Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

На правах рукопису

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: **Гендерні особливості життєвої кризи**

**ранньої дорослості в умовах війни**

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС-41,

спеціальності 053 «Психологія»

Манич Анастасія Андріївна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри

клінічної та реабілітаційної психології

Кулеша-Любінець М. М.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри

соціальної психології

Чуйко О. М.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………….3**

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ……………………………..……………..6**

1.1 Теоретичний аналіз феномену «життєва криза» особистості у психології.…………………………………………………………………..………6

1.2 Психологічні особливості осіб ранньої дорослості …………………15

1.3 Особливості перебігу життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни: гендерний підхід ………………………………………………………….22

Висновок до Розділу I…………………………………………………..….29

**РОЗДІЛ. II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ………………………………………………………………..31**

2.1 Методологія емпіричного дослідження …………………..………….31

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження………………………..35

2.3 Рекомендації щодо конструктивного виходу з життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни……………………………………………………….43

Висновки до розділу II…………………………………………………….47

**ВИСНОВОК………………………………………………………………49**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………51**

**ДОДАТКИ…………………………………………………………………55**

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** В умовах всебічного сучасного розвитку суспільства та соціальних наук є надзвичайно важливою тема пристосування та перебігу особистісних життєвих криз. Криза – це свого роду втрата вже звичної для людини життєвої форми і можливості для нової. Вдалий вихід з кризи несе позитивний вплив на формування та появу особливої життєвої ідеології, за цього періоду відбувається формування сталих особистісних якостей та поглядів. Маючи успішний досвід подолання кризи, людина стає більш зрілою особистістю, психологічно стійкою та досить інтегрованою.

Та умови війни роблять вивчення цієї проблеми важливим та значущим, оскільки більшість українців та українок знаходяться в екстремальних умовах для існування з початком повномасштабного вторгнення.

Воєнні події призвели до негативних наслідків для всіх громадян, вплинули на різні аспекти їхнього життя та відобразилися на їхньому психічному стані, що впливає на їхню поведінку та загальний спосіб життя. Важливо зазначити, що реакція на війну є індивідуальною і залежить від різних чинників, таких як психологічні, вікові, гендерні та особистісні особливості людини, тому може виявлятися по-різному, включаючи тривожні стани та клінічні прояви.

Протягом останніх десятиліть вітчизняні та зарубіжні психологи активно досліджують аспекти вікової кризи, її особливості переживання та методи подолання. Ці дослідження здійснюють такі вчені, як: , І. Бринза, П. Лушин, Ю. Карпенко, Н. Гальченко, В. Ільїн, а також, М. Гасюк, О. Гринів, О. Зайва, А. Коваль, Т. Титаренко та інші.

Незважаючи на ряд дослідників, які описують умови перебігу життєвої кризи, немає достатньо досліджень, які описують переживання кризових ситуацій в умовах війни. Саме тому темою нашого дослідження є «Гендерні особливості життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни».

**Обʼєкт дослідження.** Життєва криза особистості.

**Предмет дослідження.** Гендерні особливості перебігу життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни.

**Мета дослідження.** Теоретично та емпірично дослідити гендерні особливості життєвої кризи ранньої дорослої в умовах війни.

Основні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних аспектів кризи особистості у ранній дорослості в умовах військового конфлікту.
2. Проаналізувати вплив військового конфлікту на формування особистості, зміну та розвиток цінностей, ментальних стереотипів і моральних принципів.
3. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни.
4. Розробити рекомендації щодо конструктивного виходу з життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни.

**Методи дослідження:**

-теоретичні – аналіз літератури, класифікація, конкретизація, узагальнення наданої інформації;

=емпіричні – анкетування, тестування, інтерпретація результатів.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати нашого дослідження можуть бути використані для створення програм та проєктів, що допоможуть зменшити вплив воєнного конфлікту на осіб ранньої дорослості і зберегти їхнє психічне здоровʼя.

**Вибірка емпіричного дослідження.** В дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 33 років. Середній вік – 24 роки. Вибірка складається з 12 (40%) чоловіків та 18 (60%) жінок. Всі респонденти проходили опитування добровільно та дали згоду на обробку персональних даних.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел із 38 найменувань, 3 додатків, 5 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки друкованого тексту.

**РОЗДІЛ I.**

**ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

**В УМОВАХ ВІЙНИ**

**1.1 Теоретичний аналіз феномену «життєва криза» особистості у психології**

Сучасний світ пропонує безліч нових можливостей, досліджень і відкриттів, що також стосується психології. Багато сучасних дослідників активно вносять свій внесок у розвиток цієї науки, намагаючись розширити наше розуміння, звертаючи увагу на важливі аспекти. Кожен етап життя та розвитку впливає на формування сприйняття та загального стану особистості. Сутнісні аспекти розвитку дорослої людини найбільш повно проявляються під час кризових моментів дорослості.

Протягом усього життя особистість переживає періоди кризового характеру. Вікова криза виникає внаслідок настання важливих питань, які не можна вирішити швидко та звичними способами. Багато дослідників вважають, що вікові кризи – це вибір у способі життєвої організації особистості. Погляди вчених на природу виникнення вікових криз розділені: деякі вбачають їх як конструктивний аспект розвитку особистості, тоді як інші вважають їх результатом неправильного виховання. [28]

У давні часи в Греції термін "криза" використовувався для позначення вирішального моменту, перелому та його наслідків. У китайській культурі криза сприймається як "шанс повної небезпеки", що вказує на можливість для особистісного розвитку. Сучасне розуміння кризи практично не відрізняється від цього підходу.

У сучасній психології складно узгодити визначення та тлумачення кризових станів особистості, через різноманітність термінів, таких як "вікові кризи", "критичні періоди", "кризи психічного розвитку", "критичні ситуації", "кризові стани особистості", що не мають універсального визначення. Це ускладнює класифікацію криз і обмежує розуміння їхньої природи, зауважують дослідники.

Всі підходи, що використовуються в дослідженнях кризових станів, можна умовно розділити на дві категорії: нормативні і ненормативні. Криза, як нормативне явище у психічному житті людини, представляє собою перехід від одного вікового етапу до іншого або від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої. Ці кризи мають тимчасовий характер, зазвичай не є патологічними, і можуть супроводжуватися відчуттям напруження, тривогою або депресивними симптомами. [23]

Еріксон пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному етапі психосоціального розвитку людини під час переходу від однієї вікової стадії до іншої. Він описує кризи як «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням» [35, с. 270-271]. Розвиток особистості залежить від того, як успішно подолано кризу. Вихід з кризи передбачає перехід на наступну стадію, розвиток внутрішньої цілісності та здатність діяти ефективно.

Поява другої групи криз має ненормативний характер і обумовлена змінами у соціально-економічному, побутовому та просторовому аспектах життя людини. Ці зміни можуть виникати внаслідок таких життєвих подій, як завершення навчання, пошук роботи, народження дитини, зміна місця проживання або вихід на пенсію. Такі кризи відомі як життєві, але вони не залежать від віку і характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами у перебудові свідомості та поведінки особистості. У ці моменти, за словами Т. М. Титаренко [27], уявлення про майбутнє стає нечітким та невизначеним, передбачаючи зміну важливих соціальних ролей людини, таких як професійні, сімейні та міжособистісні.

Згідно з Т. М. Титаренко, життєва криза представляє собою перехідний період, під час якого відбувається перегляд та активна зміна життєвих ролей особистості. Вона проявляється у важкостях засвоєння нових життєвих ролей або у ускладненні можливості відмовитися від старих. Другим випадком дисгармонійного розвитку особистості може бути недостатня розвиненість важливих психологічних ролей людини, повʼязана з недостатністю її соціальних функцій. Автор аналізує особу, яка переживає кризу, з огляду на її відношення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень та щоденних виборів. Він розглядає кризову ситуацію як можливість для осмислення свого життєвого призначення, визначення процесів подальшого розвитку, а також створення траєкторії саморозвитку і самовдосконалення [27, с. 245].

Поява життєвої кризи, згідно П. І. Горностая, повʼязана зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується значними суперечностями, які людина не може самостійно та конструктивно вирішити [25]. Життєві ролі включають у себе особистісні функції, що виконуються людиною у професійній сфері, родині та інших аспектах життя. Неможливість чи труднощі в адаптації до нової життєвої ролі, а також ускладнення відмови від попередньої ролі, призводять до виникнення таких криз.

Дослідники висловлюють різні точки зору на проблеми кризових ситуацій у сімʼї. М. Плзак звʼязує виникнення кризи з кількістю років, прожитих подружжям разом. Він виділяє два критичних періоди: між третім і сьомим роками подружнього життя та між сімнадцятим і двадцять пʼятим роком. у першому випадку криза виникає внаслідок зміни образу партнера, у другому – через психологічну втому один від одного та прагнення до нових стосунків та нового способу життя.

В. Сатір, користуючись закономірностями динаміки сімʼї, виділяє десять критичних періодів у її розвитку. Вона розглядає кризи як нормативні, перехідні моменти між етапами життєвого циклу, коли виникають певні перешкоди або неадекватна адаптація під час проходження будь-якого етапу.

При урахуванні всіх різниць у вищезазначених визначеннях поняття кризи можна виокремити загальні характеристики:

 1. Спричиняє порушення психологічної рівноваги, що може призвести до таких форм дезадаптації:

* девіантна поведінка;
* асоціальна поведінка;
* нервово-психічні розлади;
* психосоматичні розлади;
* суїцидальна поведінка.

 2. Виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності;

 3. Характеризується відсутністю психічних ресурсів, що необхідні для подолання кризової ситуації.

Як бачимо, на різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, що можуть призвести до появи певного кризового стану. Традиційно їх поділяють на:

* стресові події (травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо), що провокують різні види кризових станів (гостра реакція на стрес, відстрочена реакція на стрес від 1 місяця до 1 року та більше, посттравматичний стресовий розлад, шокова травма);
* перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи);
* перехід на новий етап індивідуації (екзистенційні кризи).

Не всі події в житті людини стають кризовими. Цьому процесу сприяють такі чинники [9]:

1. Чинник імовірного прогнозування – виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює ймовірність настання цієї події як нульову або мінімальну;
2. Емоційний чинник, що виявляється у відчутті субʼєктивної неможливості проживання, існування в навʼязливій ситуації; людині здається, що вона не зможе витримати таких умов, не зможе подолати їх.
3. Когнітивний чинник, що означає відсутність необхідних знань, навичок і умінь для життя в даній ситуації, неможливість застосування існуючих когнітивних стратегій.
4. Поведінковий чинник, що полягає в відсутності сформованих моделей поведінки.
5. Екзистенційний чинник, «екзистенційний вакуум», іншими словами, відчуття втрати сенсу життя.

 Криза настає, коли звичайних стратегій подолання стресових ситуацій не вистачає для розв'язання проблеми. Це тимчасовий період, що може сприяти як особистісному росту, так і підвищеній вразливості психічного здоровʼя. Найважливішим чинником, що призводить до кризи, є розбіжність між складністю та важливістю проблеми та наявними ресурсами для її вирішення.

Причини кризи можуть бути не тільки негативними обставинами, а й радісними подіями, такими як народження дитини, закоханість, одруження або карʼєрний успіх.

Деякі автори вважають, що визначити причину кризи складно, оскільки в людини виникає відчуття внутрішньої зміни, і вона вже не може жити так, як раніше. Часто подія, що спровокувала кризу, може бути мало значущою, але вона діє як "остання крапля".[2] Психологічна криза є результатом взаємодії між зовнішніми факторами та особистісною схильністю. Остання включає в себе аспекти емоційного стану, самооцінки, системи цінностей, соціалізації, міжособистісних відносин, а також специфічності когнітивного сприйняття, що визначає спосіб реагування на події та майбутні перспективи.

Отже, причини виникнення кризи визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім психологічним станом особистості, який перевищує свідомість і, отже, не може бути контрольованим або передбаченим. Більшість дослідників, які займаються кризовими станами особистості, вважають, що криза може спричинити значні зміни, які можуть бути як позитивними (конструктивними, творчими, інтегруючими), так і негативними (деструктивними, руйнівними).

Глибина та інтенсивність переживань особою кризової ситуації залежать від різних факторів, таких як:

* Рівень розвитку особистості, включаючи самосвідомість, саморегуляцію та самоконтроль.
* Особливостей соціального оточення, таких як моральні та соціокультурні установки, система цінностей.
* Особистісних рис (таких як темперамент, характер, локус контролю).
* Особистого досвіду і його особливостей.
* Типу кризового стану, що переживала особистість.
* Соціально-психологічних аспектів особистості (таких як соціальний статус, референтні групи, сімейне середовище).

Життєва криза має ряд ознак, які роблять її відмінною від інших емоційно напружених ситуацій у житті. Усі типи життєвих криз сприймаються особистістю як ситуації, які потребують переосмислення власного ставлення до себе, свого минулого, теперішнього і майбутнього. Криза відчутно впливає на найважливіші цінності та потреби людини, стає ключовим аспектом її внутрішнього життя і супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями. Вона перевертає звичний порядок речей, вимагаючи переосмислення особистим життям [28, c. 117].

Життєва криза настає, коли стикаємося з подією, що викликає дезадаптацію в соціальному оточенні, порушуючи наші очікування відносно себе та взаємин зі світом навколо ("кризова ситуація"). Ця психологічна криза виникає через взаємодію події та наших особистісних особливостей, таких як емоційна реактивність, самооцінка, система цінностей і соціальні взаємини. Також важливо враховувати, як ми сприймаємо цю ситуацію через нашу когнітивну організацію, яка може впливати на нашу реакцію в неадаптивному стилі [24].

Подія, що викликала певну життєву кризу, сприймається людиною як втрата, невдача або провал. Важливо розуміти, що для людини значимим не є сама втрата або невдача, а їхній особистісний смисл. То, що може бути втратою для одного, для іншого може бути нормою. Крім того, частиною психологічної кризи є уявлення про безвихідність ситуації та неможливість вирішення конфлікту через відсутність необхідної інформації. Цей дефіцит інформації може бути реальним у складних ситуаціях або уявним, зумовленим особливостями психічної діяльності особи.

Життєві кризи відрізняються за своєю глибиною, етапами та рівнями, що свідчить про різноманітні умови їх перебігу [4, с. 182].

Говорячи про психологічні реакції на життєві кризи, можна умовно виділити чотири послідовні фази:

1. Початковий перевищений рівень напруги, який активує стандартні методи розв'язання проблеми.
2. Збільшення напруги, що призводить до збудження та агресивності, коли ці підходи виявляються неефективними.
3. Подальше зростання напруги, яке потребує використання зовнішніх та внутрішніх психологічних та фізичних ресурсів, а також спроби застосувати непередбачені методи подолання.
4. Якщо це не призводить до успіху, виникає етап підвищеної тривоги, депресії, відчуття безпорадності та відчаю, що призводить до дезорганізації поведінки особистості.

Отже, криза завжди призводить до стресу і включає в себе елементи фрустрації, оскільки повʼязана з невирішеними потребами, а також конфлікту, через розрив між реальністю та бажаним, що вимагає активізації ціннісно-смислової діяльності.

Іноді життєва криза може завершитися на будь-якому етапі, якщо небезпека зникає або зʼявляється розвʼязання. Люди переживають різні фази кризи, користуючись різними методами подолання кризової ситуації, такими як метод проб і помилок, переоцінка цінностей, захисні реакції і так далі. Крім того, важливо відзначити, що різні "типові" життєві кризи (наприклад, втрата близької людини, серйозне захворювання, розлучення з сімʼєю, батьками, друзями, різке зміни соціального статусу і таке інше) мають свої характеристики, що є властивими саме їм [14, с. 239].

Наслідки життєвої кризи можуть бути дуже різноманітними. Індивід може залишитися в зафіксованому стані, використовуючи неадекватні методи адаптації, що подальше ускладнює його стан і збільшує ризик нової кризи та ще більш негативних наслідків у майбутньому.

Однак криза може також сприяти збагаченню особистісних ресурсів та розвитку нових та ефективних методів реагування на критичні ситуації, доповнюючи вже існуючі. Іншими словами, життєва криза одночасно є загрозою для особистості і можливістю для її зростання.

Життєва криза – це період на шляху життя, який є рішучим етапом, де приймаються важливі рішення, впливаючи на майбутнє на тривалий час. Криза є внутрішнім феноменом, що проявляється у різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху, коли загрожується життєве задумане, проект майбутнього. У цей період старий порядок руйнується частково або повністю, і людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про ідеали, смисли, цінності [27. c. 376].

Отже, проходження процесу життєвої кризи та виходу з неї стає передумовою для трансформації особистості, її внутрішнього світу та зовнішньої життєвої структури. Цей процес розширює досвід особистості, дозволяючи жити продуктивно та гармонійно в навколишньому світі, а також адекватно реагувати на складні життєві ситуації та філософськи сприймати життя та його явища. Майбутні дослідження можуть зосередитися на вивченні формування особистих стратегій та тактик трансформації для прискорення власних змін у умовах, які потребують швидкого реагування.

**1.2 Психологічні особливості осіб ранньої дорослості**

Дорослість – це період життя, коли людина продовжує свій психічний та особистісний розвиток, формуючи свою ідентичнисть через професійний та особистісний ріст. Це час, коли відкриваються нові можливості для сприйняття, активності та соціальних звʼязків, але також збільшується обсяг відповідальності, яку людина несе перед іншими. Доросла людина, будучи у цьому віковому періоді, зустрічається з вирішенням різноманітних соціальних викликів, труднощами, випробуваннями. З’являється потреба у залагодженні карʼєри та особистого життя, і ці виклики для людини є дуже болючими та важкими. Та без успішного подолання цих викликів неможливий подальший розвиток [22].

Досліджуючи погляди різних вчених, можна відслідкувати відсутність чітких меж між періодами дорослості (рання, середня, та пізня чи зріла).

До прикладу:

Д. Бромлей період ранньої дорослості зазначає як вік від 21 до 25 років,

Е. Еріксон – від 20 до 25 років,

Дж. Біррен – від 17 до 25,

Г. Крайг – від 20 до 40 років [14, с. 245]

Для власного дослідження ми взяли середньо статистичний віковий період, який відповідає межам від 20 до 33 років, адже, на нашу думку, саме на цей проміжок життя людини, випадає достатня кількість чинників та подій, що призводять до кризових станів.

Рання дорослість – це період, що настає після юнацького віку, коли, зазвичай, спостерігається стабільність у емоційній сфері та загалом більша стійкість у психофізіологічних та психологічних аспектах. Це час формування особистості, коли, хоча значних змін у психічному розвитку не відбувається, людина активно використовує свій потенціал у різних сферах життя, зʼявляються суперечності, а також виникають чутливі та критичні моменти [23].

У ранній дорослості життя набуває більшої складності та унікальності, заповнене високою активністю, що робить менше часу для роздумів про власні мрії та життєвий стиль.

Процес формування особистості проявляється у активній участі у різних сферах життя, вирішенні життєвих проблем, вмінні виражати себе, саморегулюванні та організації свого життя.

Молода людина як активний учасник життя має здатність:

• обирати свій шлях і стиль життя, встановлювати основні цілі та кроки для їх досягнення;

• розвʼязувати основні конфлікти, досягати своїх мет цілей і реалізовувати плани;

• формувати власні цінності, розширювати інтереси та захоплення.

У ранній дорослості відбуваються зміни у розвитку особистості, особливо в сфері різних видів активності, зокрема у професійній. У зрілому віці субʼєктність людини найбільше виявляється в аспектах навчання, спілкування і праці, а взаємодія цих аспектів соціальної активності визначає структуру її особистості. Ускладнення цієї структури обумовлене умовами суспільного життя, які стимулюють дорослу людину постійно покращувати свої знання, професійні навички та розширювати коло спілкування [15, с. 496].

У системі особистісних параметрів значна увага приділяється життєвим планам, мотивам і цілям діяльності. Зазвичай молоді дорослі у віці 20-25 років акцентують увагу на досягненні вищого соціального статусу, знаходженні цікавої роботи, пошуку коханої людини, а також формуванні міцних та вірних дружніх звʼязків. Плани щодо шлюбу повʼязані зі створенням житлових умов та матеріальним забезпеченням. У віці 26-30 років, після утворення сімʼї, ці плани зазнають певних змін. Увага дорослих переорієнтовується на поліпшення умов проживання та виховання дітей. Пошук цікавої роботи та підвищення кваліфікації залишаються для них актуальними [37].

Під час ранньої дорослості людина активно взаємодіє з оточуючим світом, виступаючи у різноманітних соціальних контекстах і формуючи своє ставлення до них. На цьому етапі вона починає інтегрувати відносини та формувати свій характер як систему, де ключові якості, такі як спілкування, моральність та сила, виникають під час взаємодії в соціальних групах і закріплюються у практиці. У свою чергу, здатність до спілкування є внутрішнім фундаментом для розвитку інших характерних якостей, які виникають у різних сферах діяльності та формуються під впливом різноманітних уявлень про життя та особистий досвід соціальної взаємодії.

Цілісність характеру досягається через розвиток рефлексивних здібностей та ставлення до власної особистості.

Самосвідоме керівництво своїми діями та перегляд цінностей призводять до змін у внутрішньому світі та взаємодії з оточенням.

Структура і напрямок особистості формуються під впливом соціального середовища. Ключовими складовими є соціальні якості, що розвиваються на основі статусу та ролей у професійній сфері, а також духовність [21, с. 469].

У період ранньої дорослості соціальний розвиток людини посилюється, і вона максимально залучається до різних сфер соціальних відносин і соціальної діяльності. Цей процес варіюється залежно від рівня соціальної активності.

У ранньому дорослому житті формування особистості людини завершується.

Рання дорослість також характеризується змінами в окремих інтелектуальних функціях та їхніх взаємозвʼязках. Формування інтелектуальної цілісності – доволі складний і тривалий процес, у якому важливу роль відіграють виховання (тобто обсяг знань, отриманих і засвоєних у ранньому віці) і навчання [27, с. 118].

Вищі форми інтелектуальної діяльності (творчі) взаємодіють з індивідуальною особистістю через її здатність до рефлексії та мотивацію розумових процесів. Ця взаємодія визначається настановами, потребами, інтересами та ідеалами особистості, а також рівнем її амбіцій.

Під час дорослості творча активність у різних сферах інтелектуальної діяльності досягає свого піку розвитку [27, с. 110].

У деяких осіб ранньої дорослості можна відзначити інволюцію інтелектуальних процесів, що означає зниження рівня інтелектуальної активності. Інтенсивність цього явища залежить від різноманітних внутрішніх та зовнішніх факторів. Один з таких внутрішніх факторів - рівень обдарованості особистості – грає важливу роль. Для обдарованих осіб характерно тривалий інтелектуальний прогрес, інволюція у них виникає пізніше та протікає повільніше [27, с. 117].

 У ранньому дорослому віці відбувається еволюція памʼяті. У цей період короткочасна вербальна памʼять стає менш ефективною, також спостерігаються зміни в короткочасній зоровій і слуховій памʼяті.

Максимальна швидкість цих змін припадає навік від 18 до 30 років, а тенденція до зниження - на періодвід 31 до 40 років.

Розвиток немоторних функцій суттєво впливає на характер інтелектуальної активності особистості.

Активна розумова діяльність зазвичай сприяє досягненню більш високих темпів розвитку різних видів памʼяті, до яких залучена людина.

У ранньому дорослому віці спостерігається значний розвиток мислення, що включає досягнення у сферах діалектичного мислення, смислових систем та гнучкості мислення [26, с. 360].

*Діалектичне* мислення полягає в здатності розглядати, обговорювати і поєднувати протилежні ідеї, а також інтегрувати різні аспекти, наприклад, ідеальне та матеріальне, потенційне та актуальне, реальне та фантастичне. Це підходить, щоб сприймати практичний, реальний світ як діалектичне коригування абстрактного, формально - операційного мислення.

*Смислові* системи – це структури, що організовують життєвий досвід та визначають поведінку особистості. У молодому дорослому віці індивідуальні смислові системи стають більш унікальними, але зберігають спільні елементи з іншими людьми на цьому етапі розвитку. За спостереженнями психологів, більшість людей переструктурують своє розуміння світу до 40 років і навіть пізніше.

*Гнучкість* мислення дає змогу людині використовувати всі когнітивні здібності, які вона вже набула у молодшому дорослому віці, вдало комбінуючи образне, логічне і дійове (поведінкове) мислення відповідно до конкретних обставин [29].

Протягом ранньої дорослості відбувається розвиток мовлення, яке поповнюється розширеним словниковим запасом, складнішими синтаксичними структурами і стає більш граматично виправданим. Цей процес свідчить про зростання можливостей мовленнєво-мислительної діяльності особистості, включаючи значний прогрес у вербальних функціях інтелекту, який виявляється у вмінні маніпулювати словами та розуміти їх значення. Ймовірно, розвиток вербальних функцій інтелекту сприяє також удосконаленню словесно-логічного мислення.

У період раннього дорослого віку, властивості уваги розвиваються не рівнозначно, із плином часу відбуваються значні зміни у збільшенні обсягу, переключенні та вибірковості уваги, та стабільності і концентрація залишаються на незмінному високому рівні. Важливим фактором у цьому процесі є активна розумова діяльність особистості.

У. Мішел [12, с. 10] виділяє *пʼять* груп особистісних змінних, які, на його думку, впливають на спосіб, яким особистість взаємодіє в кризових ситуаціях:

* *Перша* категорія включає когнітивні та поведінкові аспекти конструювання, тобто операції та трансформації, які людина виконує стосовно змісту інформації.
* *Друга* група охоплює стратегії кодування і систему особистісних конструктів індивіда. Це призводить до індивідуальних особливостей у сприйнятті стимулів, таких як загрози, виклики або пригоди.
* *Третя* категорія, охоплює особистісні аспекти, які визначають певні очікування щодо наслідків різних можливих поведінкових варіантів у конкретній ситуації. Ці очікування впливають на вибір конкретної лінії поведінки серед потенційно доступних, які можуть бути сконструйовані в даному контексті.
* У *четверту* групу особистісних змінних входять цінності і цілі. Навіть люди з однаковими очікуваннями можуть реагувати по-різному через різний поріг субʼєктивних відчуттів цінності наслідків.
* *Пʼята* категорія включає плани та системи саморегуляції.

*Емоційна сфера.* Формування емоційної сфери є важливою умовою для розвитку особистості. У ранньому дорослому віці емоційне життя набуває стабільного виду, і загальна емоційність, яка не повʼязана зі значущою діяльністю та ситуаціями – знижується.

На цьому етапі людина вже має вміння керувати своїми емоціями, уникати різких вибухів, легко контролювати їх і приховувати від інших у важливих соціальних ситуаціях. у ранньому дорослому віці людина досягає вищого рівня розвитку емоційної сфери, коли починає розпізнавати загальні відчуття, що виникають унаслідок досвідування різних емоційних ситуацій [18, с. 360].

У ранньому дорослому віці емоційна сфера людини набуває більшої стабільності та розвиненості ключових аспектів, таких як співчуття і контроль над емоціями. Також характерною є різноманітність або обмеженість емоційного діапазону. У цьому віці особистість відчуває широкий спектр моральних, інтелектуальних та естетичних відчуттів, а загальна спрямованість емоційного життя стає стійкою [27].

Таким чином, основними сферами розвитку особистості в період ранньої дорослості є особистісна, емоційна, інтелектуальна, професійна та сімейна сфери. Основним завданням психологічного розвитку в цей період є прийняття відповідальності за формування свого життя та досягнення продуктивної самореалізації. Важливо зазначити, що розвʼязання проблем у цей період часто не є лінійним і безперешкодним. Молоді люди можуть зіткнутися з кризою, якщо виникнуть порушення або труднощі в реалізації їхніх життєвих планів, що підкреслює важливість психологічного благополуччя для гармонійного розвитку. Однак не тільки зовнішні умови для реалізації особистих устремлінь впливають на психологічне благополуччя; особистий вибір також відіграє важливу роль у здатності до продуктивної самоактуалізації та побудови конструктивних стосунків з оточенням і близкими [21].

У цьому процесі важливо, чи приймає людина себе як чоловіка або жінку, а також уміння прислухатися до себе і гармонізувати свої внутрішні бажання та очікування.

**1.3 Особливості перебігу життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни: гендерний підхід**

Сприйняття та переживання кризової ситуації в кожної людини відбувається по-різному. Одні кризи можуть нести руйнівний характер, інші – нададуть життю нового змісту. В китайському письмі ми можемо спостерігати, що слово «криза» позначається двома ієрогліфами: «проблема» та «можливість». Всі наші кризи слугують можливістю знайти відповідь на запитання: «Хто Я?».

Переживання особою кризи сильно залежить від того, наскільки свідомим є стан кризи. Деякі люди можуть відкрито визнати перед собою наявні гострі проблеми, що виявилися у погіршенні робочої здатності, фізичних симптомах, складнощах у спілкуванні, тривозі, роздратуванні і т.д. Інші, навпаки, не помічають наближення або навіть розгортання кризової ситуації, намагаються уникнути усвідомлення складних обставин життя, хворіючи або звертаючись до алкоголю, щоб уникнути вирішення проблем.

Під впливом кризової ситуації особистість стає все більш неврівноваженою, проявляючи підвищену чутливість до зовнішніх впливів. Навіть слабкі сигнали можуть викликати значні реакції і іноді призводити до неочікуваних наслідків. Система, загалом, перебудовується таким чином, що її поведінка стає непередбачуваною.

Еволюцію кризової ситуації можна представити у формі послідовних фаз, кожна з яких відображає взаємодію внутрішнього світу людини з зовнішніми аспектами кризи.





*Рис. 1.1 Фази розвитку кризи*

Процес розвитку життєвої кризи складається з трьох етапів.

*Початкова* фаза кризи характеризується особистими проявами внутрішньої напруги, такими як тривожність, роздратованість, апатія, байдужість та втомленість. Проте у всіх цих випадках спільним є невдоволення звичним ходом подій, власним життєвим ритмом, активністю, працездатністю та спілкуванням з іншими людьми. Втрачається внутрішня гармонія, наростає напруженість і зникає почуття гумору.

На *другому* етапі кризи особливо відчуваються страхи, повʼязані з майбутнім: "Я не знаю, як буду жити далі", "Те, як я жив раніше, мені більше не підходить, але я не знаю, як змінити ситуацію". Людина відчуває себе в пастці серед щоденних обовʼязків, переживає безсилля. Все втрачає контроль, навіть у дрібницях. Взаєморозуміння з оточуючими стає проблемою, спалахи гніву та каяття поглиблюють конфлікти.

На *третьому*, найглибшому етапі кризи відчувається безнадійність, відсутність сенсу у житті. Все, що відбувається, здається нереальним, безглуздим, пустим. Минуле розглядається як серія помилок, які вже неможливо виправити. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві можливості звужуються до катастрофічних меж. Починається розпад найважливіших життєвих цінностей, які поки що не можна замінити. Втрачаються симпатії та прихильності, зникає здатність кохати. Кожен день стає важким обов’язком, яке майже неможливо витримати. Відчуття власної неповноцінності глибоко переживаються. Можуть виникати суїцидальні думки та наміри.

Співвідношення зі станом кризи у людини виявляється через такі ознаки:

* Короткочасна втрата почуття реальності та відчуття болю;
* Порушення сну або його втрата;
* Втрата апетиту та порушення процесу травлення;
* М'язове напруження;
* Загострення хронічних або виникнення нових соматичних захворювань;
* Тривога та депресія;
* Порушення мислення та концентрації уваги;
* Психічна захопленість проблемою;
* Уникнення труднощів у мисленні та в реальних подіях;
* Субʼєктивне відчуття тягаря відповідальності;
* Відчуття втрати;
* Гнів, сором та відчуття провини.

Криза в житті має характеристики, які роблять її відмінною від інших складних емоційних ситуацій.[6]:

* у кризових ситуаціях порушується гармонійна система саморегуляції, яка за звичайних обставин забезпечує взаємодію раціонального та емоційного в психіці людини, а в цей час індивід стикається з емоційним переважанням;
* негативні емоції ускладнюють головний етап подолання кризової ситуації, перешкоджаючи знаходженню основного протиріччя у житті під час кризи;
* під час переживання кризи, зазвичай через порушення механізмів саморегуляції, особа не може свідомо вибрати одне з протилежних значень життя;
* процес подолання розпочинається з автоматичної перебудови свідомості та психічної активності, і триває до моменту, коли можлива аналітична діяльність. Проте цей вроджений процес перебудови свідомості потребує доповнення та оптимізації за допомогою соціально засвоєного досвіду самовдосконалення та роботи над внутрішнім світом.

У період кризи особа спостерігає певні зміни у своєму сприйнятті як внутрішнього, так і зовнішнього світу. [7]

* перетворення у відношенні до себе (відчуття втрати інтересу до себе, самотності, відчуття непотрібності та непридатності, зниження самоповаги, втрата віри у себе);
* зміна у відношенні до інших людей та суспільства (відчуття відрази до осіб, що стали причиною кризи, уникнення спілкування та контактів, почуття недовіри, образа на оточуючих і т.д.);
* перетворення відношення до життя (тривога за власне і майбутнє близьких, втрата зацікавленості у житті, неможливість уявити, що сталося, відчуття, що життя закінчилося, втрата сенсу життя, бажання смерті, враження, що всі приємні моменти у житті вже минули).

Згідно з В. А. Роменцем, кризи можуть бути корисними, оскільки вони змушують нас переосмислити наші старі погляди та цінності, що може сприяти подальшому особистісному зростанню та творчості. Проте, важливо не лише пережити ці кризи, а й активно діяти, набуваючи нові знання та досвід. Тільки у випадках, коли деструкція стає метою самою по собі, вона може бути шкідливою, а в інших випадках може бути стимулом для особистісного зростання [5].

Легше впоратися з кризою та реалізувати свої життєві плани, коли людина має стійку життєву позицію. Це дозволяє їй дивитися в майбутнє з впевненістю, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, працюючи наполегливо, ефективно використовуючи час, радіючи життю та плануючи майбутнє з урахуванням власних ресурсів. Важливо зазначити, що життєстійкість можна навчитися.

В непростих умовах сьогодення, в умовах війни, суспільство диктує людині нові правила та високі вимоги, які створюють оновлену специфіку життєстійкості та визначають основну психологічну сутність феномену «життєстійкість». Необхідність вивчення цього явища виникла після пропозиції американського психолога С. Мадді.

Сучасна людина регулярно стикається з труднощами у житті і часто відчуває недостатність у власних можливостях, вірі у себе та стійкості для подолання цих перешкод. В умовах війни ми особливо побачили та навчилися жити з речами, які раніше для нас здавалися неможливими. Кожна людина, яка відчула на собі наслідки повномасштабного вторгнення, перебувала в зонах бойових дій, кожен хто відчув в собі жаль співчуття, від самого початку брав активну участь в боротьбі проти агресора - кожен з нас вже адаптований під страшні події. Перебіг кризових ситуацій, в значній мірі, стане не таким стресовим, та більш піддатливим для легшого сприймання людиною. Адже, згідно дослідженням, під впливом важких для сприйняття ситуацій ми вчимось адаптовуватися і до ситуацій повʼязаних із кризами.

 Коли людина під примусом стоїть на межі життя та смерті, вона завжди віритиме, що життя переможе. Та коли очікування справджуються, і особа думає що все вже налагодилось, людині все одно зустрічатимуться ситуації, які будуть переломними. За словами С. С. Кобаси, міцність допомагає підтримувати психічне здоровʼя та розвивати нові позитивні стратегії для подолання життєвих труднощів. Вчений наголошував, що міцність формує здатність сприймати складні ситуації як менш небезпечні. У кожної людини є внутрішня здатність розуміти ті фактори свого життя, які можуть завдати біль і змусити страждати, проте вона може адаптуватися так, щоб подолати їх [31].

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна. Багато хто втомився і, можливо, навіть втратив ресурс. Так що потрібно знати, як знайти сили і де черпати цей ресурс.

Криза ранньої дорослості означає етап у житті людини, коли вона стикається з реаліями дорослого життя, визначає свої цілі та шукає своє місце у світі. Умови війни можуть суттєво ускладнювати цей процес та створювати додаткові виклики для переживання кризи ранньої дорослості.

Умови війни можуть посилити складні виклики, що випливають з кризи ранньої дорослості, оскільки часто вони збігаються зі зростаючими проблемами у житті. Військові дії можуть призводити до відсутності основних життевих потреб, таких як доступ до їжі, води та медичної допомоги, що спричиняє почуття безпомічності та відчуття безвихідності у молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості [34, с.193].

Умови війни можуть обмежувати можливості освіти та професійного розвитку, що є ще однією особливістю переживання кризи ранньої дорослості в таких умовах. Військові дії можуть призвести до зниження якості освіти та ускладнити доступ до неї. Крім того, воєнний конфлікт може позначитися на престижі деяких професій, що може вплинути на вибір карʼєри молодих людей.

Умови війни можуть призводити до соціальної ізоляції, що є третьою особливістю переживання кризи ранньої дорослості в таких обставинах. Воєнні дії можуть переривати звʼязки між людьми, що викликає почуття самотності та відчуття відсутності підтримки. Крім того, вони можуть знизити рівень довіри до інших людей та підвищити рівень підозри.

В період війни гендерні особливості переживання кризи ранньої дорослості можуть бути посилені. Чоловіки і жінки можуть відчувати стрес та реагувати на нього по-різному через соціокультурні ролі, очікування та доступ до ресурсів. Жінки можуть мати більше відповідальності за дітей та сімʼю, що може збільшити їх стрес, тоді як чоловіки можуть відчувати тиск через усвідомлення себе "головою сімʼї" і брати на себе більше фізичних ризиків.

Також можна спостерігати проблеми в наступних аспектах переживання кризи:

1. Ролі та очікування: В умовах війни традиційні гендерні ролі можуть бути посилені або перевернуті. Чоловіки більше усвідомлюють відповідальність військової служби та захисту сімʼі, що може збільшити їх стрес. З іншого боку, жінки можуть бути більше залучені до догляду за дітьми та дому, що також може створювати додатковий стрес та відчуття відповідальності
2. Доступ до ресурсів: У воєнний час доступ до ресурсів, таких як медична допомога, їжа та притулок, може бути обмеженим. Жінки, особливо якщо вони вагітні або мають маленьких дітей, можуть стикатися з особливими труднощами у забезпеченні основних потреб для себе та своєї родини.
3. Фізична та психологічна безпека. Чоловіки можуть відчувати більший фізичний ризик через можливість призову в армію або участь в бойових діях. Одночасно, жінки можуть страждати від психологічного стресу, повʼязаного зі страхом за долю рідних та неможливістю захисту своєї сімʼї.

Враховуючи ці чинники, реакції на кризу ранньої дорослості в умовах війни можуть варіювати в залежності від індивідуальних обставин та контексту.

Отже, можна вважати, що життєва криза особистості, спричинена травматизацією внаслідок військових дій в Україні, представляє собою період, коли особа зазнає кризових ситуацій, які загрожують її фізичному та психологічному благополуччю, руйнуючи звичний порядок та якість життя до такого ступеня, що викликають вичерпання її ресурсів та потребу в перегляді свого місця у світі. Кризова ситуація – це найвищий ступінь розвитку особистісних проблем, коли людина переживає психологічну кризу.

Усі форми життєвих криз сприймаються як активна потреба у переоцінці відношення до себе, минулим, теперішнім і майбутнім. Крім того, психологічна криза включає в себе усвідомлення безвиході ситуації та неможливість вирішення конфлікту через нестачу інформації, необхідної для розвʼязання проблеми. Ця нестача іноді є реальною і обʼєктивною (у разі особливо складних ситуацій), а в інших випадках – уявною і повʼязаною з особливостями психічної активності конкретної людини.

**Висновки до Розділу I**

У психологічній науці криза розглядається як стан внутрішнього світу особистості, коли розвиток припиняється через те, що звичні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Проте криза - це не лише емоційний стрес, який блокує діяльність людини, але й можливість здійснити зміни та перейти на новий рівень особистісного розвитку, що відображається як джерело енергії та відповідь на виклик потенційних можливостей особистісного росту. Тим не менш, криза часто виникає, коли людина не може прийняти зміни, які відбуваються у її житті.

Реакція людини на кризову ситуацію може виявитися дуже різноманітною і впливати на всі аспекти її життя: ментальний, емоційний, фізичний та поведінковий. Незважаючи на їхній негативний характер, ці реакції є нормальними проявами адаптації до психічної травми, що допомагають зняти внутрішню напругу, яка накопичилася. Всі психологічні порушення, що виникають у цей період, можуть бути подолані через оптимальне вирішення кризового стану.

Вплив війни на перебіг кризи ранньої дорослості може бути значним і складатися з декількох ключових аспектів. По-перше, участь у військових діях чи життя в умовах конфлікту часто супроводжується серйозними фізичними та психологічними травмами, що можуть ускладнювати процес формування особистості. Втрати близьких, переселення та зміни умов проживання поглиблюють горе та можуть зумовлювати складні умови переживання кризи. Соціальна ізоляція і нестабільні умови можуть змінювати спосіб взаємодії зі світом і впливати на соціальну адаптацію. У таких умовах особистість змушена зосередитися на виживанні та адаптації, що може затримати процес самопізнання та досягнення особистісних цілей, характерних для ранньої дорослості.

Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і підтримки високого рівня професіоналізму і гармонійного розвитку особистості, а також у підвищенні творчого потенціалу та працездатності протягом усього життя.

Розуміння психологічних механізмів, закономірностей та особливостей кризових станів та їх виникнення дозволить ефективно їх подолати, а практикуючому психологу розробити та застосовувати профілактичні та корекційні методики у роботі з особами, що переживають кризові ситуації.

**РОЗДІЛ II.**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

**ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**2.1 Методологія емпіричного дослідження**

Зважаючи на той чинник, що сенсожиттєва криза є необхідною та незмінною частиною людського життя, було проведено емпіричне дослідження особливостей перебігу та реагування людини на кризову ситуацію. Метою дослідження було виявити та розкрити чинники, що мають вплив на перебіг кризи, а також розробити рекомендації та стратегії підтримки особистостей, які перебувають у стані кризи, з метою полегшення адаптивного процесу та покращенні психологічного добробуту.

Вибіркою нашого дослідження стали 30 респондентів віком від 20 до 33 років, серед яких 18 жінок (60%) та 12 чоловіків (40%) (див. рис 2.1). Дослідження проводилося добровільно.



*Рис. 2.1* Розподіл досліджуваних за статтю

Емпіричного дослідження проводилося у 4 етапи.

1. Перший етап – вивчення теоретичних аспектів теми дослідження, визначення цілей та методів дослідження.
2. Другий етап – збір первинної інформації.
3. Третій етап – обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.
4. Четвертий етап – опис отриманих результатів та висновків дослідження; розробка рекомендацій щодо конструктивного виходу з життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни.

Для діагностики емоційного переживання кризи ранньої дорослості було підібрано наступні методики:

 І. Шкала оцінки рівня якості життя.

 II. Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського).

 III. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS).

Тепер детальніше дізнаємось про кожну із психодіагностичних методик, що були використані у дослідженні.

І. Шкала оцінки рівня якості життя. (Додаток А).

Методика використовується для вимірювання та оцінки якості життя людей за допомогою певного набору питань або критеріїв. Вона може використовуватися у наукових дослідженнях, соціальних програмах або клінічній практиці для збору даних про те, наскільки задоволені або щасливі люди в різних аспектах їхнього життя.

Опис методики: шкала складається із 10 запитань, що стосуються різних сфер життя.

Ключ до методики: підраховується загальний бал шляхом оцінки кожного з 10 тверджень від 0 до 10 балів. Максимальний загальний бал становить 100, а мінімальний – 0.

Результати інтерпретуються шляхом оцінки на основі отриманих балів: від 0 до 56 балів включно вказують на вкрай низький рівень якості життя; від 57 до 66 – низький; від 67 до 75 – середній; від 76 до 82 – високий; 83 бали і більше свідчать про дуже високий рівень якості життя. [8]

II. Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського). (Додаток Б).

Методика призначена для вимірювання рівня сенсожиттєвої кризи у людей. Вона допомагає виявити, наскільки індивід відчуває втрату сенсу життя, незадоволення себе, втрату інтересу до діяльності та інші аспекти кризового стану. Ця методика може використовуватися як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці для оцінки психологічного стану та планування індивідуальних інтервенцій.

Опис методики: складається із 50 запитань, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Ключ до методики: кількість балів, отриманих учасником, вказує на вираженість у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим більше набрано балів, тим більш глибоко, інтенсивно і насичено відчувається криза сенсу життя.

Інтерпретація результатів: потрібно підрахувати суму прямих та зворотніх запитань, чим більше набрано балів, тим більше виражена життєва криза [8, с.45].

III. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS). (Додаток В).

Методика HADS (Шкала госпітальної тривоги і депресії) призначена для визначення рівня тривожності та депресії у пацієнтів у медичних установах. Її мета – виявлення наявності та ступеня тривожності та депресії у пацієнта для подальшого лікування та підтримки.

Опис методики: методика складається з 14 питань, які оцінюють два основні аспекти: тривогу та депресію. Перші сім питань оцінюють рівень тривоги, а останні сім – рівень депресії. Кожне питання оцінюється за шкалою від 0 до 3, де 0 – відповідь "не відповідає мені", ", а 3 – "абсолютно підходить". Оцінки за всі питання обчислюються окремо для тривоги та депресії. Результати можуть вказувати на наявність тривожності або депресії, а також визначати їх ступінь вираження.

Ключ до методики: ключ полягає у розшифруванні та інтерпретації результатів оцінок, які пацієнт надав для кожного питання.

Зазвичай використовуються певні порогові значення для визначення наявності тривоги та депресії. Наприклад, сума оцінок за перші сім питань може вказувати на наявність тривоги, а сума оцінок за наступні сім – на депресію.

Інтерпретація результатів: за отриманими балами визначається наявність тривоги та/або депресії, а також їх ступінь. Наприклад, сума балів від 0 до 7 може вказувати на відсутність тривоги або депресії, від 8 до 10 – на легкий рівень, від 11 до 14 – на помірний, а понад 15 – на важкий/клінічно виражену тривогу/депресію. [24, с.157]

**2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Результати оцінки рівня якості життя осіб ранньої дорослості залежно від статі представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Кількісні показники самооцінки рівня якості життя

осіб ранньої дорослості (за статтю)

| *Рівень якості життя* | *Кількість чоловіків (%)* | *Кількість жінок (%)* |
| --- | --- | --- |
| Вкрай низький  | 17 | 28 |
| Низький | 25 | 33 |
| Середній | 42 | 28 |
| Високий  | 16 | 6 |
| Дуже високий  | 0 | 5 |

Результати методики вказують що майже половина опитаних чоловіків (42%) володіють середнім рівнем задоволеності собою, що свідчить про достатню вдоволеність життям, але є ситуації, які призводять до неприємностей. Такі люди не беруть ризику втратити своє поточне становище заради своїх амбіцій і мрій, і вони не ставлять себе або своїх близьких у таку ситуацію, навіть якщо це означає, що їм доведеться пожертвувати власною мрією. Однак іноді вони можуть думати, що могли б досягти більшого, якби докладали більше зусиль, і це може засмучувати їх. Та якщо зважаючи на рівень якості життя жінок, то відсоток на багато менший, всього 28% володіють середньою вдоволеністю своїм життям.

Високим рівнем самооцінки якості життя володіє не велика кількість опитаних (16% чоловіків та 6% жінок). Їм притаманні загальна задоволеність своїм життям, відчуваючи внутрішню гармонію, радість. Основні аспекти життя, такі як особисті, професійні – викликають задоволення. Навіть на шляху долання труднощів, які можуть виникати, такі люди стараються знайти позитивні альтернативи та необхідні кроки виходу.

Поганий настрій і низький рівень задоволення від свого життя можуть призвести до відчуття загальної незадоволеності та відчуження.



*Рис. 2.2* Рівень самооцінки якості життя осіб ранньої дорослості

Як показало дослідження, четверта частина опитаних чоловіків (25%) та третина жінок (33%) мають низький рівень задоволення життям у часі війни. Людина, яка почувається нещасливо, може зіткнутися з серйозними труднощами, які складно вирішити і часто залишаються невирішеними, включаючи фінансові або професійні проблеми. Така особистість не відчуває радості від свого життя і бачить його як безжальну боротьбу з невизначеним майбутнім. Її може охоплювати відчуття безнадії, розчарування та невпевненості у власних силах. Негативний погляд на світ та власне життя може суттєво погіршити якість життя та призвести до втрати віри у себе, невизначеності та відчуття втрати контролю.

Вкрай низький рівень задоволення власним життям характеризується повним відчуттям незадоволення. Це стан, коли людина відчуває глибоку порожнечу, відсутність перспектив і втрату надії. Все її існування сприймається як безвихідна та безрадісна ситуація, у якій не має виходу або можливості на зміни. У такому стані людина може відчувати себе неважливою і непотрібною, втратити віру в себе і свої можливості.

Почуття безнадійності та відсутності перспектив можуть призвести до відчуття тупика, коли не видно шляху виходу з цього стану. Такий абсолютний низький рівень задоволення власним життям може призвести до відчуття безвихідності та втрати будь-яких надій на краще. Зважаючи на показники опитаних осіб, такий рівень задоволеності притаманний досить значній кількості респондентів (17% чоловіків та 28% жінок). Причинами цього можуть бути, ситуація в країні, особистісні та ін. проблеми.

Дуже високий рівень задоволеності собою та своїм життям зустрічається вкрай рідко, і притаманний всього 5% жінкам та не зустрічається серед чоловіків.

Результати рівня смисложиттєвої кризи в осіб ранньої дорослості залежно від статі представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень смисложиттєвої кризи в осіб ранньої дорослості

|  | **Низький рівень**  | **Середній рівень** | **Високий рівень**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жінки (%) | 27 | 52 | 21 |
| Чоловіки (%) | 35 | 35 | 30 |

Загальна оцінка, отримана під час проходження дослідної версії опитувальника сенсожиттєвої кризи, відображає загальний рівень контролю над смисловим аспектом життя, а також рівень усвідомлення життєвого шляху, включаючи минуле, сьогодення і майбутнє. Чим вище ця оцінка, тим більша й стабільніша у людини усвідомленість та глибина переживань, що виникають при зустрічі з навантаженням на смислове поле. Високі бали свідчать про низький рівень усвідомлення та можливі труднощі у формуванні смислового контексту життя, прийняття життєвих виборів. Потреба в знаходженні сенсу життя недорозвинена або сильно пригнічена; бажання знаходити сенс практично відсутнє. Людина вважає пошук і знаходження сенсу життя марними або навіть шкідливими, уникає думок про своє життя та його значення. В щоденній діяльності вона частіше керується простими потребами, а не високими цілями. Вона інтенсивно переживає внутрішню пустоту, втомленість і невтішність в житті, переважає субʼєктивне незадоволення ним.

За результатами дослідження, високий рівень сенсової регуляції мають 21% жінок та 30% чоловіків. Ці ознаки свідчать про те, що вказані респонденти опинилися в критичній ситуації життя і не мають достатньої енергії для подолання життєвих труднощів, спричинених війною. Найважливіше для них – це вижити в цьому конфлікті, подолати кризу, щоб у майбутньому, здолавши нові виклики, здійснити особистісний розвиток і вирости.

Половина опитаних жінок (52%) та третина чоловіків (35%) мають середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху. У даному контексті можна впевнено стверджувати, що велика кількість опитаних не перебуває в критичному кризовому стані, проте це ще не означає, що їхнє життя має глибокий зміст. Вони виявляють психологічну гнучкість і, хоча можуть відчувати деякий дискомфорт, все ж залишаються на високому рівні функціональності.

Важливо для розуміння психоемоційного стану осіб ранньої дорослості дослідити їх рівень депресії та тривоги в умовах війни.

B таблиці 2.3 наведені результати емпіричного дослідження, проведеного у березні-квітні 2024 року з використанням методики «HADS». Результати опитування чоловіків та жінок представлені у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.3

Рівень тривоги та депресії в осіб ранньої дорослості

(за методикою HADS)

| **Тривога** |
| --- |
|  | Чоловіки (%) | Жінки (%) |
| Норма (відсутність виражених симптомів) | 33 | 50 |
| Субклінічно виражена | 34 | 39 |
| Клінічно виражена | 33 | 11 |
| **Депресія** |
|  | Чоловіки (%) | Жінки (%) |
| Норма (відсутність виражених симптомів) | 75 | 83 |
| Субклінічно виражена | 8 | 11 |
| Клінічно виражена | 17 | 6 |

За виявленими результатами дослідження тривоги та депресії за методикою «HADS» можна зробити наступні висновки: у половини опитаних жінок (50%) та в третини чоловіків (33%) відсутні виражені симптоми тривоги.

Субклінічна тривога наявна, згідно дослідження, у 34% чоловіків та 39% жінок, тобто вони все ж відчувають певну невпевненість, яка може негативно впливати на їх психічне становище та загальний стан здоровʼя. Субклінічна тривога може викликати почуття напруги, неспокою, тривожних думок та ускладнення управління стресом. Тому важливо забезпечити таким особам психологічну підтримку, що включатиме консультування та психотерапію з метою зменшення рівня тривоги та вивчення ефективних стратегій управління стресом.

Третина опитаних чоловіків (33%) та десята частина опитаних жінок ранньої дорослості (11%), згідно діагностики за методикою HADS, мають клінічно виражену тривогу, що проявляється через сильні емоційні та фізичні симптоми (панічні атаки, нездатність до концентрації уваги, тривожність перед соціальними ситуаціями, проблеми зі сном та ін. фізичні симптоми). Необхідною умовою для зниження рівня тривожності є допомога фахівців з психічного здоров'я (психолога /психотерапевта /психіатра).

Розглянемо результати дослідження депресії за методикою «HADS». Встановлено, що в 17% чоловіків ранньої дорослості та в 6% жінок клінічно виражена депресія, Ознаки клінічно вираженої депресії можуть включати постійні сумніви, втрату інтересу до раніше приємних занять, втрату енергії, проблеми зі сном та апетитом, знижену концентрацію, відчуття провини або безнадійності, подекуди, думки про смерть або самогубство.

Існує багато методів зниження клінічної депресії, що можуть включати психотерапію, медикаментозне лікування, релаксаційні техніки, збалансоване харчування, здоровий сон, соціальну підтримку та уникнення стресових ситуацій. Важливо звернутися до професійного фахівця, який допоможе знайти індивідуальний підхід до лікування. Як і при клінічно вираженій тривозі рекомендовано консультації у фахівців з психічного здоров'я (психолога / психотерапевта та лікаря-психіатра).

Невелика кількість опитаних (8% чоловіків та 11% жінок) мають субклінічну депресію. Цей вид депресії не має яскраво виражених клінічних проявів депресивних симптомів та переживає певні ознаки депресії, що можуть вплинути на емоційних стан людини та загальну якість життя.

Наше онлайн-опитування показало, що у більшості осіб ранньої дорослості (75% чоловіків та 83% жінок) відсутні виражені симптоми депресії. Гендерні відмінності у показниках тривоги та депресії осіб ранньої дорослості подано в рис. 2.3 та рис.2.4.



*Рис. 2.3* Рівень тривоги та депресії у чоловіків ранньої дорослості

(за HADS)

******

*Рис. 2.4* Рівень тривоги та депресії у жінок ранньої дорослості

(за HADS)

Важливо відзначити, що стан тривоги та симптоми депресії можуть бути повʼязані з війною, яка триває на території нашої держави. Військові конфлікти також мають вплив на фізичний стан людини, підвищуючи ризик стресових реакцій. Більше того, соціальні наслідки війни, зокрема, втрата робочих місць, економічні труднощі та загроза безпеки, можуть призвести до значних труднощів у задоволенні базових потреб людини, створюючи відчуття незахищеності та нестабільності. Ці соціальні чинники є додатковими стресорами, що поглиблюють психологічні проблеми та сприяють зростанню рівня тривоги та депресії серед населення.

**2.3 Рекомендації щодо конструктивного виходу з життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни**

Для позначення виходу із складних життєвих ситуацій у кризовій психології використовують такі поняття: *конструктивний* та*деструктивний* виходи із кризи. Для того щоб визначити, яким буде вихід із кризи, слід проаналізувати ситуацію за даною схемою:

1. *Визначити зміст кризи,* тобто дослідити який саме це вид кризи, у даному випадку – це криза ранньої дорослості.
2. *Ставлення до кризи.*

В період війни досить важко переживається криза, навіть попри те, що людина вже адаптована до нових та непередбачуваних умов життя. Це пояснюється тим, що війна додає в рази більше стресу, спостерігається вищий ступінь тривожності, аніж в мирний час, тому існує класифікація ставлення до кризи, і вона не завжди є позитивною:

* зміна ставлення до проблеми на оптимістичний і пошуки творчого виходу із ситуації (конструктивний вихід);
* важко або неможливо знайти вихід із ситуації доступними методами і подальша дезорганізація системи, уникання вирішення проблеми (деструктивний вихід).
1. *Час розвитку та тривалість кризи.*

Кризова ситуація спонукає до подальшого самовдосконалення, що охоплює інтелектуальний і емоційний аспекти. Вирішення конфлікту стає важливим етапом в розвитку особистості. Виникають складнощі, які порушують звичні способи дії, зʼявляється напруга, і перевіряються старі методи. Якщо вони не працюють, напруга зростає, і тоді приходить усвідомлення проблеми та звернення до зовнішніх і внутрішніх ресурсів.

Кризова підтримка поділяється на декілька етапів, а саме:

На *першому етапі* кризової підтримки важливо прослухати особу. Належно приділити особливу увагу навичкам слухання бути терплячим, співчутливим, не перебивати, не критикувати, і навіть не обовʼязково висловлювати співчуття, а просто демонструвати уважність.

Розповідаючи про свої проблеми, людина може відчути зменшення емоційної напруги і навіть відчути емоційну розрядку (заплакати тощо). Потім важливо обговорити можливі варіанти виходу з ситуації, щоб зʼясувати, яку стратегію поведінки в кризовий момент людина обирає.

*Наступний крок –* обговорити та спробувати знайти нові методи вирішення кризової ситуації. Під час цього етапу важливо акцентувати увагу на навичках самоаналізу та самоспостереження. Необхідна підтримка й допомога значущих осіб під час розробки плану виходу з кризової ситуації. У кризовий момент особа має обмежені особисті ресурси, тому важливо мати поруч того, хто вже пережив подібну ситуацію і може поділитися своїм досвідом, або того, хто за своєю професією чи особистістю може надати психологічну підтримку (психолог, лікар, близька людина).

Деякі дослідження показують, що успішність подолання криз визначається не лише швидкістю наданої підтримки, але й глибиною внутрішнього осмислення власних почуттів, можливостями використання кризової ситуації для власного особистісного зростання і розвитку, а також розуміння екзистенціального контексту кризи.

Щоб описати термін "психологічне подолання" кризи, зарубіжні вчені використовують терміни "coping" або "coping behaviour", розуміючи під ними індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією, відповідно до її власної логіки, значення даної ситуації у житті субʼєкта та його психологічних ресурсів. [19, с. 21].

Копінг має за мету оптимальну адаптацію людини до потреб ситуації, надаючи підтримку у вирішенні викликів, або зменшуючи їх вплив і шукаючи шляхи їх уникнення чи пристосування, щоб зменшити стресове навантаження.

Механізми копінгу, або методи пристосування, можуть виявлятися у різних аспектах особистості, таких як когнітивний, емоційний і поведінковий.

Для когнітивної сфери характерні такі методи копінгу:

* Перенаправлення уваги або відволікання на "важливіші" аспекти, ніж поточна проблема.
* Приховування проблеми шляхом ігнорування або зменшення її серйозності.
* Надання кризі значення і смислу, розгляд проблеми як виклику або випробування для особистого розвитку.
* Збереження самоповаги – глибоке усвідомлення власної цінності як особистості.

З поведінковою сферою людини повʼязані наступні методи копінгу:

 • Відволікання – звернення до будь-якої діяльності або поглиблення в роботу для відволікання від проблеми.

 • Альтруїзм – надання допомоги та підтримки іншим, відкладаючи свої власні потреби на другий план.

 • Активне уникнення – спроба уникнути глибокого втягнення в процес пошуку рішення.

 • Компенсація – зменшення стресової ситуації шляхом задоволення власних потреб, наприклад, шляхом покупок.

 • Активне співробітництво – беручи на себе всю відповідальності та активну участь у подоланні кризової ситуації.

 • Пошук емоційної підтримки – прагнення бути вислуханим, почутим, знайти розуміння та отримати підтримку.

Стратегії копінгу, повʼязані з емоційною сферою особистості, включають такі аспекти [8, с. 180]:

* виявлення протесту, обурення та протистояння перед хворобою та її наслідками;
* вираження емоцій – висловлення почуттів, що виникають у звʼязку з кризою;
* ізоляція – пригнічення та утримання від почуттів, що відповідають ситуації;
* пасивне співробітництво – передача відповідальності та довіри фахівцю;
* вираження злості та роздратування, повʼязаних із обмеженнями, викликаними кризою;
* збереження самоконтролю та внутрішньої рівноваги.

Для подолання життєвих криз і розвʼязання складних ситуацій важливо розвивати в собі "метастратегічні вміння" управління життям. Одна з таких вмінь полягає у здатності передбачати та уникати складних ситуацій, попереджаючи виникнення негативних подій. Інша навичка полягає у вмінні розпізнавати нездоланність деяких життєвих проблем і зосереджувати увагу на інших, не менш важливих, аспектах.

Т. М. Титаренко описує такі основні стратегії подолання:

* Дистракція – перенесення уваги на інше для зменшення напруження, тривоги і глибину страждань.
* Релаксація – розслаблення, яке також допомагає змінити увагу та погляди на власний життєвий світ.
* Переосмислення ситуації – нове розглядання проблем з метою зробити їх менш важкими та більш прийнятними особисто.
* Акцент реагування – усвідомлення проблеми та прийняття факту, що на даний момент може бути недоступним для її вирішення.
* Емоційна реакція – вираження почуттів у відповідь на складності для відчуття катарсису та розумного вирішення ситуації.
* Пошук підтримки – звернення до близьких, друзів або знайомих для розділення переживань про проблеми та отримання емоційного розвантаження.
* Дія – спрямованість на розвʼязання проблеми або збір конкретної інформації про можливі кроки [30].

Кризи в ранній дорослості, особливо в умовах війни, можуть бути надзвичайно важкими. Ось деякі рекомендації для конструктивного виходу з такої ситуації:

1. Підтримка психологічного здоровʼя: Звернення до психолога або психотерапевта може допомогти вирішити емоційні труднощі і надати підтримку в складний період.
2. Пошук соціальної підтримки: Звернення до друзів, родини або груп підтримки може зменшити відчуття ізоляції і допомогти зміцнити соціальні звʼязки.
3. Фізичне здоровʼя: Регулярна фізична активність і здорове харчування сприяють збереженню емоційного та фізичного благополуччя.
4. Пошук нових інтересів і хобі: Відкриття нових цікавих справ може допомогти знайти нове значення і радість в житті.
5. Розвиток освіти і навичок: Навчання або самонавчання може стати інструментом для особистісного зростання і підвищення конкурентоспроможності на ринку праці.
6. Волонтерство і громадська діяльність: Допомага волонтерською або громадською діяльністю може зміцнити внутрішній стан і збільшити самооцінку.
7. Пошук професійної підтримки: Консультація з карʼєрним консультантом чи освітнім спеціалістом може допомогти знайти нові професійні можливості та цілі.
8. Подорожі та зміна обстановки: Іноді зміна місця проживання або подорожі можуть надати нові перспективи і заспокоїти розлад

Ці рекомендації можуть варіюватися залежно від конкретних умов і індивідуальних потреб людини. Важливо шукати підтримку і звертатися за допомогою, коли це потрібно.

Отже, криза є переломним моментом, що веде від стану напруженості, тривоги й, можливо, паніки до активного подолання та досягнення потрібного результату. Успішне подолання кризи перетворюється на систему, що поступово сприяє розвитку певних особистісних якостей, формуванню життєвої ідеології та створенню сценарію переможця.

Збагачуючись вдалим досвідом подолання криз, людина навчається жити, перемагаючи саму себе та складні життєві обставини.

**Висновки до Розділу II**

Війна суттєво впливає на процес розвитку та переживання кризи ранньої дорослості. Учасники дослідження проявили збільшений рівень стресу та тривоги, що сприяє появі та поглибленню кризових ситуацій у їхньому житті.

Соціальне оточення та підтримка від рідних, друзів і спільноти є важливими чинниками, які впливають на переживання кризи ранньої дорослості. Наявність підтримки з боку оточення виявилась ключовою у подоланні негативних наслідків цієї кризи.

Суттєвий вплив на спосіб переживання кризового стану мають такі особистісні риси: стиль сприйняття, рівень резилієнтності, ефективні стратегії копінгу, емоційна стабільність, рівень самооцінки – всі ці особливості людини сприятимуть кращій адаптації та легшому подоланню труднощів.

Результати досліджень показують, що чоловіки та жінки мають різний рівень задоволеності життям та сенсової регуляції.

Чоловіки частіше досягають середнього рівня задоволення, що свідчить про достатню вдоволеність життям, але з обмеженнями у досягненні амбіцій. У жінок цей рівень нижчий. Щодо сенсової регуляції, більшість чоловіків та жінок мають середній рівень, що свідчить про їхню психологічну гнучкість.

Також дослідження виявило, що значна частина опитаних відчуває тривогу, особливо під час війни, що підкреслює важливість психологічної підтримки для зниження тривожності та покращення стресового управління.

В праці було запропоновано різноманітні ефективні стратегії копінгу для зменшення рівня стресу, покращення психологічного благополуччя, а також розвиток навичок застосування технік стабілізації та відновлення ресурсів.

**ВИСНОВОК**

Життєва криза ранньої дорослості є перехідним періодом, під час якого відбувається формування особистості, професійне самовизначення, перегляд та активна зміна життєвих ролей особистості.

Різноманітні ролі, які ми виконуємо у житті, включають наші особистісні функції у роботі, родині та інших аспектах. Недостатня адаптація до нової ролі чи важкість відмовитися від попередньої може викликати кризу. Психологічна криза є результатом взаємодії між зовнішніми чинниками та особистісною схильністю.

Конструктивний вихід з особистісних конфліктів і криз передбачає реалістичне прийняття ситуації, проведення аналізу, вміння відрізняти головне від другорядного, розпізнавання складових проблеми і поетапне її вирішення. У цьому контексті життєва криза виступає як перехідна точка на шляху особистісного розвитку, що веде до нових досягнень у зростанні людської особистості.

Розуміння того, які виклики та переживання можуть виникати в ранній дорослості, дозволяє психологам надавати молодим людям підтримку і допомогу на цьому життєвому етапі. Створення підтримуючого середовища, надання психологічної підтримки та ресурсів сприяє успішному подоланню кризи. Однак, важливо відзначити, що умови воєнного конфлікту можуть ще більше поглибити цю кризу, спричиняючи додаткові стресові чинники, такі як загроза безпеки, втрата близьких осіб, економічні труднощі та соціальна нестабільність. Це може призвести до погіршення психічного стану молодих дорослих і збільшення ризику виникнення психологічних проблем, таких як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методик: «Шкала оцінки рівня якості життя», «Опитувальника сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського)»,

Аналіз результатів показав, що

Результати методики «Шкала оцінки рівня якості життя**»** показують, що значна частина чоловіків та жінок мають різні рівні задоволеності своїм життям. Чоловіки частіше володіють середнім рівнем задоволення, що вказує на достатню вдоволеність життям, але з певними обмеженнями у досягненні амбіцій. У жінок цей рівень набагато менший. Низький рівень задоволення поширений серед обох статей під час війни, що може викликати почуття безнадії та втрати надій на краще.

Також було визначено …За результатами «Опитувальника сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського)» вдалося визначити, що рівень сенсової регуляції життєвого шляху варіюється серед опитаних. Високий рівень цієї регуляції спостерігається у 21% жінок та 30% чоловіків, що свідчить про їхню глибоку усвідомленість та здатність знаходити сенс в житті, навіть у критичних ситуаціях, наприклад, під час війни. Половина жінок (52%) та третина чоловіків (35%) мають середній рівень сенсової регуляції, що показує їхню психологічну гнучкість та здатність функціонувати ефективно, незважаючи на певний дискомфорт у пошуку життевого сенсу.

На основі дослідження за методикою "HADS" можна зробити наступні висновки щодо тривоги та депресії серед респондентів. У половини опитаних жінок (50%) та третини чоловіків (33%) не виявлено виражених симптомів тривоги. Однак у 34% чоловіків та 39% жінок спостерігається субклінічна тривога, що може викликати невпевненість та ускладнювати стресове управління. Для зниження рівня тривожності важлива психологічна підтримка.

напишіть про Рекомендації щодо конструктивного виходу з життєвої кризи ранньої дорослості в умовах війни

 Результати нашого дослідження свідчать про важливість розуміння та підтримки молодих дорослих, які переживають кризу в період воєнних подій, і відкривають нові можливості для подальших досліджень та розвитку відповідних психологічних інтервенцій.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Атаманчук Н. М., Андрієць Д. І. Поведінкові прояви молоді в ситуації стресу. URL : <http://surl.li/ujmts> (дата звернення : 22.11. 2023).
2. Бабенко К. А. Феномен несвідомого у психології: система психічних захистів: Навчальний посібник. Черкаси: Черкас. ЦНІ, 2012. 226 с.
3. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
4. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія Nº 12, Психологічні науки. К., 2007. Nº 17 (41), ч. 2. С. 177-182.
5. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник для ВНЗ \ М.Й. Варій; Міністерство освіти і науки України; Львівський державний університет внутрішніх справ. - Київ: Центр учбової літератури, 2018
6. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Т.40. C.33-49.
7. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості (Закінчення) // Практична психологія та соціальна робота. - 1998. - Nº9. - C.12 - 14.
8. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія Nº 12, Психологічні науки. К., 2007. Nº 17 (41), ч. 2. С. 177-182.
9. Гасюк М. Б. Життєворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості. К.: 1994. 195 с.
10. Життєві кризи особистості: наук. метод. посіб.: у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К.: ІЗМН 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
11. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: МАУП, 1998. 92 c.
12. Загальна психологія: навч. посібник 3-14 / О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: А.Г.Н., 2002.
13. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К.: Форум, 2000.
14. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.] К., 1998. -Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. С. 239-249.
15. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології. К., 1996. 496 с.
16. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
17. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. праць.* К.: Вид-во «П/П «ЕКМО», 2005. С. 343-361.
18. Мангер Н. П. Особливості кризи середини життя у жінок. Київ 2022. С. 44-45.
19. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behaviour" в системі понять психологія особистості. *Психологічний журнал.* 1994. T. 15. Ng1. C.3-18.
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с.
21. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с.
22. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи. *Журнал практикуючого психолога*. 2000. Віп. 6. С.140-147.
23. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Суми, 2019. С. 108-124.
24. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ, 2016. с.157
25. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ. : Агропром-видав України, 1998. 223 c. C. 69-96)
26. Пилипенко О.1 Соціально-психологічна профілактика адиктивної поведінки у роботі соціального педагога (теоретико-методологічні аспекти) — Київ, 1994.
27. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
28. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування: У 2 ч. К., 2007.
29. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Електронний ресурс. Режим доступу https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\_lichnosti.pdf
30. «Три кризи в житті жінки: як винести з них користь»? Електронний ресурс. Режим доступу https://life.pravda.com.ua/society/2018/03/7/229379/
31. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоровʼя. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності:* Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. 629 с.
32. Штепа О.С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. Nº3. C.53-57.
33. Щербакова І. М. Роль освіти у подоланні духовної кризи особистості. *Гілея: науковий вісник: [36. наук. пр.].* К. : ВІР УАН, 2016. Випуск 42. С. 460-467.
34. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. вид. Ніжин: Ред.-видав. відділ НДПУ, 2001. 194 с.
35. Erikson E. Childhood and society (2d ed.). New York: Norton
36. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
37. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applid and Preventive Psychology. 1998. V. 7. P. 20-27.
38. Psychological Stress and Its Relationship to Mental and Physical Health / Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Шкала оцінки рівня якості життя**

Інструкція: Згадайте, будь ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючи їх, наскільки ви були задоволені наступним із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де:

0 – зовсім не задоволений (-а)

1-3 – більш незадоволений (-а), ніж задоволений (-а)

4-6 – посередньо

7-9 – більш задоволений (-а), ніж незадоволений (-а)

10 – надзвичайно задоволений (-а)

1. Своїм фізичним станом?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

2. Настроєм?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

3. Проведенням вільного часу?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

4. Любовʼю, сексуальною активністю?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

5. Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

7. Фінансовим благополуччям?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

8. Умовами проживання?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

10. Загальний рівень задоволеності життям?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

**Додаток Б**

**Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського)**

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
| --- | --- | --- | --- |
| Абсолютно вірно | Мабуть, вірно | Мабуть, невірно | Абсолютно невірно |

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя.

2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім.

3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті.

4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу.

5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не

важливо.

6. Моє життя має глибокий сенс.

7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей.

8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу.

9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими

справами.

10.3 моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія.

11.Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає.

12. Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя.

13.Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів.

14. Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе.

15. Відчуваю внутрішню спустошеність.

16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.

17.У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.

18.У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші

люди.

19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.

20. Мої вчинки у своїй більшості не повʼязані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.

21. Не шкодую про свій життєвий вибір.

22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.

23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні

близька до того, щоб його знайти.

24.Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації

неможливе.

25. Багато справ і обовʼязків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.

26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.

27.У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.

28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.

29.Я «розкидаюся» по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.

30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній.

31.Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.

32.Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.

33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.

34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.

35.Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними.

36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.

37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.

38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.

39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього

задовільну відповідь.

40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.

41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.

42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.

43.Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.

44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.

45.У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та

щастя.

46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.

47.Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внугрішній потенціал.

48.3а останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.

49. У мене на майбутне намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.

50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор:

Сума балів, набраних випробуваним, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

| Прямі твердження  | Зворотні твердження  |
| --- | --- |
| 1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50 | 3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49 |

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

| Номер відповіді  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бал | 4 | 3 | 2 | 1 |

2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

| Номер відповіді  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бал | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Додаток В**

**Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)**

Інструкція: будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і оберіть відповідний варіант, який найкраще відображає ваші почуття минулого тижня. Не затримуйтеся надто довго на кожному твердженні. Перша відповідь, що приходить вам на думку, завжди буде найбільш вірною.

1. Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

1. Весь час.
2. Часто.
3. Час від часу, іноді.
4. Зовсім не відчуваю.

2. Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у

мене таке ж почуття.

1. Безумовно це так.
2. Напевно, це так.
3. Лише в дуже малому ступені це так.
4. Це зовсім не так.

3. Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось ось статися.

1. Безумовно це так, і страх дуже сильний.
2. Це так, але страх не дуже сильний
3. Іноді, але це мене не турбує.
4. Зовсім не відчуваю.

4. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

1. Безумовно це так.
2. Напевно, це так.
3. Лише в дуже малому ступені це так.
4. Зовсім не здатний.

5. Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

1. Постійно.
2. Велику частину часу.
3. Час від часу і не так часто.
4. Тільки іноді.

6. Я відчуваю бадьорість.

1. Зовсім не відчуваю.
2. Дуже рідко.
3. Іноді.
4. Практично весь час.

7. Я легко можу сісти і розслабитися.

1. Безумовно це так.
2. Напевно, це так.
3. Лише зрідка це так.
4. Зовсім не можу.

8. Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

1. Практично весь час.
2. Часто.
3. Іноді.
4. Зовсім ні.

9. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

1. Зовсім не відчуваю.
2. Іноді.
3. Часто.
4. Дуже часто.

10. Я не стежу за своєю зовнішністю.

1. Безумовно це так.
2. Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.
3. Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.
4. Я стежу за собою так само, як і раніше.

11. Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

1. Безумовно це так.
2. Напевно, це так.
3. Лише в деякій мірі так.
4. Зовсім не відчуваю.

12.Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

1. Точно так само, як і зазвичай.
2. Так, але не в тій мірі, як раніше.
3. Значно менше, ніж зазвичай.
4. Зовсім так не вважаю.

13. У мене буває раптове відчуття паніки.

1. Дуже часто.
2. Досить часто.
3. Не так часто.
4. Не буває.

14.Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи

телепрограми.

1. Часто.
2. Іноді.
3. Рідко.
4. Дуже рідко.