

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-9>

УДК 159.9.36.243

Олена ПЕТЯК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: petiakO@khmnu.edu.ua

Юрій МОРАВЕЦЬКИЙ

здобувач PhD,

e-mail: moraveckiju@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

У науковій статті представлено теоретично-практичне дослідження особливостей поведінки чоловіків у складних життєвих ситуаціях. Представлений огляд вивчення різних аспектів стресу, кризових та складних життєвих ситуацій, копінг-стратегій. Велика увага приділяється розробкам програм стрес-менеджменту, подоланню посттравматичних стресових розладів та постстресового відновлення. Метою статті є дослідження психологічних особливостей чоловіків, які опинилися в складних життєвих обставинах. Описано психологічні особистісні особливості чоловіків та представлено захисні механізми та копінг-стратегії чоловіків у стресових ситуаціях. В емпіричній частині проведено дослідження рівнів психологічного благополуччя чоловіків та визначено особливості їх самоставлення. У висновках йдеться про те, що у чоловіків, які опинилися у складних життєвих обставинах, формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя. У стресових ситуаціях виникає сильна напруженість, для подолання якої внутрішніх ресурсів особистості не завжди вистачає.

Ключові слова: гендер, копінг-поведінка, психологічне благополуччя, самоставлення, складні життєві обставини, чоловіки.

Olena PETYAK, Lurii MORAVETSKYI

Khmelnyskiy National University

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MEN WHO FIND THEMSELVES IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

The scientific article presents a theoretical and practical study of the peculiarities of men's behavior in difficult life situations. An overview of the study of various aspects of stress, crisis and difficult life situations, and coping strategies is presented. Much attention is paid to the development of stress management programs, overcoming post-traumatic stress disorders and post-stress recovery. At the same time, despite the prevalence and variety of research in this field, many aspects remain insufficiently examined, in particular, modern research on the psychological personality characteristics of men who find themselves in difficult life circumstances. The purpose of the article is to study the psychological characteristics of men who find themselves in difficult life circumstances. The psychological personality characteristics of men are described and the protective mechanisms and coping strategies of men in stressful situations are presented. In the empirical part, a study of the levels of psychological well-being of men was conducted and the peculiarities of their self-attitude were determined. It was

established that the majority of respondents take responsibility for their own fate. The level of their self-acceptance indicates respondents' acceptance of themselves as they are. Indicators of internal conflict indicate the presence of internal conflicts, doubts, disagreements with oneself, anxiety-depressive states accompanied by feelings of guilt. Levels of self-blame indicate that a significant part of respondents tend to blame themselves for failures. The conclusions indicate that men who find themselves in difficult life circumstances develop a fragmented, insufficiently realistic perception of various aspects of life. In stressful situations, there is a strong tension, to overcome which the internal resources of the individual are sometimes not enough. Also, since there are internal and external personality types among men in difficult life circumstances, it is necessary to take these features into account when developing psychological correction programs to overcome difficulties.

Keywords: *gender, coping behavior, psychological well-being, self-esteem, difficult life circumstances, men.*

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Соціально-економічне та політичне становище, що склалося в Україні у зв'язку з військовою агресією російських військ, призвело до зростання кількості осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах: втрата житла, набута інвалідність, вимушений переїзд, втрати соціальних зв'язків, місць роботи, інші юридичні проблеми, що пов'язані з втратою та відновленням особистих документів тощо [4, с. 798].

Дослідження особливостей поведінки людини у складних життєвих ситуаціях залишаються актуальними в науковому просторі. Вченими проведено емпіричне вивчення різних аспектів стресу, кризових та складних життєвих ситуацій, копінг-стратегій. Велика увага приділяється розробкам програм стрес-менеджменту, подоланню посттравматичних стресових розладів та постстресового відновлення. Водночас, незважаючи на поширеність й різноманіття досліджень у цій сфері, багато аспектів залишаються недостатньо розглянутими, зокрема – це сучасні дослідження психологічних особистісних особливостей чоловіків, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Аналіз досліджень та публікацій

Проведені вітчизняними вченими дослідження були спрямовані на вивчення чинників, що спричинили важку життєву ситуацію та способів пристосування до неї (Н. Тарабріна, М. Махомед-Емінов, Н. Пуховський, Ф. Василюк, М. Решетніков, Ю. Олександровський) [1, с. 35]. Для тлумачення складних життєвих обставин науковці використовують різні поняття. Найчастіше використовуються поняття: психологічний конфлікт (В. Мерлін), критична ситуація (Ф. Василюк), важка ситуація життєдіяльності

(А. Анцупов, А. Шипілов), критична життєва ситуація (Н. Гришина), стресогенна життєва ситуація (Т. Холмс) тощо. Ця різноманітність пов'язана з особливостями теоретичного підходу до розуміння сутності змісту поняття «складні життєві обставини».

У роботах В. Мерліна «складна життєва ситуація» розглядається як психологічний конфлікт та визначається, як ситуація, в якій задоволення будь-яких глибоких та активних мотивів та ставлень особистості важко задовольняється, або ж стає зовсім неможливим. Це сприймається особистістю як суб'єктивна неможливість вирішити проблемну ситуацію. Такі зовнішні обмеження породжують внутрішні протиріччя між різними мотивами та ставленнями особистості або між її можливостями та прагненнями, які призводять до тривалої дезінтеграції особистості. У психологічному конфлікті відбуваються різкі перетворення мотивів та відношень особистості. Глибина і характер трансформацій, що відбуваються, залежать від рівня розвитку як особистості, так і соціальної групи [2, с. 60].

Водночас, питаннями соціального захисту населення, що опинилися в складних життєвих обставинах, займалася низка науковців, серед яких: Ю. Бондаренко, Ф. Василюк, І. Ващенко, О. Власюк, К. Денисенко, І. Дацюк, Б. Іваненко, І. Рудкевич, В. Литвиненко, К. Міщенко тощо [3].

Формулювання цілей статті

Метою статті є дослідження психологічних особливостей чоловіків, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Виклад основного матеріалу

Наукові дослідження в галузі психології, зокрема Є. Ільїна, та культурології підготували доказову базу того, що стать людини не пояснює міжстатеву різницю у соціокультурній сфері, що спостерігається практично у всіх соціумах. Таким чином, соціокультурні норми мають більший вплив, порівняно із біологічною статтю, на психологічні особливості, моделі поведінки та види діяльності, як чоловіків, так і жінок [2]. Поняття «гендер» у загальному значенні визначається як соціокультурна стать. Однак гендер передбачає, водночас, що між жінками та чоловіками спостерігається нерівність, що значно розширює саме поняття. Це не лише соціальна стать та соціокультурна важливість різниці між статями, а й взаємини, які засновані на владі та підпорядкуванні. Вони є наслідком анатомо-фізіологічної різниці між жінками та чоловіками [7, с. 11]. Гендерна ідентичність, за своїм змістом, – це базис соціокультурної ідентичності,

який характеризує особистість з погляду її приналежності до чоловічого чи жіночого гендеру. При цьому значущим є те, як сама особистість визначає себе: вона приймає чи не приймає відповідні соціальні стереотипи та ролі, що відводяться в її культурі для жінок та чоловіків [2].

У своїх роботах П. Пірсонс та Л. Френсіс приходять до висновку про те, що специфіка гендеру є елементом его-ідентичності. Вона впливає на формування особистісної, соціальної, професійної ідентичності. Водночас, гендерні особливості мають безпосереднє відношення до самооцінки, рівня суб'єктивного контролю, рефлексивності. Спосіб, який містить гендерну складову, залежить від досягнення особистістю внутрішньої відповідності гендерних стереотипів з особливостями особистості. Звідси розуміємо, що найуспішніша соціально-психологічна адаптація буде залежати від прийняття власної гендерної ідентичності.

На оцінку себе як особистості загалом (Я-концепція) впливає також ставлення до себе, як до представника певної статі. Я-концепція передбачає велику кількість різноманітних аспектів: уявлення про себе, оцінка себе і ставлення до себе. У ставленні чоловіків до оточуючого світу присутня наполегливість, самовпевненість, орієнтація на контроль. Чоловікам, щоб відокремити себе від світу, необхідно управляти кимось зі свого оточення. Так вони переконуються у своїй незалежності. Чоловік впевнений у тому, що мати вплив на те, що відбувається – життєво необхідна умова для існування [3, с. 18].

Результати діагностик, проведених зарубіжними та вітчизняними спеціалістами диференціальної психології, такими, як: А. Келлам, І. Еббер, І. Нікольська дають можливість описати психологічні особливості особистості чоловіків:

- у чоловіків яскравіше виражена особистісна спрямованість;
- чоловіки частіше схильні до конфліктів та асоціальної поведінки, до неадекватності емоційних проявів;
- у чоловіків яскравіше виражена мстивість;
- домінантності у чоловіків супроводжується з підпорядкуванням думці колективу;
- у чоловіків вищий рівень суб'єктивного контролю;
- для чоловіків інтернальність має більше значення;
- для позитивної самооцінки чоловікам потрібні такі риси: психічна врівноваженість, адаптованість, здатність до самоконтролю, соціальність, моральність;

- чоловіки низько оцінили у себе виразність таких особливостей особистості, як самовпевненість, відображене самоставлення, самоцінність, самоприйняття, самоприхильність;
- у структурі загального інтелекту у чоловіків на недостатньому рівні розвинений словесно-логічний компонент;
- мотивація чоловіків більш внутрішньо-організована, тобто вона виходить з усвідомлення важливості, розуміння сенсу та значущості особисто для нього того, що потрібно робити;
- чоловіки рідше відчують почуття безпорадності, депресії, гніву, заздрості, сорому та паніки з приводу фінансових статків [6, с. 71].

Особистісні особливості впливають також і на захисні механізми. Розглянемо захисні механізми як інтрапсихічні форми боротьби зі стресом, як пасивну копінг-поведінку, яка спрямована на зниження емоційного напруження. Психологічний захист можна визначити як одну з форм психічних регулятивних механізмів [3, с. 12]. Вони з'являються у тих ситуаціях, коли особистість не здатна оцінити адекватно те почуття безпорадності, яке викликане конфліктом (зовнішнім чи внутрішнім), не здатна зрозуміти реальні причини цього почуття та подолати стрес. Захисні механізми мають на меті зменшення почуття дискомфорту. Це досягається завдяки спотворенню сприйняття та оцінки внутрішнього та зовнішнього світів. У разі нових вимог, за яких наявна реакція не є задовільною, виникає копінг-процес. Якщо особистість не може адекватно відреагувати на нові вимоги, то копінг-процес, як правило, набуває форми захисту. Захисні механізми уможливають усунення психотравми внаслідок виключення дійсності.

Подолання (копінг), на думку Н. Ісмаїлової, є більш досконалим, ніж психологічний захист, способом приведення особистості в норму після екстремальної ситуації. Воно засноване на усвідомленому, довольному встановленні бажаного балансу зі світом на рівні психологічної енергії та інформації. Стресогенні ситуації, залежно від головної небезпеки, сприяють появі різних видів копінг-поведінки [8, с. 26]. Можливість освоєння техніки долаючої поведінки дає суб'єкту шанс цілеспрямовано покращувати самозабезпечення безпеки, але додання – це універсальний метод. Але він застосовується не у всіх екстремальних ситуаціях.

Копінг-поведінка, на відміну від захисних механізмів, має своєю метою активну взаємодію зі стресогенною ситуацією. Це специфічний вид соціальної поведінки, який дозволить особистості впоратися зі стресом чи важкою життєвою ситуацією. Ця боротьба

відбувається за допомогою усвідомлених дій, способів, які відповідають особистісним особливостям та ситуації. Копінг-поведінку можна цілеспрямовано сформувати, навчати для того, щоб підвищити психосоціальну компетентність. Загалом, саме вибір конструктивних стратегій подолання стресогенних ситуацій є тією обставиною, яка визначає, наскільки успішно розвинена особистість, її цілісність, зрілість, стійкість. Механізми подолання більш гнучкі, але вони вимагають від особистості більше витрат енергії та докладання когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль [4]. Водночас, механізми захисту мають здатність швидше знижувати емоційну напругу та тривоги. Вони діють за принципом «тут і тепер».

На основі результатів діагностик Є. Бітюцької, визначимо порівняльні особливості захисних механізмів чоловіків:

– чоловіки більш закриті, вони не реагують на те, що може зашкодити їхній самооцінці;

– у чоловіків переважають компенсаторна поведінка, стратегії самопрезентації та самопосилення. Отримавши від'ємний зворотний зв'язок про свої здібності і риси, чоловіки схильні компенсувати всю шкоду, яка завдана їх самооцінці;

– чоловіки частіше користуються захисним процесом несвідомого винаходу раціональних положень та висновків для обґрунтування власних промахів. Вони частіше вигадують хибне пояснення, завдяки якому ірраціональна поведінка стає схожою на логічну. І тому така поведінка представляється виправданою перед оточенням;

– чоловіки частіше користуються процесом виключення зі сфери свідомості думок, почуттів, бажань та потягів, які завдають біль, змушують відчувати сором чи провини;

– чоловіки частіше неусвідомлено та ірраціонально уявляють зовнішній світ як загрозу, в якому їхнє власне «я» знаходиться в стані небезпеки. Ця підсвідома картина зовнішнього світу змушує чоловіків чинити опір і застосовувати агресію. Вони вибирають найменш конструктивний підхід для вирішення проблем, які асоціюються у чоловіків із загрозою для їх особистості та внутрішнього світу;

– чоловіки частіше схильні вдаватися до конфронтаційного копінгу. Це означає, що вони намагаються вирішити проблеми за допомогою не завжди цілеспрямованої активності у своїй поведінці, проведення конкретних заходів, що мають на меті або зміну ситуації, або прояв негативних емоцій у зв'язку з труднощами. Ця стратегія, якщо їй використовувати її помірно, допомагає особистості чинити опір

труднощам, розвиває енергійність та підприємливість, які необхідні для вирішення проблемних ситуацій, а також вміння відстоювати свої інтереси та боротися зі стресом у екстремальних ситуаціях. Якщо ця стратегія є провідною, то в особистості спостерігаються імпульсивність, складності з організацією своїх дій. Це дає повну підставу вважати таку стратегію неадаптивною;

– захисні механізми чоловіків здебільшого пов'язані з тими копінг-стратегіями, які спрямовані на прийняття всієї відповідальності за події, що відбуваються, а також з тими, які забезпечують самоконтроль та позитивну переоцінку поточної ситуації [5, с. 212].

Для досягнення поставленої мети були проведені діагностики за методиками само ставлення та «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа». Досліджуваними виступили чоловіки: особи з інвалідністю та ті, хто опинилися у складних життєвих обставинах, які тимчасово перебувають Хмельницькому територіальному центрі соціального обслуговування. Кількість респондентів – 30 осіб. Вік респондентів – від 30 до 70 років. У кожного втрачений зв'язок із близькими, порушені міжособистісні комунікації з родичами, відсутні соціальні зв'язки із середовищем, у якому перебували до моменту потрапляння у складну життєву ситуацію. Основна частина респондентів має середню спеціальну освіту за класом «робітничі спеціальності».

Таблиця 1

Результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

№	Показник шкали благополуччя	Середнє значення
1	Баланс афекту	101,6
2	Усвідомлення життя	64,2
3	Особистість як відкрита система	48,4

Результати діагностики досліджуваної групи продемонстрували відхилення від норми: усвідомлення життя – менше норми. Це вказує на певний недолік чи повну відсутність свідомості життя. Минуле і сучасне сприймаються як безглуздя, переважає почуття нудьги та безцільності існування, відсутні видимі життєві перспективи. Це вказує на низьку інтенсивність спрямованості. Показник шкали «особистість як відкрита система» також менші норми. Це свідчить про нездатність достатньо інтегрувати окремі аспекти свого досвіду. Формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя, що говорить про зниження показників у підструктурі досвіду.

Методика дослідження самоствалення продемонструвала тенденцію до відхилення від норми (див. табл. 2).

Таблиця 2

Результати діагностики самоствалення

Показники	Середнє значення
Внутрішня чесність	5,2
Самовпевненість	4,5
Самокерування	7,8
Відображене самоствалення	4,8
Самоцінність	5,3
Самоприйняття	7,0
Самоприв'язаність	5,3
Внутрішня конфліктність	7,7

Отже, показники самокерування вищі норми. Тобто, більшість опитаних вважають, що їхня доля перебуває у власних руках. Рівень самоприйняття теж вищий, ніж норма, що вказує на прийняття респондентами себе такими, як вони є. Показники внутрішньої конфліктності свідчать про наявність у респондентів внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. Рівні самозвинувачення вказують, що значна частина респондентів схильна звинувачувати себе у невдачах.

**Висновки з даного дослідження
і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

На основі результатів діагностик ми отримали можливість скласти узагальнені психологічні особливості особистості чоловіка, який опинився у складних життєвих обставинах. У такого чоловіка визначено недостатній рівень чи повну відсутність усвідомлення життя. Минуле і сучасне сприймаються як такі, що втратили значення. Переважає почуття нудьги та безцільності існування. Респонденти не відзначають видимих життєвих перспектив, які б були достатньо привабливими для них. Також визначено нездатність інтегрувати окремі аспекти власного життєвого досвіду. У чоловіків формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя. У стресових ситуаціях виникає сильна напруженість, для подолання якої внутрішніх ресурсів особистості стає недостатньо.

Водночас, серед чоловіків у складних життєвих обставинах є інтернальні та екстернальні типи особистості. Це необхідно враховувати при розробці програм психологічної реабілітації з метою нівелювання труднощів у психокорекційній роботі. Перспективами подальших розвідок можуть бути розробки програм психологічної корекції для осіб, що опинилися у складних життєвих обставинах. Варто враховувати, що особи інтернального типу надають перевагу недирективним методам психологічної корекції, тоді як екстернальні особи, часто з підвищеною тривожністю та схильністю до депресій, більше задоволені саме поведінковими методами.

Література

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 2018. №40. С. 33-49.
2. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 46. С. 59-87.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Ігумнова О. Б., Курило О. В. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Молодий вчений*, 2017. № 11. С. 798-801.
5. Ларін Д. І. Вплив відкритої психологічної кризи на перебіг життєвих ситуацій особистості. Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Гуманітарний простір науки : досвід та перспективи, 2017. №27. С. 211-214.
6. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2016. №1. С. 69-73.
7. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. 120 с.
8. Юр'єва Л. М., Носов С. Г., Мамчур О. Й., Ніколенко А. Є., Огоренко В. В., Шустерман Т. Й., Єрчкова Н. О. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

References

1. Vashchenko I. V., Ivanenko B. B. Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievykh sytuatsii. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2018. №40. S. 33-49.
2. Vashchenko I., Ananova I. Osobystist i zhyttievi situatsii u kontseptualnomu prostori psykholohichnoi nauky. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2019. № 46. S. 59-87.
3. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostryka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh situatsiiakh. Kyiv: Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.
4. Ihumnova O. B., Kurylo O. V. Prohrama psykhhokorektsii nehatyvnykh emotsiinykh staniv osib u skladnykh zhyttievykh obstavynakh. *Molodyi vchenyi*, 2017. № 11. S. 798-801.
5. Larin D. I. Vplyv vidkrytoi psykholohichnoi kryzy na perebih zhyttievykh situatsii osobystosti. *Materialy IX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii. Humanitarnyi prostir nauky: dosvid ta perspektyvy*, 2017. №27. S. 211-214.
6. Rysynets T. P., Pototska I. S., Loiko L. S. Psykholohichni analiz katehorii zhyttievoi situatsii ta skladnoi zhyttievoi situatsii. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia «Psykholohichni nauky»*, 2016. №1. S. 69-73.
7. Tytarenko T. Zhyttievi kryzy : tekhnolohiia konsultuvannia. Kyiv : Hlavnuk, 2007. 120 s.
8. Iurieva L.M., Nosov S. H., Mamchur O. Y., Nikolenko A. Ye., Ohorenko V.V., Shusterman T. Y., Yerchkova N. O. Kryzovi stany v suchasnykh umovakh: diahnostryka, korektsiia ta profilaktyka. Kyiv : Vydavnytstvo TOV «Halereia Pryn», 2017. 174 s.