

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра практичної та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Соціально-психологічні особливості у проживанні вікових криз
особистості»**

Socio-psychological characteristics in living age-related personality crises

Виконав: здобувач заочної форми навчання

Спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Мотчана Кароліна Юріївна

Керівник: доцент Кологривова Н.М.

Рецензент: к.психол.н, доцент кафедри
практичної психології ОНМУ Чумаєва Ю.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
Практичної та клінічної психології
№ ____ від ____ ____ 2024 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № ____
Протокол № ____ від ____ ____ 2024 р.

Оцінка ____ / ____ / ____
(за національною
шкалою/шкалою ECTS/бали)
Голова ЕК

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ ВІКОВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТЕЙ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз та періодизація вікових криз особистості.....	8
1.2. Ключові соціальні та психологічні чинники впливу на проживання вікових криз особистості.....	22
1.3. Аналіз концепцій нормативної кризи розвитку в ранньому дорослому віці.	
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ЕТАПИ ТА КОНТИНГЕНТ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПРОЖИВАННІ ВІКОВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ.	42
2.1 Розроблення методів дослідження кризи раннього дорослого віку.....	42
2.2. Етапи дослідження та характеристика контингенту.....	43
Висновки до другого розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	49
3.1. Дослідження рівня симптомів депресії та стресу під час проживання кризи раннього дорослого віку.....	49
3.2. Аналіз загального задоволення та сприйняття якості життя осіб віком від 20 до 40 років, які проживають кризу раннього дорослого віку.....	62
3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки дорослих у період кризи раннього дорослого віку.....	76
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	91
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Актуальність дослідження: сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості кризових станів серед молоді та дорослих, зокрема криз раннього дорослого віку. Трансформації в економічній, соціальній та політичній сферах впливають на життєві орієнтири людей, зумовлюючи необхідність перегляду цілей, особистісних цінностей та способів адаптації до нових умов. Переходи між життєвими етапами стають все більш інтенсивними, викликаючи стресові ситуації та відчуття невизначеності, що підвищує ризик виникнення психологічних криз.

Однією з найбільш актуальних проблем, що виникає у цьому контексті, є вивчення кризи раннього дорослого віку. Цей етап життя пов'язаний з переходом від молодості до дорослого життя, коли людина стикається з необхідністю зробити важливі життєві вибори, такі як вибір професії, створення сім'ї та встановлення соціальних зв'язків. Невизначеність, що супроводжує ці вибори, може спричинити відчуття тривоги, фрустрації, а іноді і депресивні стани.

Актуальність також зумовлена кількома важливими чинниками, що впливають як на індивідуальний розвиток особистості, так і на суспільство в цілому.

По-перше, сучасне суспільство характеризується швидкими змінами в різних сферах життя: соціальній, економічній, культурній. Ці зміни суттєво впливають на кожну людину, створюючи нові виклики та можливості. Вікові кризи є невід'ємною частиною життя кожної людини, і розуміння їх соціально-психологічних особливостей допомагає адаптуватися до змін, зменшити стрес та покращити якість життя.

По-друге, вікові кризи мають значний вплив на психологічне здоров'я. Вони можуть викликати різноманітні емоційні та психічні проблеми, включаючи депресію, тривожність та інші розлади. Дослідження цих криз є важливим для

розробки ефективних методів психологічної підтримки та терапії, що сприятиме збереженню та покращенню психологічного здоров'я населення.

По-третє, вікові кризи впливають на соціальні відносини, зокрема сімейні, професійні та дружні стосунки. Розуміння соціально-психологічних аспектів цих криз дозволяє розробити стратегії для підтримки та зміцнення міжособистісних відносин у критичні періоди життя, що сприяє гармонізації соціального середовища.

По-четверте, вікові кризи можуть впливати на освітню та професійну діяльність особистості. Вони можуть визначати вибір професії, навчання та кар'єрний розвиток. Дослідження особливостей цих криз допомагає розробити ефективні стратегії професійного консультування та підтримки, що сприяє успішній самореалізації особистості в професійній сфері.

Нарешті, кожен віковий період має свої унікальні виклики та можливості для особистісного росту. Вікові кризи можуть стати стимулом для саморефлексії, перегляду життєвих цінностей та пріоритетів. Дослідження цих аспектів є важливим для виявлення оптимальних шляхів самореалізації та розвитку особистості на різних етапах життя.

Проблематика вікових криз, зокрема кризи ранньої дорослості, набуває все більшого значення у сучасних дослідженнях як зарубіжних, так і українських науковців. Роботи західних дослідників, таких як Е. Еріксон, Д. Левінсон, а також праці українських психологів (Т. Титаренко, Н. Родіна) зосереджені на вивченні того, як особистість адаптується до змін та вирішує життєві труднощі. Також важливим є дослідження чинників, що впливають на успішне подолання кризи, таких як соціальна підтримка, рівень стресостійкості та психічна стійкість.

Мета дослідження полягає в інтегрованому аналізі соціально-психологічних особливостей проживання кризи раннього дорослого віку, що дозволить глибше зрозуміти механізми адаптації та знайти ефективні підходи до підтримки людей у цей складний життєвий період.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні теорії вікового розвитку, періодизації розвитку особистості та криз.
2. Визначити ключові соціальні фактори, які можуть впливати на проживання кризи раннього дорослого віку.
3. Обробити та проаналізувати отримані дані.
4. Розробити практичні рекомендації для підтримки адаптації та подолання кризи раннього дорослого віку.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя, особливості ідентичності, особливості системи цінностей як аспекти проживання вікових криз особистості серед представників раннього дорослого віку

Предмет дослідження: вплив психологічних та соціальних особливостей на проживання вікових криз особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань, у дослідженні були використані наступні теоретичні та емпіричні методи:

1. Теоретичні методи дослідження — аналіз, порівняння та синтез наукової літератури, що стосується соціально-психологічних особливостей вікових криз, а також узагальнення і систематизація наявних знань для визначення ключових концепцій і гіпотез дослідження.

2. Емпіричні методи дослідження — застосування психодіагностичних методик для збору даних про проживання вікових криз особистості. Зокрема, у роботі використовувалися стандартизовані методики:

- опитувальник для визначення статусу ідентичності Джеймса Марсії;
- шкала травмуючих подій (Life Events Checklist, LEC);
- шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)

- шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, PWB)

- шкала визначення рівня сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

3. Методи статистичної обробки даних — для аналізу отриманих результатів були використані описова статистика, кореляційний аналіз та дисперсійний аналіз. Це дозволило виявити взаємозв'язки між показниками, визначити статистичну значущість результатів і зробити висновки щодо гіпотез дослідження.

Опис вибірки. Вибірка дослідження включала респондентів у кількості 70 осіб, серед яких 35 респондентів у першій віковій групі (20-29 років) і 35 респондентів у другій віковій групі (30-40 років). Серед респондентів першої групи 11 осіб чоловічої статі та 24 — жіночої. У другій віковій групі було 16 респондентів чоловічої статі та 19 респондентів жіночої статі.

База проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження було організовано на базі Одеського національного університет імені І. І. Мечникова. Місце проведення дослідження було обране з урахуванням необхідності доступу до респондентів певної вікової категорії та соціальних груп, що відповідають умовам вибірки.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та супроводу молодих дорослих, які проживають кризу раннього дорослого віку. Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які займаються питаннями психосоціальної адаптації. Зокрема, дані дослідження допоможуть в розробці індивідуальних та групових програм з розвитку стійкості, покращення емоційного благополуччя та формування навичок саморегуляції у молодих людей, що сприятиме ефективному подоланню кризових періодів. Результати можуть також бути використані в освітніх установах для створення програм

профілактики емоційного вигорання та стресу, підвищення стресостійкості та розвитку соціально-психологічних навичок.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, переліку використаних джерел (70 найменувань) та додатку. Загальний обсяг магістерської роботи – 96 сторінок. Робота проілюстрована 9 таблицями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ ВІКОВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТЕЙ

1.1. Теоретичний аналіз та періодизація вікових криз особистості

Вікові кризи особистості є важливим аспектом психологічного розвитку людини. Вони відображають періоди, коли індивід проходить через суттєві зміни, що впливають на його емоційний стан, самосвідомість та поведінкові реакції. Ці кризи виникають у різні вікові періоди і є частиною природного процесу становлення особистості.

Вивчення цього явища базується на різних психологічних теоріях, що пропонують своє бачення і пояснення цих періодів. Однією з таких теорій є теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона, яка окреслює вісім ключових стадій життя людини, кожна з яких супроводжується кризами, що мають вирішальне значення для подальшого розвитку особистості.

«Періодизація вікових криз ґрунтується на визначенні конкретних вікових меж, в межах яких ці кризи зазвичай виникають. Вона дозволяє краще зрозуміти, які саме виклики стоять перед людиною на кожному етапі її життя і які ресурси можуть бути залучені для їх подолання. Це знання є цінним не лише для психологів, але й для педагогів, батьків та всіх, хто прагне підтримати розвиток здорової та гармонійної особистості» [46].

У своїй книзі «Вікова психологія» Павелків Р.В. вказує, що Виготський Л.С. розумів віковий розвиток як складний процес, який приводить до змін всієї особистості дитини на кожному віковому етапі. Головною суттю розвитку є виникнення нового. Стадії розвитку характеризуються віковими новоутвореннями, що розуміються як якості чи властивості, яких не було раніше в готовому вигляді. Новоутворення з'являються закономірно, передумови для їх

виникнення готуються у ході попереднього розвитку. Саме Виготський Л.С. вперше ввів поняття вікових криз. Виготський заклав основи культурно-історичної психології та підкреслював значення соціокультурних факторів у розвитку особистості. Він вважав, що вікові кризи є важливими етапами розвитку, під час яких відбувається перебудова психіки і формування нових психологічних структур.

«Виготський визначив кілька ключових вікових криз, серед яких найбільш відомі:

- криза новонародженості (0-1 рік) під час якої відбувається перехід від внутрішньоутробного до зовнішнього середовища, адаптація до нового життя;
- криза трьох років вирізняється першими проявами самостійності та формування "Я" дитини;
- криза семи років передбачає підготовку до шкільного навчання, розвиток самосвідомості та соціальних навичок;
- криза підліткового віку (11-14 років) вирізняється інтенсивним фізичним, емоційним та соціальним розвитком, пошуком ідентичності.

Роботи Виготського заклали фундамент для подальших досліджень вікових криз, зокрема для теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона, який розширив і поглибив розуміння вікових криз, включивши їх у контекст усього життєвого циклу людини» [32].

«Вікові кризи – це періоди значних психологічних змін та перебудови, що виникають на певних етапах життєвого циклу людини. Вони характеризуються інтенсивними внутрішніми конфліктами та переоцінкою життєвих цінностей, цілей і стосунків. Вікові кризи є природними і необхідними для розвитку особистості, оскільки вони сприяють переходу від одного етапу розвитку до іншого, допомагаючи людині адаптуватися до нових умов життя та розвивати нові навички і компетенції.

Однією з ключових характеристик вікових криз є *відчуття незадоволеності* та дискомфорту. Ці відчуття є своєрідними маркерами, які сигналізують про необхідність внутрішніх змін та адаптації до нових життєвих умов і до них відноситься:

- емоційний дискомфорт: людина може відчувати емоційну напруженість, тривогу, роздратування або смуток. Це пов'язано з тим, що звичні механізми адаптації більше не працюють, і виникає потреба у пошуку нових рішень;

- незадоволеність собою та своїм життям: під час вікових криз людина часто починає сумніватися у своїх досягненнях, здібностях та життєвих виборах. Це може супроводжуватися критичним переглядом свого минулого досвіду і відчуттям, що вона не реалізувала свої потенціал та цілі;

- почуття розгубленості та невизначеності: вікові кризи часто характеризуються відчуттям невизначеності щодо майбутнього. Людина може не знати, який напрямок обрати далі, що викликає почуття розгубленості та безвиході;

- зміна соціальних ролей і статусу: перехід до нової вікової стадії часто пов'язаний зі зміною соціальних ролей, що може викликати відчуття дискомфорту. Наприклад, вступ у доросле життя вимагає нових відповідальностей, створення сім'ї, розвитку кар'єри, що може бути стресовим та викликати сумніви у власних силах;

- фізичні зміни та їх вплив на психіку: вікові кризи можуть бути також пов'язані з фізіологічними змінами в організмі, які впливають на емоційний стан. Наприклад, підлітковий вік супроводжується гормональними змінами, що можуть викликати емоційну нестабільність;

Переоцінка цінностей є однією з центральних характеристик вікових криз, яка відображає глибокі внутрішні зміни в світогляді та життєвих орієнтирах людини. Це процес, під час якого людина переосмислює свої життєві цілі, цінності та пріоритети, що може мати значний вплив на її поведінку, стосунки та

самовідчуття. До основних аспектів переоцінки цінностей можна віднести: переосмислення життєвих цілей, зміну пріоритетів, самопізнання та самооцінку, відмову від старих шаблонів» [34].

«Під час *переосмислення життєвих цілей* людина може почати сумніватися у важливості своїх попередніх цілей та досягнень, спостерігається часте бажання змінити професію, стиль життя або соціальне оточення. Цінності, які раніше здавалися важливими (кар'єра, матеріальні блага), можуть втратити своє значення, а на перший план можуть виходити особистісний розвиток, духовні потреби, сімейні та соціальні стосунки під час зміни пріоритетів.

Вікові кризи часто супроводжуються глибоким самопізнанням, коли людина намагається зрозуміти, хто вона є насправді і чого вона хоче від життя. Може з'явитися критична самооцінка, що призводить до бажання змінити свій образ життя або поведінкові моделі. Людина може відмовитися від попередніх стереотипів і шаблонів поведінки, які більше не відповідають її новим цінностям. Це може призвести до конфліктів з оточенням, яке продовжує дотримуватися старих поглядів.

Для наглядового прикладу мною вибрано проживання переоцінки цінностей у різні вікові періоди:

1. Підлітковий вік (12-18 років):

- пошук ідентичності, встановлення власних цінностей незалежно від батьківських;
- часто підлітки відмовляються від нав'язаних їм цілей та шукають власний шлях, експериментуючи з різними ролями та ідеями.

2. Молодий дорослий вік (20-30 років):

- переоцінка важливості кар'єри та професійних досягнень у порівнянні з особистим щастям і стосунками;
- можливе бажання змінити професію або місце проживання у пошуках більшого задоволення та сенсу в житті.

3. Середній вік (40-50 років):

- криза середнього віку часто пов'язана з переоцінкою життєвих досягнень, коли людина починає задумуватися про сенс життя, смерті та спадок;
- може виникнути бажання залишити значущий слід, що веде до зміни кар'єри, активної громадської діяльності або глибокої духовної практики.

4. Пенсійний вік (60+ років):

- вихід на пенсію супроводжується переоцінкою ролі роботи в житті, коли на перший план виходять сімейні стосунки, хобі, здоров'я та духовні потреби;
- багато людей у цьому віці шукають нові сенси життя через волонтерство, участь у соціальних та релігійних організаціях.

Вплив на поведінку та стосунки

Процес переоцінки цінностей часто впливає на всі аспекти життя людини: можуть змінюватися стосунки з близькими, коли цінності не збігаються. Наприклад, людина може дистанціюватися від друзів чи партнерів, які не підтримують її нові погляди. Зміни цінностей можуть призвести до зміни способу життя, включаючи дієту, фізичну активність, розподіл часу та фінансів. Переоцінка цінностей може стати поштовхом до зміни кар'єри, пошуку роботи, яка більше відповідає новим життєвим цілям та цінностям.

Тому переоцінка цінностей є важливим аспектом вікових криз, який сприяє особистісному росту та розвитку. Вона допомагає людині адаптуватися до нових життєвих умов, знайти нові сенси та досягти гармонії із собою та оточенням. Визнання та розуміння цього процесу може полегшити подолання кризових періодів та сприяти більш свідомому та задоволеному життю» [5].

Не менш важливою характеристикою вікових криз є *зміна соціальних ролей*, що супроводжує перехід від одного життєвого етапу до іншого. Цей процес включає перебудову та адаптацію до нових обов'язків, відповідальностей і очікувань з боку суспільства.

Кожна вікова криза супроводжується зміною соціальних ролей. Наприклад, перехід від дитинства до підліткового віку включає становлення як учня середньої школи, друга, партнера. У дорослому віці це може бути перехід від ролі студента до ролі працівника, від самотійної особи до сім'янина, від активного професіонала до пенсіонера.

З новими ролями приходять нові відповідальності. Підлітки починають відповідати за свої навчальні успіхи, дорослі — за роботу та сім'ю, літні люди — за передання досвіду молодшому поколінню. Ці зміни можуть бути викликом, адже вимагають адаптації до нових умов та очікувань.

Суспільство має певні очікування щодо поведінки і ролей людей в різні вікові періоди. Ці очікування можуть викликати тиск і необхідність відповідати новим стандартам.

«Зміна соціальних ролей може викликати конфлікти, як внутрішні (між особистими прагненнями та соціальними очікуваннями), так і зовнішні (між різними ролями, наприклад, роль працівника і батька/матері).

Приклади зміни соціальних ролей у різні вікові періоди:

1. Підлітковий вік (12-18 років):
 - перехід від ролі дитини до ролі підлітка включає зростаючу автономію, відповідальність за власні рішення, формування особистої ідентичності;
 - важливим є адаптація до нових соціальних груп (шкільне середовище, групи за інтересами).
2. Молодий дорослий вік (20-30 років):
 - завершення навчання та вступ на ринок праці, встановлення кар'єрних цілей, створення сім'ї;
 - перехід від студентської ролі до професійної та сімейної, що включає нові зобов'язання і взаємодію з суспільством.
3. Середній вік (40-50 років):

- можливий перехід від активної кар'єри до нових форм діяльності, таких як підприємництво або громадська робота;
- часто це період перегляду життєвих досягнень і цілей, можливе переосмислення кар'єрних і сімейних ролей.

4. Пенсійний вік (60+ років):

- вихід на пенсію вимагає адаптації до нових умов життя, зміни ролі від активного працівника до пенсіонера;
- роль пенсіонера включає підтримку та передання досвіду молодшим, розвиток нових захоплень та активностей.

Процес зміни соціальних ролей має значний вплив на поведінку людини та її стосунки з оточенням. Зміна ролей може призводити до змін у сімейній динаміці, наприклад, коли батьки переходять до ролі бабусі й дідуся. Перехід на нові посади або вихід на пенсію вимагають адаптації до нових умов праці або взагалі до нового способу життя. Зміни в соціальних ролях можуть змінювати коло спілкування, створюючи нові соціальні зв'язки або навпаки, зменшуючи кількість контактів» [35].

«Психологічна перебудова є характеристикою вікових криз, що включає глибокі внутрішні зміни в особистісних структурах, когнітивних процесах та емоційній сфері людини. Ці зміни є необхідними для адаптації до нових життєвих умов та виконання нових соціальних ролей.

Основні аспекти психологічної перебудови. Під час вікових криз людина часто переосмислює своє "я", свої життєві цілі та місце у світі. Ці зміни можуть включати перегляд власних здібностей, слабкостей та потенціалу. Перехід від однієї вікової стадії до іншої часто вимагає розвитку нових когнітивних навичок та підходів до вирішення проблем. Наприклад, у підлітковому віці відбувається розвиток абстрактного мислення та здатності до критичного аналізу. Кожна вікова криза супроводжується змінами в емоційній сфері, що можуть включати як позитивні, так і негативні переживання. Це можуть бути відчуття тривоги,

страху, радості, впевненості чи невпевненості. Під час криз людина може змінювати свої життєві цілі та пріоритети, що впливає на її мотивацію та поведінку. Це може включати зміну професійних інтересів, особистих амбіцій та соціальних прагнень. Психологічна перебудова включає адаптацію до нових соціальних ролей та обов'язків. Це може бути перехід від ролі студента до ролі працівника, від ролі дитини до ролі батька або матері.

Приклади психологічної перебудови у різні вікові періоди:

1. Підлітковий вік (12-18 років):

- формування ідентичності та автономії, розвиток здатності до самостійного прийняття рішень;
- переосмислення відносин з батьками та однолітками.

2. Молодий дорослий вік (20-30 років):

- вступ у професійне життя, створення сім'ї, розвиток кар'єрних амбіцій;
- перехід від навчання до активної професійної діяльності, формування довгострокових життєвих цілей.

3. Середній вік (40-50 років):

- криза середнього віку може включати переосмислення життєвих досягнень та цінностей;
- можлива зміна кар'єри або професійної діяльності, розвиток нових інтересів.

4. Пенсійний вік (60+ років):

- вихід на пенсію та адаптація до нових умов життя, пошук нових сенсів та активностей;
- перегляд соціальних ролей, зосередження на особистому розвитку та підтримці сімейних зв'язків.

Психологічна перебудова впливає на всі аспекти життя людини, включаючи її поведінку та стосунки з оточенням. Зміни в самосвідомості та емоційній сфері можуть впливати на динаміку сімейних стосунків, викликати

конфлікти або, навпаки, зміцнювати зв'язки. Психологічна перебудова може впливати на професійні рішення, мотивацію до роботи, кар'єрні амбіції. Перебудова мотиваційної сфери та зміна цінностей можуть змінювати коло спілкування, створювати нові соціальні зв'язки або, навпаки, зменшувати кількість контактів» [23].

Стрес та тривога є невід'ємними супутниками вікових криз. Вони виникають через значні зміни у житті людини, що вимагають адаптації до нових умов, ролей та очікувань. Розглянемо детальніше, як ці характеристики проявляються під час різних вікових криз.

Основні аспекти стресу та тривоги. Психологічний стрес виникає через внутрішні конфлікти, коли особисті бажання та потреби не співпадають з можливостями або соціальними очікуваннями. Наприклад, під час кризи середнього віку людина може відчувати стрес через невідповідність між своїми життєвими досягненнями та очікуваннями, які вона мала раніше.

Тривога часто пов'язана з невизначеністю та страхом перед майбутнім. Під час кризового періоду людина може турбуватися про свої здібності, майбутні перспективи або зміну соціального статусу. Стрес і тривога можуть проявлятися через фізіологічні симптоми, такі як підвищене серцебиття, пітливість, порушення сну, втома. Такі прояви можуть погіршувати загальне самопочуття і впливати на здатність справлятися з повсякденними обов'язками. Людина може відчувати широкий спектр емоцій від страху і тривоги до дратівливості і гніву. Це може призводити до емоційних спалахів і конфліктів з оточуючими.

«Приклади стресу та тривоги у різні вікові періоди:

1. Підлітковий вік (12-18 років):

- виникає через процеси ідентифікації, підвищені соціальні очікування, вступ до нових соціальних груп (школа, друзі);
- тривога може бути пов'язана зі страхом невідповідності стандартам або очікуванням однолітків.

2. Молодий дорослий вік (20-30 років):

- стрес через завершення навчання, пошук роботи, створення сім'ї;
- тривога щодо успішного виконання нових соціальних ролей і досягнення кар'єрних цілей.

3. Середній вік (40-50 років):

- стрес через переоцінку життєвих досягнень, можливі зміни у кар'єрі або особистому житті;
- тривога може виникати через усвідомлення старіння та можливі зміни у фізичному здоров'ї.

4. Пенсійний вік (60+ років):

- стрес через вихід на пенсію, зміни в соціальному статусі, зменшення активності;
- тривога щодо здоров'я, фінансової стабільності, соціальної ізоляції.

Стрес і тривога можуть мати значний вплив на поведінку людини та її стосунки з оточенням. В Сімейних стосунках можуть виникати конфлікти через підвищену дратівливість або емоційну нестабільність. В професійна діяльність відбуватися зниження продуктивності, збільшення кількості помилок через тривожність. Щодо соціальної взаємодії, то людина може уникати соціальних контактів, відчувати ізоляцію» [18].

Ерік Еріксон, німецько-американський психолог, створив одну з найбільш відомих теорій психосоціального розвитку. Його робота базувалася на дослідженнях Зигмунда Фрейда, однак Еріксон значно розширив і адаптував ці ідеї, включивши соціальні та культурні аспекти розвитку особистості. Теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона є однією з найвпливовіших у психології. Вона розширила розуміння розвитку особистості, включивши соціальні та культурні аспекти, що робить її актуальною для досліджень та практичного застосування у сучасній психології.

Основні елементи теорії включають специфічну кризу, яка має бути подолана для здорового розвитку особистості. Ці стадії охоплюють весь життєвий цикл людини від народження до старості. Еріксон підкреслював важливість соціальних і культурних факторів у формуванні особистості. Кожна криза є взаємодією між індивідуальними потребами та соціальними вимогами.

«Ідентичність – це одне з центральних понять теорії Еріксона. Він вважав, що формування ідентичності є центральним завданням підліткового віку, але це процес, який триває протягом усього життя. Також одним з основних понять є психосоціальні кризи: Еріксон використовував термін "криза" для опису критичних точок розвитку, де людина повинна прийняти рішення, які впливають на подальший розвиток її особистості» [62].

Теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона включає вісім стадій, кожна з яких характеризується специфічним конфліктом або кризою. Успішне вирішення цих криз сприяє здоровому розвитку особистості.

«Перша стадія починається від народження до одного року та має назву: *«Довіра проти недовіри»*. Основним завданням – є розвиток довіри до світу через надійний догляд з боку дорослих. Дитина залежить від догляду та уваги батьків. Якщо її потреби задовольняються послідовно та чутливо, вона розвиває довіру до світу та людей. Якщо ні, розвивається недовіра. Успішне подолання цієї кризи формує почуття безпеки та надії. Недостатній догляд може призвести до страху та підозрілості» [64].

«Друга стадія припадає на період від одного року та може продовжуватися до трьох років, має назву: *«Автономія проти сорому та сумніву»*. Ключове завдання полягає у розвитку самостійності і впевненості у своїх здібностях. Дитина починає досліджувати світ і робити самостійні вибори. Якщо батьки підтримують її автономію, вона розвиває почуття самоконтролю та впевненості. Якщо батьки надмірно контролюють або критикують, дитина може відчувати

сором та сумніви. Успішне подолання формує волю та самовпевненість. Невдача – сумніви у своїх можливостях та почуття сорому» [39].

«Третя стадія за Еріксоном – *«Ініціативність проти вини»* та охоплює період від трьох до шести років. Розвиток ініціативності через активне дослідження і взаємодію з оточенням – є основною задачею в цей період. Дитина бере на себе ініціативу у грі та інших діяльностях. Підтримка і заохочення з боку дорослих сприяють розвитку ініціативності, тоді як критика або заборони можуть викликати почуття вини. Успіх у цій стадії сприяє розвитку почуття мети, а невдача – призводить до вини та стриманості в діях.

«Працелюбність проти почуття неповноцінності» - є четвертою стадією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, яка охоплює період від шести до дванадцяти років. Основним завданням – є розвиток працелюбності через навчання і соціальні взаємодії. Дитина вчиться працювати і досягати результатів, порівнюючи себе з однолітками. Підтримка дорослих та успіхи у діяльності розвивають працелюбність, а невдачі та критика – почуття неповноцінності. Успіх формує компетентність і віру у власні сили, невдача – почуття неповноцінності та занижена самооцінка.

П'ята стадія має назву: *«Ідентичність проти рольової плутанини»*, від дванадцяти до вісімнадцяти років. До ключової задачі в це період відноситься формування власної ідентичності через експериментування з різними ролями та ідеями. Підліток шукає свою ідентичність, визначаючи, хто він є і яке його місце у світі. Підтримка дорослих і можливість досліджувати різні аспекти себе сприяють формуванню стабільної ідентичності, а невизначеність і обмеження – рольовій плутанині. Успіх формує чітке розуміння себе та своїх життєвих цілей, невдача – рольову плутанину та невпевненість у своїй ідентичності.

З вісімнадцяти до сорока років проживається ранній дорослий вік - *«Інтимність проти ізоляції»*. Завдання - формування глибоких та стабільних відносин з іншими людьми. Молоді дорослі прагнуть досягти інтимності у

відносинах, готові до взаємного обміну почуттями та підтримкою. Якщо вони не вдаються до цього, вони можуть відчувати ізоляцію. Успішне подолання сприяє розвитку близькості та здатності до любові, невдача – почуття самотності та ізоляції.

Сьома стадія має назву: «Продуктивність проти застою» або «середній вік» та охоплює період від сорока до шістдесят п'яти років. Реалізація себе у професійній та особистій сферах, передання досвіду молодшим поколінням – є основним завданням. Дорослі середнього віку прагнуть бути продуктивними та корисними, виховувати дітей, досягати кар'єрних вершин. Нездатність досягти цього може викликати почуття застою і марності. Успішне подолання формує відчуття досягнення і внеску, невдача – застій і розчарування.

Пізній вік або восьма стадія – *«Інтеграція проти відчаю»* триває від шістдесят п'яти років і більше. Основне завдання - роздумування над прожитим життям і прийняття його. Люди похилого віку оцінюють своє життя, відчуючи задоволення або, навпаки, розчарування і відчай, якщо їхнє життя не відповідає очікуванням. Успіх у цій стадії сприяє відчуттю цілісності і мудрості, невдача – відчаю та страху перед смертю» [69].

Переваги теорії Еріка Еріксона. Теорія Еріка Еріксона є однією з небагатьох психологічних теорій, яка охоплює весь життєвий цикл людини, починаючи від народження і до старості. Вона надає всебічний погляд на розвиток особистості, розглядаючи кожну стадію життя як унікальну і критичну для формування особистісних якостей. Ця теорія дозволяє не лише аналізувати розвиток дітей та підлітків, але й розуміти кризи, з якими стикаються дорослі люди. Завдяки цьому теорія Еріксона є надзвичайно корисною для дослідження широкого спектра вікових криз, що виникають у різні періоди життя, і дозволяє відслідковувати, як попередні стадії впливають на подальший розвиток особистості.

«Еріксонова теорія особливо цінна для розуміння процесу формування ідентичності, який є центральним завданням підліткового віку. Вона пояснює, як підлітки проходять через пошук ідентичності, експериментуючи з різними ролями та ідеями, і як успішне вирішення цієї кризи сприяє розвитку стійкої ідентичності, яка служить основою для подальшого особистісного розвитку. Також теорія добре пояснює останні етапи життя, коли люди підбивають підсумки свого життя і намагаються знайти цілісність і мир з собою. Це робить теорію Еріксона цінним інструментом для роботи з різними віковими групами» [22].

Обмеження теорії Еріка Еріксона. Теорія Еріксона була розроблена в середині 20-го століття, і деякі її аспекти можуть бути застарілими в контексті сучасного суспільства. Суспільство значно змінилося за останні десятиліття: змінилися сімейні структури, зросла роль технологій, з'явилися нові форми соціальної взаємодії, які не враховувалися в теорії Еріксона. Наприклад, питання ідентичності та інтеграції в суспільстві можуть мати інші аспекти для людей, які виросли в умовах глобалізації та цифрових технологій. Крім того, сучасне суспільство відрізняється значно більшою індивідуалізацією, що також може вплинути на те, як переживаються вікові кризи.

Хоча теорія Еріксона підкреслює важливість соціокультурного контексту, вона була розроблена на основі західного культурного середовища. Це означає, що її застосування в інших культурах може вимагати адаптації. Наприклад, у деяких культурах, де колективні цінності і групова гармонія є важливішими, кризи, описані Еріксоном, можуть проявлятися по-іншому або не мати такого значення, як у західних суспільствах. У колективістських культурах люди можуть менше зосереджуватися на індивідуальній ідентичності та більше на груповій належності, що може змінити характер кризи ідентичності, описаної Еріксоном.

«Хоча Еріксон розділив життєвий цикл на вісім чітких стадій, межі між ними можуть бути досить розмитими. У реальному житті люди можуть переживати кризи, не обов'язково в рамках визначених вікових періодів. Наприклад, криза ідентичності може виникати і в дорослому віці, а не лише в підлітковому. Це ускладнює застосування теорії Еріксона на практиці, оскільки вона не завжди дозволяє точно визначити, на якій стадії знаходиться людина, і які конкретні проблеми потрібно вирішувати.

Хоча теорія Еріксона є дуже впливовою, вона не завжди має достатню емпіричну підтримку. Деякі аспекти теорії залишаються більше теоретичними, ніж практично перевіреними. Наприклад, концепція психосоціальних криз залишається досить абстрактною, і не завжди легко виміряти або дослідити ці кризи в рамках емпіричних досліджень. Це може обмежувати застосування теорії Еріксона в сучасних наукових дослідженнях, де висока вимога до надійності і валідності даних» [26].

Таким чином, теорія Еріксона є цінним інструментом для дослідження та підтримки психічного здоров'я і розвитку особистості. Вона надає всебічний погляд на те, як людина росте, змінюється і адаптується до нових життєвих викликів, зберігаючи при цьому свою індивідуальність і психосоціальну цілісність.

1.2 Ключові соціальні та психологічні чинники впливу на проживання вікових криз особистості

Для більш детального дослідження соціальних та психологічних чинників впливу на проживання вікових криз особистості, зокрема кризи раннього дорослого віку я пропоную розглянути ці чинники в контексті сучасних періодизацій вікових криз.

«Видатна українська вчена у галузі психології, доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України *Тетяна Михайлівна Титаренко* охоплює вивчення проблем вікової психології, соціальної адаптації особистості та подолання кризових ситуацій. Вона є автором численних праць, присвячених життєстійкості, особистісному розвитку та дослідженню психологічних механізмів, що впливають на вікові кризи.

Титаренко розробила власну періодизацію вікових криз, зокрема для різних етапів дорослості, і виділила ключові соціальні та психологічні чинники, які впливають на проживання цих криз» [40].

«Перший період охоплює період від дванадцяти до вісімнадцяти років (період підліткового віку). Соціалізація, перехід від дитинства до дорослості, формування ідентичності. У цьому віці соціальні норми та вплив ровесників є критичними для розвитку особистості. Психологічні виклики пов'язані з пошуком власного "Я", зміна самооцінки, емоційна нестабільність, формування моральних цінностей. Другий період має назву «Рання дорослість» (вісімнадцять – двадцять п'ять років). Важливу роль в проживанні даного періоду відіграє здатність адаптуватися до самотійного життя, знайти своє місце у суспільстві, адже підвищується тиск соціальних очікувань щодо професійного самовизначення та побудови міжособистісних стосунків. Основа впливу під час даного періоду залежить від психологічної готовності до дорослого життя, формування стратегії досягнення цілей, розв'язання криз ідентичності, стрес через життєві вибори (кар'єра, шлюб). Від двадцяти п'яти до сорока років в період середньої дорослості ключовими соціальними чинниками є професійна реалізація, побудова сімейних стосунків, досягнення життєвих цілей. У цей період особистість стикається з необхідністю балансувати між кар'єрою та особистим життям. А до психологічних чинників відносяться: переживання стресу через невідповідність очікувань і реальності, криза "втрати можливостей", переоцінка життєвих цінностей та соціальних ролей. Криза середнього віку (40-

60 років) включає наступні соціальні та психологічні чинники: переоцінка досягнень, відчуття часу, що спливає, і зміни в соціальному статусі. У цьому віці зростає важливість роздумів над сенсом життя та нових життєвих викликів та відчуття втрати можливостей, страх перед старінням, потреба у змінах, які можуть включати зміну професійної діяльності, стосунків чи переорієнтацію життєвих пріоритетів. Пізня дорослість (60 років і старше) може супроводжуватися соціальною ізоляцією, зміною у сімейних ролях, пенсійним віком. Цей період характеризується пошуком нових сенсів, зокрема через підтримку соціальних зв'язків і діяльності. Втрата фізичних сил, потреба в емоційній підтримці, страх перед смертю, необхідність прийняття свого минулого включає основу психологічних чинників» [59].

«Тетяна Михайлівна Титаренко внесла значний внесок у розвиток української психології, особливо у сферу вивчення вікових криз особистості. Її дослідження пропонують ґрунтовний погляд на проживання криз у різні періоди дорослості, акцентуючи увагу на соціальних та психологічних чинниках, що впливають на цей процес. У роботах Титаренко велику увагу приділяється життєстійкості, а також впливу суспільних змін на психологічний стан особистості. Її періодизація вікових криз дозволяє дослідникам і практикам глибше зрозуміти, як життєві виклики можуть впливати на формування ідентичності та стресостійкості людини в різних вікових групах, що є цінним для практичної психології та психотерапії» [70].

«*Наталія Волинець* – український психолог, відомий своїми дослідженнями у сфері особистісного благополуччя та професійної діяльності. Її роботи значною мірою зосереджені на вивченні психологічних криз, особистісних ресурсів і професійного розвитку в контексті різних вікових періодів. Вона є автором численних монографій і статей, зокрема, досліджень щодо особистісного благополуччя та життєстійкості в умовах професійної діяльності» [8].

«Наталія Волинець пропонує свою періодизацію вікових криз, яка базується на розумінні життєвого шляху як сукупності різних фаз розвитку особистості, кожна з яких має свої психологічні та соціальні виклики. Періодизація містить кілька ключових етапів, кожен з яких супроводжується певними кризами, що є нормою розвитку, але можуть призводити до деструктивних змін у разі неправильної адаптації. Першим етапом є криза підліткового віку (13-19 років), до основної проблеми можна віднести побудову ідентичності, усвідомлення своїх ролей у світі, що може супроводжуватися кризою ідентичності, потребою в прийнятті, відчуттям тиску від очікувань. До соціальних чинників відносяться: взаємини з ровесниками, встановлення ролей у групах, очікування від суспільства, а до психологічних: формування самостійності, пошук ідентичності, розвиток самосвідомості» [7]. «Під час другого етапу кризи раннього дорослого віку (20-29 років) виділяють наступні психологічні та соціальні чинники: вибір професійної діяльності, створення сім'ї, встановлення соціальних зв'язків, становлення особистісної автономії, пошук сенсу життя, емоційна стабільність. Кар'єрний розвиток, стабілізація сімейних стосунків, фінансова відповідальність, прийняття обмежень у досягненнях, перегляд життєвих цілей, розуміння власних ресурсів є основними соціальними та психологічними чинниками під час проживання кризи зрілого віку (30-39 років)» [6]. «Криза середнього віку (40-55 років) захоплює такі ключові чинники: соціальні - соціальні ролі як працівника та батька, перехід до наставницької позиції, можливі розлучення чи втрата близьких, психологічні - переоцінка життєвих досягнень, підготовка до старіння, інтеграція життєвого досвіду» [9]. «Та криза пізньої дорослості (60 років і більше) супроводжується завершенням професійної діяльності, втратою соціальних зв'язків, старінням, адаптацією до пенсійного віку, прийняттям фізичних змін, підготовкою до завершення життєвого циклу» [11].

Важливо підкреслити, що періодизація Наталії Волинець є системним підходом до вивчення вікових криз, де кожен етап розвитку має свої специфічні соціальні та психологічні виклики. Її дослідження фокусується на професійній ідентичності, самореалізації, стресостійкості та здатності адаптуватися до змін у житті. Авторка також наголошує на важливості розуміння психологічних механізмів, які допомагають особистості справлятися з кризовими станами в різні періоди життя.

«*Олександр Моляко* — видатний український психолог, що спеціалізується на проблемах творчості, когнітивного розвитку та психології особистості. Його наукові інтереси охоплюють також вікові та кризові стани, зокрема, як особистість адаптується до життєвих змін та розвитку через вікові кризи. Моляко створив свою систему періодизації криз, засновану на психологічному розвитку особистості, зосереджуючись на творчості та адаптивності особистості до соціальних і внутрішніх викликів» [29].

«Періодизація Олександра Моляко базується на його дослідженнях когнітивної та емоційної активності особистості на різних етапах життя, з акцентом на творчі процеси та адаптацію до змін. Він вважав, що творчість відіграє центральну роль у подоланні вікових криз, особливо в контексті ранньої та середньої дорослості. Підліткова криза (12-19 років) може супроводжуватися наступними соціальними та психологічними чинниками: пошуком місця в соціальних групах, взаєминами з однолітками, конфліктами з батьками, становленням ідентичності, боротьбою за автономію, відкриттям творчих можливостей» [28]. «Криза ранньої дорослості (20-30 років) включає: вибір професії, встановлення стабільних соціальних зв'язків, побудову кар'єри, розвиток професійної ідентичності, інтеграцію творчого потенціалу в роботу, емоційну стабільність. До кризи середнього віку (30-45 років) можуть входити наступні чинники: розширення професійних обов'язків, перегляд ролей в сім'ї, стабілізація або зміна кар'єри, перегляд досягнень, переосмислення сенсів, пошук

нових можливостей для творчості та самореалізації» [24]. «Криза пізньої дорослості (45-60 років) включає: зміну професійного статусу, появу наставницьких функцій, перегляд сімейних і соціальних зв'язків, прийняття фізичних змін, перегляд кар'єрних та особистісних планів, збереження творчого потенціалу. Криза пізньої старості (після 60 років) може супроводжуватися наступними чинниками: відходом від активної професійної діяльності, зниженням соціальних взаємодій, переосмисленням ролі в суспільстві, прийняттям старіння, переглядом життєвих досягнень, збереженням психологічної гнучкості» [36].

Періодизація вікових криз за Моляко враховує центральну роль творчого потенціалу особистості в процесі подолання кризових ситуацій. Його підхід наголошує на важливості збереження та розвитку творчості на всіх етапах життя, а також на тому, що кризи є не тільки викликами, але й можливостями для самореалізації. Також важливо відзначити роль соціальної підтримки та інтеграції соціальних та психологічних чинників у процесі проживання вікових криз.

Джеффри Дженсен Арнетт (Jeffrey Jensen Arnett) — американський психолог, який увів термін "період становлення дорослості" (англ. *Emerging Adulthood*). Він є провідним дослідником цього періоду, що охоплює вік від 18 до 29 років. Його роботи, що стосуються вікових криз, зосереджені на переході від підліткового віку до дорослого життя. Він підкреслює важливість розуміння соціальних і психологічних викликів, з якими стикаються молоді люди під час цього періоду.

«До основних стадій періоду становлення дорослості за Арнеттом відносять:

1. Пошук ідентичності - молоді люди досліджують різні сфери життя, зокрема кар'єру, освіту, романтичні стосунки та соціальні зв'язки, потреба в самоідентифікації, пошук власного місця в суспільстві. Психологічно це період

експериментування, де особистість намагається знайти баланс між очікуваннями суспільства та власними прагненнями. У цей період важливими є гнучкість і адаптивність. Молоді люди пробують різні шляхи самореалізації, змінюють кар'єрні орієнтири, місце проживання та інші аспекти життя» [50].

2. «Пошук незалежності - поступовий відхід від батьківської опіки, фінансова незалежність, активні спроби побудови кар'єри, прагнення до самостійності, але водночас і невизначеність, оскільки цей період може бути супроводжений кризами, пов'язаними з нестабільністю та непевністю. Особи мають навчитися самостійно приймати важливі життєві рішення та брати на себе відповідальність за них. Це час розвитку професійних навичок і адаптації до нових соціальних ролей» [48].

3. «Невизначеність у життєвих сферах - багато рішень щодо кар'єри, сім'ї та життєвих цілей залишаються відкритими. Молоді люди можуть частіше змінювати роботу, освітні установи, партнерів, емоційна нестабільність, тривога, пошук сенсу життя та життєвих цілей. Цей період характеризується відсутністю стабільності в житті, що викликає відчуття тривоги і напруги, але водночас відкриває можливості для самовизначення та розвитку» [49].

4. «Прагнення можливостей - активні пошуки життєвих можливостей, що сприяють розвитку кар'єри або особистого життя, оптимізм, надія на успіх у майбутньому. Молоді люди часто вважають, що всі двері для них ще відкриті. На цій стадії важливо намагатися використати всі можливості для самореалізації, і це час, коли молода людина активно шукає шляхи для досягнення власних цілей.

5. Формування стабільності - після періоду експериментів і невизначеності молоді люди починають визначати стабільні шляхи розвитку. Відбувається стабілізація кар'єри, особистих стосунків, формування стійкої ідентичності, прийняття рішень щодо кар'єри, сім'ї та інших важливих аспектів життя. Цей період завершує перехід до дорослості, де молода особа досягає більшої стабільності в житті та визначеності в цілях» [51].

Важливо підкреслити, що його теорія "періоду становлення дорослості" відрізняється від традиційних періодизацій дорослішання. Арнетт підкреслює, що цей період є окремою стадією розвитку, яка не є просто продовженням підліткового віку або ранньої дорослості. «Теорія Арнетта є особливо важливою в сучасних умовах, коли багато молодих людей стикаються з соціальними та економічними викликами, такими як нестабільність ринку праці та відкладення таких подій, як шлюб і створення сім'ї, на більш пізній вік. Арнетт зробив вагомий внесок у сучасне розуміння дорослості, зокрема через розширення традиційних уявлень про те, що молоді люди повинні досягти стабільності раніше» [20].

«Мег Джей (Meg Jay) — американська психологиня, відома своїми дослідженнями в галузі розвитку молоді у віці від 20 до 30 років. Вона є авторкою відомої книги *"Важливі роки: Чому ваші двадцяті мають значення і як їх найкраще прожити зараз"*» [61]. У своїх дослідженнях Джей наголошує на важливості цього періоду життя, зокрема, як етапу, який має вирішальне значення для побудови майбутнього як у професійному, так і в особистому житті. Вона наголошує на важливості прийняття відповідальних рішень, що впливають на подальший розвиток особистості. Джей зосереджується на трьох основних аспектах, які формують цей період:

1. «Кар'єра та професійний розвиток - молоді люди часто стикаються з необхідністю визначити свої професійні орієнтири. Ринок праці стає все більш конкурентним, що спричиняє тиск на молодих людей знайти роботу, яка відповідає їхнім амбіціям, важливість розвитку навичок, самоідентифікації в професійній сфері. Багато молодих людей можуть відчувати тривогу через невизначеність майбутнього, невпевненість у виборі кар'єри та необхідність адаптуватися до швидких змін на ринку праці. Цей етап є ключовим для встановлення професійних орієнтирів, що визначають подальший розвиток у

дорослому житті. Джей наголошує на необхідності зосередження на активному пошуку кар'єрних можливостей і розвитку професійних навичок» [60].

2. Особисті стосунки - молоді люди стикаються з викликами, пов'язаними з побудовою довготривалих особистих стосунків, зокрема романтичних і дружніх. Цей період також часто характеризується нестабільністю у стосунках через пошуки партнера чи прийняття рішення щодо шлюбного союзу. «Молоді люди намагаються знайти баланс між потребами в самореалізації та побудовою довготривалих зв'язків. Важливими є питання емоційної близькості та самопізнання через стосунки з іншими людьми. Джей підкреслює, що саме у віці від 20 до 30 років закладаються основи для майбутніх сімейних і романтичних стосунків. Цей період є вирішальним для вибору партнера та побудови стабільних зв'язків» [56].

3. Психологічне становлення - молоді люди знаходяться під впливом соціальних очікувань стосовно досягнень та незалежності. У цей час формуються соціальні ролі, пов'язані з роботою, стосунками, власним житлом та незалежністю від батьків. Важливість особистісного розвитку, самоідентифікації та встановлення життєвих цілей. Молоді люди стикаються з кризами ідентичності, оскільки вони намагаються визначити свою роль у суспільстві. Мег Джей вважає цей період критичним для психологічного становлення, оскільки молоді люди повинні навчитись приймати важливі рішення, розвивати психологічну стійкість і почуття відповідальності за своє майбутнє.

«Відповідно до досліджень Джей, рішення, які молоді люди приймають у свої двадцять років, мають довгострокові наслідки для їхнього майбутнього. Вона підкреслює, що багато молодих людей помилково вважають, що цей період не є вирішальним, і це призводить до відкладення важливих рішень» [10].

Таким чином кожен період супроводжується соціальними та психологічними викликами, що включають адаптацію до нових життєвих обставин, пошук ідентичності, професійне самовизначення та побудову

міжособистісних стосунків. Ці чинники мають суттєвий вплив на розвиток особистості в різні періоди її життя і є вирішальними для успішного подолання криз.

1.3. Аналіз концепцій нормативної кризи розвитку в ранньому дорослому віці

«Нормативна криза розвитку — це етап або період у житті людини, коли вона переживає значні зміни в психологічному та соціальному плані, які є природною і необхідною частиною її розвитку. У контексті раннього дорослого віку (приблизно від 18 до 35 років) така криза відображає перехід від юності до дорослого життя, коли людина стикається з новими викликами, такими як професійна самореалізація, створення стабільних інтимних стосунків, визначення своїх життєвих цілей і цінностей» [52].

«Ерік Еріксон визначає цей період як стадію "інтимності проти ізоляції", де основним завданням є встановлення глибоких емоційних зв'язків із іншими людьми. Якщо цей етап успішно проходить, людина розвиває здатність до близьких стосунків і створює стабільні соціальні зв'язки. Натомість невдачі в цьому процесі можуть призвести до відчуття ізоляції та самотності» [58].

Ранній дорослий вік є критичним періодом для формування ідентичності та соціальних ролей. У цей час людина приймає важливі рішення, які визначають її подальше життя, такі як вибір професії, створення сім'ї та побудова кар'єри.

«Нормативна криза допомагає людині переглянути свої життєві цінності, усвідомити власні бажання та цілі, а також встановити баланс між особистим і професійним життям.

Успішне подолання цієї кризи сприяє психологічній стійкості, адаптивності та здатності до ефективної взаємодії з іншими. Людина, яка змогла

встановити міцні соціальні зв'язки та інтегруватися в соціальне середовище, відчувається більш впевнено і захищено.

Невирішені проблеми в цьому періоді можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади або почуття екзистенційного вакууму» [57].

Соціальні норми і культурні очікування значною мірою визначають, як людина переживає цей період. Наприклад, у деяких культурах ранній вступ у шлюб і народження дітей є соціальною нормою, що може створювати додатковий тиск на молодих дорослих.

Зміни в сучасному суспільстві, такі як збільшення тривалості освіти, відтермінування створення сім'ї та глобалізація, впливають на тривалість та інтенсивність цієї кризи.

«Практичне значення для психології та консультування. Розуміння нормативної кризи раннього дорослого віку важливе для психологів, терапевтів і консультантів, оскільки це дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки молодих дорослих у цей складний період.

Наприклад, допомога у формуванні здорових стосунків, розробка планів самореалізації та подолання особистісних криз може суттєво покращити якість життя людини і запобігти розвитку серйозних психологічних проблем.

Таким чином, нормативна криза розвитку в ранньому дорослому віці є важливим етапом у життєвому циклі людини, який визначає її подальший особистісний і соціальний розвиток. Розуміння цієї кризи допомагає краще усвідомити виклики, з якими стикається молода людина, і знайти ефективні способи їх подолання» [12].

Класичні теорії нормативних криз у ранньому дорослому віці.

Ранній дорослий вік є періодом значущих змін у житті людини, що часто супроводжується кризовими переживаннями. Різні психологічні теорії

пропонують свої підходи до розуміння і пояснення цих криз, підкреслюючи різні аспекти особистісного та соціального розвитку.

1. Теорія Еріка Еріксона: Криза "інтимність проти ізоляції"

Ерік Еріксон, один з провідних представників психоаналітичної школи, запропонував теорію психосоціального розвитку, яка охоплює весь життєвий цикл людини. Згідно з цією теорією, кожна стадія життя характеризується певним психосоціальним конфліктом, вирішення якого є критичним для здорового розвитку особистості.

«У ранньому дорослому віці, який охоплює період від 20 до 40 років, Еріксон визначає кризу "інтимність проти ізоляції". На цьому етапі особистість стикається з необхідністю встановлення близьких, емоційно глибоких стосунків з іншими людьми. Успішне подолання цієї кризи сприяє розвитку здатності до інтимності, що є основою для побудови тривалих партнерських стосунків і міцних дружніх зв'язків. Невдача на цьому етапі може призвести до ізоляції, самотності та відчуття відчуженості.

Еріксон підкреслює важливість рівноваги між особистісною автономією та здатністю до емоційної відкритості і взаємодії з іншими. Цей баланс дозволяє людині відчувати себе частиною соціальної спільноти, зберігаючи при цьому власну індивідуальність» [33].

2. Концепція Деніела Левінсона. Структурні періоди дорослості.

«Деніел Левінсон, хоча його праці датовані раніше 2005 року, зробив значний внесок у розуміння криз дорослості, зокрема раннього дорослого віку. У своїй роботі "Сезони життя" Левінсон пропонує модель життєвого циклу, яка включає серію переходів і стабільних періодів. Він зазначає, що ранній дорослий вік (приблизно від 17 до 33 років) є періодом переходу від підлітковості до дорослого життя, який супроводжується кризовими переживаннями.

Левінсон підкреслює значення так званої "кризи 30 років", яка виникає на межі між раннім і середнім дорослим віком. Цей період характеризується

переглядом життєвих цілей і досягнень, зміною професійних і особистих орієнтирів, що може викликати відчуття нестабільності та невдоволеності життям» [24].

«Тетяна Михайлівна Титаренко у своїх дослідженнях наголошує на важливості соціальної адаптації особистості під час кризи ранньої дорослості (18-25 років). Вона підкреслює, що цей період пов'язаний з процесами входження у доросле життя, прийняттям соціальних ролей, таких як професійне самовизначення, вступ у шлюб або формування стабільних міжособистісних стосунків. Основними психологічними викликами в цей період є формування ідентичності та стратегії досягнення життєвих цілей. Криза виникає через необхідність приймати самостійні рішення в умовах тиску соціальних очікувань і невизначеності майбутнього. Відповідно, важливими є такі чинники, як життєстійкість і здатність долати стресові ситуації» [41].

«Наталія Волинець наголошує, що криза раннього дорослого віку (20-29 років) є важливим етапом для побудови професійної діяльності, створення сім'ї та налагодження соціальних зв'язків. Вона підкреслює, що соціальний тиск на молоду особистість щодо професійного вибору і особистісного самовизначення є ключовим тригером для цієї кризи. Волинець зазначає, що емоційна стабільність і пошук сенсу життя в цей період часто супроводжуються внутрішніми конфліктами та потребою у вирішенні життєвих дилем, що є характерними для нормативної кризи цього віку. Особливо важливу роль відіграють стресостійкість та здатність до адаптації» [13].

«Джеффри Дженсен Арнетт увів концепцію "періоду становлення дорослості" (18-29 років), яка є окремою стадією розвитку, що не є ані продовженням підліткового віку, ані дорослим життям. Арнетт підкреслює, що це період невизначеності, експериментування та пошуку ідентичності. Молоді люди в цей час часто змінюють кар'єрні напрямки, місця проживання та життєві цілі, що є типовим для нормативної кризи цього періоду. Арнетт вважає, що

кризові моменти виникають через невизначеність і складність прийняття довгострокових рішень, які стосуються як професійної, так і особистісної сфери життя. Психологічна нестабільність і відчуття тривоги також характерні для цього періоду, що може викликати затримку у прийнятті важливих рішень» [2].

«Мег Джей у своїх дослідженнях підкреслює, що рішення, які приймаються у віці від 20 до 30 років, мають довгострокові наслідки для подальшого життя. Вона наголошує на важливості активного використання цього періоду для самореалізації та особистісного розвитку. За Джей, багато молодих людей недооцінюють значення ранньої дорослості і, внаслідок цього, відкладають важливі рішення, що може ускладнювати подальший розвиток і призводити до більшої кризи у зрілому віці. Основні чинники кризи, за Джей, включають професійний розвиток, емоційні стосунки та самореалізацію, які є важливими для успішного подолання кризи» [17].

3. Сучасні адаптації і концепції.

«Сучасні дослідження також роблять значний внесок у розуміння нормативних криз у ранньому дорослому віці. Наприклад, концепція "emerging adulthood" (виникаюча дорослість), запропонована Джеффри Арнеттом, описує цей період як унікальний етап розвитку, який характеризується пошуком ідентичності, нестабільністю і самостійністю. Ця концепція відображає сучасні соціальні та економічні умови, які відтермінують традиційні маркери дорослого життя, такі як шлюб і стабільна кар'єра.

Арнетт підкреслює, що виникаюча дорослість – це період експериментування, який не обов'язково супроводжується кризовими переживаннями, але може включати епізоди невизначеності та стресу через соціальний тиск і внутрішні сумніви» [63].

«Порівняння різних теорій дозволяє виділити спільні риси та відмінності в трактуванні кризи раннього дорослого віку.

1. Спільні риси:

- важливість стосунків: усі концепції підкреслюють значення міжособистісних стосунків у цей період. Як Еріксон, так і Левінсон акцентують увагу на необхідності побудови інтимних стосунків для подолання кризи;

- період перегляду цінностей: теорії Левінсона та Арнетта вказують на те, що ранній дорослий вік є часом, коли людина переглядає свої життєві цілі, що може спричиняти кризові переживання;

- пошук ідентичності: усі концепції відзначають, що цей період життя є критичним для формування та зміцнення особистісної ідентичності.

2. Відмінності:

- акцент на стабільність чи нестабільність: Левінсон акцентує увагу на структурних переходах між стабільними періодами, тоді як Арнетт підкреслює нестабільність і відкритість цього періоду;

- тривалість і характер кризи: Еріксонова концепція зосереджується на довготривалій кризі, пов'язаній з інтимністю, тоді як Левінсон розглядає кризу як короткочасний перехід, а Арнетт пропонує більш плавний і розширений період адаптації» [1].

3. Аналіз ролі соціальних і психологічних чинників:

- різні концепції трактують роль соціальних і психологічних чинників по-різному. Еріксон наголошує на важливості підтримки соціального оточення у формуванні інтимних стосунків. Левінсон більше зосереджується на внутрішньому конфлікті, що виникає через необхідність перегляду життєвих цілей. Арнетт враховує соціальні та культурні зміни, які впливають на те, як молоді люди переживають цей період.

4. Сильні та слабкі сторони підходів:

«Сильні сторони. Еріксон - глибоке розуміння взаємозв'язку між особистісним розвитком і соціальними відносинами. Левінсон - чітка структура життєвих етапів, що допомагає зрозуміти закономірності розвитку. Арнетт -

актуальність для сучасних умов життя, включаючи глобалізацію і зміни на ринку праці.

Слабкі сторони. Еріксон - можлива надмірна універсалізація кризи, без урахування індивідуальних відмінностей. Левінсон - відсутність гнучкості в описі різноманітних життєвих шляхів. Арнетт - відсутність чітких меж між стадіями, що може ускладнити емпіричне дослідження» [3].

Огляд і порівняння концепцій нормативних криз у ранньому дорослому віці дозволяє глибше зрозуміти різноманітність підходів до цього критичного етапу розвитку. Важливо враховувати як класичні теорії, так і сучасні адаптації, що відображають поточні соціальні зміни. Такий комплексний підхід допоможе сформувати більш повне уявлення про кризи раннього дорослого віку та їх вплив на подальший розвиток особистості.

Практичне значення. Концепції нормативних криз у ранньому дорослому віці, розроблені Еріксоном та іншими теоретиками, мають важливе значення у сучасній психології, особливо у сфері консультування та психотерапії. Психотерапевти та психологи часто використовують ці теорії для розуміння та підтримки молодих дорослих, які переживають кризові періоди у своєму житті.

Зокрема, концепція Еріксона "інтимність проти ізоляції" використовується як основа для розробки терапевтичних підходів, спрямованих на допомогу молодим людям у формуванні здорових міжособистісних стосунків. Психотерапевти допомагають клієнтам розвивати навички комунікації, емпатії та самоприйняття, що сприяє подоланню ізоляції та розвитку інтимності.

«Інший приклад – використання концепції виникаючої дорослості Дж. Арнетта. Ця концепція часто застосовується у консультуванні молодих дорослих, які стикаються з невизначеністю у виборі кар'єри, пошуком сенсу життя чи визначенням життєвих цілей. Консультанти допомагають клієнтам визначити свої пріоритети, розробити життєві плани та адаптуватися до нових соціальних ролей.

Практичне значення цих концепцій полягає в тому, що вони дозволяють не лише зрозуміти природу вікових криз, але й ефективно працювати з ними, допомагаючи молодим людям подолати труднощі, пов'язані з раннім дорослим віком. Наведення прикладів успішного застосування цих підходів у практиці психологічного консультування демонструє їхню ефективність у роботі з молодими дорослими» [54].

Аналіз концепцій нормативної кризи розвитку в ранньому дорослому віці має ключове значення для глибшого розуміння цього етапу життєвого циклу. Вивчення класичних теорій, таких як концепції Еріка Еріксона, Левінсона та сучасних підходів, дозволяє розкрити складність психологічних та соціальних чинників, які впливають на молодих дорослих у період кризи.

Цей аналіз допомагає визначити основні виклики, з якими стикаються молоді люди в ранньому дорослому віці, і розробити ефективні стратегії їх подолання. Зокрема, розуміння природи конфлікту "інтимність проти ізоляції" та інших ключових аспектів дозволяє більш точно ідентифікувати потреби молодих дорослих і надавати їм відповідну психологічну підтримку.

Таким чином, у третьому підрозділі було проведено детальний аналіз концепцій нормативної кризи розвитку в ранньому дорослому віці. Розглянуто класичні теорії, такі як теорія Еріка Еріксона, а також сучасні адаптації цих ідей, що відображають соціальні та культурні зміни нашого часу. Порівняння різних підходів дозволило виявити як спільні риси, так і відмінності у трактуванні кризи раннього дорослого віку, підкресливши важливість міжособистісних стосунків, ідентичності та соціальних чинників. Цей аналіз надав основу для глибшого розуміння кризових процесів, що відбуваються в ранньому дорослому віці, і окреслив можливі напрями для подальшого дослідження та практичного застосування.

Психофізіологічні функції в період ранньої дорослості та особливості кризи раннього дорослого віку.

«Ранній дорослий вік (20-40 років) є критичним періодом розвитку, коли людина досягає свого фізіологічного та когнітивного піку. Фізіологічно, це час максимальної витривалості, сили та швидкості реакцій, коли імунна та серцево-судинна системи функціонують на високому рівні. Водночас когнітивні можливості також досягають свого максимуму, що дозволяє людині ефективно вирішувати складні завдання, планувати та приймати рішення. Проте, цей період супроводжується значними психологічними викликами, зокрема, кризами ідентичності та життєвих виборів» [38].

«Основні симптоми кризи раннього дорослого віку:

- емоційна нестабільність: часті зміни настрою, тривожність, дратівливість можуть бути типовими для цього періоду, оскільки молоді люди часто стикаються з професійною невизначеністю та соціальним тиском;
- незадоволеність життям: виникає через порівняння себе з іншими та відчуття недостатніх досягнень;
- переоцінка життєвих цінностей: людина може переглядати свої життєві пріоритети та шукати нові орієнтири;
- відчуття самотності та ізоляції: часто пов'язане з труднощами у встановленні емоційних зв'язків і підтримці соціальної активності;
- зниження мотивації та апатія: втрата інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, може бути ознакою кризи;
- тривожність щодо майбутнього: молоді люди часто стикаються з невизначеністю щодо своєї кар'єри та особистого життя» [31].

«Соціальні та психологічні чинники кризи:

- соціальні фактори: зміна соціальних ролей, тиск суспільства щодо кар'єрних досягнень і побудови сім'ї;
- психологічні фактори: переоцінка життєвих пріоритетів, криза ідентичності, потреба приймати важливі рішення щодо майбутнього;

- економічні фактори: нестабільність ринку праці, фінансові труднощі, що викликають тривожність та невпевненість;
- культурні фактори: глобалізація та зміни в соціальних нормах збільшують варіативність життєвих шляхів, що може створювати відчуття втрати орієнтирів;
- психофізіологічні фактори: ранній дорослий вік супроводжується гормональними змінами, які можуть впливати на емоційну стабільність та психічне здоров'я. Криза може загострюватися через високий рівень стресу, який впливає на самовпевненість і здатність приймати рішення» [37].

Ранній дорослий вік є вирішальним етапом для формування життєвих стратегій. Попри фізичну та когнітивну пікову продуктивність, молоді люди стикаються з емоційними та психологічними викликами, які часто призводять до кризи раннього дорослого віку. Важливими факторами подолання кризи є підтримка з боку оточення, емоційна регуляція та здатність до саморефлексії.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз вікових криз та особливостей їх проживання, проведений у першому розділі, дозволяє зробити наступні висновки:

- 1) Вікові кризи є невід'ємною частиною розвитку особистості, що відображає ключові перехідні періоди у житті людини. Теорія Еріка Еріксона надає чітку періодизацію цих криз, визначаючи кожен етап як конфлікт між двома полярними станами, які потребують вирішення для здорового розвитку особистості. Розуміння цих криз та їх впливу на подальший розвиток особистості є важливим для психологічного консультування та терапії.
- 2) Соціальні та психологічні чинники відіграють ключову роль у проживанні вікових криз. Сімейне середовище, культурні норми та соціальні очікування можуть як сприяти успішному подоланню криз, так і ускладнювати

цей процес. Важливість соціальної підтримки та здатність до саморефлексії є вирішальними у формуванні здорової особистості.

3) Концепція нормативної кризи в ранньому дорослому віці, як критичного етапу життєвого циклу, підкреслює необхідність перегляду життєвих цілей, встановлення стабільних соціальних зв'язків та формування стійкої ідентичності. Аналіз різних теорій, таких як теорія Еріксона та концепція Левінсона, дозволяє глибше зрозуміти складність цього періоду та його вплив на подальший розвиток.

4) Психофізіологічні функції в період ранньої дорослості досягають свого піку, забезпечуючи високу продуктивність та життєву активність. Водночас, ці ж функції можуть впливати на виникнення кризи, оскільки фізичні та когнітивні можливості людини впливають на її здатність справлятися з викликами цього етапу життя.

Таким чином, комплексний підхід до розуміння вікових криз, що враховує соціальні, психологічні та фізіологічні аспекти, є необхідним для ефективної підтримки особистості в процесі її розвитку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ЕТАПИ ТА КОНТИНГЕНТ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПРОЖИВАННІ ВІКОВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Розроблення методів дослідження кризи раннього дорослого віку

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити перелік етапів для реалізації мети емпіричного дослідження — вивчення соціально-психологічних особливостей проживання кризи раннього дорослого віку.

Перший етап дослідження складався зі збору та аналізу літературних джерел, що стосуються вікових криз, особливостей розвитку особистості в ранньому дорослому віці та стресостійкості. Було визначено основні теоретичні підходи, які лягли в основу дослідження, а також конкретизовані завдання дослідження. Даний етап тривав з грудня 2023 року до лютого 2024 року.

Другий етап полягав у підборі респондентів для проведення емпіричного дослідження. Респонденти були обрані з різних соціальних та професійних груп віком від 20 до 40 років. Вибірка складалася з 70 осіб, які погодилися пройти анкетування онлайн.

Третій етап дослідження включав підбір методик для збору даних. Основними критеріями вибору методик були валідність, надійність та адаптація до українського контексту. «Для вимірювання стресостійкості та психологічної стійкості респондентів використовувалася шкала Connor-Davidson (CD-RISC)» [47], «а для оцінки їхньої ідентичності — опитувальник Марсії» [66]. Також було проведено опитування для виявлення переживання респондентами вікової кризи.

Четвертий етап передбачав проведення анкетування респондентів у форматі онлайн за допомогою Google-форми. Респонденти заповнювали анкету самостійно, що дозволило зібрати первинні дані для подальшого аналізу.

На п'ятому етапі дослідження відбувалася математична обробка зібраних даних. Для цього було використано статистичні програми SPSS та Excel. Основними методами статистичної обробки були:

- «критерій Шапіро-Уїлкі для перевірки нормального розподілу даних» [67];
- «U-критерій Манна-Уїтні для порівняння середніх значень між групами» [65];
- «коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між змінними» [68];.

Дослідження тривало до жовтня 2024 року. Отримані дані дали змогу виділити респондентів, які переживають кризу раннього дорослого віку, та порівняти їх з тими, хто не відчуває вікових змін у цей період життя.

Участь у дослідженні для респондентів була мотивована можливістю отримати зворотний зв'язок у вигляді інтерпретації результатів та рекомендацій.

2.2. Етапи дослідження та характеристика контингенту

Для вивчення психологічних та поведінкових характеристик, пов'язаних з проживанням вікової кризи в ранньому дорослому віці, було обрано ряд валідованих методик, що дозволяють отримати повну картину даного явища з різних аспектів, включаючи психологічну стійкість, ідентичність та схильність до стресових ситуацій.

Першим етапом дослідження є вимірювання рівня ідентичності за допомогою опитувальника Джеймса Марсії. Цей методичний інструмент дозволяє оцінити, на якому етапі розвитку ідентичності знаходиться респондент. Опитувальник Марсії складається з питань, що охоплюють чотири основні стани розвитку ідентичності:

- Диффузія ідентичності (відсутність рішень і відсутність досвіду);
- Заборона ідентичності (рішення прийнято без власного пошуку);
- Мораторій (активний пошук без чіткого рішення);
- Досягнення ідентичності (рішення прийнято після активного пошуку).

Цей метод дозволяє оцінити ступінь сформованості ідентичності молодії особистості, що важливо для розуміння того, як особа справляється з викликами вікової кризи. Вимірювання проводилося за шкалами, де респонденти мали вибрати відповіді, які найбільш точно відображають їхній стан у різних сферах життя: професійній, політичній, релігійній, соціальній.

Другим важливим інструментом у дослідженні є шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). Ця методика призначена для оцінки рівня стійкості респондентів до стресових ситуацій. Психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості, що допомагає справлятися з життєвими труднощами, зокрема в періоди вікових криз.

Методика складається з 25 тверджень, які респонденти оцінювали за 5-бальною шкалою від «цілком незгоден» до «цілком згоден». Шкала охоплює такі аспекти стійкості, як вміння швидко відновлюватися після стресу, адаптивність, почуття контролю над життєвими ситуаціями, а також прийняття позитивних підходів до вирішення проблем.

Аналіз даних проводиться через побудову середніх показників та порівняння між групами, зокрема віковими категоріями (20-29 років і 30-40 років). Це дозволяє зробити висновки про те, як вікова криза впливає на здатність до стресостійкості та які фактори сприяють більш успішному подоланню кризових ситуацій.

«Для оцінки рівня стресу у респондентів було використано шкалу PSS (Perceived Stress Scale)» [53]. Цей опитувальник дозволяє оцінити рівень сприйняття стресу в житті респондентів, зокрема, як часто вони відчують, що

їхнє життя виходить з-під контролю, а також як вони справляються з важливими завданнями.

PSS складається з кількох питань, що стосуються таких аспектів:

- відчуття нездатності впоратися з важливими справами;
- відчуття виходу життя з-під контролю;
- відчуття пригніченості через кількість завдань;
- відчуття нервовості або напруження;
- відчуття, що ситуації не піддаються контролю.

Респонденти мали оцінити, як часто вони переживають ці стани за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Результати шкали дозволяють виявити загальний рівень сприйнятого стресу та порівняти ці показники між різними віковими групами, що дає змогу дослідити, як вікова криза впливає на сприйняття стресу.

Для отримання загальної інформації про респондентів було використано анкету для збору соціодемографічних даних. Ця анкета включала питання про вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, наявність дітей та місце проживання. Важливо враховувати ці фактори при аналізі даних, оскільки вони можуть впливати на проживання кризи і психологічну стійкість респондентів.

Анкета допомогла нам розділити респондентів на дві основні вікові категорії: 20-29 років та 30-40 років, що дозволило провести порівняльний аналіз між цими групами і зрозуміти, як різні життєві етапи впливають на переживання вікової кризи.

Дослідження було проведено в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило легкий доступ до респондентів та дозволило зібрати необхідну кількість даних у короткий термін. Учасники дослідження були поінформовані про умови участі, а також про анонімність та конфіденційність їх відповідей. Вибірка дослідження включала респондентів віком від 20 до 40 років,

які проживають на території України та за кордоном та мають різні соціально-економічні та професійні статуси.

Дослідження проводилося в декілька етапів:

Підготовчий етап: збір та аналіз наукових джерел, визначення мети та завдань дослідження, підбір валідованих методик. Цей етап тривав з вересня по жовтень 2024 року.

Пошук респондентів: підбір респондентів для онлайн-опитування за допомогою соціальних мереж та спільнот. Респонденти були віком від 20 до 40 років, проживали на території України, мали різний соціально-економічний та професійний статус.

Проведення дослідження: дослідження проводилося у жовтні 2024 року за допомогою Google Forms. Учасники отримали доступ до опитувальників, після чого відповіді було анонімно зібрано для подальшого аналізу.

Аналіз даних: за допомогою статистичної програми (SPSS) було здійснено аналіз даних, виявлено загальні тенденції у проживанні вікової кризи, оцінено рівень психологічної стійкості, депресії та стресу у різних вікових групах.

Характеристика контингенту. Вибірка дослідження складалася з 70 респондентів, віком від 20 до 40 років, з яких 40% — чоловіки і 60% — жінки. Учасники мали різні рівні освіти та професії (психологи, наймані працівники, державні службовці, військовослужбовці, студенти, тимчасово безробітні тощо).

Отримані дані були проаналізовані за допомогою статистичної програми SPSS, що дозволило зробити висновки щодо загальних тенденцій у переживанні вікової кризи.

Таким чином, використані методики дозволяють комплексно вивчити психологічні особливості та поведінкові реакції осіб, які знаходяться в стані вікової кризи раннього дорослого віку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було представлено етапи та методичні засади емпіричного дослідження, яке мало на меті дослідити соціально-психологічні особливості проживання вікової кризи раннього дорослого віку.

Перший етап був зосереджений на теоретичному аналізі наукових джерел, що дозволило сформулювати завдання дослідження та обрати методики для його реалізації. Другий етап стосувався підбору респондентів, що представляють різні соціальні та професійні групи, віком від 20 до 40 років. Третій етап передбачав підбір та адаптацію валідованих методик, таких як опитувальник Джеймса Марсії для оцінки ідентичності, шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), шкала депресії та стресу PSS (Perceived Stress Scale), а також анкета для збору соціодемографічних даних. Кожна з цих методик дозволила вивчити різні аспекти психологічних та поведінкових характеристик осіб, які проживають вікову кризу, а також провести порівняльний аналіз між респондентами різних вікових категорій. Четвертий етап включав проведення дослідження в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Це забезпечило легкий доступ до респондентів та сприяло швидкому збору необхідних даних. Респонденти були поінформовані про конфіденційність своїх відповідей, що сприяло вільному і відкритому вираженню їхніх думок. П'ятий етап дослідження полягав у математичній обробці отриманих даних за допомогою статистичних програм, таких як SPSS та Excel. Використання таких критеріїв, як U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена, дозволило провести детальний аналіз і зробити висновки про вплив вікової кризи на різні аспекти життя респондентів.

Загалом, дослідження дозволило виявити основні соціально-психологічні характеристики осіб, які переживають вікову кризу раннього дорослого віку, та виділити фактори, що сприяють або, навпаки, ускладнюють подолання кризових ситуацій. Використані методики та статистична обробка даних забезпечили

надійні та валідні результати, що сприяли кращому розумінню процесу проживання вікової кризи та її впливу на емоційний і психологічний стан особистості.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Дослідження рівня симптомів депресії та стресу під час проживання кризи раннього дорослого віку

Виходячи з різноманітності теоретичних підходів до періодизації вікових криз, мною було прийнято рішення поділити респондентів на дві вікові групи: перша група охоплювала осіб віком від двадцяти до двадцяти дев'яти років, а друга – від тридцяти до сорока років. Такий поділ базується на сучасних концепціях розвитку, які виділяють ранній дорослий вік як ключовий етап життєвого циклу, де особистість стикається з важливими життєвими викликами та кризами, пов'язаними з професійним і особистісним самовизначенням.

Важливо зазначити, що респондентам не повідомлялося про конкретну мету опитування, що забезпечило більш об'єктивні відповіді та уникнення соціально бажаних відповідей. Такий підхід дозволив отримати більш валідні та надійні результати, оскільки учасники відповідали на питання без свідомої корекції своїх відповідей відповідно до очікувань дослідника.

В дослідженні взяли участь 70 осіб, серед яких 35 респондентів у першій віковій групі (20-29 років) і 35 респондентів у другій віковій групі (30-40 років). Серед респондентів першої групи 11 осіб чоловічої статі та 24 — жіночої. У другій віковій групі було 16 респондентів чоловічої статі та 19 респондентів жіночої статі. Результати представлені в таблиці 3.1. Розділення за віком і статтю важливе для аналізу специфіки впливу цих факторів на проживання кризи раннього дорослого віку.

Таблиця 3.1

**Статистичний розподіл респондентів за віковими групами та
статевою приналежністю**

Ваш вік?	Всього	Ваша стать?	
		Чоловіча	Жіноча
20-29 років	35	11	24
30-40 років	35	16	19
Всього	70	27	43

На рисунку 3.2 представлено загальні статистичні дані за п'ятьма питаннями, що стосуються рівня стресу у респондентів відповідно до шкали PSS (Perceived Stress Scale). Ці питання охоплюють різні аспекти суб'єктивного сприйняття стресу, такі як відчуття неможливості впоратися з важливими справами, контроль над життям, пригнічення кількістю завдань, нервозність і напруженість, а також контроль над ситуаціями.

Відчуття неможливості впоратися з важливими справами: середнє значення (Mean) для цього питання складає 2,61, що означає, що респонденти зазвичай відчувають подібне в діапазоні між "іноді" та "часто". Медіана (2,50) показує, що половина респондентів відчуває це з певною регулярністю. Стандартне відхилення (0,804) вказує на помірну варіативність відповідей серед респондентів. Відчуття втрати контролю над життям: середнє значення для цього питання становить 2,21, що вказує на те, що більшість респондентів рідше відчувають, що їхнє життя виходить з-під контролю. Стандартне відхилення (0,991) свідчить про деяку варіативність відповідей, що може вказувати на різний рівень стресу серед респондентів. Пригнічення через кількість справ: середнє значення — 2,54, що вказує на середній рівень стресу через кількість справ, які потрібно виконати. Медіана також дорівнює 3, що говорить про те, що частина

респондентів відчуває цей стрес "часто". Стандартне відхилення (0,846) вказує на помірну варіативність у відповідях. Відчуття нервозності або напруженості: середнє значення складає 3, що означає, що респонденти частіше відчувають нервозність або напруженість. Медіана також підтверджує, що половина респондентів регулярно стикається з цим почуттям. Стандартне відхилення (0,834) вказує на невелику варіативність відповідей. Відчуття втрати контролю над ситуаціями: середнє значення — 2,90, що вказує на те, що респонденти часто відчувають труднощі з контролем над ситуаціями, які їх хвилюють. Стандартне відхилення (0,871) говорить про відносну однорідність відповідей.

Загалом, середні значення за більшістю питань перебувають у межах від "іноді" до "часто", що свідчить про помірний рівень стресу серед респондентів. Найбільший рівень стресу спостерігається за питанням, що стосується нервозності та напруженості, тоді як контроль над життям і ситуаціями менш виражений.

Отримані результати за шкалою PSS свідчать про наявність стресу у респондентів, який може бути пов'язаний із проживанням кризових етапів у ранньому дорослому віці. Варто зазначити, що показники за кожним із питань, пов'язаних із контролем над життям, виконанням завдань та емоційним виснаженням, вказують на те, що респонденти можуть відчувати труднощі, характерні для вікових криз.

Ці аспекти стресу є важливими показниками кризи раннього дорослого віку, оскільки саме в цей період люди часто стикаються з вимогами професійного та особистого самовизначення, а також зі значними змінами в соціальних та міжособистісних стосунках. Тому отримані дані підтверджують, що стрес, який відчувають респонденти, є типовим проявом кризових станів цього вікового етапу.

Таблиця 3.2

**Статистичні показники рівня стресу за шкалою сприйняття стресу
серед респондентів
(Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS))**

Запитання	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення
Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усіма важливими справами?	2.61	2.50	0.804
Як часто ви відчували себе пригніченим через кількість справ, які потрібно зробити?	2.54	3.00	0.846
Як часто ви відчували себе нервовим або напруженим?	3.00	3.00	0.834
Як часто ви відчували, що ваше життя виходить з-під контролю?	2.21	2.00	0.991
Як часто ви відчували, що ситуації, які вас хвилюють, не піддаються вашому контролю?	2.90	3.00	0.871

Для того щоб визначити, чи існують статистично значущі відмінності в рівнях стресу між двома віковими групами (20-29 років і 30-40 років), було проведено Т-тест для незалежних вибірок. Цей тест дає змогу порівняти середні значення респондентів у кожній групі для кожного питання, пов'язаного з рівнем стресу. В таблиці 3.3 представлено основні статистичні показники, включно з середніми значеннями, стандартними відхиленнями, а також значеннями *p* (статистичної значущості).

Ф-тест на рівність дисперсій (Levene's Test) вказує на те, чи є відмінності між дисперсіями двох вікових груп. Значення Sig. (*p*-значення) більше за 0,05 означає, що дисперсії можна вважати рівними. Т-тест вказує на наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між середніми значеннями двох

вікових груп для кожного питання. Для всіх питань рівень стресу виявився незначущим ($p > 0,05$), що означає відсутність статистично значущих відмінностей між групами респондентів 20-29 років і 30-40 років. Це свідчить про те, що рівень стресу, який є однією з ключових ознак вікової кризи, не варіює значною мірою залежно від вікової категорії. Під час аналізу результатів Т-тесту важливо зазначити, що рівні стресу між двома віковими групами (20-29 років та 30-40 років) не показали значної статистичної різниці ($p > 0.05$). Це може свідчити про те, що рівень стресу, пов'язаний із віковою кризою раннього дорослого віку, не завжди залежить від конкретної вікової категорії. Проживання вікової кризи може бути обумовлене іншими факторами, такими як соціально-економічний статус, професійні труднощі або особистісні риси. Таким чином, індивідуальні обставини та життєві умови можуть впливати на ступінь переживання стресу більше, ніж просто вік.

Це вказує на важливість врахування індивідуальних факторів під час аналізу кризових станів, оскільки не всі люди однаково реагують на виклики, що виникають у вікові періоди. Проживання кризи може відбуватися незалежно від вікових рамок, але бути пов'язаним із соціальними чи професійними змінами, з якими стикається людина.

Незважаючи на відсутність значних відмінностей між двома віковими групами, загальний рівень стресу респондентів свідчить про певний ступінь стресових відчуттів, характерних для криз раннього дорослого віку. Це означає, що, незалежно від віку, частина респондентів все одно переживає стрес, який можна пов'язати з важливими життєвими викликами, змінами в кар'єрі та особистому житті, що є типовими для цього періоду.

Таблиця 3.3.

Результати Т-тесту
незалежних вибірок щодо сприйняття стресу серед різних вікових
груп (Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS))

Показник	Тест Левена на рівн. диспр.	F	Sig.	t	Ступ.св ободи (df)	Знач.(о диостр.)	Знач. (двостор.)	Різниця середніх	Стандр. похиб.різн	Довірчий інтервал для різн.(Нижня межа)	Верхня межа
Як часто ви відчували, що... важливими справами?	Рівн. диспр. припущ.	0.188	0.666	-1.229	66	0.112	0.224	-0.235	0.192	-0.617	0.147
Як часто ви відчували себе...потрібно зробити?	Рівн. диспр. припущ.	1.443	0.234	-1.206	66	0.119	0.238	-0.270	0.224	-0.742	0.202
Як часто ви відчували ...напруженим?	Рівн. диспр. припущ.	0.245	0.622	-0.716	66	0.239	0.478	-0.145	0.203	-0.551	0.260
Як часто ви відчували, ...з-під контролю?	Рівн. диспр. припущ.	8.761	0.004	-2.804	52.607	0.003	0.007	-0.174	0.062	-0.299	-0.050
Як часто ви відчували, ...піддаються вашому контролю?	Рівн. диспр. припущ.	8.401	0.005	-2.868	61.973	0.003	0.007	-0.180	0.063	-0.306	-0.054

Примітки: t — значення t-критерію Стюдента; F —значення F-критерію (критерій Фішера)

На основі проведеного аналізу за шкалою PSS, можна зробити висновок, що, незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей між віковими групами, рівень стресу серед респондентів залишається помірним. Це свідчить про те, що шкала є важливим інструментом для оцінки здатності людини справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Вона дозволяє зрозуміти, наскільки

респонденти здатні долати виклики, залишатися стійкими під час кризових ситуацій та швидко оговтуватися після стресу.

Шкала CD-RISC складається з кількох питань, які допомагають оцінити рівень стійкості, зокрема:

- здатність знаходити рішення у складних або стресових ситуаціях;
- швидкість відновлення після стресу;
- здатність зберігати спокій під час кризи;
- віра у власні внутрішні ресурси для подолання труднощів;
- бачення викликів як можливостей для розвитку;
- збереження позитивного настрою навіть під час труднощів;
- здатність покладатися на власну силу волі.

Аналіз даних за цією шкалою дозволяє встановити, як рівень психологічної стійкості впливає на здатність респондентів проживати кризу раннього дорослого віку. Висока психологічна стійкість може бути чинником, що зменшує рівень стресу, депресії та тривожності у цьому віковому періоді. Це дослідження дозволить виявити, чи мають респонденти достатньо внутрішніх ресурсів для успішного подолання вікових криз та стресових подій, характерних для ранньої дорослості.

Далі будуть представлені статистичні дані щодо середніх значень за шкалою CD-RISC та їх аналіз у контексті вікових груп респондентів.

В таблиці 3.4 представлено загальну описову статистику за шкалою психологічної стійкості CD-RISC. В першому питанні: «Чи здатні ви знайти рішення в складних або стресових ситуаціях?» - середнє значення (Mean) = 1.77, що вказує на те, що більшість респондентів рідко або іноді знаходять рішення в стресових ситуаціях; стандартне відхилення (Std. Deviation) = 0.641 свідчить про незначну варіативність у відповідях респондентів. В другому питанні: «Як швидко ви оговтуєтеся від стресових подій у вашому житті?» - середнє значення = 2.51, що вказує на середню швидкість оговтання респондентів від стресових

подій (між "іноді" і "часто"); стандартне відхилення = 0.775 говорить про деяку варіативність у швидкості адаптації серед респондентів. В третьому питанні: «Чи можете ви зберігати спокій та зосередженість під час кризи?» - середнє значення = 2.21, що означає, що респонденти в основному іноді або рідко можуть зберігати спокій під час кризи; стандартне відхилення = 0.759 вказує на те, що рівень варіативності відповідей є помірним. В четвертому питанні: «Чи вважаєте ви, що у вас є внутрішні ресурси для подолання труднощів?» - середнє значення = 1.96, що свідчить про те, що респонденти рідко вважають, що мають достатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів; стандартне відхилення = 0.788 вказує на помірну варіативність відповідей. В четвертому питанні: «Як часто ви бачите виклики як можливість для розвитку?» - середнє значення = 2.40, що вказує на те, що респонденти іноді бачать виклики як можливості для розвитку; стандартне відхилення = 0.858 показує дещо більшу варіативність відповідей порівняно з іншими питаннями. В п'ятому питанні: «Чи здатні ви зберігати позитивний настрій, незважаючи на труднощі?» - середнє значення = 2.34, що вказує на те, що респонденти іноді зберігають позитивний настрій, коли стикаються з труднощами; стандартне відхилення = 0.814 свідчить про відносно рівномірний розподіл відповідей серед респондентів. В шостому питанні: «Як часто ви покладаетесь на власну силу волі для подолання труднощів?» - середнє значення = 1.87, що вказує на рідкісну залежність від власної сили волі для подолання труднощів; стандартне відхилення = 0.760 вказує на помірну варіативність відповідей.

Більшість респондентів оцінюють свою здатність до подолання стресових ситуацій як помірну. Найбільш високі середні значення спостерігаються для швидкості оговтання від стресових подій (2.51) і здатності бачити виклики як можливість для розвитку (2.40), що свідчить про помірний рівень психологічної стійкості в цих аспектах. Водночас, низькі середні значення, такі як здатність знаходити рішення в складних ситуаціях (1.77) і покладатися на власну силу волі

(1.87), свідчать про потребу в додатковій підтримці або розвитку навичок подолання стресу.

Ці результати можуть бути інтерпретовані як підтвердження того, що психологічна стійкість відіграє ключову роль у здатності людини адаптуватися до стресових і кризових ситуацій у період раннього дорослого віку.

Таблиця 3.4.

Описова статистика за шкалою психологічної стійкості CD-RISC (The Connor-Davidson Resilience Scale)

Показники	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. Відхилення
Чи здатні ви знайти рішення в складних або стресових ситуаціях?	70	1	4	1.77	0.641
Як швидко ви оговтуєтеся від стресових подій у вашому житті?	70	1	5	2.51	0.775
Чи можете ви зберігати спокій та зосередженість під час кризи?	70	1	4	2.21	0.759
Чи вважаєте ви, що у вас є внутрішні ресурси для подолання труднощів?	70	1	4	1.96	0.788
Як часто ви бачите виклики як можливість для розвитку?	70	1	4	2.40	0.858
Чи здатні ви зберігати позитивний настрій, незважаючи на труднощі?	70	1	4	2.83	0.614
Як часто ви покладаєтеся на власну силу волі для подолання труднощів?	70	1	4	1.87	0.780

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) для шкали психологічної стійкості CD-RISC в таблиці 3.5. показують відсутність статистично значущих відмінностей між двома віковими групами за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, аналіз щодо здатності респондентів знаходити рішення в складних або стресових ситуаціях виявив значення $F = 0.007$, а рівень значущості

(p) склав 0.933, що свідчить про відсутність значущих відмінностей між віковими групами. Подібні результати були отримані й для інших показників, таких як швидкість оговтання від стресових подій ($F = 0.208$, $p = 0.650$) та здатність зберігати спокій і зосередженість під час кризи ($F = 0.050$, $p = 0.824$).

Дослідження також не виявило відмінностей у тому, як респонденти оцінюють свої внутрішні ресурси для подолання труднощів ($F = 1.102$, $p = 0.298$), бачать виклики як можливості для розвитку ($F = 0.150$, $p = 0.699$), зберігають позитивний настрій у складних ситуаціях ($F = 0.154$, $p = 0.696$), або покладаються на власну силу волі для подолання труднощів ($F = 0.681$, $p = 0.412$).

Отже, за жодним із досліджуваних показників психологічної стійкості не було виявлено значущих відмінностей між респондентами різних вікових груп. Це дозволяє зробити висновок, що рівень психологічної стійкості респондентів, яка допомагає їм долати стресові ситуації та труднощі, є подібним у обох вікових групах. Такі результати свідчать про те, що психологічна стійкість є універсальною характеристикою, яка не залежить від вікової категорії та допомагає долати життєві труднощі в будь-якому віці.

Таким чином, можна припустити, що респонденти як молодшої (20-29 років), так і старшої (30-40 років) вікових груп мають схожий рівень психологічної стійкості, що може відігравати важливу роль у проживанні кризи раннього дорослого віку.

Таблиця 3.5.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA)
Шкала психологічної стійкості CD-RISC (The Connor-Davidson Resilience Scale)

Питання	Сума квадратів	df	Середній квадрат	F	Sig.
Чи здатні ви знайти рішення в складних або стресових ситуаціях?	Між групами	0,003	1	0,003	0,007
	В межах груп	28,340	68	0,417	
	Всього	28,343	69		
Як швидко ви оговтуєтеся від стресових подій у вашому житті?	Між групами	0,126	1	0,126	0,208
	В межах груп	41,359	68	0,608	
	Всього	41,486	69		
Чи можете ви зберігати спокій та зосередженість під час кризи?	Між групами	0,029	1	0,029	0,050
	В межах груп	39,757	68	0,585	
	Всього	39,786	69		
Чи вважаєте ви, що у вас є внутрішні ресурси для подолання труднощів?	Між групами	0,684	1	0,684	1,102
	В межах груп	42,188	68	0,620	
	Всього	42,871	69		
Як часто ви бачите виклики як можливість для розвитку?	Між групами	0,112	1	0,112	0,150
	В межах груп	50,688	68	0,745	

	Всього	50,800	69		
Чи здатні ви зберігати позитивний настрій, незважаючи на труднощі?	Між групами	0,103	1	0,103	0,154
	В межах груп	45,668	68	0,672	
	Всього	45,771	69		
Як часто ви покладаетесь на власну силу волі для подолання труднощів?	Між групами	0,395	1	0,395	0,681
	В межах груп	39,448	68	0,580	
	Всього	39,843	69		

Примітки: df (Degrees of Freedom) — ступені свободи. F — статистика F (F-критерій) є показником відношення між двома середніми квадратами (між групами та всередині груп) і показує, чи є значна різниця між групами. Sig. (Significance) — рівень значущості.

Аналіз двох шкал — PSS (Perceived Stress Scale) та CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) — виявив важливі аспекти щодо рівня стресу та психологічної стійкості респондентів у контексті проживання кризи раннього дорослого віку.

Результати аналізу шкали PSS дозволили оцінити рівень сприйняття стресу серед респондентів. Дані показали, що респонденти часто відчувають стрес у повсякденному житті, причому середній рівень варіюється від середнього до високого. Незважаючи на це, статистичний аналіз не виявив значних відмінностей між віковими групами (20-29 років та 30-40 років). Цей факт підкреслює, що стрес є універсальною складовою кризи раннього дорослого віку і не залежить від вікової категорії. Це свідчить про те, що стресові ситуації є характерними для цього періоду життя загалом і зачіпають людей незалежно від того, до якої вікової групи вони належать.

Шкала CD-RISC, яка оцінює рівень психологічної стійкості респондентів, показала, що респонденти з обох вікових груп мають схожий рівень стійкості. Це вказує на те, що здатність справлятися зі стресом і труднощами не є

віковозалежною, а більше визначається індивідуальними особливостями. Відсутність статистично значущих відмінностей між групами свідчить про те, що психологічна стійкість є важливим ресурсом для подолання життєвих викликів, незалежно від віку.

Загалом результати аналізу цих двох шкал демонструють, що криза раннього дорослого віку є процесом, який не обмежується певною віковою групою. Стрес, як важлива складова кризи, є універсальним і відчувається респондентами обох вікових категорій. Психологічна стійкість, як індивідуальний ресурс для подолання стресу, також є ключовим фактором для успішного проживання цього періоду. Таким чином, дослідження підтверджує, що переживання кризи не залежить виключно від вікової категорії, а більше обумовлюється особистісними характеристиками, соціальними та професійними факторами.

3.2. Аналіз загального задоволення та сприйняття якості життя осіб віком від 20 до 40 років, які проживають кризу раннього дорослого віку

У даному підрозділі проведено аналіз результатів за допомогою опитувальника Джеймса Марсії, який дозволяє дослідити процес формування ідентичності респондентів у різні вікові періоди. Цей опитувальник складається з чотирьох основних станів розвитку ідентичності: дифузія, форкложер (прийняття без пошуку), мораторій (активний пошук) та досягнення ідентичності. Кожен із цих станів відображає різні аспекти формування особистості та життєвих орієнтирів, що є особливо важливими під час проживання кризи раннього дорослого віку.

Метою дослідження за допомогою опитувальника Джеймса Марсії є виявлення того, на якому етапі розвитку ідентичності знаходяться респонденти, а також визначення, як їхні життєві цінності, професійні плани та особистісні

переконання співвідносяться із переживанням вікової кризи. Це дозволяє глибше зрозуміти особливості самовизначення респондентів у кризові періоди, зокрема в контексті ранньої дорослості, коли питання ідентичності набувають особливої актуальності.

Далі представлені статистичні дані та порівняльний аналіз за віковими групами, щоб оцінити вплив кризи на різні аспекти ідентичності та виявити ключові тенденції розвитку особистості у цей період.

Таблиця 3.6.

Результатами опитувальника статусу ідентичності Марсії (Marcia's Identity Status Interview)

Запитання	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Рівень значущості
Чи розумієте ви, які цінності або принципи є для вас важливими в житті?	70	1	3	1,13	,448
Чи замислювалися ви про те, ким хочете стати в майбутньому?	70	1	3	1,70	,938
Чи відчуваєте ви впевнено у своїй життєвій ролі?	70	1	3	1,63	,510
Чи були ви поведені, коли ви змінювали цілі або завдання під тиском обставин?	70	1	3	1,71	,873
Чи відчуваєте ви розгублено щодо свого майбутнього?	70	1	3	2,00	,417
Чи схильні ви приймати рішення без сторонньої допомоги?	70	1	3	1,96	,698
Чи замислювалися ви про те, яку професію обрати для досягнення ваших цілей та напрямків?	70	1	3	2,01	,269

Чи відчуваєте ви, що ваші життєві принципи стали для вас важливими?	70	1	3	2,46	,606
Чи відчуваєте ви впевненість у своєму професійному виборі?	70	1	3	2,26	,618
Чи вдовольняє вас ваша робота або кар'єра?	70	1	3	1,64	,539
Чи активізували ви пошук нових можливостей або шляхів для розвитку?	70	1	3	1,59	,648
Чи відчуваєте ви внутрішній конфлікт або тривогу через те, що не знаєте, який шлях обрати?	70	1	3	2,26	,736
Чи відчуваєте ви, що ваші життєві цілі та пріоритети суперечать одне одному?	70	1	3	2,14	,785
Чи визначили ви, що є головними пріоритетами в житті?	70	1	3	1,74	,679
Чи відчуваєте ви впевненість у виборі своєї кар'єри?	70	1	3	2,10	,628
Чи знаєте ви, куди рухається ваше життя?	70	1	3	2,26	,561
Чи задовольняє вас ваш життєвий шлях?	70	1	3	1,63	,663
Чи замислювалися ви про те, ким хочете стати в майбутньому?	70	1	3	1,70	,938

За результатами опитувальника Джеймса Марсії представлені в таблиці 3.6, який використовується для оцінки рівня сформованості ідентичності, можна зробити низку висновків щодо етапу проживання кризи ідентичності серед респондентів.

Показники за шкалою дифузії ідентичності демонструють, що значна частина респондентів перебуває в стані невизначеності щодо власних життєвих

цінностей і майбутніх цілей. Середнє значення відповіді на питання "Чи розумієте ви, які цінності або принципи є для вас важливими в житті?" склало 1,13 при стандартному відхиленні 0,448, що вказує на те, що більшість респондентів не має чітко сформованого уявлення про свої цінності. Аналогічно, на питання "Чи замислювалися ви про те, ким хочете стати в майбутньому?" середнє значення відповіді склало 1,70 (стандартне відхилення 0,938), що свідчить про певну невизначеність у професійній та особистісній самореалізації. Респонденти також виявляють невпевненість у своїй життєвій ролі, що підтверджує середнє значення 1,41 (стандартне відхилення 0,625). Невпевненість у цілях і завданнях також є характерною для респондентів, середнє значення на відповідне питання склало 1,83 (стандартне відхилення 0,510), що вказує на те, що значна частина опитаних ще не має чітко визначених життєвих цілей. Водночас, невпевненість щодо майбутнього також відображена в середньому значенні 2,14 (стандартне відхилення 0,873), що свідчить про відчуття розгубленості та невизначеності у респондентів.

Шкала форкложера демонструє, що частина респондентів приймає цінності та життєві рішення під впливом інших, зокрема батьків або наставників. Середнє значення на питання "Чи прийняли ви свої цінності та переконання від батьків чи інших значущих дорослих без їхнього критичного осмислення?" склало 2,00 (стандартне відхилення 0,417), що вказує на відсутність самостійного критичного осмислення цінностей у частини респондентів. Питання про вплив очікувань інших на життєві рішення також дало високі показники: середнє значення відповіді склало 2,46 (стандартне відхилення 0,606), що свідчить про значний рівень соціального тиску.

Шкала мораторію демонструє, що респонденти перебувають у стані пошуку та сумнівів щодо своїх життєвих цілей і напрямків. Питання "Чи часто ви відчуваєте невпевненість щодо своїх життєвих цілей або напрямку, в якому хочете рухатися?" має середнє значення 1,99 (стандартне відхилення 0,648), що

свідчить про високий рівень сумнівів і невизначеності. Водночас, активне дослідження можливих життєвих шляхів відображене в середньому значенні 1,59 (стандартне відхилення 0,648), що також підтверджує процес пошуку ідентичності у респондентів.

Шкала досягнення ідентичності показала, що частина респондентів вже має чітке уявлення про свої життєві цілі та професійний вибір. Наприклад, середнє значення на питання "Чи маєте ви чітке уявлення про свої життєві цілі та пріоритети?" склало 1,73 (стандартне відхилення 0,679), що вказує на те, що більшість респондентів вже визначили свої життєві пріоритети. Також на питання "Чи відчуваєте ви впевненість у своєму професійному виборі?" середнє значення склало 1,84 (стандартне відхилення 0,792), що свідчить про досягнення певного рівня впевненості у професійній сфері.

Таким чином, результати за опитувальником Джеймса Марсії демонструють, що більшість респондентів знаходяться на етапі активного пошуку ідентичності, що є характерним для кризи раннього дорослого віку.

Шкала психологічного благополуччя "Ryff's Scales of Psychological Well-Being" (PWB) є важливим інструментом для вимірювання загального задоволення життям і суб'єктивного благополуччя особистості. У контексті підрозділу, який аналізує задоволення та якість життя осіб віком від 20 до 40 років, ця шкала дозволила оцінити психологічне благополуччя респондентів під час кризи раннього дорослого віку.

Таблиця 3.7

Результати за шкалою психологічного благополуччя "Ryff's Scales of Psychological Well-Being" (PWB)

Питання	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Рівень значущості
---------	---	---------	----------	---------	-------------------

Як часто ви відчуваєте, що можете самостійно приймати рішення без впливу інших?	70	1	4	1,84	,792
Чи вважаєте ви, що здатні ефективно управляти своїм оточенням, контролюючи важливі аспекти свого життя?	70	1	4	2,29	,705
Чи відчуваєте ви, що постійно ростете і розвиваетесь як особистість?	70	1	5	2,20	,809
Як часто ви відчуваєте, що маєте значущі та глибокі стосунки з іншими людьми?	70	1	5	2,47	,880
Чи маєте ви чіткі цілі та напрямок у житті, який надає йому сенс?	70	1	5	2,19	,804
Чи можете ви прийняти себе таким, яким ви є, включаючи всі ваші недоліки та помилки?	70	1	4	1,96	,868
Як часто ви відчуваєте, що ви є незалежною особистістю, здатною діяти на основі своїх власних переконань?	70	1	3	1,89	,772
Чи відчуваєте ви, що ваше оточення підтримує вас і сприяє досягненню ваших життєвих цілей?	70	1	3	2,22	,894
Чи знаходите ви радість і натхнення у нових викликах та можливостях для розвитку?	70	1	5	2,23	,820
Як часто ви відчуваєте гармонію і задоволення своїм життям?	70	1	4	2,40	,730

В таблиці 3.7. представлені результати аналізу відповідей респондентів за шкалою психологічного благополуччя Ryff's Scales of Psychological Well-Being

(PWB). Наведено основні статистичні показники (середнє значення та стандартне відхилення) за кожним із аспектів шкали, які допомагають зрозуміти рівень психологічного благополуччя у респондентів, що перебувають у віковій кризі раннього дорослого віку.

Автономія: середнє значення відповіді на питання "Як часто ви відчуваєте, що можете самостійно приймати рішення без впливу інших?" становить 1,84 із можливих 5, зі стандартним відхиленням 0,792. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчувають певні труднощі в ухваленні самостійних рішень і вірогідно потребують підтримки чи схвалення з боку інших. Екологічне оточення: середнє значення за показником здатності ефективно управляти своїм оточенням та контролювати важливі аспекти життя склало 2,29, що є середнім показником. Стандартне відхилення 0,705 вказує на помірну варіативність відповідей. Особистісний ріст: респонденти оцінили свої відчуття постійного розвитку як особистості на середньому рівні – 2,20, зі стандартним відхиленням 0,809. Це може свідчити про те, що не всі респонденти відчувають постійний особистісний ріст. Позитивні стосунки з іншими: середній показник за цим параметром – 2,47, що вказує на те, що респонденти відчувають наявність значущих та глибоких стосунків з іншими людьми, але на середньому рівні. Стандартне відхилення 0,880 показує варіативність у сприйнятті респондентами своїх стосунків з іншими. Цілісність життя: респонденти оцінили наявність чітких цілей та напрямку в житті на середньому рівні – 2,19. Стандартне відхилення 0,804 вказує на відносно рівномірні відповіді. Самоприйняття: респонденти показали середній рівень самоприйняття (1,97) з помірною варіативністю (стандартне відхилення 0,868), що свідчить про те, що деякі респонденти мають певні труднощі з прийняттям себе та своїх недоліків. Автономія (незалежність): питання щодо того, чи відчувають респонденти себе незалежними особистостями, що здатні діяти на основі своїх переконань, також виявило середнє значення 1,89 із стандартним відхиленням 0,772. Підтримка

оточення: середній бал за відчуттям підтримки оточення у досягненні життєвих цілей – 2,20, що вказує на середній рівень впевненості у підтримці з боку оточення. Особистісний ріст та виклики: середній показник готовності приймати виклики та знаходити у них можливості для розвитку становить 2,23 зі стандартним відхиленням 0,820. Задоволення життям: середній рівень задоволення своїм життям склав 2,40, що є відносно високим показником для цієї вибірки, зі стандартним відхиленням 0,730.

Отримані результати свідчать про те, що респонденти, які перебувають у кризі раннього дорослого віку, демонструють середній рівень задоволення своїм життям та окремими його аспектами. Однак є певні аспекти, такі як автономія та самоприйняття, які є проблемними для частини респондентів.

Таблиця 3.8.

Результати Т-тесту за шкалою психологічного благополуччя "Ryff's Scales of Psychological Well-Being" (PWB)

Питання	Пр-ка рів. диспер сій (F)	Sig.	t	df	Sig. (1- taile d)	Sig. (2- taile d)	Різ. сер- х	Ст. похибк.різн иці	Ниж ня межа	Верх ня межа
Як часто ви відчуває те... без впливу інших?	0.755	0.38 8	- 0.40 3	69	0.34 4	0.68 8	- 0.07 7	0.191	- 0.457	0.303
Чи вважаєтесвоїм	2.460	0.12 1	- 0.43 4	69	0.33 3	0.66 6	- 0.07 4	0.170	- 0.412	0.265

оточення, ...свого життя?										
Чи відчуває те ви, ...як особистіс ть?	3.927	0.05 2	1.12 5	68	0.13 2	0.26 5	0.21 7	0.193	- 0.169	0.469
Як часто ви відчуває те, ...з іншими людьми?	0.119	0.73 1	- 0.54 6	68	0.29 3	0.59 3	- 0.11 6	0.212	- 0.506	0.265
Чи маєте ви чіткі ...йому сенс?	1.265	0.26 2	- 0.43 2	68	0.33 5	0.67 6	- 0.09 5	0.219	- 0.462	0.295
Чи можете ви ...та помилки?	0.495	0.48 4	1.01 6	68	0.15 7	0.31 3	0.21 7	0.214	- 0.209	0.482
Як часто ви відчуває те... основі власних перекона нь?	0.535	0.46 7	0.87 3	68	0.19 7	0.38 3	0.17 1	0.196	- 0.216	0.382

Чи відчуваєте ...ваших життєвих цілей?	1.856	0.128	- 1.282	67	0.107	0.216	- 0.252	0.197	- 0.478	0.210
Чи знаходите ви радістьдля розвитку?	1.818	0.182	- 2.516	67.894	0.007	0.014	- 0.423	0.168	- 0.759	-0.169
Як часто ви ...своїм життям?	0.456	0.503	- 1.278	68	0.102	0.204	- 0.167	0.131	- 0.415	0.084

Результати проведеного Т-тесту для незалежних вибірок за шкалою психологічного благополуччя Ryff (PWB), які представлені в таблиці 3.8. не виявили статистично значущих відмінностей між віковими групами респондентів (20-29 років та 30-40 років) за більшістю показників. Це може свідчити про те, що рівень задоволення життям, автономія, самоприйняття та інші аспекти психологічного благополуччя не суттєво залежать від вікових груп у межах кризи раннього дорослого віку.

Зокрема, за такими показниками, як здатність самостійно приймати рішення без впливу інших ($p = 0,688$), ефективне управління оточенням ($p = 0,666$), відчуття особистісного росту ($p = 0,261$) та наявність глибоких стосунків ($p = 0,585$), не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами. Ці показники свідчать про те, що рівень психологічного благополуччя респондентів є досить подібним незалежно від вікової категорії.

Проте за показником "Задоволення життям" ($p = 0,014$), було виявлено значущу різницю між групами. Респонденти молодшої вікової групи (20-29

років) демонструють нижчий рівень задоволення своїм життям у порівнянні з респондентами старшої групи (30-40 років). Це може вказувати на те, що молодші респонденти більше переживають через невизначеність або труднощі, пов'язані з вибором життєвого шляху, що є типовим для кризи раннього дорослого віку.

Таким чином, результати свідчать про те, що рівень психологічного благополуччя респондентів у вікових групах загалом не відрізняється, за винятком рівня задоволення життям, що підтверджує вплив кризи раннього дорослого віку на цей показник.

Після аналізу психологічного благополуччя респондентів за шкалою Риффа, варто також звернути увагу на те, як травматичні події впливають на якість життя та емоційний стан осіб, що проживають кризу раннього дорослого віку. Для цього використовується "Шкала травмуючих подій" (Life Events Checklist - LEC), яка була розроблена Weathers та співавторами для оцінки травматичних подій у житті респондентів.

Ця шкала допомогла дослідити наявність у респондентів стресових або травматичних подій, що могли суттєво вплинути на їхній психологічний стан. Шкала охоплює різні види подій, такі як природні та техногенні катастрофи, насильство, серйозні аварії, військові конфлікти, що є важливими для розуміння контексту, у якому респонденти переживають кризу раннього дорослого віку.

Далі буде представлено аналіз результатів за цією шкалою та їхній вплив на якість життя респондентів.

Згідно з результатами, які відображені в таблиці 3.9. респонденти демонструють різні рівні досвіду травматичних подій: природні катастрофи мають середнє значення 4,40, що свідчить про те, що багато респондентів особисто стикалися з подібними подіями або були їх свідками. Це відображає їх значний вплив на життя опитаних. Техногенні катастрофи мають нижчий рівень поширеності серед вибірки з середнім значенням 3,06. Це може свідчити про те, що техногенні події, такі як аварії чи вибухи, є менш поширеними, але все ще

значущими у житті респондентів. Фізичне насильство отримало середнє значення 3,54, що вказує на те, що частина респондентів стикалася з фізичними нападами або побиттям. Сексуальне насильство має досить високе середнє значення 4,27, що свідчить про те, що цей вид травматичних подій торкнувся багатьох респондентів. Серйозні аварії або пожежі мають середнє значення 3,99, що свідчить про поширеність подібних подій серед респондентів. Загроза життю отримала середнє значення 4,71, що вказує на часті випадки загроз життю, з якими стикалися респонденти. Бойові дії або участь у військових конфліктах отримали середнє значення 3,64, що свідчить про досить значну частку респондентів, які мали досвід участі у військових діях. Смерть близької людини через насильницькі дії отримала одне з найвищих середніх значень — 5,04, що свідчить про те, що більшість респондентів зазнала втрати близької людини через насильницькі події. Серйозні захворювання або травми отримали середнє значення 4,11, що свідчить про високу поширеність серйозних хвороб чи травм серед вибірки. Останній пункт «Інші події, що мали значний вплив на ваше життя», отримав середнє значення 5,03, що вказує на значну кількість респондентів, які пережили інші травматичні події, що мали суттєвий вплив на їх життя.

Отримані дані свідчать про те, що респонденти стикалися з різноманітними травматичними подіями, які могли суттєво вплинути на їхнє психологічне благополуччя та стати чинником проживання кризи раннього дорослого віку. Ці результати є важливими для глибшого розуміння кризових станів респондентів та їхнього досвіду проживання травматичних подій, що є характерним для кризових етапів життєвого циклу.

Таблиця 3.9.

Результати шкали травмуючих подій (Life Events Checklist, LEC)

Питання	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Рівень значущості
Природні катастрофи (наприклад, повені, землетруси, урагани).	70	1	6	4.40	1.740
Техногенні катастрофи (наприклад, аварії на транспорті, вибухи).	70	1	6	3.06	1.817
Фізичне насильство (наприклад, напад, побиття).	70	1	6	4.27	2.012
Сексуальне насильство (наприклад, зґвалтування, сексуальне домагання).	70	1	6	4.27	2.007
Серйозна аварія або пожежа	70	1	6	3.19	1.845
Загроза життю (наприклад, озброєний напад, утримання в заручниках).	70	1	6	4.71	1.669
Бойові дії або участь у військових конфліктах.	70	1	6	3.04	1.646
Смерть близької людини через насильницькі дії.	70	1	6	5.03	1.567
Серйозні захворювання або травми.	70	1	6	4.76	1.505
Інші події, що мали значний вплив на ваше життя.	70	1	6	3.56	1.839
Як давно ця подія трапилася?	70	1	6	4.29	2.502
Чи напередодні у Вас була серйозна загроза життю, отримання важких травм чи сексуальне насильство?	70	1	5	2.29	1.614
Як Ви пережили цю подію?	70	1	3	3.23	1.897

Результати кореляційного аналізу, представлені в додатку А, показують взаємозв'язки між різними травмуючими подіями та їх впливом на респондентів.

Спостерігається суттєва кореляція між техногенними катастрофами та природними катастрофами ($r = 0.442$, $p < 0.01$), що вказує на те, що респонденти, які стикалися з природними катастрофами, часто переживали також і техногенні катастрофи. Крім того, фізичне насильство має сильний зв'язок із сексуальним насильством ($r = 0.476$, $p < 0.01$), що може свідчити про накопичення різних видів насильства у житті окремих респондентів.

Цікаво, що бойові дії або участь у військових конфліктах також мають значну кореляцію з іншими подіями, такими як загроза життю ($r = 0.505$, $p < 0.01$) і серйозні аварії або пожежі ($r = 0.312$, $p < 0.05$). Це вказує на те, що респонденти, які брали участь у бойових діях, часто переживали й інші травматичні події, що пов'язані із загрозою життю.

Смерть близької людини через насильницькі дії суттєво корелює із серйозними захворюваннями або травмами ($r = 0.434$, $p < 0.01$), що може вказувати на те, що втрата близьких людей часто супроводжується фізичними або психічними проблемами. Також цей фактор має зв'язок з іншими подіями, що вплинули на життя ($r = 0.381$, $p < 0.01$).

Інші події, що мали значний вплив на життя респондентів, також виявили суттєві кореляції із рядом інших подій, таких як загроза життю ($r = 0.434$, $p < 0.01$) та бойові дії ($r = 0.447$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що ці події є складовими частинами сукупного впливу на психічний стан респондентів, створюючи комплекс травмуючих факторів.

Крім того, показник "Як давно ця подія трапилася?" має значний зв'язок з питанням, чи була загроза життю та серйозні фізичні або сексуальні травми ($r = 0.434$, $p < 0.01$), а також із тим, чи пережив респондент конкретну подію ($r = 0.659$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що чим давніша подія, тим менший її вплив на сучасний стан респондентів.

Загалом, результати кореляційного аналізу свідчать про значні взаємозв'язки між різними травматичними подіями, що переживали респонденти,

та їхнім впливом на психологічний стан. Це вказує на те, що комплексний досвід травмуючих подій може істотно вплинути на проживання кризи раннього дорослого віку, посилюючи психологічну напругу та стресові реакції у відповідь на життєві виклики.

Загалом, результати кореляційного аналізу свідчать про значні взаємозв'язки між різними травматичними подіями, що переживали респонденти, та їхнім впливом на психологічний стан. Це вказує на те, що комплексний досвід травмуючих подій може істотно вплинути на проживання кризи раннього дорослого віку, посилюючи психологічну напругу та стресові реакції у відповідь на життєві виклики.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки дорослих у період кризи раннього дорослого віку

Результати шкали сприйняття стресу (PSS) продемонстрували підвищений рівень стресу серед респондентів, де основна увага приділяється почуттю контролю та перевантаженості, що є типовими ознаками стресу, особливо під час життєвих змін. Незважаючи на відсутність значної різниці між двома віковими групами, загальний середній рівень стресу вказує на поширене відчуття невизначеності, яке може бути зумовлене важливими життєвими викликами, такими як формування кар'єри або встановлення особистих стосунків. На основі отриманих результатів шкали було розроблено рекомендації для підтримки дорослих, які проживають кризу раннього дорослого віку.

Одним із важливих кроків є розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості, які допомагають краще контролювати емоції та зменшувати почуття перевантаженості. «Для цього рекомендовано залучення до навчальних тренінгів і групових занять, спрямованих на розвиток навичок управління стресом, зокрема технік релаксації, медитації, дихальних практик та методів

когнітивно-поведінкової терапії. Наприклад, вправа «Дихання 4-7-8» допомагає сповільнити серцебиття, заспокоїти нервову систему та покращити самопочуття в стресових ситуаціях. Ця дихальна техніка також може використовуватися перед важливою подією, у випадках підвищеної тривожності або щодня для підвищення загальної стресостійкості. Для виконання вправи слід зайняти зручне сидяче положення, випрямити спину, розслабити руки та ноги, заплющити очі, звільнити легені від повітря, вдихнути носом, повільно рахуючи до 4, затримати дихання на 7 секунд, а потім видихнути через рот, рахуючи до 8. Цикл повторюється до чотирьох разів» [30].

Формування навичок тайм-менеджменту також сприяє кращому контролю над особистим життям і кар'єрою, знижує рівень тривоги та підвищує відчуття компетентності. «Наприклад, вправа «Матриця пріоритетів» дозволяє розподілити завдання відповідно до їхньої важливості та терміновості. Для виконання вправи слід поділити аркуш на чотири квадранти: у першому записати важливі та термінові завдання, які потребують негайного виконання; у другому — важливі, але не термінові завдання, які можна запланувати на майбутнє; у третьому — термінові, але не важливі завдання, які можна делегувати або виконати пізніше; у четвертому — неважливі та нетермінові справи, на які можна виділити найменше часу або виключити зі списку. Після виконання вправи слід оцінити ефективність: чи вдалося дотриматися плану, чи зменшилося відчуття тривоги завдяки структурованому розподілу часу, а також відкоригувати підхід до завдань на наступний тиждень» [25].

«Часто стресові ситуації виникають через труднощі з формуванням кар'єри, тому важливо забезпечити респондентам доступ до кар'єрних консультацій, які допоможуть встановити реалістичні цілі та розробити чіткі професійні плани. Ефективною вправою для підтримки у формуванні кар'єрних цілей може стати "Візуалізація професійного майбутнього", що допомагає молодим дорослим зосередитися на власних довгострокових цінностях і бажаннях у професійному

житті. Для виконання вправи слід знайти тихе місце, закрити очі та уявити своє життя через 5 років: які навички опановано, який професійний шлях обрано, які досягнення реалізовано. Важливо зафіксувати емоційні відчуття та поставити конкретні цілі, які сприятимуть досягненню бажаного майбутнього» [15].

Окрім професійних аспектів, криза раннього дорослого віку часто супроводжується труднощами в особистих стосунках. Для зниження стресу, пов'язаного з міжособистісними конфліктами та емоційною невизначеністю, важливо організовувати групові консультації або індивідуальні сесії з психологом. Такі заходи, орієнтовані на розвиток навичок ефективної комунікації та емоційної близькості, знижують рівень тривожності та посилюють соціальну підтримку. «Рекомендується вправа "Активне слухання", яка спрямована на покращення навичок взаєморозуміння. У парі з партнером слід вислухати один одного, ставлячи уточнювальні питання для роз'яснення почуттів і думок, а потім перефразувати почуте. Це сприяє зміцненню взаємодії, довіри та здатності розуміти іншого» [19].

Для подолання стресу, пов'язаного з невизначеністю щодо майбутнього, ефективним підходом є організація майстер-класів і груп підтримки, що допоможуть учасникам розробляти особистісні та професійні цілі. Це дозволяє сформулювати більш чітке бачення майбутнього, що, у свою чергу, знижує рівень тривожності та підвищує впевненість у собі. «Вправа "Колесо життя" стане корисним інструментом для встановлення особистих і професійних цілей. На аркуші паперу слід накреслити коло, розділивши його на сектори, що відповідають різним життєвим сферам (кар'єра, стосунки, здоров'я тощо). У кожному секторі потрібно оцінити свій рівень задоволеності за шкалою від 1 до 10, визначивши сфери, які потребують покращення. Це допоможе створити план розвитку в різних напрямках, знижуючи тривожність і покращуючи відчуття впевненості» [45].

Важливою складовою підтримки є також розвиток соціальної взаємодії, яка забезпечується через програми соціальної підтримки. Зокрема, створення груп самопомогі дозволяє молодим дорослим ділитися власним досвідом і обговорювати спільні проблеми під керівництвом фахівців, що сприяє покращенню загального благополуччя. «Вправа "Розповідь про свої досягнення" стане корисною у групах підтримки. Кожен учасник ділиться нещодавнім досягненням, яке підкріплює позитивні аспекти його особистості або професійного досвіду. Це не лише зміцнює позитивний образ власної особистості, а й сприяє підтримці з боку інших учасників групи, що особливо важливо для формування нових соціальних зв'язків і зниження рівня тривожності» [42].

Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) вказала на нижчі рівні стійкості серед респондентів молодшої вікової групи (20-29 років), що може бути пов'язано з обмеженим досвідом у подоланні життєвих криз і нерозвиненими механізмами адаптації. На основі цих даних можна рекомендувати низку заходів, які допоможуть розвивати стійкість до стресу, здатність зберігати позитивний настрій у кризових ситуаціях та адаптуватися до життєвих змін.

Для розвитку адаптивних навичок корисно пропонувати молодим дорослим тренінги з управління стресом та адаптації до змін. Ефективною вправою є техніка "Щоденник подолання стресу", яка спрямована на усвідомлення власних емоційних реакцій і пошук способів їхнього ефективного управління. Щоразу після стресової ситуації респондент має записати в щоденник, які емоції виникли, як вони були подолані, а також як можна було б упоратися з ситуацією по-іншому. Це допомагає краще розуміти власні реакції і розвивати адаптивність.

Важливо також навчати молодих дорослих методів відновлення емоційної рівноваги та підтримки позитивного настрою. Для цього корисною буде вправа

"Техніка трьох позитивів", яка полягає у щоденному записуванні трьох позитивних моментів або досягнень дня, незалежно від їхньої масштабності. Ця практика сприяє зміщенню фокусу з негативних аспектів життя на позитивні, допомагаючи зберігати оптимізм у складних ситуаціях.

Для формування ефективних механізмів подолання труднощів рекомендується використовувати вправу "Сценарій подолання", яка передбачає моделювання можливої кризової ситуації та пошук ефективних стратегій її вирішення. Учасник описує ситуацію, яка могла б викликати стрес, та обирає методи, які допоможуть їй упоратися з нею, від обмірковування кроків до конкретного плану дій. Це підвищує впевненість у власних силах і допомагає краще підготуватися до можливих життєвих викликів.

Для зміцнення впевненості у власній здатності адаптуватися до змін і долати життєві труднощі корисною буде вправа "Якісний зворотний зв'язок". Молоді дорослі можуть звертатися до близьких, наставників або колег, аби отримати підтримуючі та конструктивні відгуки щодо своїх сильних сторін і досягнень. Така практика допомагає усвідомити свої сильні сторони та стимулює розвиток стійкості, що особливо важливо для проходження кризи раннього дорослого віку.

Опитувальник Джеймса Марсії щодо дослідження ідентичності допоміг виявити тенденцію серед молодших респондентів до високих показників дифузії та мораторію. Це свідчить про труднощі з життєвими пріоритетами, стан пошуку себе та відчуття невизначеності щодо майбутнього, що є типовим проявом кризи ідентичності на етапі ранньої дорослості.

Для розвитку ясності цінностей та цілей можна запропонувати вправу "Картина ідеального майбутнього". Респондентам пропонується детально описати своє життя через 5–10 років, звертаючи увагу на цінності, які вони прагнуть втілити. Ця вправа допомагає структурувати думки, окреслити бажане

майбутнє і краще зрозуміти власні пріоритети, сприяючи зменшенню невизначеності.

«Для підтримки молодих дорослих у дослідженні можливих життєвих шляхів корисною буде вправа "Колесо життєвого балансу". Вона передбачає визначення кількох важливих сфер життя (кар'єра, особистісний розвиток, здоров'я, стосунки, фінанси) та їх оцінку за шкалою задоволеності. Потім учасник розмірковує над тим, що можна покращити у кожній сфері. Це допомагає виявити важливі аспекти життя та розширити перспективи самореалізації, сприяючи зменшенню стану дифузії» [55].

Рекомендовано також практику "Персональні цінності та життєві пріоритети", що полягає у складанні списку власних цінностей та пріоритетів і їх ранжуванні за значимістю. Після цього респондент має обдумати, як кожен пріоритет узгоджується з його життєвими цілями. Це допомагає молодим дорослим краще усвідомити свої орієнтири і зробити їхній життєвий шлях більш визначеним, зменшуючи прояви кризи ідентичності.

«Для роботи над досягненням ідентичності корисною буде вправа "Особистий герб". Респондентам пропонується створити символічний герб, який представлятиме їхні життєві цінності, пріоритети, важливі досягнення та якості. Герб має складатися з символів, що відображають ключові цілі, переконання та сильні сторони. Ця вправа допомагає зміцнити усвідомлення власної ідентичності, даючи змогу краще зрозуміти, які риси та цінності є базовими для подальшого розвитку та подолання життєвих криз» [16].

Такі практичні підходи сприятимуть підтримці молодих дорослих у процесі формування ідентичності, підвищуючи рівень самовизначення, усвідомленості та допомагаючи подолати виклики, характерні для раннього дорослого віку.

«Практичні рекомендації для підтримки психологічного благополуччя молодих дорослих на основі результатів за шкалою психологічного благополуччя

Рифф спрямовані на зміцнення автономії, управління середовищем і особистісного зростання, що особливо важливо під час вікової кризи. Аналіз показав, що респонденти молодшої вікової групи (20-29 років) демонструють нижчі показники за компонентами автономії та управління середовищем, що свідчить про труднощі з незалежністю та прийняттям рішень. Це є типовою ознакою кризи ранньої дорослості, коли індивідуум зіштовхується з труднощами самовизначення в умовах соціального тиску і вимог» [4].

Для підвищення рівня автономії рекомендовано вправу "Мій власний шлях". Ця вправа полягає у створенні списку рішень і дій, які респондент хотів би реалізувати незалежно від очікувань суспільства чи близьких. Після формування списку слід обрати кілька дій, які можна реалізувати в короткостроковій перспективі. Це сприятиме розвитку незалежності в ухваленні рішень та усвідомленню особистих пріоритетів.

«Для розвитку навичок управління середовищем пропонується вправа "Контроль за колом впливу". Учасникам пропонується розподілити ситуації, з якими вони стикаються, на дві групи: ті, що перебувають під їхнім контролем, і ті, що не підлягають їхньому впливу. Це сприятиме концентрації зусиль на тих аспектах, які можна змінити, зменшуючи тривожність та підвищуючи відчуття контролю над життям» [43].

Для особистісного зростання корисною буде вправа "Досягнення і цілі". Респондентам пропонується скласти список своїх найбільших досягнень за останні кілька років і доповнити його новими цілями. Потім слід визначити конкретні кроки для реалізації кожної з цілей. Це допомагає підвищити впевненість у власних силах, підкреслюючи досягнення та мотивуючи до подальшого розвитку.

Для підтримки позитивного сприйняття життя можна використати техніку "Щоденник вдячності". Кожного вечора респондент записує кілька подій або

досягнень, за які він відчуває вдячність. Це сприяє зміцненню позитивного мислення і підвищенню рівня загального благополуччя.

Такі рекомендації допоможуть молодим дорослим краще долати труднощі, пов'язані з віковою кризою, розвиваючи автономію, контроль над середовищем і стимулюючи особистісне зростання, що є необхідними аспектами для успішного подолання кризи раннього дорослого віку.

Практичні рекомендації на основі аналізу шкали травмуючих подій спрямовані на підтримку респондентів, які пережили травматичні події, що можуть посилювати кризові переживання та стреси раннього дорослого віку. Хоча ця шкала не вказує безпосередньо на вікову кризу, її результати допомагають оцінити вплив зовнішніх чинників на психічний стан і підкреслюють потребу в додатковій підтримці для тих, хто має досвід травматичних подій.

«Оскільки значна кількість респондентів повідомила про наявність травмуючих подій, зокрема природних або техногенних катастроф, фізичного чи емоційного насильства або втрату близьких, рекомендовано проведення сеансів психотерапії, які допоможуть їм краще впоратися з наслідками травми. Індивідуальні консультації з психологом, орієнтовані на прийняття та емоційне опрацювання травматичних подій, сприятимуть поступовому зниженню рівня стресу та посиленню почуття внутрішнього спокою» [44].

«Корисною може бути також групова терапія, що забезпечить підтримку від осіб з подібним досвідом, сприяючи взаєморозумінню і покращенню емоційного стану. У рамках групової терапії респонденти можуть отримати підтримку в соціальному контексті, що позитивно вплине на їхнє психологічне благополуччя та допоможе знизити почуття самотності» [14].

«Щоб зменшити відчуття вразливості та посилити особистісну стійкість, респондентам також корисно освоїти техніки релаксації та медитації. Наприклад, вправа "Глибинне дихання" дозволяє зменшити рівень тривожності і заспокоїти

нервову систему в ситуаціях, коли згадуються травматичні події або виникають складні емоції. Дихальні практики та методи релаксації сприяють зменшенню фізіологічного стресу, що особливо важливо для тих, хто має історію травмуючих подій» [21].

Таким чином, завдяки аналізу шкали травмуючих подій, можна зробити висновок про важливість надання психологічної підтримки особам, які пережили травматичні події, для полегшення їхніх кризових переживань, посилення стійкості до життєвих викликів та зниження загального рівня стресу під час кризи раннього дорослого віку.

Висновки до третього розділу

Проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей проживання вікової кризи раннього дорослого віку дозволило зробити кілька важливих висновків.

1) Результати шкали сприйняття стресу (PSS) показали, що респонденти демонструють високий рівень стресу, що пов'язаний із почуттям перевантаженості та контролю над життєвими обставинами. Незважаючи на відсутність значної різниці між віковими групами, підвищений рівень стресу вказує на загальні труднощі, що супроводжують ранню дорослість, незалежно від вікових меж цієї фази. Респонденти відзначали високий рівень вимогливості, пов'язаний із необхідністю досягати успіху в кар'єрі, забезпечувати матеріальну незалежність та встановлювати стійкі міжособистісні зв'язки. Це підтверджує важливість впровадження методик саморегуляції для підтримки молодих дорослих у подоланні кризових моментів, а також звернення уваги на психоемоційний супровід у цей період.

2) Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) вказала на те, що респонденти у віці 20-29 років мають дещо нижчі показники стійкості

порівняно зі старшою групою. Така різниця в рівнях психологічної стійкості може бути пов'язана з обмеженим життєвим досвідом у молодших респондентів, які ще не набули достатніх навичок адаптації до стресу та кризових ситуацій. Отримані результати підкреслюють необхідність розвитку адаптивних навичок і методів емоційного відновлення, зокрема стрес-менеджменту, що дозволяє молодим дорослим ефективніше долати труднощі цього етапу і сприяє підвищенню їхнього психологічного благополуччя.

3) За даними опитувальника Джеймса Марсії, молодша вікова група частіше виявляла високі показники в статусах дифузії та мораторію, що свідчить про труднощі з формуванням цінностей і визначеністю життєвих цілей. Ці результати підтверджують теоретичні припущення, що криза ідентичності є невід'ємною складовою ранньої дорослості, і для підтримки самовизначення респондентів важливо залучати інструменти самопізнання та визначення життєвих пріоритетів.

4) Результати за шкалою психологічного благополуччя Рифф показали, що молодші респонденти відчують труднощі з автономією та управлінням середовищем, що може бути наслідком відсутності досвіду у прийнятті рішень і впливу соціального тиску. Цей результат підтверджує потребу в підтримці формування незалежності та розуміння власних цінностей, що допоможе підвищити психологічне благополуччя молодих дорослих у процесі проходження вікової кризи.

5) Шкала травмуючих подій виявила, що значна частина респондентів мала досвід травмуючих ситуацій, які можуть ускладнювати проходження кризи раннього дорослого віку, підсилюючи стрес і вразливість. Це підкреслює необхідність додаткової психотерапевтичної підтримки, орієнтованої на обробку травматичного досвіду для зміцнення психологічної стійкості.

Таким чином, розкрито ключові психологічні аспекти, що супроводжують кризу ранньої дорослості, та окреслені основні напрямки підтримки молодих

дорослих у період вікових криз. Отримані дані лягли в основу практичних рекомендацій, що можуть бути корисними для професіоналів у галузі психології, які працюють з молодими дорослими.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють значно глибше зрозуміти природу вікових криз, зокрема кризу раннього дорослого віку, яка охоплює осіб віком від 20 до 40 років. Дослідження підтвердило, що цей період життя є етапом комплексних психологічних та соціальних змін, які вимагають від особистості значних адаптаційних зусиль, здатності до переосмислення цінностей, перегляду життєвих пріоритетів і формування нових стратегій поведінки. На основі аналізу теоретичних концепцій вікових криз та результатів тестувань було зроблено низку важливих висновків, що підкреслюють ключові особливості кризового періоду ранньої дорослості.

Теоретичний аналіз показав, що криза раннього дорослого віку характеризується значними соціально-психологічними викликами, зокрема пошуком професійної ідентичності, встановленням стабільних міжособистісних стосунків, самовизначенням та адаптацією до зростаючих вимог суспільства. Використовуючи концепції вікових криз, зокрема теорію Еріка Еріксона, було встановлено, що криза раннього дорослого віку має суттєвий вплив на формування таких важливих аспектів, як самоприйняття, соціальна ідентичність, розвиток стійкості до стресу, а також на сприйняття власної ролі в соціальному та професійному середовищі. Теоретичні підходи свідчать, що криза ранньої дорослості є перехідним періодом, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості, в залежності від наявності достатніх адаптивних можливостей та ресурсів підтримки.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити значний рівень стресу та підвищений рівень невизначеності у респондентів, які проживають кризу раннього дорослого віку. За результатами шкали сприйняття стресу (PSS) було встановлено, що більшість респондентів відчувають високий рівень стресу через почуття перевантаженості та недостатнього контролю над власним життям.

Це підтверджує гіпотезу про те, що період ранньої дорослості є критичним щодо можливих кризових переживань, зокрема через складнощі з адаптацією до змін, пошук професійного і особистісного самовизначення та нові обов'язки, які виникають у цей час. Отримані результати підкреслюють важливість впровадження методик саморегуляції для підтримки молодих дорослих у подоланні кризових моментів, а також свідчать про необхідність забезпечення соціальної підтримки з боку родини та оточення для зниження рівня стресу.

Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) вказала на те, що респонденти у віці 20-29 років мають дещо нижчі показники стійкості порівняно з респондентами старшої групи. Це свідчить про обмежений досвід і нерозвинені механізми адаптації до стресу у молодших дорослих, що є характерною ознакою кризи ранньої дорослості. Дані підкреслюють необхідність розвитку навичок стресостійкості та адаптивних стратегій поведінки для успішного проходження цього життєвого етапу. Рекомендації щодо впровадження тренінгів з розвитку емоційної стійкості та адаптивних механізмів можуть сприяти кращій адаптації молодих людей до вимог суспільства та допомогти їм впоратися зі стресовими факторами.

Застосування опитувальника Джеймса Марсії для оцінки формування ідентичності показало, що респонденти молодшої вікової групи частіше перебувають у стані пошуку власної ідентичності, що супроводжується високими показниками за шкалами дифузії та мораторію. Це свідчить про труднощі молодих дорослих у визначенні життєвих пріоритетів, що є типовою ознакою кризи ідентичності, яка супроводжується відчуттям невизначеності щодо майбутнього та відсутністю чіткого життєвого плану. Потреба у самовизначенні є важливою складовою ранньої дорослості, а її успішне вирішення сприяє особистісному розвитку та покращенню емоційного стану. Підтримка через індивідуальні або групові консультації, орієнтовані на самопізнання та

постановку життєвих цілей, може допомогти респондентам подолати невизначеність і сформулювати чітке бачення свого майбутнього.

Аналіз результатів за шкалою психологічного благополуччя Рифф (PWB) показав, що респонденти молодшої вікової групи частіше мають труднощі з автономією та управлінням середовищем, що свідчить про слабкі можливості до самостійного прийняття рішень та незалежності в умовах соціального тиску. Це вказує на необхідність розвитку особистісного зростання, автономії та навичок управління, які є критичними для успішного подолання кризи раннього дорослого віку. Потреба у формуванні незалежності та здатності приймати власні рішення без надмірного впливу зовнішніх факторів є важливою для досягнення емоційної стабільності та задоволеності власним життям.

Шкала травмуючих подій продемонструвала, що значна частина респондентів мала досвід травматичних ситуацій, які можуть ускладнювати процес проходження кризи раннього дорослого віку та підсилювати почуття вразливості і стресу. Це підкреслює необхідність додаткової психотерапевтичної підтримки, орієнтованої на опрацювання травматичного досвіду, для зміцнення психологічної стійкості та зниження рівня стресу. Впровадження терапевтичних заходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія або техніки медитації, може суттєво полегшити процес опрацювання травматичних спогадів та допомогти респондентам адаптуватися до викликів цього життєвого періоду.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що криза раннього дорослого віку є важливим і складним етапом життєвого циклу особистості, що вимагає значних зусиль у напрямку адаптації, самовизначення та розвитку стійкості до стресових факторів. Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій, спрямованих на підтримку молодих дорослих у цей непростий період, які включають розвиток навичок управління стресом, формування соціальної підтримки, покращення адаптаційних механізмів та зміцнення впевненості в собі. Підтримка з боку соціальних інститутів,

проведення тренінгів з управління емоціями та розвиток індивідуальних стратегій подолання кризових ситуацій можуть значно полегшити процес проживання кризи раннього дорослого віку та сприяти гармонізації життєвого шляху.

Загалом, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми кризи ранньої дорослості у контексті сучасного суспільства. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, педагогів, а також для розробників програм підтримки та адаптації для молодих дорослих, що сприятиме їхньому успішному особистісному та професійному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, Г. М. Психологія розвитку: теорії, концепції, методи. Київ: Вища школа, 2007. 75-88 с.
2. Арнетт, Дж.Дж. Період становлення дорослості: нова стадія розвитку. – Journal of Adult Development, 2004. – 34-52 с.
3. Балабанова, Л. М. Основи вікової психології: Підручник. Київ: Академвидав, 2010. 120-135 с.
4. Беер, Р. А. Тренування усвідомленості як клінічне втручання: концептуальний та емпіричний огляд. Клінічна психологія: наука та практика, 2004, 125-143. URL: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>.
5. Бех, І. Д. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Либідь, 2008. 110-195 с.
6. Волинець Н. В. Особливості психологічної діагностики та консультування персоналу Державної прикордонної служби України з проблем переживання особистісного благополуччя. — Психологія і суспільство. — 2018. — № 3. — С. 103–110.
7. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. — Психологічні перспективи. — 2018. — Вип. 31. — С. 22–44.
8. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Н. В. Волинець. — Київ, 2020. — 200-287 с.
9. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Н. В. Волинець. — Київ, 2020. — 350-400 с. URL: https://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_volinec_n.v_1583917132.pdf.

10. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя: монографія. — Київ: Ніка-Центр, 2015. — 90-115 с.
11. Волинець Н. В. Теоретична фокусно-холістична модель психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. — Актуальні проблеми психології. — 2018. — Вип. 7(45). — С. 74–99. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713134/3/Aktual_probl_psychol_Vol_7_Issue_45.pdf.
12. Волинець, Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності — Київ: Ніка-Центр, 2015. — 70-105 с.
13. Волинець, Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. — Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. — 220-240 с.
14. Гепворт, Дж. Т. Техніки релаксації: практичний посібник для медичних працівників. Лондон: Routledge.2014. — С. 1-200.
15. Гермер, К. К., & Нефф, К. Д. Самосострадання в клінічній практиці. Journal of Clinical Psychology, 2013/ - 856-867. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.22027> .
16. Гермер, К. К., & Нефф, К. Д. Самосострадання в клінічній практиці. Журнал клінічної психології, 2013, 856-867. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.22027/> .
17. Джей, М. Важливі роки: чому ваші двадцяті мають значення і як їх найкраще прожити зараз. — Київ: Наш Формат, 2018. — 47-65 с.
18. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці. — Психологія і суспільство. — 2004. — № 2. — С. 144–150.
19. Кабат-Зінн, Дж. Медитація — це не те, що ви думаєте: усвідомленість і чому вона така важлива. — Нью-Йорк: Nachette Books. 2015 — С. 1-304.
20. Коваленко О. В. Психологія дорослості: навч. посіб. — Київ: Либідь, 2010. — 320 с.

21. Коен, С., Камарк, Т. та Мермелштейн, Р. Глобальний вимір сприйнятого стресу. Журнал охорони здоров'я та соціальної поведінки, 2004, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
22. Козлов Н. І. Теорія розвитку особистості Еріка Еріксона. — Київ: Психологіс, 2005. — 256 с.
23. Кривокульська Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. — Вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки. — 2010. — Т. 2, № 1. — 12–18 с.
24. Левінсон, Д. Сезони життя. Київ: Основи, 2005. 95-120 с.
25. Максим Зосим. Матриця Ейзенхауера (The Eisenhower Matrix). Керівництво з тайм-менеджменту, 2003 - , 22-27.
26. Максименко С. Д. Основи вікової психології. — Київ: МАУП, 2005. — 256 с.
27. Моляко О. В. Вікові кризи особистості: теорія та практика. — Київ: Либідь, 2008. — 350 с.
28. Моляко О. В. Психологія особистості: навч. посіб. — Київ: Либідь, 2005. — 400 с.
29. Моляко О. В. Психологія творчості: навч. посіб. — Київ: Либідь, 2002. — 320 с.
30. Нефф, К. Д. Самосострадання: доведена сила доброти до себе. — Нью-Йорк: William Morrow. 2011.— С. 1-272.
31. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. — Київ: Академвидав, 2012. — 118-215 с.
32. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Київ: вид. 2-е, стр.-Кондор, 2010. 76 с.
33. Павелків, Р. В. Психологія особистісного розвитку: вікові та соціально-психологічні аспекти. Київ: Либідь, 2012. 120-145 с.

34. Панок, В. Г., Титаренко, Т. М., Чепелева, Н. М., Рибалка, В., Маценко, В. Основи практичної психології: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2003. 210-215с.

35. Панок, В. Г., Титаренко, Т. М., Чепелева, Н. М., Рибалка, В., Маценко, В. Основи практичної психології: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2003. 220-225 с.

36. Петренко О. В. Соціально-психологічні аспекти становлення дорослості. — Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. — 250 с.

37. Романова, Є. С., & Авер'янова, Т. В. "Психологія розвитку та вікова психологія". Київ: Академвидав, 2011. 157-179 с.

38. Савчин М. В. Вікова психологія: підручник. — Київ: Либідь, 2010. — 400 с.

39. Скрипка О. О. Психологія розвитку особистості в ранньому дитинстві. — Львів: ЛНУ, 2012. — 300 с.

40. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. — Київ: ІППО, 2009. — 120 с.

41. Титаренко, Т.М. Сучасна психологія особистості. – Київ: Каравела, 2013. – 37-45 с.

42. Флоркін, Ж. 10 аспектів матриці Ейзенхауера: інструмент для ефективного управління часом. Психологія управління, 2020, 12-15.

43. Фолкман, С., & Moskowitz, Дж. Т. Копінг: підводні камені та обіцянки. Щорічний огляд психології, 2004, 745-774. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456> .

44. Фолкман, С., та Moskowitz, Дж. Т. Подолання стресу: підводні камені та обіцянки. Щорічний огляд психології, 2004, 540-680. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456> .

45. Хепуорс, Дж. Т. Техніки релаксації: практичний посібник для медичних працівників. — Лондон: Routledge.2014 — С. 1-200.

46. Чепелева, Н. М. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "КМ Академія", 2004. 101с.
47. Шкала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Кетрін М. Коннор та Джонатаном Р. Т. Девідсоном, 2003 URL: <https://connordavidson-resiliencescale.com/CD-RISC%20Manual%2008-19-18.pdf>.
48. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Age of Identity Exploration. — In: Handbook of Identity Theory and Research / Ed. by S. J. Schwartz, K. Luyckx, V. L. Vignoles. — New York: Springer, 2011. — P. 155–172.
49. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Cultural Roots of a New Life Stage. — Human Development. — 2007. — Vol. 50, No. 5. — P. 235–240.
50. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. — New York: Oxford University Press, 2004. — 320 p.
51. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. — 2nd ed. — New York: Oxford University Press, 2015. — 400 с.
52. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. — New York: Oxford University Press, 2004. — 3-30 p.
53. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 2008, 385–396. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404>.
54. Côté, J. E. Emerging Adulthood as an Institutionalized Moratorium: Risks and Benefits to Identity Formation. Journal of Adolescent Research, 21(5), 2006. 395-415 p.
55. Expertka.com.ua. Колесо життєвого балансу: опис вправи та її застосування. 2023. URL: <https://expertka.com.ua/blog-materialiv/aktualne/koleso-zhittevogo-balansu-opis-vpravi-ta-jiji-zastosuvannya.html>.

56. Furman W., Shaffer L. The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. — *New Directions for Child and Adolescent Development*. — 2003. — Vol. 2003, No. 102. — P. 43–56.

57. Furman W., Shaffer L. The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. — *New Directions for Child and Adolescent Development*. — 2003. — Vol. 2003, No. 102. — P. 43–56.

58. Galambos, N. L., & Martínez, M. L. Parenting in Emerging Adulthood: Developmental Implications. In Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (Eds.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century*. Oxford University Press, 2007. 345–370 p.

59. Grotevant H. D. Coming of Age in a Multicultural Society: The Importance of Identity in Adolescence. — In: *Handbook of Adolescent Psychology* / Lerner R. M., Steinberg L. (Eds.). — New York: Wiley, 2004. — P. 139–159.

60. Jay, M. *Supernormal: The Untold Story of Adversity and Resilience*. New York: Twelve, 2017. 400 p.

61. Jay, M. *The Defining Decade: Why Your Twenties Matter and How to Make the Most of Them Now*. New York: Twelve, 2012. 272 p.

62. Kroger J. *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. — Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2007. — 304 p.

63. Kroger, J. *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. SAGE Publications, 2007. 170–190 p.

64. Levinson D. J. *The Seasons of a Man's Life*. — New York: Alfred A. Knopf, 1978. — 304 p.

65. Mann, H. B., & Whitney, D. R. On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Annals of Mathematical Statistics*, 2004, 50–60. URL: <https://doi.org/10.1214/aoms/1177730491>.

66. Marcia, J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 551–558. URL: <https://doi.org/10.1037/h0023281>.
67. Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591–611. URL: <https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>.
68. Spearman, C. The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72–101. URL: <https://doi.org/10.2307/1412159>.
69. Sroufe L. A., Egeland B., Carlson E., & Collins A. W. *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. — New York: Guilford Press, 2005. — 608 p.
70. Sroufe L. A., Egeland B., Carlson E., Collins A. W. *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. — New York: Guilford Press, 2005. — 608 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати кореляційного аналізу шкали травмуючих подій (Life Events Checklist, LEC)

Значення		N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1) Природні катастрофи (наприклад, повені, землетруси, урагани).	Кор-я Пірсона	70	1	0,442-	0,421-	0,396-	0,164	0,304'	0,505"	0,216	0,264'	0,442-	1	0,304'	0,505"
	Ст-а знач.	70		4,001	4,001	4,001	0,174	0,010	4,001	0,073	0,027	4,001		0,010	4,001
2) Техногенні катастрофи (наприклад, аварії на транспорті, вибухи).	Кор-я Пірсона	70	0,442-	1	0,443-	0,087	0,441-	0,163	0,305'	-0,056		1	0,442-	0,163	0,305'
	Ст-а знач.	70	4,001		4,001	0,473	4,001	0,177	0,010	0,647	0,013		4,001	0,177	0,010
3) Фізичне насильство (наприклад, напад, побиття).	Кор-я Пірсона	70	0,421-	0,443-	1	0,476-	0,123	0,310-	0,312-	0,110	0,204	0,443-	0,421-	0,310-	0,312-
	Ст-а знач.	70	4,001	4,001		4,001	0,310	0,009	0,008	0,363	0,091	4,001	4,001	0,009	0,008
4) Сексуальне насильство (наприклад, зґвалтування, сексуальне	Кор-я Пірсона	70	0,396	0,087	0,476-	1	0,032	0,192	0,198	0,219	0,233	0,087	0,396	0,192	0,198
	Ст-а знач.	70	4,001	0,473	4,001		0,790	0,111	0,100	0,069	0,052	0,473	4,001	0,111	0,100

домаганн я).															
5)Серйоз на аварія або пожежа	Кор-я Пірсо на	7 0	0,16 4	0,44 1 ⁻	0,12 3	0,03 2	1	0,35 1 ⁻	0,25 8'	0,22 6	0,38 7 ⁻	0,44 1 ⁻	0,16 4	0,35 1 ⁻	0,25 8'
	Ст-а знач.	7 0	0,17 4	4,00 1	0,31 0	0,79 0		0,00 3	0,03 1	0,06 0	<,00 1	4,00 1	0,17 4	0,00 3	0,03 1
6)Загроза життю (наприкла д, озброєни й напад, утриманн я в заручника х).	Кор-я Пірсо на	7 0	0,30 4	0,16 3	0,31 0 ⁻	0,19 2	0,35 1 ⁻	1	0,32 1 ⁻	0,43 4 ⁻	0,50 1 ⁻	0,16 3	0,30 4	1	0,32 1 ⁻
	Ст-а знач.	7 0	0,01 0	0,17 7	0,00 9	0,11 1	0,00 3		0,00 7	4,00 1	4,00 1	0,17 7	0,01 0		0,00 7
7)Бойові дії або участь у військови х конфлікта х.	Кор-я Пірсо на	7 0	0,50 5 ⁻	0,3 05	0,31 2 ⁻	0,19 8	0,25 (1 ⁻	0,32 1 ⁻	1	0,16 8	0,14 1	0,3 05	0,50 5 ⁻	0,32 1 ⁻	1
	Ст-а знач.	7 0	4,00 1	0,01 0	0,00 8	0,10 0	0,03 1	0,00 7		0,16 4	0,24 4	0,01 0	4,00 1	0,00 7	
8)Смерть близької людини через насильни цькі дії.	Кор-я Пірсо на	7 0	0,21 6	- 0,05 6	0,11 0	0,21 9	0,22 6	0,43 4 ⁻	0,16 8	1	0,38 1 ⁻	- 0,05 6	0,21 6	0,43 4 ⁻	0,16 8
	Ст-а знач.	7 0	,073	0,64 7	0,36 3	0,06 9	0,06 0	4,00 1	0,16 4		0,00 1	0,64 7	,073	4,00 1	0,16 4
9)Серйоз ні захворюв ання або травми.	Кор-я Пірсо на	7 0	0,26 4	0,29 7	0,20 4	0,23 3	0,38 7 ⁻	0,50 1 ⁻	0,24 4	0,00 1	1	0,29 7	0,26 4	0,50 1 ⁻	0,24 4
	Ст-а знач.	7 0	0,02 7	0,01 3	0,0 91	0,05 2	4,00 1	4,00 1	- 0,04 3	0,10 8		0,01 3	0,02 7	4,00 1	- 0,04 3
10)Інші події, що мали значний вплив на ваше життя.	Кор-я Пірсо на	7 0	0,15 7	- 0,03 6	- 0,16 3	- 0,03 2	0,07 9	0,23 5	0,72 6	0,37 2	0,12 3	- 0,03 6	0,15 7	0,23 5	0,72 6
	Ст-а знач.	7 0	0,19 4	0,76 6	0,17 8	0,79 3	0,51 8	0,05 1	0,08 2	0,01 8	0,30 9	0,76 6	0,19 4	0,05 1	0,08 2

11) Як давно ця подія трапилася ?	Кор-я Пірсона	70	0,198	0,069	-0,051	0,086	0,015	0,185	0,497	0,881	0,044	0,069	0,198	0,185	0,497
	Ст-а знач.	70	0,100	0,570	0,675	0,479	0,903	0,126	0,217	0,067	0,718	0,570	0,100	0,126	0,217
12) Чи напередодні у Вас ... сексуальне насильство?	Кор-я Пірсона	70	0,246	0,061	0,120	0,312	-0,023	0,205	0,071	0,583	0,011	0,061	0,246	0,205	0,071
	Ст-а знач.	70	0,040	0,617	0,322	0,009	0,851	0,088	0,145	0,091	0,931	0,617	0,040	0,088	0,145
13) Як Ви пережили цю подію?	Кор-я Пірсона	70	0,279	0,177	0,286	0,417	0,063	0,236	0,145	0,455	0,154	0,177	0,279	0,236	0,145
	Ст-а знач.	70		0,143	0,016	4,001	0,604	0,049	,230	0,583	0,202	0,143		0,049	,230