

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

---

## Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

### «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ У ЧОЛОВІКІВ В КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ГЕНЕЗИСІ»

### «Psychological features of overcoming the crisis in men in cultural and historical genesis»

Виконала: здобувачка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Печерська Марія Романівна

Керівник: к.психол.н., доцент Данілова О.С. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри загальної  
психології та психології розвитку Артюхіна Н.В.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ 10 від 27.05 2024р.

Завідувач кафедри

Псядло Е.М. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол №     від \_\_\_\_\_ 2024р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)  
Голова ЕК

\_\_\_\_\_ (підпис)

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ У ЧОЛОВІКІВ В КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ГЕНЕЗИ</b> .....	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення кризи та її подолання в психології.....	8
1.2. Сучасні соціальні та культурні виклики, з якими стикаються чоловіки в різних життєвих періодах, та їх вплив на психічне здоров'я та самореалізацію.....	12
1.3. Психологічний аналіз копінг-стратегій особистості. Типи та стратегії подолання кризи у чоловіків.....	23
1.4. Криза ранньої дорослості та її основні ознаки.....	29
Висновки до I розділу.....	32
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ РАНньої ДОРΟΣЛОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ НА СУЧАСНОМУ КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ЕТАПІ</b> .....	35
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	36
Висновки до II розділу.....	46
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	48
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	51
<b>ДОДАТКИ</b> .....	

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Криза особистості - це складний психологічний феномен, який виникає внаслідок невідповідності між реальними можливостями та потребами людини, між її суб'єктивними очікуваннями та об'єктивними умовами життя. Разом з тим, найчастіше криза особистості може супроводжуватися станом тривоги, психічним напруженням, незадоволеністю собою та своїм становищем, різкими змінами в поведінці людини, відчуттям невпевненості, емоційними переживаннями, пошуком нових смислів та цінностей. Кризу особистості спричиняють різні фактори, наприклад такі, як біологічні зміни, культурні впливи, смерть близької людини, значні зміни в особистому житті, соціальні трансформації. В свою чергу, чинники, які викликають кризу у чоловіків - це, особливо, втрата роботи, розлучення, невідповідність своїм очікуванням та очікуванням суспільства, втрата сенсу життя, зміни життєвого статусу.

Однією з актуальних проблем сучасної психології є вивчення психологічних особливостей подолання кризи у чоловіків в культурно-історичному генезисі. Ця проблема пов'язана з тим, що чоловіки зазвичай відчують більшу відповідальність за своє життя, свою родину, свою професію, своє місце в суспільстві. Чоловіки також залежать від соціальних очікувань, стереотипів, норм, які визначають їхню роль, статус, поведінку, емоції. Чоловіки часто приховують свої сумніви, страхи, проблеми, не шукають допомоги, не виявляють своїх почуттів. Чоловіки також зазнають впливу культурно-історичних факторів, таких як традиції, цінності, ідеології, релігії, які формують їхню свідомість, ідентичність, світогляд.

Психологічні особливості подолання кризи у чоловіків в культурно-історичному генезисі пов'язані з розумінням себе як суб'єкта життя, своєї ролі та місця в суспільстві, своїх цінностей та потреб, своїх сильних та слабких сторін. Криза вимагає від чоловіка здатності адаптуватися до нових умов, знайти нові сенси та цілі, переосмислити своє минуле та майбутнє, змінити

своє ставлення до себе та оточуючих.

В культурно-історичному генезисі важливу роль відіграють традиції, норми, стереотипи, які формують уявлення про чоловічу ідентичність, поведінку, роль, функції. Чоловіки можуть відчувати суперечність між сучасними викликами та історично утвердженими моделями чоловічості, що може призводити до конфлікту, стресу, невпевненості, депресії. Для подолання кризи чоловікам потрібна психологічна підтримка, рефлексія, саморозвиток, пошук нових ресурсів та можливостей.

Невпевненість у завтрашньому дні формує необхідність ухвалення рішень, спрямованих на пошуки нових форм регулювання та стабілізації емоційного стану людей; призводить до вимушеного опору негативним обставинам, які потребують вирішення конструктивного подолання кризи задля збереження фізичної та психічної стабільності. Пошук цих рішень є надзвичайно актуальним нині. Неминучість ціннісно-особистісних трансформацій у період подолання особистісної кризи продиктована реаліями часу, і її феномен недостатньо вивчений за умови активного впливу на неї суперечливого інформаційного простору, тому потребує більш глибокого осмислення та практичного вивчення. Таким чином, криза особистості потрапляє у фокус найбільш затребуваних психологічних досліджень.

Незважаючи на достатню увагу до феномену особистісної кризи з боку психологів, багато хто з них наголошує, що поняття кризового стану не має чітких визначень.

У роботах вітчизняних (Н.В Родіна, 2011; Л.В Восковська (Шутова), А.В. Ляшук, 2005; Г.Ш. Коваль, 2024) та зарубіжних психологів особистісний криза розглядається як виняткова подія, яка перериває поточну життєдіяльність (Р.Ассаджіолі, 2018; Д.Вільсон, 2004; К.Гроф, 2018; С.Гроф, 2018; В.В.Козлів, 2014; К.Левін, 2001; К.Г.Юнг, 2003). [28;5]

У ситуації особистісної кризи відбувається порушення смислової відповідності свідомості та буття суб'єкта, відновлення якого неможливе шляхом практичної чи пізнавальної діяльності (М.В. Годунів, 2019; К.В.

Карпінський, 2010; Е.І. Кіршбаум, 2005; Д.А. Леонтьєв, 2008). Криза особистості вивчалася вітчизняними авторами (А.А.Баканова, 2022; Н.А. Деєва, 2016; А.І. Дьомін, 2004; Л.Г. Жедунова, 2009; К.В. Карпінський, 2010; Л.А.П ергаменщик, 2004; Є.Є. Сапогова, 2016; Є.Б. Фанталова, 2001 та ін.), етапи формування кризи (В.А. Бодров, 2006), фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви кризи (Л.Г. Дика, 2003; В.Г. Ромек, 2003; О.Л. Солдатова, 2004; Є.В. Чорний, 2019). Достатньо представлені пускові механізми кризи особистості (А.А. Баканова, 2022; В.В. Козлов, 2014). [28; 31; 48]

Зарубіжні психологи досліджували кризові стани у поняттях травми, стресу та посттравматичних розладів (Ю.А.Олександрівський, 2010; Ю.П.Бойка, 2016; В.М.Волошин, 2001; Н.В Тарабріна, 2001; О.М.Рядинська, 2022 та ін.). Більшість вчених, які займалися проблемою особистісної кризи (К.Гроф, 2018; С.Гроф, 2018; Ф.Рупперт, 2012; Д.Шарп, 2006) вивчають кризу як передумову для найважливіших особистісних змін, які можуть бути як конструктивними, творчими (особистісні трансформації), так і руйнівними, що роз'єднують, тобто деформують особистість. [6; 31] Всі ці досить численні дослідження, однак, розглядають проблему особистісних трансформацій стосовно певних життєвих контекстів (загроза життя і здоров'я, втрата роботи та професійне вигорання, ПТСР, перехід до іншої вікової категорії тощо), не акцентуючи уваги на тих універсальних механізмах та характеристики, що лежать в основі будь-якого з цих різних кризових переживань.

**Мета дослідження.** вивчити психологічні особливості подолання кризи у чоловіків в різних культурно-історичних умовах та виявити фактори, що сприяють або утруднюють цей процес.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення кризи та її подолання в психології.
2. Розглянути особливості кризи у чоловіків в різних життєвих періодах та її вплив на психічне здоров'я та самореалізацію.
3. Дослідити вплив культурно-історичних факторів на формування

та подолання кризи у чоловіків.

4. Визначити типи та стратегії подолання кризи у чоловіків в різних культурно-історичних умовах.

5. Розробити рекомендації щодо психологічної допомоги чоловікам, які переживають кризу.

**Об'єкт дослідження** - чоловіки, які переживають кризу у різних контекстах (сімейний, професійний, особистісний тощо).

**Предмет дослідження** - психологічні особливості кризи ранньої дорослості у молодих людей на сучасному культурно-історичному етапі.

**Методи дослідження.**

Теоретичні методи представлені аналізом, синтезом, порівнянням та систематизацією теоретичних матеріалів вітчизняних та закордонних авторів.

**Методики дослідження. В дослідженні нами були використані наступні методики:**

1. Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (ПЕН) та її джерел (О.С. Копіна, Є.А. Сулова, Е.В. Заїкін), спрямована на комплексне дослідження рівня ПЕН та вимір його різних аспектів (задоволеності життям у загалом, умовами життя, основних життєвих потреб);

2. Методика визначення рівня духовної кризи (Л.В. Шутова, А.В. Лящук), що дозволяє вивчити ймовірність духовної кризи, напруженість екзистенційного вакууму та тенденцію духовної кризи за допомогою виявлення рівня напруженості в житті особистості таких екзистенційних занепокоєнь, як незадоволеність життям, самотність, страждання (невідповідність внутрішніх очікувань людини реальності), страх смерті, відповідальність, свобода, безглуздість, гріх (усвідомлення неправильності течії свого життя).

**Організація і база проведення емпіричної роботи.**

Дослідження проводилося через соціальні мережі за допомогою Гугл-форми. Дослідження проводились у 2024 році. Спеціальним чином було підібрано вибірку респондентів. У дослідженні взяли участь молоді люди, що

різняться між собою за певними соціально-демографічними характеристиками: рівнем освіти та роду занять (студенти очного та заочного відділення, включені та не включені в трудову діяльність, працюючі молоді люди, які мають закінчену середню спеціальну освіту та постійне місце роботи), сімейному стані (молоді люди, які перебувають у цивільному чи офіційному шлюбах, незаміжні та неодружені), умовами проживання (спільно з батьками та окремо від них). Загалом у дослідженні взяли участь 120 осіб.

**Практичне значення роботи.** Практична значимість дослідження полягає у можливості використання матеріалів дослідження для реалізації психологічної корекції, формування та вдосконалення особистісних смислів, цінностей, якостей особистості чоловіків, а також може послужити основою для проектування нових високоефективних напрямків психокорекції у роботі з чоловіками, які переживають особистісну кризу різної етимології.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу; двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, що складається з 50 джерел.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ У ЧОЛОВІКІВ В КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ГЕНЕЗІ

#### 1.1. Теоретичні підходи до вивчення кризи та її подолання в психології

Життєва криза - це складне явище в житті людини. У кризовій психології термін "життєва криза" має кілька визначень:

- Життєва криза - це явище у внутрішньому світі людини, що виявляється в різних формах, за яких людина переживає свій життєвий шлях як непродуктивний, це переломний момент, що настає за неможливості реалізувати свій життєвий план. [5; 28]

- Життєва криза - це перехідний період у житті, що характеризується розпадом і позитивною зміною життєвої ролі людини, межею між старим і новим досвідом, якісним переходом з одного стану в інший. [28]

- Життєва криза - це зміна напрямку, рішення або вибір. [5; 23]

Кризою можна назвати поворотний момент на життєвому шляху людини, коли життєвий план, або майбутній космічний проєкт, опиняється під загрозою. Кризу також можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей і шляхів їх досягнення. [28]

Кризи, які переживає кожна людина, можуть бути нормальними (нормативними, прогресивними) або ненормальними (аномальними, регресивними). Нормальні кризи - це ті, в яких людина існує в межах норми і які мають природні перехідні періоди у своєму виникненні та розвитку (наприклад, вікові кризи, нормальні сімейні кризи). [18; 28] Вікові розлади, пов'язані з віковими кризами, тривають недовго і зазвичай не є патологічними. Для оточуючих і для самої людини ці розлади можуть бути майже непомітними. Прикладами нормальних криз є природні етапи розвитку сім'ї (наприклад, одруження, народження дітей, вступ дітей до школи). Негативні

емоційні кореляти кризи: напруга, тривога та депресивні симптоми. Аномальна криза - це загострення суперечностей людської психіки, викликане складними і несприятливими умовами життя. [23] Аномальні кризи є незапланованими та автономними. Вони виникають у складних життєвих обставинах, коли людина раптово переживає подію, яка змінює її долю. Такі події можуть відбуватися в сім'ї, на роботі та в особистому житті (зрада, розлучення, раптове безробіття, катастрофа, смерть близької людини тощо). Життєві конфлікти особливо болісно переживаються після низки випадкових невдач, коли зростає загальне незадоволення собою, своєю долею, своєю діяльністю, своїми супутниками життя тощо.

Криза є нормативним явищем онтогенезу та основним механізмом розвитку особистості, він розглядається в рамках культурно-історичної концепції Л.С.Виготського. [33] З точки зору цієї концепції процес психічного розвитку особистості не може розглядатися як плавний еволюційний процес, в якому вроджені характеристики поступово вдосконалюються. Швидше, він визнається переривчастим процесом. Цей переривчастий процес складається зі стабільного та кризового періодів. Вікова криза - це ідіоматична назва перехідного періоду у віковому розвитку, що складається з вікових переходів, які відбуваються між стабільним і стаціонарним періодами розвитку особистості. [48]

З точки зору змісту і характеру психологічної проблеми, що спричиняє життєву кризу, та ролі особистості (рольова теорія), життєві кризи можна виокремити наступні: криза розвитку особистості (вікова криза); криза здоров'я (втрата здоров'я); термінальна (неминуха) криза (невиліковна хвороба, смертний вирок тощо); криза значущих стосунків (наприклад, смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, романтична криза тощо); криза особистої автономії (ув'язнення, фатальна залежність від інших тощо); криза самореалізації (безробіття, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу тощо); криза життєвих помилок (досвід, що призвів до зради або злочину, втрата чогось цінного, криза провини тощо); криза

життєвих помилок (досвід, що призвів до зради або злочину, втрати чогось цінного, криза провини тощо).

Загальновідомою є класифікація життєвих криз, розроблена Р.А. Ахмеровим і названа бібліографічними кризами: 1. криза невдач (викликана відчуттям неспроможності особистості реалізувати життєві цілі); 2. криза деструкції (викликана відчуттям невизначеності майбутнього і життєвих перспектив особистості); 3. криза безперспективності (викликана відсутністю у свідомості особистості чітких уявлень про майбутнє і нехтуванням життєвими планами, проектами і мріями). Криза безперспективності (спричинена відсутністю у свідомості людини чітких уявлень про майбутнє та нехтуванням життєвими планами, проектами та мріями). [28]

Згідно з психоаналітичною теорією, криза - це ситуація, в якій людина не може вирішити конфлікти між психічними структурами. Криза виникає тоді, коли потреби ід фактично не задовольняються або вступають у конфлікт з вимогами суперего. У таких випадках самість не може виступати в ролі посередника, щоб захистити людину від тривоги. Криза може бути викликана різними факторами, такими як травматичні події, втрати, зміни життєвих обставин, невдачі та конфлікти. Криза може набувати різних форм вираження, таких як невроз, психоз, депресія, спроби самогубства, залежність, агресія, уникнення та регресія. У психоаналітичній теорії кризи розглядаються як результат конфлікту між свідомим і несвідомим. Криза може бути спричинена різними факторами, зокрема внутрішніми конфліктами, травматичними подіями та життєвими змінами. [23]

З поведінкової точки зору, криза - це ситуація, в якій людина не може адаптуватися до нового життєвого середовища так, як вона зазвичай реагує на нього. У поведінковій теорії криза розглядається як результат неналежного навчання або адаптації до середовища. Криза може бути спричинена такими факторами, як відсутність необхідних навичок, негативний соціальний вплив та стресові ситуації.

У когнітивній теорії кризи розглядаються як результат негативних

думок і переконань. Кризи спричиняються такими факторами, як невпевненість у собі, песимізм і негативне ставлення до світу. [33]

Згідно системному підходу, криза вважається результатом порушення рівноваги у системі. І спричиняються вони зміною ролей, конфліктами між членами системи та втратою членів системи.

У функціонально-структурному підході кризи розглядаються як наслідок дисфункції системи. Кризи спричиняються такими факторами, як порушення норм і правил, нестача ресурсів і несприятливі зовнішні впливи.

У психодинамічному підході криза є як можливість для особистісного розвитку. Криза - це можливість подолати несвідомі конфлікти, розвинути нові ресурси та змінити стиль життя. [39]

З точки зору позитивної психології, криза являє собою можливість розвитку позитивних якостей особистості. Криз може стати поштовхом до зростання стійкості, розвитку емпатії, цінності життя.

Лев Виготський вважав, що суть кожної кризи полягає в перебудові потреб і мотивів та переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості. Це основний момент переходу від одного періоду до іншого. [33]

Леонтьєв дотримувався протилежної точки зору і аналізував кризу наступним чином: Криза не є неминучим супутником психічного розвитку. Це не неминуча криза, а поділ, якісна зміна розвитку. Це не криза, а розкол. [23] Навпаки, криза - це свідчення того, що розкол не відбувся вчасно. Якби психічний розвиток дитини був не стихійним, а добре керованим процесом - процесом виховання, - то не було б ніяких криз. Це процес виховання. Він передбачає зміну системи взаємовідносин і діяльності особистості. Це зміна лідерської діяльності особистості. Іншими словами, цей підхід трактує кризу як небажану ситуацію, в яку потрапляє людина. Він трактує її як небажаний стан особистості, який може призвести до антисоціальної поведінки.

Е. Еріксон також визначає кризу як нормативне явище. Це нормативне явище, яке виникає на всіх психосоціальних етапах життя, під час переходу від

однієї вікової стадії до іншої. Криза - це "момент вибору між прогресом чи регресом, інтеграцією чи дезінтеграцією". Результат подолання кризи визначає розвиток особистості. Подолання кризи вимагає переходу на наступний етап, розвитку внутрішньої цілісності та здатності діяти ефективно. [28]

Кризи спричиняються не лише зовнішніми обставинами. Серед різноманітних причин, що призводять до кризової ситуації, наявність стресових факторів є лише одним із чинників. Необхідно розпізнавати стресори як деструктивні і бути постійно готовими до трансформації їхнього впливу на внутрішній стан людини, який можна охарактеризувати як кризу.

Криза як стан емоційного та психічного потрясіння людини майже завжди виникає в результаті дії низки травмуючих факторів. [39] Однак у деяких випадках криза може бути і результатом тривалої травми. Суб'єктивна тяжкість переживання кризи часто пов'язана з поєднанням різних емоцій, таких як депресія, безнадія, безглуздість існування, гнів, провина і образа. Все це призводить до внутрішнього хаосу, застрягання і безнадії. Тому для вирішення багатьох проблем, з якими стикаються люди в умовах розвитку сучасного суспільства, необхідно розуміти причини психологічних криз, особливості кризових ситуацій та механізми поведінки людей у кризових ситуаціях. Конструктивне подолання цих явищ у кризових людей допомагає виявити ресурси для підвищення рівня життя та сприяння гармонійному розвитку особистості.

## **1.2. Сучасні соціальні та культурні виклики, з якими стикаються чоловіки в різних життєвих періодах, та їх вплив на психічне здоров'я та самореалізацію**

За своє життя чоловіки стикаються з кризами декілька і більше разів та у різні періоди свого життя. Ці кризи можуть бути звичайними віковими, з якими зустрічається кожна людина, а можуть бути суто особистими. Для

чоловіків у традиційних суспільствах кризи часто пов'язані з переходом від одного життєвого етапу до іншого, наприклад, від підліткового до дорослого віку. У таких суспільствах існують чіткі правила та інструкції для чоловіків щодо подолання кризових ситуацій. У сучасних суспільствах чоловічі кризи спричинені різними факторами, такими як соціально-економічні зміни, зміни в особистому житті та психологічні проблеми. [35] У таких суспільствах чоловіки часто відчуваються розгубленими і розгубленими, їм важко адаптуватися до кризи.

До причин виникнення таких криз можна віднести по-перше зміни в матеріальному становищі, проблеми на роботі і якісь непорозуміння у соціальній сфері. Як прийнято вважати, чоловік є добувачем, тобто на ньому лежить відповідальність забезпечувати не лише себе, а й свою сім'ю. І у зв'язку з цим, до чоловіка можуть висуватися великі вимоги з боку членів сім'ї, що чинить на нього тиск. Через це, коли соціально-економічна ситуація стає нестабільною, чоловіки втрачають відчуття безпеки і стабільності, що може призвести до виникнення кризи.

По-друге, як для всіх живих людей, більшість чоловіків хочуть побудувати благополучну та люблячу сім'ю, відповідно їм важливе питання міжособистісних стосунків. [39] І як тільки відбуваються зміни чи неполадки в особистому житті, наприклад, розлучення, народження дитини, втрата близької людини тощо, це може вибити з колії. Звичайно, має значення як на ці події реагує чоловік, масштаб їхньої значущості та проблеми, які вони за собою тягнуть.

По-третє, важливо враховувати проблеми на психологічному рівні, до яких належать депресії, тривога, різноманітні психосоматичні захворювання, які вганяють чоловіка у стан кризи. [39]

Крім цього, існують різноманітні соціально-культурні виклики, з якими стикаються чоловіки у різних життєвих періодах. Не можна забувати і про стереотипи про чоловіків, які існували протягом довгих років і навіть у наш прогресивний час ще можуть чинити певний вплив.

Наведемо один із прикладів впливу усталених стереотипів на чоловіків та наслідки від цього. Плач - це природний прояв людських емоцій, і чоловіки не є винятком. Плач допомагає нам розвантажитися, зменшити напругу, що накопичилася, а також допомагає заспокоїтися і зменшити рівень стресу. Як відомо, якщо людина накопичує в собі всі переживання, перебуває в тривалій напрузі і стримує емоції - це дуже згубно позначається на її організмі, через що це може виявлятися у вигляді різних захворювань, а також виснаженості нервової системи. Чоловіки можуть відчувати смуток, біль, радість і розчарування так само, як і жінки. Однак соціальні стереотипи, такі як "маскулінність" і "самоконтроль", заважають їм відкрито висловлювати свої почуття. А тепер згадаємо відомий вислів: "Чоловіки не плачуть". Як наслідок, багато чоловіків пригнічують свої емоції та вважають за краще приховувати сльози.

Часто вважається, що жінки психологічно вразливі і страждають від усіляких криз. Однак це зовсім не так. Жінки з більш гнучким розумом можуть швидше адаптуватися до нових ситуацій і справлятися з незвичними та непередбачуваними подіями. Може, жінки проявлятимуть велику емоційну реакцію, але вона буде швидкоплинною. З чоловіками ж справи інакше. Швидше за все, вони не так яскраво показуватимуть свою стурбованість, але насправді, вони можуть переживати важче в глибині душі і більш тривалий час проживати кризу.

Чоловіки, щойно вийшовши з підліткового віку, стикаються з кризою кожне десятиліття.

У 20 років вони стикаються з кризою вибору, у 30 - з кризою мотивації, у 40 - з кризою досягнень, у 50 - з кризою розбіжностей між очікуваннями і результатами, у 60 - з кризою визнання, у 70 - з кризою узагальнення і обміну досвідом, у 80 - з кризою потрібності. [28]

Розглянемо докладніше кризи різних вікових етапах чоловіки. До речі, вікові кризи є нормативними так, як трапляються у житті кожної людини.

Почнемо з першої кризи ранніх років (1-3 роки). Перші півтора роки

життя - це час, коли діти закладають основи довіри до навколишнього світу. Діти, чий потреби адекватно задовольняються дорослими, розвивають базову довіру до інших. Негативними перехідними ознаками цієї кризи можуть бути недовіра і песимізм по відношенню до світу і людей. [48]

До трьох років дитина стає незалежною від матері і бере під контроль власне тіло. Коли умови сприятливі для експериментування, коли дитина, з одного боку, безпечно ризикує, а з іншого - отримує позитивне підкріплення, у неї з'являється базове почуття довіри. Ознаки негативного проходження цієї стадії завжди підкріплюються невпевненістю в собі і в своїй здатності вирішити поставлене завдання.

Далі дитина проходить через кризу 3-6 років. Американський психолог Ерік Берн стверджує, що хлопчики вчаться поводитися і долати труднощі від свого батька, тоді як життєві цінності та моральні правила вони засвоюють від матерів. Це пов'язано з тим, що, крім усього іншого, хлопчики починають вчитися конкурувати з дорослими тієї ж статі. А нагородою в такій конкуренції, як правило, є увага матері. Тому хлопчики намагаються наслідувати поведінку батька і отримувати позитивну увагу матері. Хлопчики також цінують похвалу батька. Якщо батько на цьому етапі може підтримувати складний баланс між конкуренцією, вихованням і заохоченням, хлопчики можуть навчитися конкурувати належним чином, поважати інших і розвинути здатність долати труднощі. [48]

Потім на зміну приходить криза 6-12 років. З цього часу хлопчики починають активніше використовувати навички, яких вони навчилися вдома, у взаємодії з іншими дітьми. У цей період у хлопчиків формуються уявлення про власні здібності, вміння ставити та реалізовувати цілі, здобувати нові знання та навички. Також триває формування гендерної ідентичності. Крім того, хлопчики стикаються з конкуренцією з іншими хлопчиками та розвитком романтичних стосунків. У цей період їм доводиться постійно перевіряти себе і відповідати на питання: Я такий же хлопчик, як і інші хлопчики, але чим я відрізняюся від інших хлопчиків? Якщо я відрізняюся від інших дівчат, то що

у нас спільного? Часто способом відповіді на це питання є повне ігнорування протилежної статі та занурення в діалог з іншими чоловіками. Позитивне проходження цього етапу дозволяє хлопчикам усвідомити власні здібності. У них розвивається вміння спілкуватися з однолітками. Негативні результати призводять до почуття неповноцінності, невпевненості у собі.

У віці 12-20 років хлопчики починають ставати більш біологічно активними та соціалізованими. По-перше, вони починають налагоджувати стосунки з однолітками. На цьому етапі однією з найважливіших потреб стає приналежність до групи, відчуття того, що вони "свої" і "свої люди". Підлітки шукають безпеки, прийняття та довіри серед однолітків, тому що вони схожі на інших. Це також час, коли вони набувають нового почуття автономії. [28] Для хлопчиків-підлітків може бути важливо мати можливість кинути виклик домінуванню і нормам батьків і суспільства. Позитивним результатом кризи є цілісне розуміння того, ким вони є, здатність розвивати близькі стосунки і брати на себе зобов'язання у спілкуванні. Негативний результат - невпевненість та хибне відчуття себе, нечітке уявлення про те, що таке людина.

Починаючи з 20 та приблизно до 25 років розвивається криза чверті життя - період, коли молодим людям не підліткового віку доводиться починати розвивати позитивні та негативні наслідки попередніх етапів. [28]

Переживання 25-річних довго залишалися в тіні «гучніших» переломних періодів - криз підліткового та середнього віку. Можливо тому, що вони не такі помітні оточуючим. Але, як і будь-яка криза, ця торкається найбільш значних сторін життя і завдає біль.

У двадцять з невеликим років більшість молодих людей розпочинають доросле життя: закінчено освіту, з'являється робота, своя сім'я, перші діти. Але якщо 50 років тому дорослими вважали себе 65% 30-річних чоловіків та 77% жінок цього віку, то зараз лише 31% та 46%. Більшість зізнаються в тому, що розчаровані, переживають нерішучість, страх, відчувають нудьгу і розгубленість. «Криза входження у дорослість», «ранній перехідний вік» - так психологи визначають цей непростий час. Але найчастіше називають його

«кризою чверті життя». Цей термін узвичаївся завдяки двом 25-річним американкам - оглядачеві журналу New Yorker Олександру Роббінсу та веб-дизайнеру Еббі Вілнер, авторам книги «Криза чверті життя: унікальні життєві випробування тих, кому за 20». [35]

Коли завершується підлітковий вік, кожному важливо відчутти себе незалежним від батьків, але водночас хочеться відчувати тепло та підтримку рідних. 20-річні гостро відчують протиріччя між потребою близькості та страхом втратити себе, розчинитися у партнері. Як результат, виникають ідеалізоване сприйняття дитинства та юнацтва, ностальгія за ними та жаль про втрачені в той «золотий час» можливості.

Загалом, це кризовий період, результат якого залежить від того, наскільки добре підліток зможе знайти баланс між незалежністю і близькістю з іншими. Починаючи з цього періоду, кризи з меншою ймовірністю слідують одна за одною. Цей і наступні періоди можуть бути відносно стабільними або гострими.

До 30 років молоді люди переглядають сприйняття себе з урахуванням нових знань про реальність, відокремлюємо його від власних та батьківських фантазій та переходимо на новий життєвий етап. Це період переосмислення себе та вироблення нових життєвих пріоритетів - серйозний поворот, який треба зробити. [39] Як і за будь-якого повороту, спочатку уповільнюється швидкість, а потім починається рух із новою силою.

Перейдемо до найвідомішої і наймасштабнішої кризи - кризи середнього віку. Усі чоловіки середнього віку проходять через кризу. Ступінь вираженості симптомів - емоційні переживання, поведінкові порушення, особистісна та соціальна дезадаптація - визначається соціальними, культурними, психологічними, матеріально-побутовими та біологічними факторами. У цей проміжок життя чоловікам особливо важливо усвідомлювати, що з ними відбувається, і отримати підтримку та розуміння. Важливо пам'ятати, що вони можуть раптово змінити своє життя або стати більш вимогливими до нього. Наприклад, звільнитися зі стабільної роботи або робити дорогі покупки, які

раніше були для нього нехарактерні. Може виникнути імпульсивне бажання зробити велику покупку або змінити вид діяльності. У цей час добре було б пам'ятати, що такі бажання є функцією вашої психіки і що ви шукаєте новий сенс або щось, що підтримує вашу впевненість у власному щасті. Для чоловіків у цій кризі акцент робиться на успіх, оскільки вони проходять через цю кризу.

І нарешті, остання криза - похилого віку. Це є часом, коли людина може замислитися над своїм життям і виробити новий погляд на нього. Основна дилема кризи середнього віку полягає в тому, чи може людина чесно прийняти те, як склалося її життя. Успішне подолання кризи середнього віку залежить від того, як пройшли всі попередні етапи.

Культурні стереотипи щодо чоловіків мають сильний вплив. Суспільні очікування щодо чоловічих ролей можуть формувати вибір та поведінку чоловіків. Важливо визнати, що такі стереотипи можуть бути обмежувальними і не завжди відповідають дійсності. [46]

Однак, у наш час відбуваються численні зміни, що стосуються чоловічих та жіночих ролей у суспільстві. Чоловіки більше не обмежуються традиційними чоловічими ролями, такими як заробляння грошей чи захист сім'ї. Вони беруть активну участь у хатній роботі, піклуються про дітей та виражають свої почуття. Це свідчить про те, що ролі чоловіків у сучасному суспільстві стали більш гнучкими та різноманітними. Ці зміни, можна сказати, на певному рівні звільнили чоловічу половину населення від психологічного тиску та тривог та принесли їм полегшення.

Справді, далеко не кожен чоловік створений для ролі голови сім'ї чи людини, яка заробляє гроші у сім'ю. Але це не означає, що з ним щось не так, він цілком може добре проявляти себе у виконанні інших обов'язків. У той же час, роль домогосподаря може бути ще не звичною для чоловіка, навіть якщо він вирішив віддати їй перевагу. Тим не менш, на сприймання даного нововведення потрібний час.

Зауважимо, що жіноча роль суспільстві теж відозмінилася - в жінок

з'явилося більше прав, вони стали самостійними і прагнуть незалежності. Цей факт може вганяти деяких чоловіків у кризу, тому що хтось із них відчує свою неспроможність або зовсім виявить протест. [46] Адже жінки вже починають активно займати робочі місця, які раніше призначалися виключно для чоловіків, що може перешкоджати чоловічій самореалізації та завдавати удару по їхній самооцінці.

Виокремлення та прояснення природи кризового досвіду сучасних українських чоловіків є одним з головних питань публікацій на цю тему.

Наприклад. Кодування індикаторів, пов'язаних з чоловічою кризою, виявляє дуже широке коло питань, які вказують на проблемний характер життєвого досвіду сучасних українських чоловіків.

Було запропоновано класифікувати їх за трьома основними групами: 1) демографічні та медико-соціальні проблеми; 2) деструктивна поведінка чоловіків; 3) невідповідність чоловіків соціальним нормам та очікуванням.

До групи демографічних та медико-соціальних проблем належать:

- В Україні існує значна нерівність у тривалості життя між чоловіками та жінками. Це питання часто подається за допомогою статистичної інформації (зокрема, підкреслюється, що чоловіки мають на 12 років меншу тривалість життя, ніж жінки). Ситуацію в Україні порівнюють із ситуацією в інших європейських країнах і підкреслюють, що гендерний розрив у тривалості життя в Україні є найбільшим у Європі.

- Кількісне переважання жінок в українському населенні. Зокрема, ЗМІ часто згадують про гендерне співвідношення у пенсійному віці, але часто не пояснюють його. Проблему часто подають як кількісну нестачу чоловіків. Брак чоловіків, таким чином, виражається як проблема неможливості створення сім'ї, що може зробити досвід жінок проблематичним.

- Більший рівень смертності серед чоловіків. У повідомленнях преси з цього питання зазначається, що рівень смертності українських чоловіків працездатного віку значно вищий, ніж у жінок. З різних джерел відомо те, що чоловіки помирають раніше за жінок з усіх причин (крім вагітності та пологів).

Звертається увага на те, що чоловіки помирають раніше, ніж жінки і що вони помирають у найбільш продуктивному віці, тобто у віці від 30 до 50 років, продуктивному віці.[8] Велика смертність чоловіків також пов'язана з нещасними випадками на небезпечних роботах. Наприклад: рятувальники, пілоти, шахтарі, політична діяльність, державні службовці та бізнес також згадуються.

- Незадовільний стан здоров'я. Серйозною проблемою для чоловіків є погіршення стану здоров'я. Згадуються переважно серцево-судинні захворювання, рак, цироз печінки та інфекційні захворювання, цироз печінки, інфекційні захворювання, насамперед туберкульоз, СНІД та гепатит, а також сексуальні розлади та проблеми з репродуктивним здоров'ям.

Деструктивна поведінка є наступною проблемою, яка ілюструє критичний досвід українських чоловіків. До таких форм поведінки відносять:

- Самогубство. Публікації вказують на те, що 90 відсотків самогубств в Україні скоюють чоловіки, що пояснюється безробіттям, депресією та схильністю чоловіків тримати свої емоційні проблеми при собі.

- Те, що чоловіки не звертаються по медичну допомогу, згадується як факт лише в деяких публікаціях.

- Шкідливі звички та нездоровий спосіб життя. Найчастіше згадуються такі проблеми, як вживання алкоголю, тютюнопаління та нехтування фізичною культурою і спортом.[8]

Невідповідність чоловіка соціальним нормам та очікуванням становить ще одну групу причин чоловічої кризи:

- Проблеми із зовнішністю та сексуальні збочення. У групі причин занепокоєння чоловічими переживаннями привертає увагу трансформація чоловічої зовнішності. Трансформація чоловічої зовнішності і набуття жіночих рис через вживання алкоголю, особливо пива: "Чоловіки, які п'ють багато пива, активно накопичують у своєму організмі жіночі гормони. Це призводить до збільшення молочних залоз, збільшення живота, збільшення стегон, потовщення жирових відкладень і раннього облісіння".

- Неможливість досягти ідеальної маскулінності. Зараз звертається увага на те, що сучасні чоловіки стають слабшими, крихкішими і "знецінюються".

- Криза батьківства полягає в тому, що чоловіки не беруть повноцінної участі у вихованні своїх дітей. Це пов'язано з чоловічою замкнутістю, а в багатьох випадках і неможливістю опіки над дітьми після розлучення.[8] Публікації також підкреслюють позитивний вплив батьківства на благополуччя чоловіків.

Не можна не відзначити значного впливу нинішнього військового стану в Україні на чоловіче суспільство. Наразі саме той час, коли чоловіки мають виступити як захисники повною мірою. Військовий стан в Україні має глибокий психологічний вплив на чоловіків, особливо на тих, хто перебуває на фронті. Дана ситуація ситуація, безперечно, сприяє кризі особистості, проте на різні вікові та соціальні групи вона різний вплив. Наприклад, молоді хлопці стикаються зі страхом і невпевненістю в цілому, з почуттям неготовності до того, що відбувається. Не варто забувати і про наслідки перебування на фронті, оскільки, безумовно, це вплине на психіку. Внаслідок чого, після закінчення війни та повернення до мирного життя, військові можуть мати ПТСР, депресію, почуття тривоги, безсоння та інші психологічні розлади. І надалі їм доведеться проходити тривалу реабілітацію. Військовий стан в Україні має глибокий психологічний вплив на чоловіків, особливо на тих, хто перебуває на фронті. Військові стикаються з невидимими ранами, такими як розлади сну, тривога та депресія. Ці емоційні травми можуть бути не менш руйнівними, ніж фізичні ушкодження. Розуміння та підтримка психічного здоров'я військових відіграють важливу роль у забезпеченні їхнього благополуччя та адаптації до повоєнного життя.

Також сприяють виникненню стресу і інші чинники воєнного стану, а саме: заборона на виїзд чоловіків за кордон та мобілізація. Особливо важко доводиться тим, хто ховається від мобілізації, такі чоловіки перебувають у стані перманентного страху, параної та занепокоєння тим, що їх можуть зловити. У деяких випадках це доходить до того, що у них з'являється панічний

страх вийти з дому.

Кожна людина індивідуальна, зі своїми особливостями. Але є загальні форми вияву криз у чоловіків. Розглянемо їх детальніше. У будь-якому випадку будуть явні ознаки емоційних зрушень: підвищена тривожність, депресії, різкі зміни настрою, агресивність та нервозність, агресивність, розгубленість. У поведінці можна спостерігати імпульсивність, необдумані вчинки, повну бездіяльність, відчуженість, відсутність потягу. [45] Зокрема, чоловік може відчувати труднощі у спілкуванні з іншими людьми, у тому числі з близькими людьми.

На наслідки криз у чоловіків можна поглянути з різних боків, а саме - з позитивної та негативної. У першому випадку - це може підвищити рівень особистісного потенціалу через подолання життєвих труднощів. Криза може стати поштовхом до особистісного зростання та розвитку. Що стосується міжособистісних відносин, - криза може призвести до глибшого розуміння себе та інших людей, що може покращити міжособистісні відносини. З негативного боку може виявитися зниження соціальної активності.[10] Наприклад, людина може стати менш активною у соціальному житті, зокрема на роботі, в сім'ї. І оскільки криза є стресом, згодом можуть початися проблеми зі здоров'ям як фізичним, так і психічним.

Таким чином, усі ці виклики можуть негативно впливати на психічне здоров'я та самореалізацію чоловіків, обмежувати їхні можливості для особистісного розвитку, творчості, спілкування, дружби, кохання, батьківства тощо. Для подолання цих викликів потрібно змінювати соціальні норми та ставлення до чоловічої ролі, сприяти рівності статей та правам людини, забезпечувати доступ до ресурсів та послуг, які враховують специфічні потреби чоловіків, залучати чоловіків до діалогу та співпраці з жінками, дітьми, іншими групами суспільства.

**1.3. Психологічний аналіз копінг-стратегій особистості. Типи та стратегії подолання кризи у чоловіків**

Протягом усього свого життя людство стикається з різними труднощами, які сприймаються як загрозовими і заважають нормальному процесу життя. У психологічній науці прагнення вирішення стресових ситуацій позначається “копінг- стратегіями”.

Під копінг-стратегіями розуміється індивідуальна взаємодія зі стресовою ситуацією, в основі якої лежать психологічні особливості та можливості особистості, ступінь значущості певної ситуації в житті людини, а також емоційні, когнітивні та поведінкові спроби, що постійно змінюються, впоратися із зовнішніми або внутрішніми вимогами, які сприймаються як напруга. [25] Іншими словами копінг-стратегії - це дії особистості, спрямовані на вирішення стресової ситуації, які включають когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти.

У психологічній літературі цей термін вперше виник 1962 року у роботах Л. Мерфи. Цей термін він використав у дослідженнях подолання вікової кризи дітьми. Трохи пізніше, в 1966 році, Р. Лазарус позначив копінг-стратегії як усвідомлювані стратегії, спрямовані на боротьбу зі стресом та іншими тривожними ситуаціями. Також Лазарус зазначає, що копінг є процесом мінливим, оскільки особистість та середовище мають нерозривний взаємозв'язок і здатні впливати один на одного, у зв'язку з чим змінюватися.[25] Призначення копінг-стратегій полягає у сприятливій адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

Вчені, які займаються проблемою копінг-стратегій, відзначають кілька точок зору щодо ефективності стратегій впорання зі стресом. Багато психологічних теорій говорять про те, що стратегії власної поведінки можуть бути функціональними і продуктивними, а також деструктивними та дисфункціональними. Також деякі вчені висувають гіпотезу про те, що одним із компонентів копінгів є корисність для особистості. Вони дають визначення копінгів як спектр цілеспрямованих та усвідомлених дій, спрямованих на адаптацію до життєвих ситуацій.

Ще одна точка зору полягає в поданні копінг стратегій як продуктивних

способів долання, ефективність яких залежить двох факторів: контексту подій і реакцій у відповідь, в яких реалізується ті чи інші копінг стратегії.

Вчені, які займалися дослідженням стратегій поведінки, робили спроби систематизувати отримані результати і створити точну класифікацію, змогли описати кілька рівнів, узагальнивши те, що робить особа, щоб впоратися зі стресовою ситуацією і запобігти негативним наслідкам. Ці результати отримали визначення копінгових дій, копінг стратегій та копінгових стилів.

Копінгові дії визначаються як почуття, думки чи дії, які робить індивід, й у основному ставляться до копінг стратегіям, які, своєю чергою, ставляться до копінговим стилям.[6] Часом у науковій літературі можна визначити визначення копінгових дій і копінг стратегій як взаємозалежних характеристик, а поняття копінгових стилів належить до низки дій чи стратегій, які поступово і послідовно застосовуються людиною з подолання стресової ситуації. Також можна зустріти і такі визначення копінг стратегій, як копінг тактики або копінг ресурси.

Реакції подолання індивіда спрямовані можливість впливу реальний світ, або на самого індивіда чи те й інше одночасно. Таким чином до цієї поведінки відносяться два види влаштовуючої поведінки. До них відносяться копінг, орієнтований на проблему та копінг, сфокусований на емоціях.

Авторами були запропоновані такі типи копінг-стратегій:

1. Стратегії, зорієнтовані на ситуацію, тобто активний вплив, втеча, догляд, пасивність.
2. Стратегії, зорієнтовані на оцінку, тобто переоцінка, надання сенсу, зміна сенсу
3. Стратегії, зорієнтовані на репрезентацію, тобто пошук інформації, відомостей, витіснення інформації.[25]

У теоріях владної поведінки також були виділені деякі базові копінг стратегії, наприклад, стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії догляду, уникнення.

Однією з найбільш значущих копінг стратегій вважатимуться копінг

стратегію спрямовану на вирішення актуальних особистості проблем. Ця копінг стратегія включає комплекс необхідних умінь і навичок з метою ефективного управління повсякденними проблемами і труднощами.[48] У вирішенні соціально важливих проблем найчастіше розглядається когнітивно-поведінковий процес, в якому людина знаходить ефективні способи подолання скрутних ситуацій, що виникають у звичайному житті, і є основною копінг стратегією, що представляється відкриттям великого переліку можливих рішень, що сприяє виникненню найбільш загальної соціальної компетентності.

Копінг стратегія пошуку соціальної підтримки є однією з найефективніших і найпотужніших копінг ресурсів. Підтримка соціуму, необхідна людині, здатна скоротити вплив стрес факторів та у зв'язку з цим зберігати психологічне та фізичне здоров'я людини. Однак соціальна підтримка може нести негативний вплив на індивіда. Надмірне надання соціальної підтримки може призвести до того, що людина може розвинути відчуття втрати контролю над ситуацією і почуття безпорадності і безсилля. [25] Таким чином необхідно знання суб'єктивної оцінки прийнятності та адекватності отримуваної соціальної підтримки з метою визначення психологічного стану особистості.

Далі ми розглянемо наступну стратегію копіngu, яка є копінг стратегією уникнення. Саме ця копінг стратегія одна із головних стратегій поведінки для формування адиктивного (залежного) поведінки.

При використанні даної копінг стратегії відбувається формування тенденції до негайного позбавлення, уникнення емоційної напруги, що виникає, при виникаючій стресовій ситуації за допомогою редукції. Також дана копінг стратегія є механізмом поведінки, що ґрунтується на малорозвиненому комплексі особистісно-середовищних копінг ресурсів та активних копінг стратегій. Стратегія уникнення маючи на направлення на боротьбу зі стресом, допомагає його редукції, але забезпечує розвиток особистості на низькому функціональному рівні.[25]

Головною відмінністю копінг стратегій від інших захисних механізмів і те, що з виникненні загрозової ситуації у психіці індивіда несвідомо включаються захисні механізми, а потім відбувається свідоме і цілеспрямоване використання стратегій поведінки. Деякі автори вважають, що зв'язок копінг стратегій та захисних реакцій має більш складний характер. Методи справлення розглядаються як усвідомлені методи неусвідомлених захисних механізмів, але як і споріднене, ширше поняття, що включає у собі також несвідомі і усвідомлені захисні механізми. У контексті підходу автоматизми психологічного захисту є лише одні з можливих способів здійснення копінгу поведінки.[9] Наприклад, такі захисні механізми як проєкція та заміщення можна включити до комплексу стратегії додання конфронтаційного типу, а ізоляцію та заперечення у стратегії за типом віддалення.

З усього вище сказаного можна дійти висновку у тому, що у основі поведінкових, емоційних і когнітивних копінг стратегій може бути кілька різноманітних захисних механізмів. Як приклад можна взяти ситуацію, коли індивід усвідомлено ігнорує ситуацію, яка йому неприємна, це можна віднести до заперечення та частково до раціоналізації. У разі свідомого уникнення роботи неусвідомлено включаються такі захисні механізми як заміщення і сублімація. Тому доцільніше розглядати поняття копінгу в ширшому за змістом плані, ніж просто як захисний механізм.

Таким чином, копінг стратегії - це теж, що й усвідомлені способи подолання несприятливих ситуацій, які успішно діють при дотриманні таких умов, як повне усвідомлення труднощів, що з'являються, знань способів сприятливого подолання різних травматичних ситуацій і вміння якісно застосовувати їх у житті.

Подолання криз є важливим процесом, який може бути досягнутий за допомогою різних стратегій. Вибір методу подолання кризи залежить від індивідуальних особливостей людини та причини кризи.

Загалом, хоча те, як ми справляємося з кризами, може відрізнитися

залежно від нашого культурного походження, важливо визнати, що кожен з нас унікальний і наш досвід може відрізнятися.

Культурно-історичні чинники, такі як соціальні норми, цінності, традиції, рольові моделі та історичні події, відіграють важливу роль у формуванні чоловічої ідентичності та ставлення до кризи. [5] Вони можуть впливати на стратегії подолання кризових ситуацій та типи реагування чоловіків з різним культурним та історичним досвідом.

Культурні взаємодії стають все більш важливими в контексті глобалізації. Культурна глобалізація "полегшує" обмін культурними цінностями між різними країнами і сприяє зближенню традицій.[29] Це може впливати на формування ідентичності та ставлення до кризи чоловіків з різних культурно-історичних контекстів.

Однак важливо зазначити, що дослідження на цю тему є складними і потребують більш детального аналізу. Кожна культура має свої особливості, які можуть впливати на формування ідентичності чоловіків та їхні стратегії подолання. Тому важливо враховувати ці фактори при аналізі даного питання.

Почнемо з типових способів подолання криз, які властиві всім людям. Кожній людині властиві певні варіанти опрацювання криз. І той спосіб захисту, який властивий одній людині, може абсолютно не відповідати іншій. Комусь до душі закритися, віддалитися від усіх, прожити цей важкий період наодинці із собою та своїми думками. А хтось навпаки поспішить заручитися підтримкою суспільства. У такому разі важливо мати коло спілкування, до якого можна звернутися під час кризи. Це може бути підтримка сім'ї, друзів, громадських організацій та груп самопомоги. Наприклад, розмова з іншими людьми, які були у подібній ситуації, може заспокоїти вас та допомогти знайти вихід.

Найнадійнішими і розповсюдженими способами подолання кризи є метод психотерапії. [28] Адже саме досвідчений психотерапевт може надати кваліфіковану психологічну допомогу. Він допоможе людині зрозуміти причини кризи, розвинути необхідні ресурси та навички для її подолання.

Якщо немає можливості відвідувати психотерапевта, то потрібно залучитися самопідтримкою і спробувати впоратися із кризою самостійно.

Велику роль у виборі стратегії подолання кризи відіграють культурно-історичні чинники. Наведемо приклад: у сучасний час чоловіки, коли шукають відповіді на екзистенційні питання, вони найчастіше звертаються до філософії, релігії та мистецтва. А в історичні часи, такі як середньовіччя або періоди воєн, зверталися до релігійних обрядів, рицарського кодексу чи поезії для підтримки.

У боротьбі з соціальними кризами зараз найпоширенішим методом є пошук підтримки в соціальних мережах або громадських організаціях, а також робота з психотерапевтом. В історичних умовах, таких як періоди економічної депресії або воєн, чоловіки могли покладатися на сім'ю, друзів або на солідарність з товаришами.

Хочемо також наголосити на моменті статевого життя. Коли хлопчики починають вести занадто раннє статеве життя, у них зупиняється зростання, починаються проблеми з навчанням, оскільки вони захоплені лише взаємодією з дівчатками та вивільненням своєї потреби в сексі. У такому разі їх треба чимось зайняти, якоюсь діяльністю, інакше юні хлопчики починають виявляти девіантну поведінку.

Важливу роль у подоланні криз чоловіків є якісна самореалізація.[48] Адже, у людини, яка займається великим бізнесом чи іншою важливою діяльністю, гарна інтуїція, ясний розум та чіткі бажання. Такий чоловік добре знає, що йому потрібно.

Зважаючи на те, що професійна сфера є основною сферою самореалізації, кризи в ній можуть впливати на хід особистісного розвитку, стимулювати або сповільнювати особистісне зростання. У цьому процесі особливо важливу роль відіграє формування особистісної риси універсальності. Ця характеристика допомагає усунути вузьку спеціалізацію в певних видах особистої діяльності і водночас сприяє формуванню особистості, здатної до самореалізації в усіх сферах життя поза професією, таких як

соціальна та культурна діяльність, дозвілля, сім'я. Це можливо головним чином тому, що на кожному етапі розвитку і самореалізації людина сама визначає пріоритетність і цінність тих чи інших видів діяльності.

Таким чином, соціальна організація формування і розвитку універсальності в сучасній особистості як однієї з найнеобхідніших якостей забезпечує свободу самореалізації у формалізованих, суворо заданих і регламентованих умовах суспільного життя.

Кожна криза - це можливість для особистісного розвитку та зростання. Важливо шукати підтримки, дбати про своє здоров'я та бути відкритим до нового досвіду. Результат успішного виходу з кризи - це прийняття себе, любов до себе нового та здатність насолоджуватися життям у будь-якому її прояві.[10]

Як правильно пережити цей період кризи. Найголовніше - це бачити та приймати зміни - як зовнішні, так і внутрішні. Дуже важливо прийняти ситуацію, що зараз певна життєва програма реалізована і необхідно вибудувувати нову життєву стратегію.

Також велику роль грає стан здоров'я - як фізичного, і психологічного. Якщо немає практичної навички рефлексії, якщо ніколи не опрацьовувалася ціннісна структура, краще звернутися до психолога. Навіть одна консультація може стати початком шляху.

#### **1.4. Криза ранньої дорослості у чоловіків**

Криза ранньої дорослості як перехід від періоду юності до періоду ранньої дорослості аналізується в психологічній літературі з різних точок зору: з позиції вибору професії та подальшого професійного самовизначення молодих людей, з точки зору входження в самостійне життя в суспільстві, набуття нового статусу та нових соціальних ролей та, нарешті, в аспекті перебудови внутрішнього світу особистості, набуття сенсу життя, побудови цілісної, несуперечливої Я-концепції.

Більшість дослідників співвідносять кризу ранньої дорослості з початком третього десятиліття життя людини (20-25 років) та пов'язують із закінченням періоду навчання у навчальному закладі.

У літературі можна зустріти метафоричне визначення цієї кризи як «зустріч із дорослістю». Криза ранньої дорослості розглядається як нормативна криза, тобто криза, що неминуче виникає на життєвому шляху більшості людей і є необхідною умовою розвитку особистості дорослої людини (П. Ніемеля, Е. Еріксон) [11; 9].

Історія вивчення кризи ранньої дорослості починається з праць зарубіжних авторів: Б. Лівехуда, Г. Шихі, Е. Еріксона [11; 18; 48] і має продовження у дослідженнях вітчизняних учених: Г.С. Абрамової, К.М. Поліванова, В.І. Слободчикова та Є.І. Ісаєва, О.В. Хухлаєвої та ін. [28; 31; 33]

Будь-яка вікова криза характеризується виникненням перед індивідом проблем, що серйозно ускладнюють або унеможливають реалізацію життєвих задумів. Для молоді це може бути блокування базових потреб віку: потреби у самоствердженні, незалежності, самореалізації, у самовизначенні сьогодення та майбутнього.

На думку К. Юнга, основним змістом кризи ранньої дорослості є зіткнення людини з вимогами реального життя, які не завжди відповідають його власним уявленням. Часто це пов'язано з занадто великими очікуваннями, недооцінкою зовнішніх труднощів, з необґрунтованим оптимізмом або, навпаки, негативізмом. Починається розпад дитячої віри та надмірного оптимізму. Але нерідко молодий чоловік досить довго продовжує зберігати дитячу позицію, очікуючи, що все прийде до нього само собою відповідно до його бажань. [35]

У літературі порушується питання: наскільки впливає розвиток особистості продовження освіти у вузах? З одного боку, воно, звичайно, затуляє та ускладнює входження у доросле життя. Б. Лівехуд говорить про те, що навчання в університетах та інші форми вищої освіти подовжують зовсім неприродним чином молодість, через це порушується розвиток першої фази

дорослого буття, в ході якого і повинен бути досягнутий відомий ступінь особистої відповідальності. Однак з іншого боку, включення молоді людини відразу після школи у професійну діяльність не дає йому часу на осмислення основних питань юності, створення власного світогляду, усвідомлення власної відповідальності за вибір життєвого шляху. [18]

О.В. Хухлаєва пропонує розглянути наступну динаміку перебігу кризи ранньої дорослості. Кризі передує передкризовий стан. Воно зазвичай характеризується ще дитячим ідеалізмом молодих, вірою у власну всемогутність, відчуттям буйства почуттів та енергії. Молодій людині здається, що вона всім потрібна і всі її чекають. Але поступово ейфорія цього періоду змінюється спочатку втратою інтересу до «смерчу спілкування», а потім з'являються відчуття порожнечі всередині, дивна апатія, небажання щось робити, навіть отримувати інформацію, вчитися.[45]

Особливого значення набуває у період відчуття самотності. Слід наголосити, що це - саме почуття, а не фактична самотність. Нерідко відчуття самотності супроводжується почуттям непотрібності. Одним із значних показників кризи ранньої дорослості є розмивання уявлення про себе, здається неможливість розібратися в самому собі, своїх бажаннях і можливостях («Навколо зрозуміло все, а всередині - нічого»). Може відзначатись і деяке розчарування у собі («Що я можу? Хто я?»). До цього приєднується невпевненість у виборі професії. Дуже важливою стає тема вибору, особистої відповідальності. Нерідко страхи та хвилювання концентруються навколо роздумів про сенс свого життя.

Вирішення кризи пов'язується з прийняттям відповідальності за своє життя, за себе, з вибором власного шляху в житті. Суб'єктивно це переживається як поява задоволеності самим собою та своїм життям, підвищення інтересу до життя та одержуваного від життя задоволення, позбавлення від страхів. Перебудовуються стосунки з оточуючими, яких уже тепер не хочеться переробити, а хочеться приймати такими, якими вони є. Стає цікавим не лише те, що в тобі, а й те, що в інших. Докорінно змінюються

стосунки з батьками. [1]

У цей період змінюється ставлення до самотності - тепер воно перестає обтяжувати і розглядається як необхідна умова спілкування із собою. Багато хто по-новому відкриває багатство самих себе. Відбувається прийняття своєї індивідуальності та неповторності, усвідомлення свого власного шляху: особистісного, професійного, соціального, а також своїх прагнень та надій. Можна сміливо сказати, що виникає осмисленість що відбувається, складається індивідуальне світогляд, вперше не запозичене в будь-кого. Змінюється ставлення до життя в цілому. Тепер уже стає зрозумілим, що відбувається не підготовка до життя, а саме життя. Інакше сприймається і минуле, і майбутнє. Відходить бажання здаватися дорослим, сором проявити дитячі риси [31].

Підбиваючи підсумки розгляду динаміки перебігу кризи ранньої дорослості, можна зробити висновок, що його основним змістом є пошук себе і свого місця в житті через примірювання на себе ролі дорослого.

Далі в роботі було проведено практичне дослідження. Наше емпіричне дослідження було спрямоване на визначення феноменології кризи ранньої дорослості у молодих людей.

### **Висновки до I розділу**

Криза є нормативним явищем онтогенезу та основним механізмом розвитку особистості, він розглядається в рамках культурно-історичної концепції Л.С.Виготського. З точки зору цієї концепції процес психічного розвитку особистості не може розглядатися як плавний еволюційний процес, в якому вроджені характеристики поступово вдосконалюються. Швидше, він визнається переривчастим процесом. Цей переривчастий процес складається зі стабільного та кризового періодів.

Вище ми обґрунтували розгляд психологічних криз як механізмів розвитку особистості дорослої людини. Цей механізм насамперед пов'язані з

формуванням новоутворень у структурі особистості. Як нормативні, так і ненормативні кризи, у разі успішного їх подолання призводять до особистісних трансформацій, інтеграції (суб'єктивності) новоутворень у структуру особистості і, отже, забезпечують перехід на новий «рівень життя», до інших способів функціонування та системи відносин особистості, які так чи інакше пов'язуються з існуючими уявленнями про особистісну зрілість. На підставі цього можна вважати, що психологічні кризи є потенційним механізмом розвитку особистості дорослого, його руху у напрямку набуття психологічної зрілості.

Подолання криз є важливим процесом, який може бути досягнутий за допомогою різних стратегій. Вибір методу подолання кризи залежить від індивідуальних особливостей людини та причини кризи.

Загалом, хоча те, як ми справляємося з кризами, може відрізнятися залежно від нашого культурного походження, важливо визнати, що кожен з нас унікальний і наш досвід може відрізнятися.

Культурно-історичні чинники, такі як соціальні норми, цінності, традиції, рольові моделі та історичні події, відіграють важливу роль у формуванні чоловічої ідентичності та ставлення до кризи. Вони можуть впливати на стратегії подолання кризових ситуацій та типи реагування чоловіків з різним культурним та історичним досвідом.

Будь-яка вікова криза характеризується виникненням перед індивідом проблем, що серйозно ускладнюють або унеможливають реалізацію життєвих задумів. Для молоді це може бути блокування базових потреб віку: потреби у самоствердженні, незалежності, самореалізації, у самовизначенні сьогодення та майбутнього.

Дослідження криз періоду ранньої дорослості відображає уривчастість і кризовість даного віку. Психологічна сутність «кризи входження у дорослість» пов'язується з переходом у нову ціннісно-смислову спільність дорослих людей, що передбачає сепарацію, індивідуалізацію, самореалізацію, усвідомлення та прийняття відповідальності - параметри, що відрізняють

дорослого від дитини та юнака.

Вирішення кризи ранньої дорослості пов'язується з прийняттям відповідальності за своє життя, за себе, з вибором власного шляху в житті. Суб'єктивно це переживається як поява задоволеності самим собою та своїм життям, підвищення інтересу до життя та одержуваного від життя задоволення, позбавлення від страхів. Перебудовуються стосунки з оточуючими, яких уже тепер не хочеться переробити, а хочеться приймати такими, якими вони є. Змінюється ставлення до життя в цілому. Тепер уже стає зрозумілим, що відбувається не підготовка до життя, а саме життя.

Підсумовуючи розгляд динаміки перебігу кризи ранньої дорослості, можна зробити висновок, що його основним змістом є пошук себе і свого місця в житті через примірювання на себе ролі дорослого.

## РОЗДІЛ II.

# ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ НА СУЧАСНОМУ КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ЕТАПІ

### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для вирішення завдання дослідження ми організували та провели дослідження індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості.

Дослідження проводилося через соціальні мережі за допомогою Гугл-форми. Дослідження проводились у 2024 році.

Спеціальним чином було підібрано вибірку піддослідних. У дослідженні взяли участь молоді люди, що різняться між собою за певними соціально-демографічними характеристиками: рівнем освіти та роду занять (студенти очного та заочного відділення вузів, працюючі молоді люди, які мають закінчену середню спеціальну освіту та постійне місце роботи), сімейному становищу (молоді люди, які перебувають у цивільному чи офіційному шлюбах, незаміжні та неодружені), умовам проживання (спільно з батьками та окремо від них). Загалом у дослідженні взяли участь 120 осіб, середній вік респонденті - 27 років.

У ході дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (ПЕН) та її джерел (О.С Копіна, Є.А.Суслова, Є.В.Заїкін), спрямована на комплексне дослідження рівня ПЕН та вимір його різних аспектів (задоволеності життям в цілому, умовами життя, основних життєвих потреб).

Опитувальник дозволяє виявляти осіб з підвищеним рівнем ПЕН, що особливо важливо у роботі психолога на підприємствах, при консультуванні операторів, які працюють у системі “людина-машина”. Автори методики вказують, що вона може бути рекомендована для проведення масових

обстежень.

У основу методки покладено шкалу психосоціального стресу Л. Рідера; шкалу задоволеності життям у цілому О. С. Копіной; шкалу задоволеності умовами життя О. С. Копіной; шкалу задоволення основних життєвих потреб О. С. Копіной; опитувальник основних соціально-демографічних показників (стать, вік, освіта, соціальна група, сімейний стан).

Опитувальник розрахований на самостійне заповнення досліджуваними. Час роботи із методикою становить у середньому 20-30 хвилин.

Застосування методики дає можливість діагностувати рівень ПЕН як індивідуально, так і в груповій формі. Також з її допомогою можна одержати матеріал для порівняльного аналізу рівня ПЕН і пов'язаних з ним факторів у різних вибірках, а при повторному дослідженні дає можливість оцінювати динаміку ПЕН.

2. Методика визначення рівня духовної кризи (Л.В.Шутова, А.В.Лящук), що дозволяє вивчити ймовірність духовної кризи, напруженість екзистенційного вакууму та тенденцію духовної кризи за допомогою виявлення рівня напруженості в житті особистості таких екзистенційних занепокоєнь, як незадоволеність життям, самотність, страждання (Невідповідність внутрішніх очікувань людини реальності), страх смерті, відповідальність, свобода, безглуздість, гріх (усвідомлення неправильності течії свого життя).

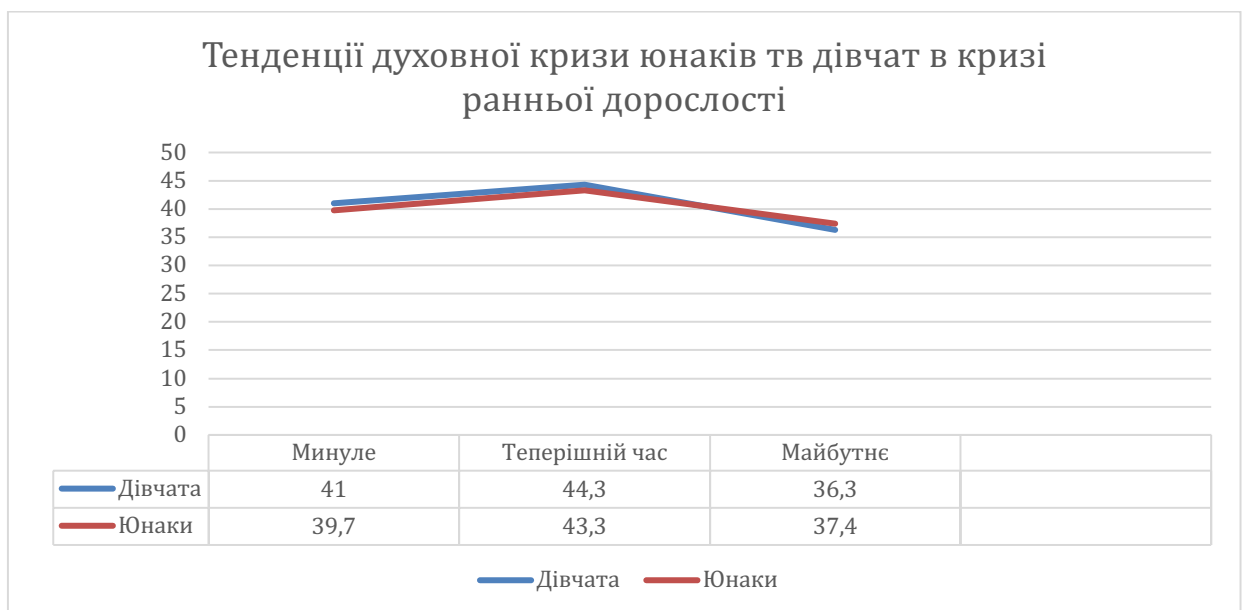
## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження**

Проведене дослідження дозволило дійти висновку у тому, що 38 % піддослідних (45 чол.) мають пікову тенденцію духовної кризи, тобто поступове зниження у часі переживань. Молоді люди, які переживають пік кризи, відзначають у цьому високий рівень незадоволеності життям, страждання, самотності, безглуздості та гріха. У майбутньому вони прогнозують зниження цих показників, а також збільшення свободи та

відповідальності. Молоді люди, які мають регресивну тенденцію, найсильніші переживання відзначають у минулому. Таким чином, можна сказати, що пік кризи цієї групи вже минув. На сьогодні вони відзначають зниження напруги та збільшення відповідальності та свободи.

Визначивши групу молодих людей, що переживає кризу ранньої дорослості, розглянемо, які особливості переживання кризи залежно від соціально-демографічних характеристик випробуваних. За критерієм гендерної приналежності було отримано такі результати. Дівчата, які перебувають у ситуації кризи ранньої дорослості, задоволені умовами свого життя більше, ніж юнаки ( $U = 670$  при  $p < 0,05$ ). За рівнем задоволеності життям значних відмінностей виявлено.

Не було виявлено значних відмінностей і щодо тенденції духовної кризи. Юнаки та дівчата демонструють пікову тенденцію, тобто відчують яскраво виражені негативні переживання (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Тенденції духовної кризи юнаків та дівчат, які переживають кризу ранньої дорослості**

Відбувається перегляд життєвих поглядів та позицій. Досліджувані відзначають наявність незадоволеності, самотності, страждання та безглуздя в

сьогоденні. У майбутньому очікується зниження цих показників у житті молодих людей. Вони відзначають нині брак свободи, що є свідченням залежності молодих людей від батьків, і незадоволення цим становищем. У майбутньому молоді люди прогнозують підвищення ступеня свободи, відповідальності та в деяких випадках страху смерті.

Розглянемо, як протікає криза ранньої дорослості у молодих людей залежно від рівня освіти та діяльності.

Студенти заочних відділень більше інших груп задоволені тим, як розвивається їхнє життя (табл. 2.1) ( $U = 307$  при  $p < 0,05$  та  $U = 312$  при  $p < 0,05$ ). Вони здобувають вищу освіту, що, безумовно, цінується в суспільстві. При цьому вони вже мають досвід роботи та досвід професійного спілкування. Заочники усвідомлюють вигоди від цього і більш позитивно оцінюють свої життєві перспективи.

**Таблиця 2.1**

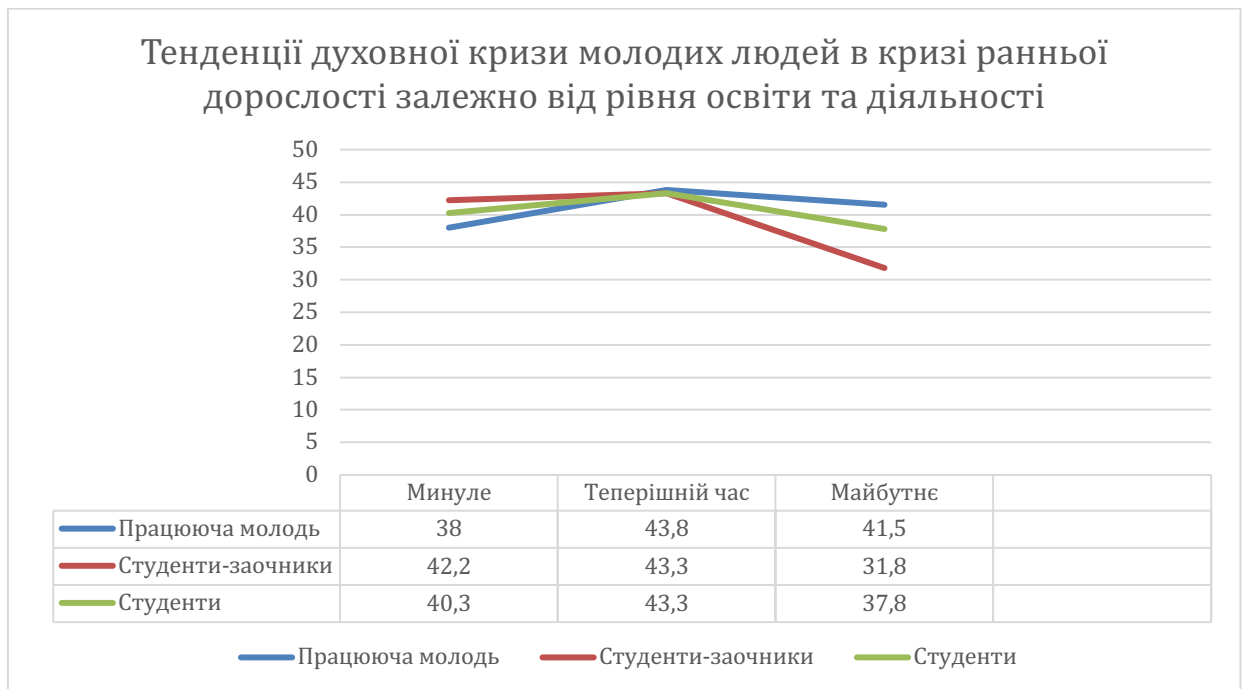
**Задоволеність життям у молодих людей, які переживають кризу, залежно від рівня освіти та діяльності**

<i>Категорія досліджуваних</i>	<i>Показник задоволеності життям (має 15 балів)</i>
Студенти	6
Працююча молодь	5,1
Студенти-заочники	7,7

Тенденції духовної кризи трьох груп піддослідних представлені рис. 2.2. Усі тенденції є піковими, тобто. і студенти, і працююча молодь і студенти-заочники перебувають у стані духовної кризи.

Коефіцієнт духовної кризи в цьому приблизно однаковий у всіх трьох груп піддослідних, тобто студенти, працююча молодь та заочники переживають духовну кризу з однаковою інтенсивністю. Коефіцієнт духовної кризи в минулому найбільш високий у студентів заочних відділень порівняно з іншими групами ( $U = 291$  при  $p < 0,01$  та  $U = 310$  при  $p < 0,05$ ). Коефіцієнт духовної кризи в майбутньому високий у працюючих молодих людей ( $U = 274$

при  $p < 0,01$  та  $U = 301$  при  $p < 0,05$ ).



**Рис. 2.2. Тенденції духовної кризи у молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості, залежно від рівня освіти та діяльності.**

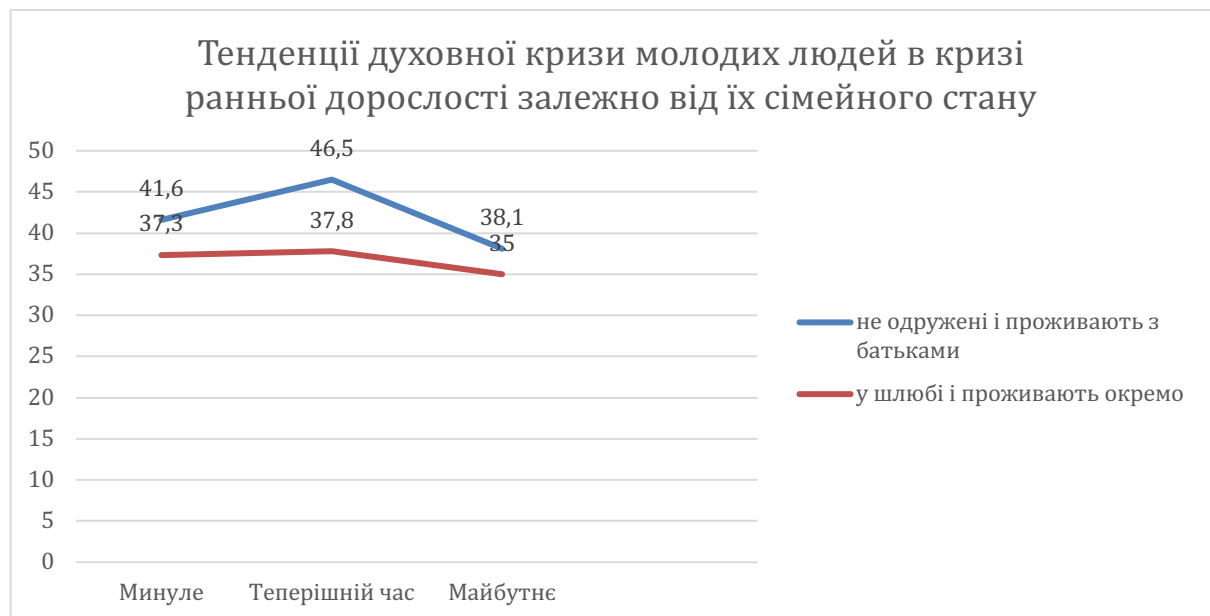
Молоді люди, які здобувають вищу освіту, найбільше мають можливість духовно та інтелектуально розвиватися. Тоді як молоді люди, чиєю основною діяльністю є трудова, не можуть повною мірою присвятити себе духовному розвитку.

Прогнозування студентами-заочниками значного зниження кризи в майбутньому зумовлене їхньою впевненістю у завтрашньому дні у зв'язку з здобуттям вищої освіти та наявністю досвіду роботи. За своє майбутнє побоюються студенти очних відділень. Вони не прогнозують швидкого позбавлення духовної кризи. Молодь, яка працює, також не очікує швидкого зниження кризи у зв'язку з невизначеністю свого становища: відсутність вищої освіти може перешкодити успішній професійній кар'єрі.

При вивченні відмінностей переживання кризи ранньої дорослості молодими людьми залежно від сімейного стану та умов проживання було отримано такі результати. Тенденції духовної кризи двох груп піддослідних

представлені на рис. 2.3. молоді люди, які не одружені і проживають з батьками молоді люди, які перебувають у шлюбі і проживають окремо від батьків.

Обидві тенденції пікові, т.б. найбільші переживання припадають на теперішній час. Але є й деякі значні відмінності. Рівень духовної кризи ( $U = 644$  при  $p < 0,05$ ), екзистенційного вакууму ( $U = 625$  при  $p < 0,01$ ) та коефіцієнта духовної кризи в теперішньому ( $U = 621$  при  $p < 0,01$ ) вище у тих, що не перебувають у шлюб молодих людей, які проживають з батьками. Вони відзначають наявність високого рівня незадоволеності, безглуздості, самотності. При цьому вони прогнозують у майбутньому підвищення свободи, відповідальності та зниження страху смерті.



**Рис. 2.3. Тенденції духовної кризи у молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості, залежно від їх сімейного стану та умов проживання**

Молоді люди, які перебувають у шлюбі і проживають окремо, навпаки, відзначають зниження свободи та підвищення страху смерті. Пояснюється це, на нашу думку, тим, що, одружившись, молода людина набуває безліч зобов'язань, які обмежують її свободу, вона також починає нести відповідальність не лише за себе, а й за свою сім'ю.

Вивчення особливостей переживання кризи ранньої дорослості молодими людьми з різними соціально-демографічними характеристиками дозволяє зробити такі висновки.

1. 38 % від загальної кількості піддослідних переживають кризу ранньої дорослості. Їх характерний високий рівень незадоволеності життям і пікова тенденція духовної кризи.

2. Криза ранньої дорослості переживається як юнаками так і дівчатами схоже. Значних відмінностей не виявлено. При цьому дівчата більш ніж юнаки задоволені умовами свого життя.

3. Криза ранньої дорослості переживається всіма молодими людьми незалежно від рівня освіти та роду занять. При цьому студенти заочних відділень мають вищий коефіцієнт духовної кризи в минулому, а молодь, що працює, - у майбутньому.

4. Молоді люди, які не перебувають у шлюбі та проживають з батьками, відчують більш високий рівень духовної кризи, ніж молоді люди, які перебувають у шлюбі та проживають окремо.

Отримані результати показано в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2**

**Групи молодих людей з різними соціально-демографічними характеристиками, що переживають кризу ранньої дорослості**

№ п/п	Студенти	Працююча молодь	Студенти-заочники
1	Дівчата незаміжні, які живуть з батьками	Дівчата незаміжні, які живуть з батьками	Дівчата незаміжні, які живуть з батьками
2	Юнаки неодружені, які живуть з батьками	Юнаки неодружені, які живуть з батьками	Юнаки неодружені, які живуть з батьками
3	Юнаки одружені, які живуть окремо	Юнаки одружені, які живуть окремо	Юнаки одружені, які живуть окремо

Далі ми вивчали особливості подолання кризи ранньої дорослості молодими людьми. Було виявлено сфери життя, які найбільш проблемні для молодих людей (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

## Сфери життя, які є проблемними для молодих людей

<i>Проблемна сфера життя</i>	<i>Частота зустрічаємо- сти, %</i>
1. Незадоволеність матеріальним становищем	87
2. Нестача часу для відпочинку	74
3. Незадоволеність відносинами у ній	62
4. Незадоволеність своїм становищем у суспільстві	49
5. Відсутність любовної прихильності та сексуальних відносин	42
6. Погані умови навчання/праці	38

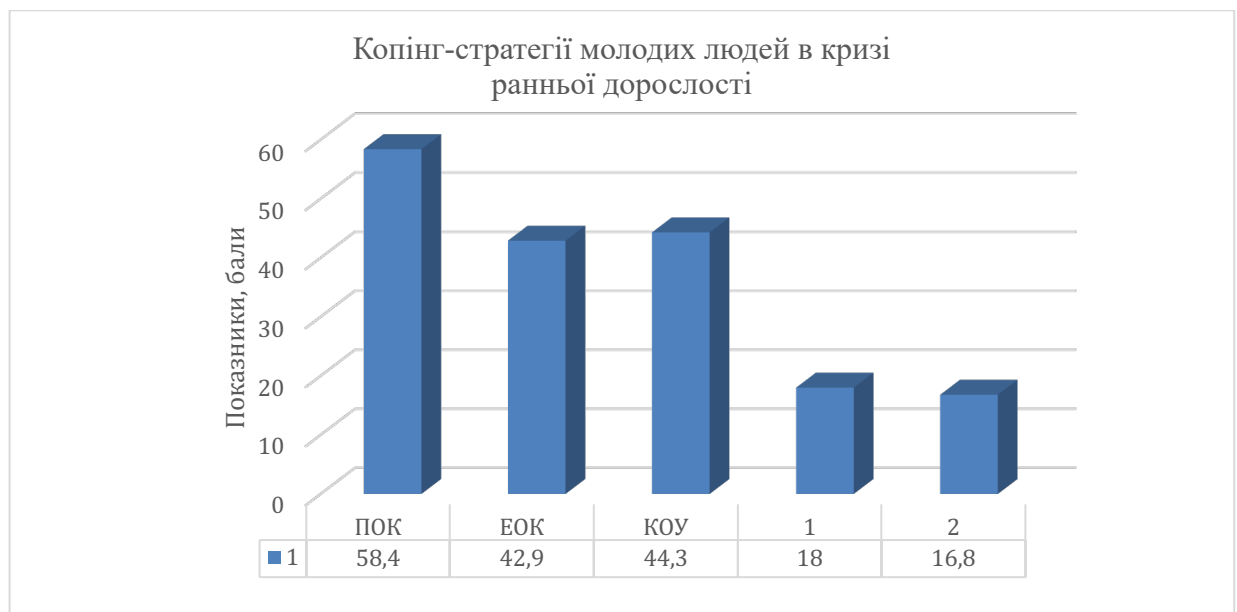
Як видно з табл. 2.3, найбільшу незадоволеність молоді люди відчувають через своє матеріальне становище. При цьому не має значення той факт, чи залежать молоді люди в матеріальному плані від своїх батьків, чи заробляють самостійно. Нестача часу для відпочинку свідчить про надмірну завантаженість молодих людей на навчанні та роботі, неможливість відновлювати свої сили веде до перевтоми та дискомфорту.

Незадоволеність стосунками в сім'ї пов'язана з труднощами взаємодії з батьками, які, на думку молодих людей, обмежують їх у прояві самостійності. При від'їзді з батьківського будинку незадоволеність сімейними стосунками знижується. Незадовільна оцінка свого становища у суспільстві молодими людьми пов'язані з відсутністю, на думку, будь-яких життєвих досягнень. Через відсутність любовної прихильності переживають лише молоді люди, які не перебувають у шлюбі.

У молодих людей, які створили власну сім'ю, потреба у коханні та сексуальних стосунках задоволена. Крім того, деякі респонденти вказують на незадоволеність умовами свого навчання або роботи, а також тим, які можливості вона надає.

З вивченням задоволеності різними сторонами життя постає питання способах подолання молодими людьми пережитих труднощів. Співвідношення потрібних копінг-стратегій представлено на рис. 2.5. Молодим людям пропонувалося вибрати найбільш значущий собі бік життя, пов'язану з переживанням труднощів і оцінити використовувані способи подолання.

Як видно з рисунку 2.5, молоді люди, які переживають кризу, вважають за краще використовувати проблемно-орієнтований копінг, що передбачає конструктивне вирішення проблеми через її багатосторонній аналіз. Рідше молоді люди, які переживають кризу, використовують емоційно-орієнтований копінг та уникнення вирішення проблеми.

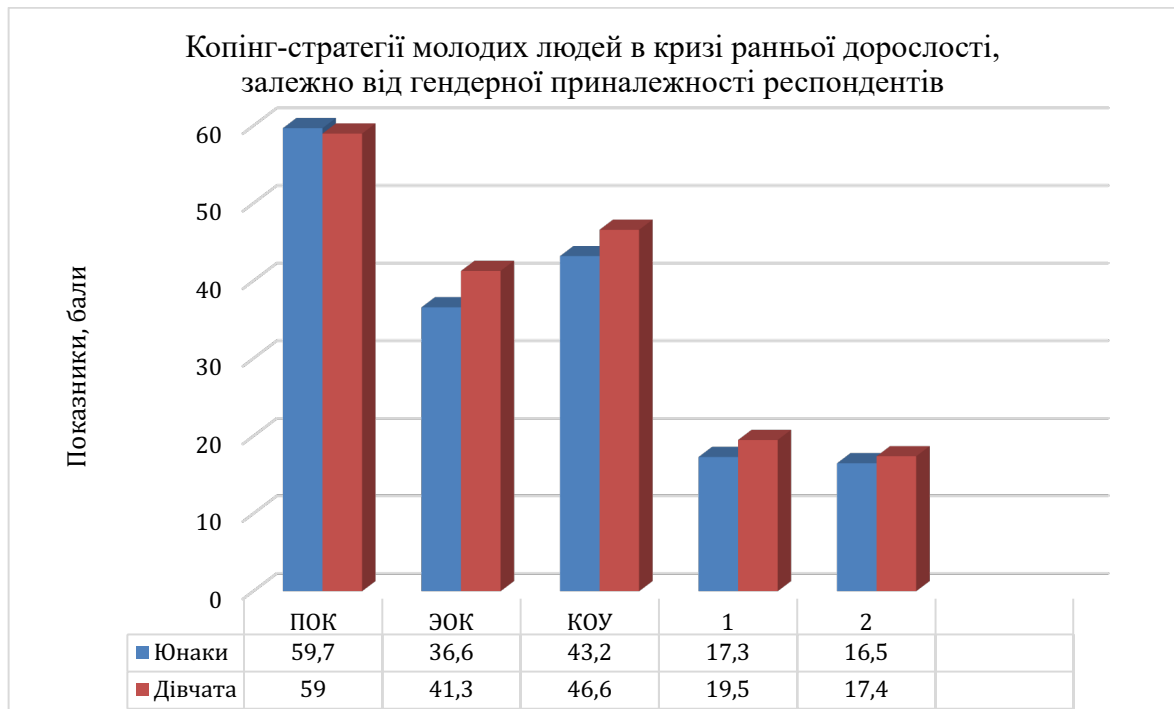


ПОК - проблемно-орієнтовані копінг-стратегії; ЕОК - емоційно-орієнтовані копінг-стратегії; КОУ - копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення; 1 - відволікання; 2 - соціальне відволікання.

**Рис. 2.5. Копінг-стратегії, які віддають перевагу молоді люди, які переживають кризу ранньої дорослості.**

Далі нами визначалася значущість відмінностей у відданих копінг-стратегіях у молоді залежно від своїх соціально-демографічних характеристик. За критерієм гендерної приналежності було виявлено таке. Значних відмінностей у застосуванні проблемно-орієнтованого копінгу не

виявлено. І юнаки, і дівчата використовують цей стиль досить часто. Застосування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та уникнення більшою мірою характерне для дівчат (рис. 2.6). Значні відмінності становлять  $U = 642$  при  $p < 0,05$  та  $U = 668$  при  $p < 0,05$ . Таким чином, дівчата більш схильні до емоційного реагування, частіше уникають вирішення проблемної ситуації за рахунок відволікання та віддалення від неї.

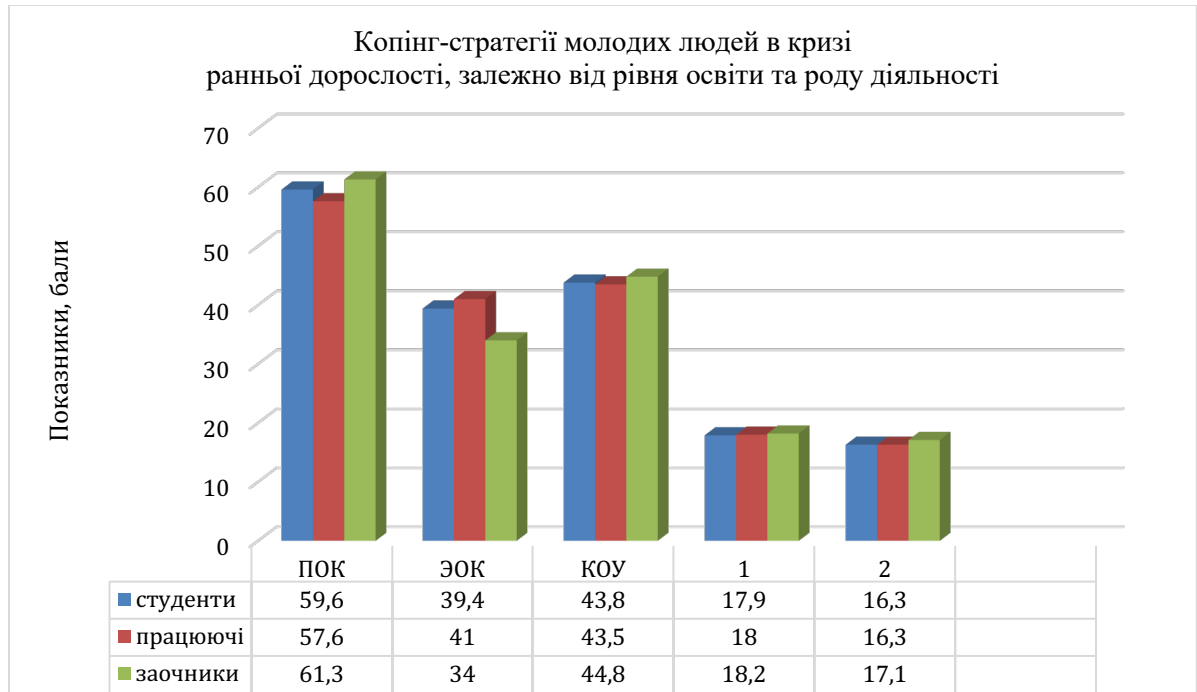


ПОК - проблемно-орієнтовані копінг-стратегії; ЭОК - емоційно-орієнтовані копінг-стратегії; КОУ - копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення; 1 - відволікання; 2 - соц. відволікання.

**Рис. 2.6. Копінг-стратегії, які віддають перевагу молодим людям, які переживають кризу ранньої дорослості, залежно від гендерної приналежності респонденті**

Крім того, було виявлено значні розбіжності у застосуванні копінг-стратегій (рис. 2.7). Студенти очних та заочних відділень більшою мірою схильні застосовувати проблемно-орієнтований копінг ( $U = 284$  при  $p < 0,01$  та  $U = 261$  при  $p < 0,01$ ). Тобто вони прагнуть вирішувати проблеми швидко та конструктивно, аналізуючи ситуацію та застосовуючи найбільш адекватні

методи. Молодь, що працює частіше, ніж студенти і заочники, вдається до емоційно-орієнтованого копінгу ( $U = 298$  при  $p < 0,05$  і  $U = 311$  при  $p < 0,05$ ), що виявляється в емоційних реакціях, дратівливості та сварках з людьми.



ПОК - проблемно-орієнтовані копінг-стратегії; ЭОК - емоційно-орієнтовані копінг-стратегії; КОУ - копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення; 1 - відволікання; 2 - соц. відволікання.

**Рис. 2.7. Копінг-стратегії, які віддають перевагу молодим людям, які переживають кризу ранньої дорослості, залежно від рівня освіти та роду діяльності**

При порівнянні копінг-стратегій, які віддають перевагу молодим людям, які переживають кризу ранньої дорослості, в залежності від їх сімейного стану та умов проживання були виявлені значні відмінності у перевазі копінг-стратегій, орієнтованих на уникнення (рис. 2.8). Молоді люди, які не одружені і проживають з батьками, схильні уникати вирішення проблемних ситуацій більшою мірою ( $U=639$  при  $p<0,05$ ). Пов'язано це, на нашу думку, із прагненням шукати допомоги у батьків, а часто й перекладати на них відповідальність за вирішення проблемних ситуацій. Молодим людям, які живуть окремо від батьків, більшою мірою доводиться розраховувати на свої

СИЛИ.



ПОК - проблемно-орієнтовані копінг-стратегії; ЭОК - емоційно-орієнтовані копінг-стратегії; КОУ - копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення; 1 - відволікання; 2 - соц. відволікання.

**Рис. 2.8. Копінг-стратегії, які віддають перевагу молодим людям, які переживають кризу ранньої дорослості, залежно від сімейного стану та умов проживання**

Таким чином, підбиваючи підсумок вивчення стратегій подолання кризи ранньої дорослості, можна виділити наступне.

1. Найбільш напруженими сторонами життя молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості є: незадоволеність матеріальним становищем, відносинами в сім'ї, висока завантаженість роботою (навчанням) та брак часу для відпочинку.

2. Найбільш працюючими в ситуації кризи стратегіями подолання труднощів є копінг - стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми.

3. Існують значні відмінності у перевагах копінг-стратегій у молодих

людей, які переживають кризу ранньої дорослості в залежності від їх соціально-демографічних характеристик.

Дівчата частіше, ніж юнаки, застосовують емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення. Студенти очних та заочних відділень використовують копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, а молоді люди, що працюють, - емоційно-орієнтований копінг. Молоді люди, які проживають з батьками і не одружені, частіше уникають вирішення проблем, ніж молоді люди, які проживають окремо та мають власну сім'ю.

## **Висновки до II розділу**

Для вирішення завдання дослідження ми організували та провели дослідження індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості.

Дослідження проводилося через соціальні мережи за допомогою Гугл-форми. Дослідження проводились у 2024 році.

У дослідженні взяли участь молоді люди, що різняться між собою за певними соціально-демографічними характеристиками: рівнем освіти та роду занять (студенти очного та заочного відділення вузів, працюючі молоді люди, які мають закінчену середню спеціальну освіту та постійне місце роботи), сімейному становищу (молоді люди, які перебувають у цивільному чи офіційному шлюбах, незаміжні та неодружені), умовам проживання (спільно з батьками та окремо від них). Загалом у дослідженні взяли участь 120 осіб, середній вік респонденті - 27 років.

У ході дослідження було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (ПЕН) та її джерел (О.С Копіна, Є.А.Суслова, Є.В.Заїкін), спрямована на комплексне дослідження рівня ПЕН та вимір його різних аспектів (задоволеності життям

в цілому, умовами життя, основних життєвих потреб).

2. Методика визначення рівня духовної кризи (Л.В.Шутова, А.В.Лящук), що дозволяє вивчити ймовірність духовної кризи, напруженість екзистенційного вакууму та тенденцію духовної кризи за допомогою виявлення рівня напруженості в житті особистості таких екзистенційних занепокоєнь, як незадоволеність життям, самотність, страждання (Невідповідність внутрішніх очікувань людини реальності), страх смерті, відповідальність, свобода, безглуздість, гріх (усвідомлення неправильності течії свого життя).

Підбиваючи підсумок вивчення кризи ранньої дорослості та стратегій подолання кризи ранньої дорослості, можна виділити наступне.

1. Найбільш напруженими сторонами життя молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості, є: незадоволеність матеріальним становищем, відносинами в сім'ї, висока завантаженість роботою (навчанням) та брак часу для відпочинку.

2. Найбільш працюючими в ситуації кризи стратегіями подолання труднощів є копінг - стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми.

3. Існують значні відмінності у перевагах копінг-стратегій у молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості в залежності від їх соціально-демографічних характеристик. Дівчата частіше, ніж юнаки, застосовують емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення. Студенти очних та заочних відділень використовують копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, а молоді люди, що працюють, - емоційно-орієнтований копінг. Молоді люди, які проживають з батьками і не одружені, частіше уникають вирішення проблем, ніж молоді люди, які проживають окремо та мають власну сім'ю.

## ВИСНОВКИ

Головні проблеми, які потребують свого вирішення в період ранньої дорослості, це досягнення ідентичності та близькості. Близькість є єднанням двох ідентичностей, але без втрати кожним індивідуумом своїх неповторних особливостей. Близькість - основа кохання. Кохання складається з таких емоцій, як інтерес-збудження та задоволення-радість. Найчастіше любов супроводжується почуттям ревності, що може виражатися емоціями гніву, смутку, агресії тощо.

У період ранньої дорослості людина переживає новий комплекс емоцій. Серед них - емоції батьківських відносин, які включають: радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності та взаємної довіри, чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини та захоплення нею. Однією з характеристик материнства та материнського кохання є емоційна доступність, готовність дати дитині своє тепло, свою ніжність, а згодом і розуміння, підтримку, схвалення. Загалом емоційна сфера людини у цьому віці вже сформована та стабільна.

Подвійний характер сімейних відносин втілюється в одночасному існуванні шлюбних (юридично визначених, формальних) та власне сімейних (пов'язаних із моральною відповідальністю та взаємодопомогою) відносин. Життєздатність сім'ї також залежить також від ступеня зрілості партнерів для участі в складному переплетенні шлюбних і сімейних відносин і від уміння відрізнити один тип відносин від іншого і вибрати відповідний йому тип поведінки.

Наприкінці хотілося б відзначити важливість формування особистісних показників та системи цінностей в осіб ранньої дорослості у суспільстві.

Для вирішення завдання дослідження ми організували та провели дослідження індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості.

Дослідження проводилося через соціальні мережи за допомогою Гугл-

форми. У дослідженні взяли участь молоді люди, що різняться між собою за певними соціально-демографічними характеристиками: рівнем освіти та роду занять (студенти очного та заочного відділення вузів, працюючі молоді люди, які мають закінчену середню спеціальну освіту та постійне місце роботи), сімейному становищу (молоді люди, які перебувають у цивільному чи офіційному шлюбах, незаміжні та неодружені), умовам проживання (спільно з батьками та окремо від них). Загалом у дослідженні взяли участь 120 осіб, середній вік респондентів - 27 років.

У ході дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (ПЕН) та її джерел (О.С Копіна, Є.А.Суслова, Є.В.Заїкін), спрямована на комплексне дослідження рівня ПЕН та вимір його різних аспектів (задоволеності життям в цілому, умовами життя, основних життєвих потреб);

2. Методика визначення рівня духовної кризи (Л.В.Шутова, А.В.Лящук), що дозволяє вивчити ймовірність духовної кризи, напруженість екзистенційного вакууму та тенденцію духовної кризи за допомогою виявлення рівня напруженості в житті особистості таких екзистенційних занепокоєнь, як незадоволеність життям, самотність, страждання (Невідповідність внутрішніх очікувань людини реальності), страх смерті, відповідальність, свобода, безглуздість, гріх (усвідомлення неправильності течії свого життя).

Вивчення особливостей переживання кризи ранньої дорослості молодими людьми з різними соціально-демографічними характеристиками дозволяє зробити такі висновки.

1. 38% від загальної кількості піддослідних переживають кризу ранньої дорослості. Їх характерний високий рівень незадоволеності життям і пікова тенденція духовної кризи.

2. Криза ранньої дорослості переживається як юнаками так і дівчатами схоже. Значних відмінностей не виявлено. При цьому дівчата більш ніж юнаки задоволені умовами свого життя.

3. Криза ранньої дорослості переживається всіма молодими людьми незалежно від рівня освіти та роду занять. При цьому студенти заочних відділень мають вищий коефіцієнт духовної кризи в минулому, а молодь, що працює, - у майбутньому.

4. Молоді люди, які не перебувають у шлюбі та проживають з батьками, відчують більш високий рівень духовної кризи, ніж молоді люди, які перебувають у шлюбі та проживають окремо.

Підбиваючи підсумок вивчення кризи ранньої дорослості та стратегій подолання кризи ранньої дорослості, можна виділити наступне.

1. Найбільш напруженими сторонами життя молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості, є: незадоволеність матеріальним становищем, відносинами в сім'ї, висока завантаженість роботою (навчанням) та брак часу для відпочинку.

2. Найбільш працюючими в ситуації кризи стратегіями подолання труднощів є копінг - стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми.

3. Існують значні відмінності у перевагах копінг-стратегій у молодих людей, які переживають кризу ранньої дорослості в залежності від їх соціально-демографічних характеристик. Дівчата частіше, ніж юнаки, застосовують емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення. Студенти очних та заочних відділень використовують копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, а молоді люди, що працюють, - емоційно-орієнтований копінг. Молоді люди, які проживають з батьками і не одружені, частіше уникають вирішення проблем, ніж молоді люди, які проживають окремо та мають власну сім'ю.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бітюцька Є.В. Когнітивне оцінювання важкої життєвої ситуації з позицій діяльнісного підходу А. Н. Леонтьєва. Серія 14: Психологія. 2013. №2. С.40-56.
2. Бітюцька Є.В., Баханова Є.А., Корнєєв А.А. Моделювання процесу подолання з важкою життєвою ситуацією. Психологічний журнал. 2015. №2 (18) С.41-55.
3. Братусь Б.С., Бредберн Р., Е. Десі, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Райян та ін. Психологія щастя: наукові підходи та практичні рекомендації / за ред. Д.А. Леонтьєва. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 272 с.
4. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015.
5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. / за ред. О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
6. Восковська (Шутова) Л.В., Ляшук А.В. Духовна криза: проблеми визначення та діагностики. Психологічна діагностика 2005. № 1. С. 51-71.
7. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
8. Гуліна Н.Р., Дмитрієва Н.В., Савельєв Д.І. Гендерні особливості кризової ідентичності особистості. Вісник психології. 2010. №1 С. 58-70.
9. Джеджора І. Стрес та кризовість в житті людини. Наукові записки. Серія"Психологія і педагогіка". Київ. 2018. №40. С. 51-56.
10. Джонсон С. Основи кризової психології. Каліфорнійський університет. 2018. С. 12-13.
11. Дроздова І.А., Клочко Н.І. Терапія особистісних криз у психотерапевтичній практиці. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2016. С. 43-46.

12. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.
13. Казарян А.А. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій у студентів-психологів різних вікових груп. Молодий вчений. 2018. №18. С. 438-443.
14. Калашнікова С.А. Сенсожиттєві орієнтації, базові переконання та стратегії поведінки у важких життєвих ситуаціях людей із різними показниками життєстійкості. Вчені записки. Серія: Педагогіка та психологія. 2011. №5. С.161- 167.
15. Клімов О. Психологія. Теорія і практика: навч. посібник. Київ : Видавництво "Логос", 2005.
16. Коваль Г.Ш. Трансформація психологічних характеристик чоловічої маскулітності в кіберпросторі. Науковий журнал «Габітус». 2024. №58. С. 150-155.
17. Лівехуд Б. Кризи життя - шанси життя. Рига, 2000. 224 с.
18. Ліман Н.А. Спрямованість розвитку особистості в юнацькому віці. Питання психології. 2016. №5. С. 61.
19. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
20. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : КММ, 2007. 296 с.
21. Мацукевич О.Ю. Соціально-культурна ресоціалізація особистості складної життєвої ситуації. Вісник ТГУ. 2012. №3. С. 177-181.
22. Мередіт Е. Психологія кризових ситуацій : навч. посібник. Нью-Йорк : Видавництво "Альфа-Книга", 2009. С. 56-67.
23. Мартянова Г.Ю. Особливості самовідносини суб'єктів складної життєвої ситуації. Науковий діалог. 2013. №4 (16). С.74-84.
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
25. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
26. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин :

НДУ ім. Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

27. Петраш М.Д. Справляюча поведінка в структурі позитивного функціонування у різні періоди дорослості. Проблеми сучасного педагогічної освіти. 2017. № 54-5. С. 347-357.

28. Поліванова К.М. Психологія вікових криз. Рига. 2000. 184с.

29. Психологія : підруч. для вузів : за ред. Ю.Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2003. 558 с.

30. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. Одеса : Букаєв В.В., 2009. 575 с.

31. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2011. 364 с.

32. Родіна Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів : Теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: кол. монографія / за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264–299.

33. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. М.В. Савчин, Л.П. Василенко. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

34. Серeda Є. І. Суб'єктивний образ життєвої ситуації та стратегії подолання студентської молоді у змінних соціальних умовах. Є.І. Серeda, Н.Б. Парфьонова. Освіта та суспільство. 2010. № 6. С. 48-52.

35. Скрипченко О.В. Загальна психологія : підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Либідь, 2005. 465 с.

36. Слобідчик В.І., Ісаєв Є.І. Основи психологічної антропології. Психологія розвитку: Розвиток суб'єктивної реальності в онтогенезі. Шкільна преса, 2000. 416 с.

37. Созутова О.В., Ісмаїлова Н.І. Структурна організація захисного поведінки чоловіків, які опинилися у важкій життєвій ситуації обмеження життєдіяльності. Міжнародний журнал експериментальної освіти. 2011. №8. С. 72-73.

38. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: посібник. Київ : Академвидав, 2003. 502 с.
39. Суркова Є. Г., Гурова Є.В. Глибина внутрішньо-особистісного конфлікту та зрілість справляє поведінки особистості. ЗПУ. 2012. №3. С. 251-256.
40. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (методика СЖО). Електронний ресурс. Режим доступу : <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennyye-orientatsii-metodikaszho-d-a-leontev> (дата звернення: 10.02.2024).
41. Титаренко Т.М. Життєві кризи : технологія консультування. Частина 1. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120. Психологічний інструментарій.
42. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
43. Токарева Н.М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2021. 216 с.
44. Холмогорова А.Б., Горчакова В.А. Травматичний стрес та його вплив на суб'єктивне благополуччя та психологічне здоров'я. Консультативна психологія та психотерапія. 2013. № 3. С. 120-137.
45. Хухлаєва О.В. Психологія розвитку: молодість, зрілість, старість. Харків, 2002. 368 с.
46. Швалб Ю.М. Вікова психологія: навч. посіб. Ю.М. Швалб, І.Ф. Муханова. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 303 с.
47. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологічний добробут особистості (огляд концепцій та методика дослідження). Психологічна діагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
48. Шихи Г. Вікові кризи. Щаблі особистісного зростання. Рига, 2000. 435с.
49. Ягода М. Здоров'я та його основи. Київ : Здоров'я, 2002. 400 с.
50. Яценко Є.Ф. Сенсожиттєві орієнтації, стратегії власної поведінки та задоволеність життям у студентів як проблема соціальної психології особистості. Психологія. Психофізіологія. 2021. Т.14. № 1. С. 88-96.'

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги

(О.С. Копіна, К.О. Сулова, Е.В. Заїкін)

## Опис методики

У основу методки покладено шкалу психосоціального стресу Л. Рідера; шкалу задоволеності життям у цілому О. С. Копіной; шкалу задоволеності умовами життя О. С. Копіной; шкалу задоволення основних життєвих потреб

О. С. Копіной; опитувальник основних соціально-демографічних показників (стать, вік, освіта, соціальна група, сімейний стан).

Опитувальник розрахований на самостійне заповнення досліджуваними.

Час роботи із методикою становить у середньому 20-30 хвилин.

Інструкція:

Уважно, не кваплячись, прочитайте питання. Ознайомтеся із запропонованим набором можливих відповідей. Виберіть із запропонованого переліку відповідей той, котрий відповідає Вашій думці. Обведіть кружком номер цієї відповіді.

## ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

- 1 - дуже погане
- 2 - погане
- 3 - задовільне
- 4 - гарне
- 5 - дуже гарне

2. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

Твердження	Погоджуюсь		Скоріше не	
	Скоріше	Скоріше не	Скоріше	Скоріше не
1) Мабуть, я нервова людина	1	2	3	4
2) Я дуже переймаюся своєю роботою	1	2	3	4
3) Я часто відчуваю нервову напругу	1	2	3	4
4) Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення	1	2	3	4

5) Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість

2 3

6) До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно

12 3

7) У моїй сім'ї часто Виникають напружені стосунки

12 3

Твердження

Погоджуюсь Скоріше Скоріше не Не погоджуюсь погоджуюсь погоджуюсь

1) Я задоволений тим, як 1 пройшов останній рік мого життя	2	3	4
2) Мій душевний стан та 1 настрої став гіршим	2	3	4
3) У цілому моє життя 1 складається вдало	2	3	4
4) Я став не 1 благополучною людиною	2	3	4
5) Я відчуваю себе 1 щасливою людиною	2	3	4
6) У моєму житті відбулися 1 зміни в гірший бік	2	3	4
7) У моєму житті є джерело 1 радості і підтримки	2	3	4
8) У мене є проблеми, які 1 сильно псувають мені настрої	2	3	4
9) Моє життя стало краще 1	2	3	4
10) У моєму житті багато 1 чого не вдається	2	3	4

3. Як Ви відчуваєте себе останнім часом?

4. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

- 1 - дуже погані,
- 2 - погані,
- 3 - задовільні,
- 4 - гарні,
- 5 - дуже гарні.

Умови життя

Оцінка в балах

- 1) Ваші житлові умови
- 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.)
- 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.)
- 4) Умови Вашої праці
- 5) Гроші, дохід
- 6) Можливості використання грошей
- 7) Медичне обслуговування
- 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.)
- 9) Дозвілля, спорт, розваги
- 10) Можливості підтримувати культурний рівень (кіно, музеї, книги й т.п.)
- 11) Політична ситуація в районі проживання
- 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки)
- 13) Воля віросповідання, політичної активності

5. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте

5-бальну систему:

- 1 - дуже незадоволений,
- 2 - напевно незадоволений,
- 3 - важко сказати,
- 4 - напевно задоволений,
- 5 - дуже задоволений.

Сторони життя

Оцінка в балах

- 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.)
- 2) Відносини в сім'ї
- 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя
- 4) Харчування
- 5) Відпочинок
- 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість
- 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах
- 8) Положення в суспільстві
- 9) Життєві перспективи
- 10) Любов, сексуальне життя
- 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері

6. Ваша стать: 1 - Ч, 2 - Ж.

7. Вік: років. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна 4 - середня спеціальна 5 - незакінчена вища 6 - вища.

8. До якої суспільної групи Ви відноситься?

1 - робітник; 2 - службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; 6 - домогосподарка; 7 - безробітний; 8 - підприємець; 9 - селянин; 10 - інше

9. Сімейний стан: 1 - одружений (заміжня); 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

10. Місце проживання Назва населеного пункту, район, область

### Особливості інтерпретації

**Пункт 1** опитувальника вимірює самооцінку здоров'я. Низька самооцінка здоров'я, за нашим даними, пов'язана з підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволеності життям.

**Пункт 2** опитувальника представляє собою шкалу психосоціального стресу Л. Рідера.

При обробці даних, одержуваних за допомогою шкали Л. Рідера, підраховується сума балів по всім 7 пунктам, яка потім ділиться на 7. Далі отриманий бал віднімається від 4. У результаті виходить показник стресу по шкалі психосоціального стресу Л. Рідера, що може варіювати від 0 до 3 балів.

Залежно від отриманого бала психосоціального стресу кожного досліджуваного можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу (див. табл. 1).

Норми рівнів психосоціального стресу в чоловіків і жінок

Рівень стресу	Середній бал	
	Чоловіка	Жінки
Високий	- 3,00	2,18 -
Середній	- 1,99	3,00
Низький	0,00 - 0,99	1,18 - 2,17
		0,00 - 1,17

Досліджувані з високим рівнем психосоціального стресу можуть бути віднесені до групи осіб, які потребують психологічної допомоги.

**Пункт 3** опитувальника являє собою шкалу задоволеності життям у цілому. Дана шкала оцінює суб'єктивний стан задоволеності-незадоволеності життям у цілому.

Для підрахунку показника по даній шкалі необхідно від суми балів, набраних по підпунктах 1, 3, 5, 7 і 9, відняти суму балів, набраних по підпунктах 2, 4, 6, 8 і 10. Показники задоволеності життям у цілому можуть варіювати від -15 до +15 балів.

Результат від -15 до -5 балів є показником низького рівня задоволеності життям у цілому, тобто свідчить про стан незадоволеності, стрес, песимістичний настрій, про потребу в одержанні психологічної допомоги.

Результат від -4 до +4 балів свідчить про середній рівень задоволеності життям у цілому.

Результат від +5 до +15 балів свідчить про високий рівень задоволеності життям у цілому, про психологічне благополуччя й оптимістичне світовідчуття.

**Пункт 4** опитувальника являє собою шкалу задоволеності умовами життя.

Для одержання показника по даній шкалі необхідно підрахувати суму балів по всім 13 підпунктам.

Результат нижче 32 балів свідчить про низький рівень задоволеності умовами життя в цілому, про низьку якість життя й про потребу в одержанні психологічної допомоги.

При результаті від 33 до 46 балів умови життя в цілому оцінюються досліджуваним як задовільні.

Результат вище 47 балів свідчить про високий рівень задоволеності умовами життя в цілому і є показником високої якості життя.

Якщо за будь-яким із 13 підпунктів досліджуваній набирає 1-2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя може розглядатися як джерело стресу, пережитого досліджуваним. Підпункти шкали, по яких досліджуваній набирає 4-5 балів, варто розглядати як сторони життя, які найбільшою мірою задовольняють досліджуваного.

**Пункт 5** опитувальника ВС являє собою шкалу задоволеності основних життєвих потреб.

При обробці результатів підраховується сума балів по всім 11 підпунктам шкали.

При заповненні підпунктів 1, 2 і 3 у досліджуваних можуть виникнути питання.

Пояснення по підпункті 1: "Якщо Ви в цей момент не працюєте, оцініть Ваше відношення до цього факту".

Пояснення по підпункті 2: "Якщо Ви живете один (одна), оцініть, наскільки Ви задоволені своїм сімейним станом".

Пояснення по підпункті 3: "Якщо у Вас немає дітей, оцініть Ваше відношення до даного факту".

Необхідно, щоб досліджуваний заповнив всі пункти шкали.

Якщо досліджуваний набирає менш 30 балів, це свідчить про низький рівень задоволеності основних життєвих потреб, про стрес і необхідність отримати психологічну допомогу. Показник від 31 до 41 бала свідчить про середній рівень задоволеності основних життєвих потреб.

Показник вище 42 балів свідчить про високий рівень задоволеності потреб, про психологічне благополуччя.

Якщо за будь-яким із 11 підпунктів даної шкали досліджуваний набирає 1-2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя (потреба) може розглядатися як джерело незадоволеності, стресу, пережитого досліджуваним.

Підпункти шкали, по яких досліджуваний набирає 4-5 балів, варто розглядати як сторони життя, найбільшою мірою задовольняючі досліджуваного й підтримки, що є його джерелом.

**Пункти 6—11** опитувальника ВС призначені для реєстрації основних соціально-демографічних показників досліджуваних: статі, віку, освіти, суспільної групи, сімейного стану, місця проживання.

#### **Діагностичні можливості та обмеження**

Застосування методики дає можливість діагностувати рівень ПЕН як індивідуально, так і в груповій формі. Також з її допомогою можна одержати матеріал для порівняльного аналізу рівня ПЕН і пов'язаних з ним факторів у різних вибірках, а при повторному дослідженні дає можливість оцінювати динаміку ПЕН.

Методику не можна використовувати для досліджень за участю дітей, підлітків, юнаків. Методика дає надійні результати при застосуванні її для вивчення ПЕН у досліджуваних дорослого та літнього віку.

## **Додаток Б**

### **Методика визначення рівня духовної кризи (Л.В.Шутова, А.В.Лящук)**

Духовна криза — це стан переживання втрати буттєвої основи існування, що виникає у відповідь на емоційну реакцію щодо індивідуально-значущої події чи явища та супроводжується порушенням процесу пошуку сакрального. Проживання цієї кризи веде до побудови нової системи життєвих орієнтирів, що базується на набутому суб'єктивному досвіді.

Маніфестаціями духовної кризи можуть бути конфліктні стани, зумовлені такими категоріями: страхом смерті, самотністю, свободою, безглуздістю, провинною, відповідальністю, незадоволеністю та стражданням.

Перелічені категорії були покладені в основу проекрованої методики діагностики духовної кризи, що переживає особистість. Лише категорію вини замінили на категорію «гріх». Це пов'язано з тим, що релігія вважає гріх як фундаментальну передумову людського буття: людина народжується вже в умові гріховності і стає винною відразу ж, як тільки дізнається про можливість гріха, бо «невинність — це незнання». Вина ж є скоріше наслідком гріха. Використання розуміння гріха відповідає загальній ідеї методики, т.к. її основне завдання - діагностика духовної кризи. Крім цього, злочин не суперечить базовим екзистенційним даним, виділеним у руслі екзистенційної психології, оскільки він є, як було зазначено вище, однією з базових категорій буття.

В основу створення методики були покладені постулати екзистенційної психології та принципи суб'єктивного тимчасового шкалювання, які полягають в оцінці людиною тих чи інших параметрів у різних часових вимірах (минулому, теперішньому майбутньому).

На закінчення відзначимо, що методика діагностики духовної кризи в даний час знаходиться на стадії подальшої розробки та має експериментальний характер.

I етап. Інструкція: «Перед Вами знаходиться таблиця із вісьмома життєвими категоріями. Кожну категорію можна представити у трьох часах: минулому, сьогоднішньому та

майбутньому. Подумайте про своє життя: про те, яким воно було, яке воно зараз і яким Ви його бачите в майбутньому. Виходячи з уявлень про власне життя, охарактеризуйте прояв наведених категорій у Вашому житті за шкалою від 0 («повністю відсутня») до 6 («постійно присутній»).

Таблиця 1

Категорія	Минуле	Теперішнє	Майбутнє
Незадоволеність			
Самотність			
Свобода			
Гріх			
Страждання			
Відповідальність			
Страх смерті			
Безглуздість			

2 етап. Інструкція: «На звороті листа напишіть, як Ви розумієте кожен з перерахованих життєвих категорій. Постарайтеся не користуватися цитатами та стійкими виразами. Опишіть саме ваше розуміння цих категорій. Якщо в процесі опису життєвих категорій Ви захочете виправити щось у таблиці, Ви можете це зробити, але не закреслюйте початкову цифру. Нову цифру пишуть або через «слеш» («/»), або через кому (або крапку з комою)».

Примітка. Щодо категорії «страх смерті» напишіть Ваше розуміння того, що таке смерть, а щодо категорії «безглуздість» опишіть Ваше розуміння сенсу життя.

3 етап. Інструкція: «Після того, як Ви заповнили бланк відповіді, постарайтеся співвіднести те, що відбувається з Вами на даному етапі життя, з тим, що було зазначено Вами в цьому бланку. Дайте відповідь на наведені нижче питання:

З якою точністю наведені результати описують Ваш стан?

Чи змінилося Ваше ставлення до свого життя після проходження методики?

Чи здатна ця методика допомогти Вам для глибшого розуміння себе?»

Обробка результатів

Розраховуються два показники:

Імовірність духовної кризи (ДК):

$ДК = (A \times 100) / 144$  (%), де А - сума балів за всіма осередками.

Напруженість екзистенційного вакууму (ЕВ):

$ЕВ = (B \times 100) / 90$  (%), де В - сума балів за категоріями «самотність», «свобода», «відповідальність», «страх смерті» та «безглуздість».

Визначається тенденція духовної кризи. Для цього розраховуються часові коефіцієнти для кожного часового виміру:

$Кп = (C \times 100) / 48$  (%), де С - сума балів у стовпці «Минуле»;

$Кн = (D \times 100) / 48$  (%), де D - сума балів у стовпці «Справжнє»;

$Кб = (E \times 100) / 48$  (%), де Е - сума балів у стовпці «Майбутнє».

Послідовне порівняння цих показників дає п'ять основних тенденцій:

Прогресивна ( $Кп < Кн < Кб$ ) - спостерігається посилення проявів духовної кризи в суб'єктивному часі, що говорить про незадоволеність життям, про прагнення людини вийти на новий рівень свого розвитку; виникають устремління морального і релігійного характеру.

Регресивна ( $Кп > Кн > Кб$ ) - спостерігається зниження проявів духовної кризи, що вказує на духовне зростання випробуваного; людина по-новому дивиться життя, в нього виникла усвідомлена мета і сенс життя; людина перестає бути таким, як усі.

Стагнаційна ( $Кп = Кн = Кб$ ) - залежно від величини коефіцієнтів може вказувати на такі прояви:

а) До  $> 75\%$  - може свідчити про глибоку духовну кризу, яка пов'язана зі втратою сенсу життя, депресією та почуттям провини;

б)  $25\% < K < 75\%$  - вказує на прикордонний стан, при якому людина бачить безглуздість життя, але прагне позбутися цього почуття, «втікаючи» в роботу та повсякденні турботи;

в)  $K < 25\%$  — вказує на людину, задоволену життям, яка не прагне до вершин духовного розвитку; духовної кризи немає.

Пікова ( $K_p < K_n > K_b$ ) — може вказувати на людину, яка переживає емоційний шок (наприклад, внаслідок втрати близької людини) або переживає розчарування від життя.

Низинна ( $K_p > K_n < K_b$ ) - вказує на людину, що періодично входить у стан духовної кризи, але заперечує істинність і цінність своїх переживань; незважаючи на це, йому не вдається повернутися до свого колишнього стану, і він «сумує за божественним».

Примітка. Якщо виявлено рівність тільки між двома рядовими коефіцієнтами, то вони порівнюються, і тенденція в цьому випадку вважається прогресивною або регресивною (залежно від знака нерівності).