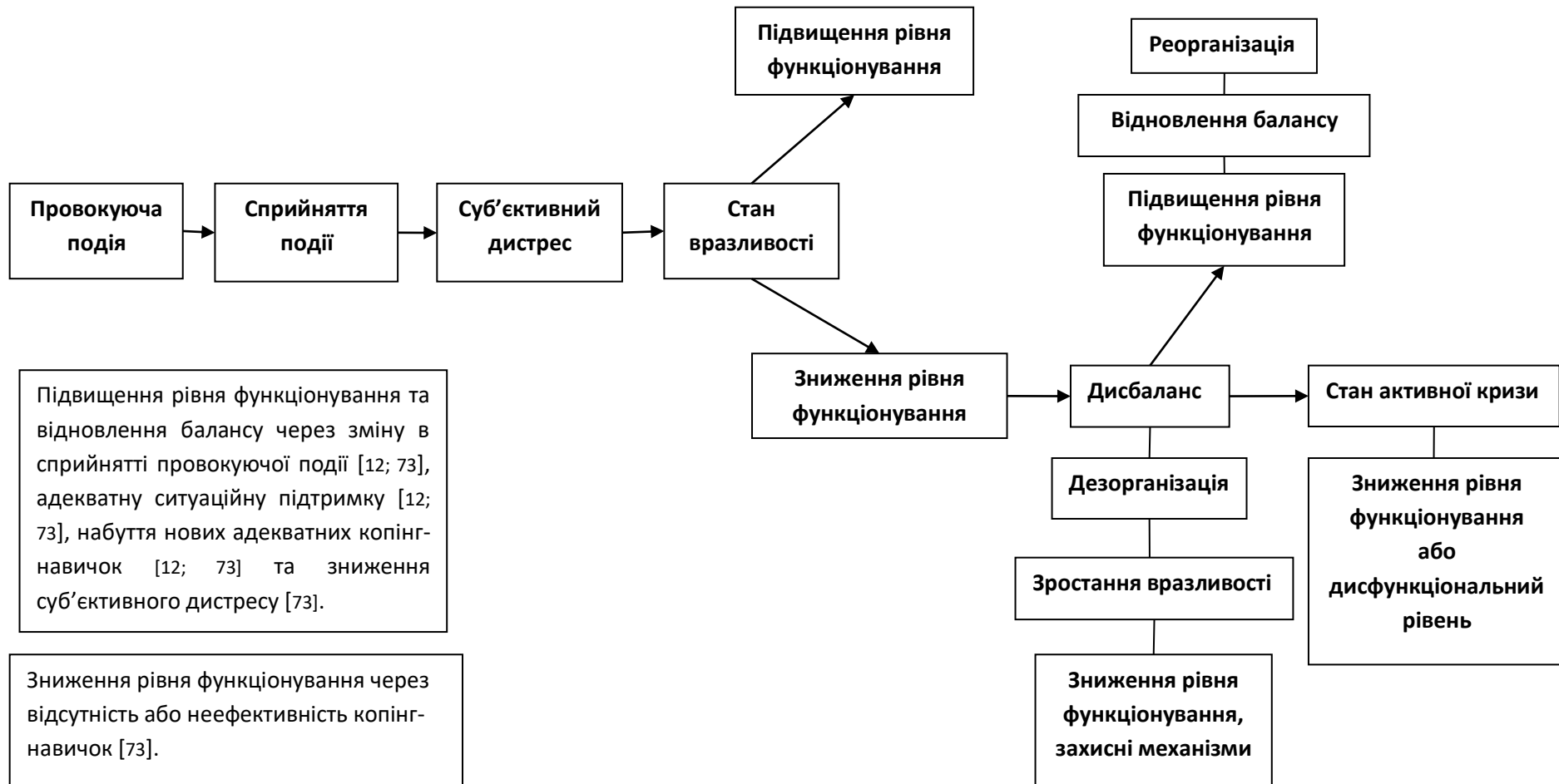


Рис. Д.1. Схема процесу утворення кризи

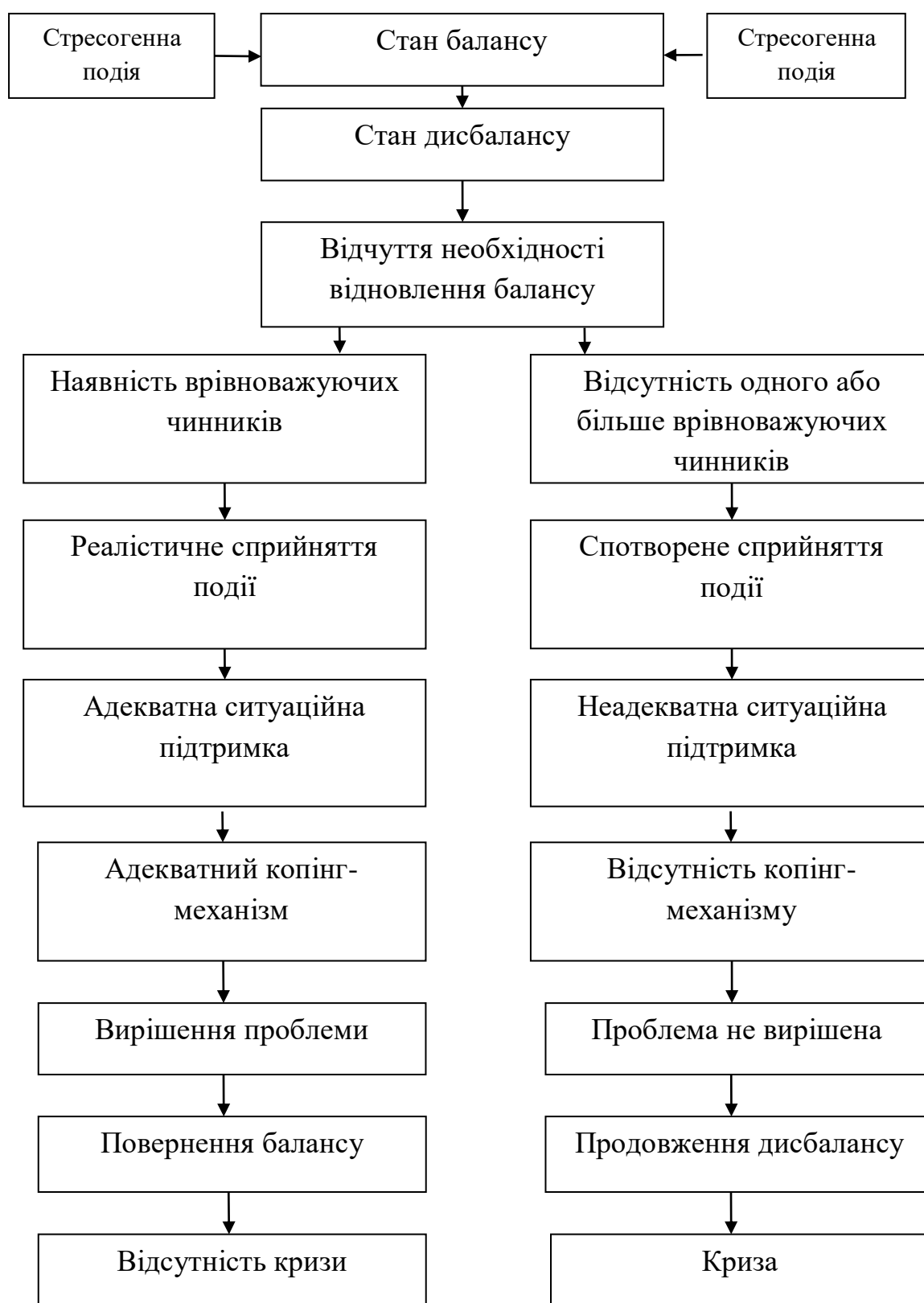


Рис. Е. 1. Модель врівноважуючих чинників (Aguilera) [12]

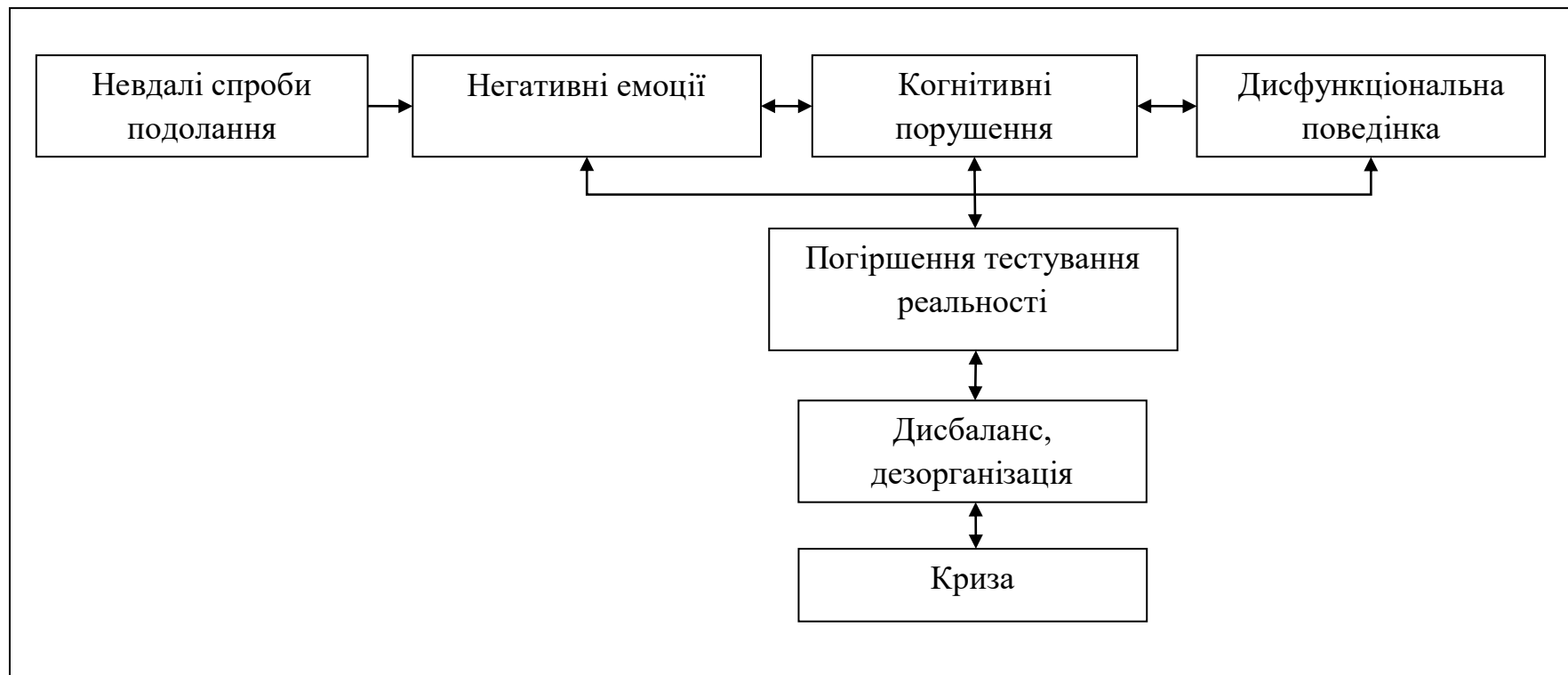


Рис. Ж. 1. Хронологія кризи (Janosik) [72]

Авторська анкета щодо наявності досвіду переживання життєвої кризи та задоволеності життям в різних його сферах

1. Зазначте, будь ласка, нікнейм, обраний Вами для проходження форм опитування

2. Зазначте, будь ласка, Ваш вік

3. Зазначте, будь ласка, Вашу стать

4. Чи вважаєте Ви, що потребуєте кардинальних змін в самому собі, чи відчуваєте Ви необхідність таких змін?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

5. Чи вважаєте Ви, що потребуєте кардинальних змін в умовах свого життя, чи відчуваєте Ви необхідність таких змін?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

6. Чи вважаєте Ви, що потребуєте кардинальних змін в якості стосунків з близькою людиною чи в сім'ї, чи відчуваєте Ви необхідність таких змін?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

7. Чи вважаєте Ви, що потребуєте кардинальних змін в колі свого спілкування, чи відчуваєте Ви необхідність таких змін?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

8. Чи вважаєте Ви, що потребуєте кардинальних змін в своїй професійній або будь-якій іншій діяльності, чи відчуваєте Ви необхідність таких змін?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

9. Чи вважаєте або відчуваєте Ви, що не потребуєте будь-яких змін в своєму житті і воно Вас повністю задовольняє?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

10. Будь ласка, ознайомтеся з наступним визначенням життєвої кризи.

Життєва криза – це надзвичайно складний період в житті дорослої людини, викликаний як очікуваними, так і неочікуваними важкими подіями і пов'язаними з ними змінами, які торкаються однієї чи кількох сфер життя або життєдіяльності людини в цілому, що супроводжується постійним значним стресом, негативними емоціями та почуттями, нестабільністю, характеризується відчуттям втрати контролю власного життя та здатності впливати на нього, призводить до зміни життєвих цілей, цінностей та пріоритетів, а з часом ясно усвідомлюється як такий, що поділив життя на до та після.

Чи переживали Ви подібний період в своєму дорослому житті?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

11. Якщо Ви переживали подібний період в своєму дорослому житті позначте, будь ласка, в якому саме віковому інтервалі та з якими саме сферами життя він був пов'язаний?

Позначено може бути стільки вікових інтервалів та сфер життя, скільки вважаєте за потрібне.

Вікові інтервали (стовпці): 18-24 роки, 25-29 років, 30-34 роки, 35-39 років, 40-44 роки, 45-49 років, 50-54 роки, 55-59 років, 60-64 роки, 65-69 років, 70-74 роки, старше 75 років.

Сфери життя (рядки):

сфера здоров'я

сфера міжособистісних стосунків

сфера сім'ї

сфера фінансів

сфера роботи та кар'єри

сфера духовності

За бажанням Ви можете конкретизувати з якими саме подіями в Вашому житті був пов'язаний цей період або періоди та в якому віковому інтервалі, зазначивши їх тут.

12. Чи вважаєте Ви, що цей період став поштовхом та призвів до позитивних змін у Вашому житті в довготривалій перспективі?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

13. Чи вважаєте Ви, що цей період став поштовхом та призвів до негативних змін в Вашому житті в довготривалій перспективі?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

14. Чи вважаєте Ви, що він не вплинув на Ваше життя в цілому?

Відповіді:

Так

Ні

Не впевнений/не впевнена

Результати W-тесту на нормальність розподілу за
критерієм Шапіро-Уїлка

W-тест Шапіро-Уїлка		
Шкали	W	p
Екстраверсія	0.731	< .001
Дружелюбність	0.845	< .001
Добросовісність	0.673	< .001
Емоц. стабільність	0.944	0.048
Відкр. нов. досвіду	0.903	0.002
Акт. подолання	0.613	< .001
Використ. інф. підтр.	0.736	< .001
Позит. рефрейм.	0.941	0.037
Планування	0.871	< .001
Емоц. підтр.	0.778	< .001
Вираз. емоцій	0.932	0.018
Гумор	0.904	0.003
Прийняття	0.624	< .001
Релігія	0.861	< .001
Самозвинув.	0.804	< .001
Самовідволікання	0.936	0.025
Відмова	0.838	< .001
Вжив. психоакт. реч.	0.870	< .001
Повед. розмеж.	0.738	< .001
Копінг, фок. на проб.	0.973	0.453
Копінг, фок. на емц.	0.975	0.509
Уник. копінг	0.962	0.191
Заг. рівень копіngu	0.973	0.431
Резильєнтність	0.980	0.682
Упевн. у собі	0.842	< .001
Доброта до людей	0.799	< .001
Допомога іншим	0.854	< .001
Успіх	0.752	< .001
Любов	0.842	< .001
Творчість	0.923	0.010
Віра у добро	0.968	0.303
Прагн. мудрості	0.917	0.006
Робота над собою	0.741	< .001
Самореал. у проф.	0.889	< .001
Відповід.	0.838	< .001
Знання власн. рес.	0.820	< .001
Умін. онов. рес.	0.927	0.013
Умін. вміщ. рес.	0.853	< .001
Заг. рівен. рес.	0.747	< .001
IS	0,761	< .001

Додаток М

Таблиця М. 1

Кореляційна матриця статистично значущих зв'язків між показниками

		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Використання інформаційної підтримки	Спірмен $\rho(\rho)$				-0.555 ***	
	р-значення				< .001	
Позитивний рефреймінг	Спірмен $\rho(\rho)$			0.488 **		
	р-значення			0.001		
Емоційна підтримка	Спірмен $\rho(\rho)$				-0.481 **	
	р-значення				0.002	
Вираження емоцій	Спірмен $\rho(\rho)$	0.590 ***			-0.489 **	
	р-значення	< .001			0.001	
Гумор	Спірмен $\rho(\rho)$	0.550 ***				
	р-значення	< .001				
Релігія	Спірмен $\rho(\rho)$				-0.425 **	
	р-значення				0.006	
Самозвинувачення	Спірмен $\rho(\rho)$		0.520 ***			
	р-значення		< .001			
Самовідволікання	Спірмен $\rho(\rho)$	0.635 ***			-0.427 **	
	р-значення	< .001			0.006	
Відмова	Спірмен $\rho(\rho)$				-0.415 **	
	р-значення				0.008	
Вживання психоактивних речовин	Спірмен $\rho(\rho)$		-0.623 ***	-0.653 ***		
	р-значення		< .001	< .001		
Поведінкове розмежування	Спірмен $\rho(\rho)$			-0.427 **		-0.432 **
	р-значення			0.006		0.005
Копінг, фокусований на проблемі	Спірмен $\rho(\rho)$			0.419 **		
	р-значення			0.007		
Копінг, фокусований на емоціях	Спірмен $\rho(\rho)$				-0.590 ***	
	р-значення				< .001	
Унікаючий копінг	Спірмен $\rho(\rho)$		-0.476 **	-0.451 **	-0.542 ***	
	р-значення		0.002	0.004	< .001	
Загальний бал за Brief-COPE	Спірмен $\rho(\rho)$				-0.672 ***	
	р-значення				< .001	
Резильєнтність	Спірмен $\rho(\rho)$				0.498 **	0.682 ***
	р-значення				0.001	< .001

Продовж. табл. М. 1

		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Відкритість новому досвіду
Любов	Спірмен $\rho(\rho)$		0.544 ***	0.521 ***	
	р-значення		< .001	< .001	
Самореалізація у професії	Спірмен $\rho(\rho)$				0.476 **
	р-значення				0.002
Знання власних ресурсів	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.489 **			
	р-значення	0.001			
Загальний рівень психологічної ресурсності	Спірмен $\rho(\rho)$				0.508 ***
	р-значення				< .001

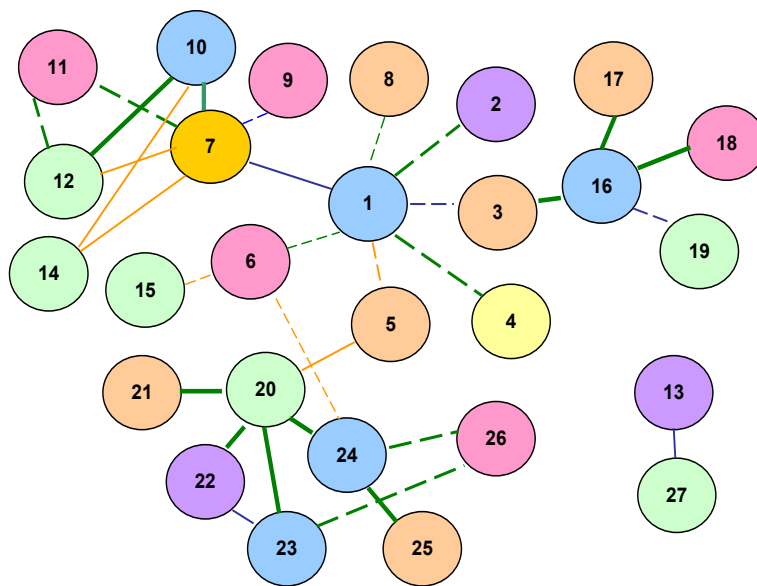
Продовж. табл. М. 1

		Поведінкове розмежування	Резильєнтність	Планування	Вираження емоцій	Самовідволіка ння	Унікаючий копінг
Самореалізація у професії	Спірмен $\rho(\rho)$		0.446 **				
	р-значення		0.004				
Знання власних ресурсів	Спірмен $\rho(\rho)$			0.416 **	-0.424 **	-0.421 **	
	р-значення			0.008	0.006	0.007	
Уміння оновлювати власні ресурси	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.429 **			-0.408 **		-0.451 **
	р-значення	0.006			0.009		0.003
Уміння використовувати власні ресурси	Спірмен $\rho(\rho)$						-0.421 **
	р-значення						0.007
Загальний рівень психологічної ресурсності	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.520 ***	0.455 **				
	р-значення	< .001	0.003				
Резильєнтність	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.608 ***					
	р-значення	< .001					

Продовж. табл. М. 1

		Активне подолання	Позитивний рефреймінг	Емоційна підтримка	Прийняття	Відмова
Упевненість у собі	Спірмен $\rho(\rho)$	0.496 **				
	p-значення	0.001				
Любов	Спірмен $\rho(\rho)$		0.556 ***	0.470 **	0.559 ***	
	p-значення		< .001	0.002	< .001	
Загальний рівень психологічної ресурсності	Спірмен $\rho(\rho)$		0.437 **		0.406 **	
	p-значення		0.005		0.009	
Резильєнтність	Спірмен $\rho(\rho)$					-0.492 **
	p-значення					0.001

*** $p < 0.001$; ** $p = 0.001$; * $p < 0.01$



- 1 Емоційна стабільність
- 2 Використання інформаційної підтримки
- 3 Вираження емоцій
- 4 Загальний бал за Brief-COPE
- 5 Емоційна підтримка
- 6 Унікаючий копінг
- 7 Резильєнтність
- 8 Копінг, фокусований на емоціях
- 9 Відмова
- 10 Відкритість новому досвіду
- 11 Поведінкове розмежування
- 12 Загальний рівень псих. ресурсності
- 13 Активне подолання
- 14 Самореалізація у професії
- 15 Уміння оновлювати власні ресурси
- 16 Екстраверсія
- 17 Гумор
- 18 Самовідволікання
- 19 Знання власних псих. ресурсів
- 20 Любов
- 21 Прийняття
- 22 Позитивний рефреймінг

- 23 Добросовісність
- 24 Дружелюбність
- 25 Самозвинувачення
- 26 Вживання психоактивних речовин
- 27 Упевненість у собі

	резильєнтність
	риси особистості
	копінг фокус. на проблемі
	копінг фокус. на емоціях
	унікаючий копінг
	загальний рівень копінгу
	ресурси

	пряма	середня	p < .001
	зворотня	середня	
	пряма	помірна	p 0.001
	зворотня	помірна	
	пряма	середня	p < .01
	зворотня	помірна	

Рис. Н. 1. Кореляційна плеяда статистично значущих зв'язків між показниками

Комплекс вправ та інструментів, орієнтованих на сприяння попередженню та подоланню психологічної вразливості у дорослих

Назва блоку	Мета	Зміст блоку
Блок 1 Розвиток емоційного інтелекту.	Розвиток навичок усвідомленого підходу до власних емоцій та самоусвідомлення.	Вправи 1-7
	Розвиток навичок емоційної саморегуляції.	Вправи 8-9
	Знайомство з альтернативними способами вираження емоцій.	
Блок 2 Розвиток резильєнтності.	Розвиток навичок розширення вікна толерантності.	Вправи 10-11
	Розвиток навичок пошуку альтернативних/нових копінг стратегій та копінг-методів.	Вправа 12
	Розвиток навичок пошуку альтернативних, в тому числі пасивних, та нових ресурсів.	Вправи 13-14
	Розвиток навичок резильєнтності.	Вправи 15-16
	Розвиток навичок когнітивного та позитивного рефреймінгу.	Вправи 17-19

<p>Блок 3</p> <p>Розвиток навичок вирішення проблем.</p>	<p>Розвиток навичок усвідомленого підходу до проблем, їх пріоритетності та цілей, спрямованих на їх вирішення.</p>	<p>Вправи 20-21</p>
<p>Блок 4</p> <p>Розвиток навичок міжособистісної взаємодії.</p>	<p>Розвиток навичок встановлення та підтримання особистих кордонів.</p>	<p>Вправи 22-24</p>