

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**Особливості переживання, самоактуалізації та стратегії подолання  
криз в період ранньої дорослості**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія», очна  
форма навчання)

Танасійчук Анастасія Іванівна

Науковий керівник:  
Кандидат психологічних наук, доцент  
Іваненко Богдана Борисівна

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_**

**Протокол №\_\_\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Завідувачка кафедри загальної психології**

**Юрчинська Ганна Кирилівна**

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ ЯК ЕТАПУ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Теоретичні підходи до розуміння кризових періодів психологічного розвитку.....	9
1.2. Психологічні особливості ранньої дорослості та її вплив на перебіг кризи чверті життя.....	14
1.3. Соціокультурні та індивідуально-психологічні чинники розвитку кризи чверті життя.....	22
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>27</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Концептуальна модель та гіпотези.....	29
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	31
2.1.1. Етапи емпіричного дослідження.....	31
2.1.2. Характеристика психодіагностичних методик.....	36
2.3. Формування вибірки та збір даних.....	46
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>50</b>
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ.....</b>	<b>53</b>
3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	53
3.2. Аналіз особливостей переживання кризи чверті життя.....	55
3.2.1. Первинна діагностика рівня та специфіки переживання кризи чверті життя.....	55

	3
3.2.2. Типологія переживання кризи чверті життя.....	59
3.3. Стратегії подолання кризи чверті життя.....	62
3.3.1. Первинна діагностика стратегій подолання кризи.....	62
3.3.2. Взаємозв'язок між особистісними характеристиками та вибором стратегій подолання кризи.....	73
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>78</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>82</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>91</b>

## ВСТУП

### **Актуальність теми дослідження.**

Криза чверті життя, що охоплює період з 25 до 30 років, є етапом психологічного розвитку, коли молода людина переживає низку життєвих змін та викликів. Вона часто супроводжується відчуттям невизначеності, кризою ідентичності, невдоволенням досягнутим, а також проблемами в кар'єрі та особистих стосунках. На сьогодні ця проблема набуває особливої актуальності у зв'язку зі змінами, що відбуваються в соціально-економічному середовищі, а також з високим рівнем стресу, який молодь зазнає через економічні та соціальні умови життя. Сучасне суспільство, яке характеризується швидкими змінами, створює великий тиск на молодих людей, що, в свою чергу, сприяє розвитку кризових переживань у цей період [29].

Згідно з дослідженням, проведеним LinkedIn [52], під час кризи чверті життя серед молодих людей спостерігаються різноманітні переживання, що можуть суттєво впливати на їх психологічний стан. Найбільш поширеними настроями є:

- 61% молодих людей турбуються про пошук роботи, яка б їх захоплювала;
- 59% відчувають невпевненість щодо того, що їм робити далі в кар'єрі та особистому житті;
- 49% переживають, що їхній дохід недостатній;
- 48% відчувають тривогу через порівняння себе з успішнішими друзями;
- 44% почуваються застряглими в рутині;
- 35% перебувають під тиском з боку суспільства щодо весілля чи народження дитини;
- 33% вважають, що не досягли своїх особистих цілей.

Ці дані демонструють різноманітні аспекти переживання кризи чверті життя, зокрема проблеми із кар'єрним розвитком, соціальними порівняннями, невизначеністю в особистому житті та питаннями досягнення життєвих цілей. Це свідчить про необхідність підтримки та розуміння в цей важливий етап психологічного розвитку, що сприяє формуванню індивідуальних стратегій подолання.

Питання кризи чверті життя стали предметом досліджень таких вчених, як Ерік Еріксон [77], який зазначав важливість формування особистісної ідентичності у цьому віці, а також досліджень Махала Т.Р. [43], Сидоренко Ж.В. [43], Миколенко Н.В. [44], які розглядали етапи психічного розвитку в контексті сучасних соціальних трансформацій. Роботи Еріка Еріксона [77] з його теорією психосоціальних криз ідентичності в ранньому дорослому віці (порівняно з теорією кризових переживань) підкреслюють необхідність подолання невизначеності через самопізнання та соціальні зв'язки. Водночас дослідження, проведене Береговою Н.П. та Колбою В.Р. [6], яке вивчало феномен кризи чверті життя в контексті соціальної ізоляції, вказує на високий рівень стресу, що виникає через порівняння себе з оточенням, зокрема через соціальні медіа. Криза чверті життя також була предметом досліджень у контексті розвитку кар'єри. За даними дослідження Ващенко І.В. та Іваненка Б.Б. [15], 50% респондентів у віці від 25 до 30 років відчують стрес через професійну невизначеність та тиск від соціальних стандартів успіху. Це підтверджує важливість психологічного супроводу молодих людей на етапі пошуку власної ідентичності та визначення своїх життєвих орієнтацій.

Незважаючи на численні дослідження, присвячені кризі чверті життя, питання психологічних аспектів переживання цього періоду залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, відсутні детальні дослідження адаптаційних стратегій та ресурсів особистості, що дозволяють ефективно подолати кризу та сприяють гармонійному розвитку особистості в умовах соціальних змін.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично встановити особливості переживання криз в період ранньої дорослості; дослідити рівень самоактуалізації та встановити типові стратегії подолання криз.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічних криз в період ранньої дорослості, зокрема феномену кризи чверті життя.
2. Виявити особливості переживання криз в період ранньої дорослості та визначити ключові психологічні та соціальні чинники, що впливають на їх розвиток.
3. Дослідити рівень самоактуалізації осіб, які перебувають у кризовому періоді, та його зв'язок з характером переживання кризи.
4. Встановити типові стратегії подолання криз в період ранньої дорослості та оцінити їх ефективність у контексті особистісних характеристик дорослих.

**Об'єкт дослідження:** криза як психологічне явище.

**Предмет дослідження:** особливості переживання, самоактуалізації та стратегії подолання криз в періоді ранньої дорослості

**Методи дослідження.**

Для вирішення окреслених завдань у даному дослідженні використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез й узагальнення під час розгляду наукової літератури, що стосується сучасного стану досліджуваної проблеми кризи чверті життя, а також аналізу результатів попередніх досліджень щодо психологічних особливостей переживання кризи та стратегій її подолання.
2. Емпіричні методи:
  - спостереження: метод використаний для вивчення індивідуальних переживань і реакцій осіб на кризу чверті життя;
  - бесіда: метод, що дозволяє глибше розкрити особисті переживання, думки та почуття респондентів;

- анкетування: використано стандартизовані анкети для збору кількісних даних щодо переживання кризи та стратегії її подолання;

- тестування: застосування спеціалізованих тестів для оцінки психологічних характеристик, що можуть бути пов'язані з кризою чверті життя.

Основні методики, що були використані:

1. Опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences) призначений для вимірювання зв'язку між різними типами шкідливого досвіду та наслідками для здоров'я у майбутньому.

2. Коротка шкала подолання (The Brief COPE-26): за допомогою цієї методики визначали стратегії подолання стресу, зокрема в умовах кризи чверті життя.

3. Шкала самоактуалізації (Self-Actualization Scale, A. Maslow, адаптована версія): використана для оцінки рівня самоактуалізації респондентів, що є важливим показником у розумінні їх здатності до подолання життєвих криз.

3. Методи статистичної обробки даних включали описову статистику, кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена для визначення взаємозв'язків між результатами психодіагностичних методик, а також графічне представлення отриманих результатів у вигляді діаграм і графіків.

#### **Дослідницька вибірка.**

У дослідженні взяли участь 60 респондентів, серед яких 36 жінок та 24 чоловіка, віком від 24 до 35 років, що відповідають типовому віковому діапазону для кризи чверті життя. Усі учасники були залучені на добровільних засадах. Опитування проводилося у форматі онлайн через Google-Form, що дозволило забезпечити анонімність та конфіденційність даних. Вибірка була сформована із осіб, що перебували у різних соціальних умовах (студенти, молоді фахівці, працівники різних сфер діяльності).

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні наукових уявлень про кризу чверті життя як окремий і специфічний етап психологічного розвитку в молодому віці. Розкриття психологічних механізмів, що лежать в основі переживання даної кризи, дозволяє уточнити наявні концепції психічного розвитку особистості у період ранньої дорослості.

Отримані результати можуть бути використані для подальших міждисциплінарних досліджень у галузі психології розвитку, психотерапії, соціальної та освітньої психології, зокрема в рамках вивчення механізмів подолання стресу та формування психологічної стійкості у молоді.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані психологами, психотерапевтами та консультантами у роботі з молодими людьми, які переживають кризу чверті життя, а також в навчальних закладах для розробки програм підтримки молоді в період цієї кризи.

#### **Структура та обсяг роботи.**

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 82 найменування, з них – 9 іноземною мовою, та 4 додатки. Дослідження містить 2 таблиці і 9 рисунків. Основний зміст викладено на 79 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 105 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ ЯК ЕТАПУ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння кризових періодів психологічного розвитку

У вивченні життєвих криз психологи виділяють різні підходи та теорії, що допомагають зрозуміти, як зміни в житті людини можуть впливати на її психологічний розвиток. Кризи є невід'ємною частиною життєвого шляху, і важливе значення має їх аналіз на різних етапах розвитку особистості. Кожен період змін може мати як позитивний, так і негативний вплив на індивіда, сприяючи розвитку або, навпаки, викликаючи затримки у психологічному прогресі [25, с. 7].

Одним із основних понять, яке визначає всі кризові періоди, є «життєва криза». За визначенням, життєва криза – це період у житті людини, коли відбуваються значущі зміни в її особистісному стані, що можуть призвести до потреби в адаптації до нових умов [22, с. 23]. Криза може бути результатом змін у зовнішньому середовищі (наприклад, втрата роботи, смерть близької людини, розлучення) або внутрішніх факторів, як-от відчуття незадоволеності своїм життям, зміни в самооцінці чи переоцінка цінностей.

Різні психологи по-різному трактують поняття «життєва криза». Наприклад, Ерік Еріксон [77], класик психології розвитку, визначав кризу як критичний період, коли особистість стикається з необхідністю прийняття важливих рішень, що визначатимуть подальший розвиток. Він наголошував на тому, що кожна криза – це не лише період труднощів, а й можливість для особистісного росту, який може відбутись завдяки подоланню цих труднощів.

Інший приклад наводить Джеймс Марсія, який акцентує увагу на кризах, що стосуються ідентичності. Він вважає, що криза ідентичності виникає в молодому віці і є результатом пошуку відповіді на питання «Хто я?». Вона може бути результатом змін у соціальному контексті або внутрішніх сумнівів щодо власних переконань, цінностей та цілей [50, с. 109]. Так, людина може переживати кризу ідентичності під час зміни соціального статусу, в процесі становлення професіонала, або у зв'язку з важливими життєвими виборами, наприклад, вийшовши з батьківського дому.

Карл Юнг розглядав життєві кризи як невід'ємну частину процесу індивідуації, тобто процесу, коли людина стає тією, ким вона насправді є. У своїх працях Юнг К. підкреслював, що криза є частиною необхідного шляху до більш глибокого розуміння себе, своєї природи та місця в світі [50, с. 110].

У межах даного дослідження криза розглядається як гострий або затяжний психологічний стан, що виникає внаслідок життєвих подій, які значно порушують адаптивні можливості особистості. Такий стан може супроводжуватися дезорганізацією поведінки, емоційною нестабільністю, почуттям безвиході, тривогою або депресією.

Особливу увагу приділено досвіду дитячих психотравмувальних подій, який виступає показником потенційної або актуальної кризи. У цьому контексті застосування методики ACE (Adverse Childhood Experiences) є доцільним, оскільки вона дозволяє кількісно оцінити рівень шкідливого досвіду у дитинстві, зокрема досвіду насильства, нехтування та дисфункцій у родині.

Таким чином, усі ці визначення підкреслюють, що життєві кризи – це складні і багатогранні періоди в житті, які можуть мати різні форми і наслідки, але в основному вони зводяться до потреби в адаптації до змін та пошуку нових способів організації власного життя і самоусвідомлення. Кризи можуть виникати на будь-якому етапі життєвого шляху і

супроводжуються як труднощами, так і шансами для особистісного розвитку та самовдосконалення.

Ерік Еріксон [77], видатний американський психолог і психоаналітик, розробив одну з найбільш впливових теорій розвитку особистості – теорію психосоціального розвитку. Вона базується на принципах епігенетичної моделі, згідно з якою людський розвиток відбувається послідовно через вісім стадій, кожна з яких характеризується певною кризою або конфліктом між внутрішніми потребами людини та соціальними очікуваннями.

Ключовим положенням цієї концепції є те, що кожна стадія є критичною для подальшого розвитку особистості: невирішені конфлікти можуть призвести до психологічних труднощів у майбутньому, тоді як успішне подолання криз сприяє гармонійному становленню особистості [53].

Теорія Еріксона Е. [77] охоплює весь життєвий цикл людини – від народження до старості. У цьому контексті життєві кризи сприймаються не як негативні явища, а як необхідні етапи становлення особистості. Кожна стадія передбачає конфлікт, який людина повинна подолати, щоб перейти до наступного рівня психосоціального розвитку:

1. Довіра vs. недовіра (0–1 рік): основним завданням цього етапу є формування базової довіри до світу. Якщо дитина отримує належний догляд і турботу, вона розвиває відчуття безпеки. В іншому випадку може сформуватися недовіра, що впливатиме на подальші соціальні взаємодії.

2. Автономія vs. сором і сумнів (1–3 роки): дитина починає розвивати незалежність. Надмірний контроль або критика можуть спричинити почуття сумніву у власних силах.

3. Ініціативність vs. почуття провини (3–6 років): розвиток ініціативності через дослідження світу та соціальну взаємодію. Якщо дитину часто карають або обмежують, у неї може сформуватися почуття провини.

4. Працьовитість vs. меншовартість (6–12 років): формування навичок, необхідних для успішної соціалізації та навчання. Негативний досвід може спричинити відчуття некомпетентності.

5. Ідентичність vs. рольова розмитість (12–18 років): важливий період становлення особистої ідентичності. Підлітки шукають власні цінності та місце в суспільстві. Невизначеність може спричинити кризу ідентичності.

6. Близькість vs. ізоляція (18–40 років): побудова глибоких міжособистісних стосунків. Нездатність встановлювати довірливі зв'язки може призвести до самотності.

7. Продуктивність vs. стагнація (40–65 років): людина прагне зробити внесок у суспільство, виховати дітей, реалізувати себе у професії. Криза цього періоду часто пов'язана з розчаруванням у досягненнях.

8. Цілісність vs. відчай (65 років і більше): оцінка власного життя. Якщо людина відчуває задоволення від прожитого, вона досягає мудрості. В іншому випадку виникає страх смерті та відчай.

Криза середини життя традиційно відноситься до сьомої стадії психосоціального розвитку Еріксона Е. [77] – конфлікту між продуктивністю та стагнацією. Вона зазвичай виникає у віці 35–50 років і характеризується переглядом життєвих досягнень, переосмисленням цілей і зміною особистісних пріоритетів. Людина може відчувати внутрішній конфлікт між тим, що вона вже досягла, та нереалізованими можливостями.

Криза чверті життя, що виникає у віці 20–30 років, хоча і не була детально розглянута Еріксоном Е. [77], все ж узгоджується з його теорією. Вона відповідає шостій стадії розвитку – конфлікту між близькістю та ізоляцією. На цьому етапі людина стикається з викликами дорослого життя:

- професійний вибір та невизначеність щодо кар'єрного шляху;
- пошук партнерських відносин або розчарування у них;
- відчуття, що потрібно відповідати соціальним очікуванням (створення сім'ї, фінансова стабільність);
- емоційне виснаження, пов'язане з труднощами адаптації до дорослого життя.

Теорія Еріксона Е. [77] є ключовою для розуміння життєвих криз, оскільки вона демонструє, що кожен етап розвитку супроводжується

конфліктами, які сприяють особистісному зростанню. Криза середини життя і криза чверті життя мають спільні механізми – обидві пов'язані з переглядом ідентичності та пошуком сенсу життя. Водночас вони відрізняються контекстом: якщо криза чверті життя виникає на етапі входження в доросле життя, коли людина ще тільки будує свої життєві орієнтири, то криза середини життя є наслідком переоцінки вже пройденого шляху.

За словами Волошина П. та Марути Н. [18, с. 8], криза середини життя, як і криза чверті життя, є важливою темою, оскільки вона зазвичай викликає важливі внутрішні зміни в світогляді особистості. Цей період характеризується оцінкою пройденого шляху та прагненням змінити життєві пріоритети. Волошин П. і Марута Н. вказують [19, с. 105], що переживання цієї кризи може бути стимулом до самопізнання та самоактуалізації.

На думку Вітковського О. і Петрунька О. [17, с. 368], існує безліч типів криз середнього віку, і кожен з них по-різному впливає на розвиток особистості. Вони відзначають, що певні соціальні, психологічні та культурні чинники можуть модифікувати характер кризи і визначати способи її подолання. Водночас важливою є інтерпретація кризи в контексті соціальних змін, економічної ситуації та психологічного стану людини в певний період її життя.

Дослідження Гальцевої Т. підкреслює [20, с. 155], що під час кризових періодів особистість трансформується і адаптується до нових умов, що впливає на її поведінку, способи мислення та ціннісні орієнтації. Вона також зазначає, що трансформація особистості, яка відбувається під час кризи, може бути як позитивною, так і негативною, залежно від рівня підтримки та здатності людини адаптуватися до змін у зовнішньому світі.

Криза чверті життя, згідно з теорією Чуйка Г. [69; 70], являє собою один із основних періодів у житті людини, коли вона зіткнеться з необхідністю переоцінки своїх життєвих досягнень і невдач, а також зіткнеться з новими можливостями і викликами. Цей етап часто асоціюється

із кризою сенсу, коли людина починає сумніватися в правильності зроблених виборів і намагається знайти новий сенс в житті.

Гейко Е. та Радул І. [22] акцентують увагу на важливості розвитку психічної стійкості під час криз, адже саме в ці моменти людина найкраще розуміє свої можливості, усвідомлює сильні і слабкі сторони особистості. Це дає можливість пройти через кризу з мінімальними втратами, розвиваючи психологічну гнучкість і здатність до саморегуляції.

У концепції Шульги А. [73], який розглядає емоційну регуляцію як ключову складову подолання кризових станів, значна увага приділяється роботі з емоціями, що виникають під час кризи. Він зазначає, що невміння впоратися з емоціями може призвести до хронічних стресових ситуацій та депресій.

Тому криза чверті життя є багатограним і складним феноменом, що потребує детального аналізу з різних аспектів – психологічного, соціального, культурного. Психологічний розвиток особистості під час цієї кризи нерозривно пов'язаний з її здатністю адаптуватися до змін, переоцінкою цінностей і життєвих орієнтирів.

## 1.2. Психологічні особливості ранньої дорослості та її вплив на перебіг кризи чверті життя

Рання дорослість, що в деяких періодизаціях позначається як «підлітковий вік», охоплює період від 20 до 40 років і складається з двох етапів. Перший етап ранньої дорослості (приблизно від 20 до 30 років) за своїми характеристиками схожий на період підліткового віку, однак із суттєвими відмінностями [74, с. 40]. Цей етап супроводжується активним розвитком психофізіологічних функцій. Психічні процеси на цій стадії спеціалізуються під конкретні види діяльності, зокрема професійну, і досягають свого піку вже у середньому та пізньому віці.

Перший етап життя характеризується досягненням фізичної та статевої зрілості, що є оптимальним для розвитку фізичних можливостей. У цей

період молода людина є здоровою, енергійною та здатною до відтворення, що робить його найкращим для досягнення рекордів у спорті [60]. Більшість психофізіологічних функцій досягають свого максимального розвитку у віці від 23 до 25 років і зберігаються до 40 років. Це підтверджується дослідженнями, згідно з якими максимальна чутливість слухових, зорових і рухових центрів спостерігається у віці близько 20 років, хоча сенсорний оптимум досягається до 25 років і зберігається до 40 років [56, с. 82]. Психосоціальний досвід на цьому етапі активно збагачується: молоді люди починають активно виконувати різноманітні соціальні ролі, досягають автономії, покидають родину, створюють сім'ю та стають батьками. Водночас вони активно прагнуть досягти професійних цілей, знаходять стабільну роботу та розвивають свою кар'єру [82].

Другий етап ранньої дорослості (30-40 років) характеризується переходом до нового соціального статусу. Цей етап включає в себе інтеграцію різноманітних прав і обов'язків, соціальних та професійних ролей, які людина реалізує в різних сферах життя, таких як соціальна, професійна та сімейна діяльність [66, с. 120].

Розвиток дорослої людини багато в чому залежить від продуктивності її соціальної діяльності, досягнутого соціального статусу та пережитих періодів стабільності чи кризи [62]. Як зазначалося раніше, людина є продуктом конкретної історичної епохи, тобто її розвиток та діяльність визначаються суспільними умовами, в яких вона живе. Тому для розуміння формування соціальної активності дорослої особистості необхідно враховувати систему суспільних відносин, у якій вона бере участь.

Психосоціальний розвиток особистості також залежить від її статусу, що визначає її можливості для діяльності. Статус людини являє собою її соціальне становище, яке визначається певними правами і обов'язками (наприклад, Василь може бути керівником, батьком, чоловіком або дідом). Людина може мати різні статуси, але на певному етапі життя один з них може стати пріоритетним [36, с. 342]. З моменту народження людина

формується в конкретному соціальному середовищі, і її статус змінюється залежно від багатьох факторів, таких як статус батьків, економічне становище, політична та правова ситуація, рівень освіти, рід занять тощо. З початком самостійної професійної діяльності формується унікальний статус особистості, який може змінюватися, зберігаючи основні ціннісні орієнтири попереднього статусу. У ранньому дорослому віці формується спосіб життя і статус особистості, набуваються нові соціальні та професійні ролі [63].

Роль – це очікувана поведінка, яку визначає статус людини. Кожен статус включає в себе кілька ролей, наприклад, статус викладача визначає поведінку щодо студентів, колег, керівників тощо [51, с. 58]. Сукупність ролей, пов'язаних з певним статусом, називається набором ролей. Основною формою соціальної активності на цьому етапі є професійна діяльність, що дозволяє накопичувати професійний досвід. Професійна діяльність є важливим інструментом для реалізації потенціалу людини. Цінність цієї діяльності для особистості пов'язана з можливістю самовираження, використання своїх здібностей та реалізації творчого потенціалу. Рання дорослість (приблизно 23–35 років) є періодом відносного внутрішнього спокою, що називається етапом кар'єрної інтеграції. Цей період характеризується концентрацією на освіті, зміцненні соціального та професійного статусу і підтримці сім'ї [67]. Важливо, що ці процеси можуть по-різному проявлятися в залежності від типу особистості. Для одних людей основне задоволення від життя полягає в роботі, в той час як інші можуть відчувати обмеження можливостей для кар'єрного зростання і знаходять джерело задоволення в сімейних чи особистих інтересах.

Система суб'єктивних властивостей особистості включає життєві плани, мотивацію та цілі діяльності індивіда [75]. Важливим аспектом формування суб'єктивних цінностей є ставлення людини до себе як до цінної істоти. Значущим способом утвердження своїх ціннісних орієнтирів є переконання в тому, що людина рухається до оптимуму власного розвитку (акме).

Гаркуша І. В. [21] поділяє суб'єктивні цінності особистості на три основні категорії: матеріальні, соціально-політичні та духовні. До матеріальних цінностей він відносить техніку та інші матеріальні блага, до соціально-політичних – свободу, братерство та справедливість, а до духовних – освіту, науку та мистецтво. Водночас зміст цих цінностей дуже різноманітний та може змінюватися залежно від змін соціального статусу та змін у життєвих планах особистості. Анпілова Д.В. [2], Блінов О. А. [7] та Булах І. С. [10] у своїх дослідженнях виявили вікові відмінності в ціннісних орієнтаціях працівників. Для осіб віком 21-30 років важливими є умови життя, оскільки цей період часто супроводжується формуванням сімейних стосунків. Для працівників віком 30-40 років найбільшу значущість мають умови праці (гігієнічні та санітарні норми, безпека, технічне оснащення) та відпочинок.

Аналізуючи психофізіологічний розвиток у ранньому дорослому віці, важливо враховувати концепцію вікового систематичного розвитку. Віковий розвиток – це поступове формування, перебудова та деградація функціональних систем організму протягом усього життєвого циклу людини, від зачаття до старості. Вербицька Л. Ф., Скуловатова О. В. виділяють три основні етапи розвитку вікової системи [14]:

1. Формування функціональних систем у ранньому онтогенезі дорослої людини.
2. Стан зрілості організму.
3. Згасання та руйнування організму в процесі старіння.

У ранньому дорослому віці відбувається чітка послідовність дозрівання функціональних систем, які поступово забезпечують адаптаційні та поведінкові механізми організму, що розвивається. Важливим є те, що цей процес не лише супроводжується морфологічним дозріванням, але й ускладненням окремих елементів функціональних систем [76].

Грейсь Л. О. [23] виділяє два етапи онтогенетичного розвитку дорослої людини. На першому етапі (Стадія І) спостерігається загальний прогрес

психофізіологічного розвитку, який охоплює підлітковий вік, ранню та ранню середню дорослість. На другому етапі (Етап II) психічні функції спеціалізуються для виконання конкретних видів діяльності, досягаючи піку в середньому та пізньому дорослому віці. Обидва етапи розвитку психофізіологічної еволюції людини представляють собою єдність індивіда як особистості та її активного суб'єкта.

У підручнику з психології розвитку та вікової психології (автори Кутішенко В. П., Ставицька С. О.) зазначено [36, с. 233-235], що психофізіологічний розвиток дорослих включає періоди підйому, стабілізації та спаду. Розвиток психофізіологічних функцій має суперечливий характер, а оптимум спеціалізованої функції може співпадати з початком згасання загальних властивостей цієї функції.

Рання зрілість відрізняється від попередніх та наступних етапів розвитку тим, що у цей період завершується дозрівання окремих функцій і структур мозку, а також спостерігається оптимальний стан фізичного та статевого дозрівання організму. Цей етап супроводжується розвитком аналітичних і синтетичних здібностей мозку [78]. В процесі індивідуального розвитку аналітична діяльність півкуль головного мозку не переривається і не змінюється, оскільки формується складна система синтетичної діяльності, яка забезпечує відтворення інформаційних потоків і їх упорядкування у взаємодії з усіма каналами зв'язку в процесі старіння.

Експериментальні дані, надані в роботах таких дослідників, як Курдогло К. [37], Лепешко А.В. [38], Лясковської І. Л. [40] та інших, показали, що більшість психофізіологічних функцій досягають свого піку у віці 25-30 років, і зберігають цей рівень до 40 років. Так, за дослідженнями Титаренко Т. М. [59], оптимум кольорової чутливості, гостроти зору та багатьох сенсомоторних реакцій спостерігається на віці 20-25 років. Цей період відповідає віковим характеристикам спортивних рекордів.

Інтелектуальні та мовленнєві функції активно вдосконалюються у віці від 20 до 40 років, навіть після того, як функціонування перцептивно-

сенсорних функцій починає знижуватися. Наприклад, органи чуття досягають максимального розвитку до 25 років, і більшість людей зберігають цей рівень до 40 років. Однак вчені також виділяють кілька важливих чинників, що сприяють досягненню та підтримці високого рівня розвитку психофізіологічних функцій [54]:

- оптимальні умови для навантаження психофізіологічних функцій (наприклад, зір водія зберігається на високому рівні завдяки професійній діяльності);
- підвищена мотивація (сенсорні функції, коли вони включені в професійну діяльність, мають значно більшу мотивацію);
- операційні трансформації (наприклад, вербально-логічні функції продовжують розвиватися, навіть коли еволюція впливає на невербальний інтелект і сенсомоторні функції).

У ранньому дорослому віці розвиток психофізіологічних функцій відбувається через якісні зміни міжфункціональних і внутрішньофункціональних структур, що пов'язані з відчуттями, рухами та пам'яттю [79]. Давайте розглянемо ці зміни детальніше.

Сенсорні функції забезпечують аналіз сенсорної інформації різних модальностей, таких як зорові, слухові, нюхові та смакові відчуття. Важливою характеристикою є зміна часу реакції на стимул, що супроводжується підвищенням чутливості організму до різних видів сенсорних впливів, таких як периферичний зір, слух, рухові функції тощо. Найкращі показники чутливості зафіксовані не в дитинстві, а в 20 років. Кольорова чутливість, зокрема, досягає свого оптимуму до 25 років [47, с. 116].

Збереження та стабільність психофізіологічних функцій після досягнення 25 років значною мірою залежить від вищих психічних процесів. Кожна сенсорна функція може мати кілька «піків» у своєму розвитку, і один із них припадає на період ранньої зрілості (18-25 років), а інший на пізніше життя, коли функції стабілізуються [68, с. 191].

Залежно від професійної діяльності та стану здоров'я, розвиток сенсорних функцій може бути неоднорідним [65, с. 832]. Сенсорні функції, що беруть участь у трудовій діяльності, мають вищу мотивацію, що сприяє їх збереженню та розвитку навіть у старшому віці. У той же час, сенсорні функції, які не беруть участь у такій діяльності, можуть деградувати досить швидко.

Рухові функції, що відповідають за переміщення в просторі та зміну пози, також активно розвиваються в ранньому дорослому віці. Найкраща швидкість реакції на зовнішні стимули спостерігається в віці 20-25 років. У 18-19 років чоловіки мають значно вищу силу рук, ніж у 30-35 років та точність ходьби в 30-35 років значно вища, ніж у 18-19 років, і в рази більша, коли очі закриті [80].

Важливе місце серед психофізіологічних функцій займає пам'ять. На ранньому етапі дорослості пам'ять активно розвивається, а з віком може спостерігатися її зниження, особливо в області логічної пам'яті, що, за даними досліджень Туриніна О. Л. [61], зменшується на 35-40% у віці від 20 до 50 років.

Отже, розвиток психофізіологічних функцій у ранньому дорослому віці є комплексним процесом, що включає вдосконалення сенсорних, рухових та когнітивних функцій, зберігаючи при цьому індивідуальні особливості кожної людини.

Системи смислів у ранньому дорослому віці продовжують свій розвиток і можуть набувати різних форм – релігійних, політичних, культурних, особистих, створюючи складну ієрархію значень. Ці ієрархії є цілісними, відкритими системами, які мають здатність до самоорганізації та еволюції.

Такий процес є результатом розвитку особистості, що виступає внутрішнім двигуном її змін. У цьому віці люди активно формують свою систему цінностей і переконань, спираючись на власний досвід, і водночас ці системи активно впливають на їхній досвід, організовуючи думки та емоції і

закладаючи основу для поведінкових реакцій. Період після 30-40 років часто характеризується перебудовою системи розуміння себе та світу навколо.

Таким чином, смислова сфера особистості продовжує свій розвиток на кожному етапі життя. У ранньому дорослому віці цей процес триває активно. У середньому та старшому віці система смислів вже сформована, і реалізація життєвого досвіду спрямована на чітко визначені та усвідомлені життєві цілі. Це дозволяє побудувати осмислену життєву перспективу, яка стає основним регулятором особистісного розвитку [55].

Проте цей період є також часом, коли може розвиватися криза чверті життя, яка є важливим етапом особистісного розвитку і психологічного становлення. Кризу чверті життя можна розглядати як етап самоосмислення та переоцінки життєвих цінностей і досягнень. Вона часто супроводжується відчуттям незадоволення від досягнутого, а також сумнівами щодо вибраного життєвого шляху. На цьому етапі індивіди можуть відчувати, що не виконали всі свої амбіції або не досягли того рівня успіху, якого прагнули [46]. Виникає невідповідність між ідеалами, яких вони прагнули досягти, і реальністю їхнього життя. Це може призвести до відчуття тривоги, депресії та запитань щодо майбутнього.

Криза чверті життя має особливий вплив на психологічний стан особистості. У цей період людина стикається з необхідністю вибору між кар'єрними та особистими цілями, усвідомленням соціальних і професійних зобов'язань, а також потребою у досягненні балансу між самореалізацією та відповідальністю. Криза чверті життя часто проявляється у вигляді внутрішнього конфлікту, сумнівів щодо правильності прийнятих рішень, а також виявлення незначного розчарування через досягнення не всіх поставлених цілей [81].

Оскільки розвиток психофізіологічних функцій є найбільш активним у період до 25 років, а після цього починаються певні зміни в організмі, що відображаються на психічному стані, людина може відчути втрату тієї молодіжної енергії та оптимізму, з якими вона підходила до етапу ранньої

дорослості [48]. Проте, в залежності від зовнішніх факторів і психологічної готовності, цей етап може бути як можливістю для перезавантаження, так і фактором, що створює великі труднощі в адаптації до нових життєвих обставин.

Криза чверті життя відображає перехідний етап від юнацької ідеалізації до більш реалістичного погляду на життя, де вже неможливо уникнути зіткнення з труднощами, які стають частиною дорослого життя [35, с. 75]. Існує потреба у переоцінці своїх досягнень, оцінці зроблених виборів та у зміні життєвих орієнтирів. Цей етап є не тільки періодом психологічної кризи, але й можливістю для саморозвитку, самопізнання та адаптації до нових умов життя.

Отже, психологічні особливості ранньої дорослості, такі як високий рівень фізичної активності, досягнення значних соціальних ролей та розвиток особистої автономії, супроводжуються ускладненнями у вигляді кризи чверті життя. Ця криза є важливим етапом у процесі особистісного розвитку і може мати різні варіанти перебігу, залежно від внутрішнього ресурсу людини, її здатності до рефлексії і готовності до змін.

### 1.3. Соціокультурні та індивідуально-психологічні чинники розвитку кризи чверті життя

Соціокультурні та індивідуально-психологічні чинники розвитку кризи чверті життя визначають як зовнішні, так і внутрішні механізми його виникнення та перебігу. Криза чверті життя – це період глибокої особистісної трансформації, що характеризується переживанням екзистенційних сумнівів, пошуком власного життєвого шляху та переоцінкою цінностей [44]. Вона зазвичай проявляється у віковому діапазоні 20–30 років і супроводжується емоційним напруженням, невизначеністю щодо майбутнього та кризою ідентичності [8, с. 8].

Соціокультурний контекст відіграє визначальну роль у формуванні переживань, пов'язаних із кризою чверті життя. Це явище охоплює комплекс внутрішніх та зовнішніх чинників, що зумовлюють емоційний дискомфорт і труднощі в прийнятті рішень у молоді.

Сучасне суспільство висуває до молодих людей підвищені вимоги щодо швидкого досягнення кар'єрного успіху, фінансової незалежності та побудови міцних міжособистісних відносин. Байєр О. О. [4, с. 157] зазначає, що нереалістичні очікування, сформовані соціумом, створюють ризики підвищеної тривожності та невпевненості у власних можливостях. Дослідження Берегової Н. П. та Колби В. Р. свідчать [6], що інтенсивний соціальний тиск сприяє розвитку кризових переживань, особливо в умовах нестабільного соціально-економічного середовища.

Одним із ключових чинників, що посилюють кризу чверті життя, є ефект соціального порівняння, зумовлений впливом соціальних мереж. Як зазначає Артюхіна Н. В. [3], сучасні цифрові платформи створюють ілюзію ідеального життя, що викликає відчуття власної недостатності. Дослідження Блінова О. А. і Блінової О. Б. підтверджують [7], що постійне порівняння себе з іншими в соціальних мережах сприяє зростанню рівня страху перед майбутнім і невпевненості у власних досягненнях. Буленко Т. В. також вказує [11], що молоді люди, які активно використовують соціальні мережі, частіше відчують дискомфорт через нереалістичні очікування, сформовані зовнішніми джерелами. Водночас відсутність реального досвіду досягнення успіху може призводити до прокрастинації та зниження рівня мотивації.

Якщо раніше професійне становлення та створення сім'ї відбувалися в прогнозованих часових рамках, то сьогодні молодь стикається з ширшим вибором, але водночас із відсутністю чітких орієнтирів. Варій М. Й. зазначає [12, с. 333], що відмова від усталених життєвих сценаріїв може викликати стан екзистенційної тривоги та сумніви щодо правильності прийнятих рішень.

Серед основних наслідків змін у традиційних моделях соціалізації дослідники [9; 10] виокремлюють:

- зростання рівня невизначеності щодо кар'єрного та особистого розвитку;
- розвиток «паралічу вибору» через надлишок можливостей;
- формування нестійкої ідентичності та відчуття втрати контролю над власним життям.

Соціально-економічна нестабільність, глобалізація та нестабільний ринок праці є додатковими факторами стресу та емоційного виснаження. Дослідження Ващенко І. В та Іваненка Б. Б. демонструють [15], що молодь частіше стикається з нестабільним доходом, невизначеністю у професійному майбутньому, що підсилює переживання власної нереалізованості. Вітковський О. В. та Петрунко О. В. також підкреслюють [17], що молоді спеціалісти все частіше відкладають значні життєві рішення (купівлю житла, створення сім'ї, довгострокові кар'єрні зобов'язання), що сприяє виникненню хронічного відчуття нестабільності та незавершеності.

За даними Вербицької Л. Ф. та Скуловатої О. В., основними емоційними проявами кризи чверті життя є [14]:

- підвищена тривожність;
- зниження самооцінки;
- емоційне виснаження;
- відчуття соціальної ізоляції;
- прокрастинація та уникнення прийняття рішень.

Берегова Н. П. та Колба В. Р. також зазначають [6, с. 212], що затяжна криза чверті життя може призводити до депресивних станів та необхідності психологічної допомоги.

Таким чином, соціокультурний контекст є вагомим чинником у формуванні переживань, пов'язаних із кризою чверті життя. Високі соціальні очікування, вплив соціальних мереж, зміни у традиційних життєвих сценаріях, а також соціально-економічна нестабільність створюють

додатковий стрес і викликають кризові переживання у молоді [32]. Розуміння цих чинників та розробка адаптивних механізмів їх подолання є важливими для зменшення негативних наслідків кризи чверті життя та підвищення психологічної стійкості особистості [71]. Водночас криза чверті життя з психологічної точки зору є складним феноменом, який обумовлений віковими закономірностями розвитку особистості, індивідуальними особливостями психіки та рівнем психологічних ресурсів.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріксона Е. (1968), цей період відповідає стадії інтимності проти ізоляції, під час якої людина шукає баланс між самостійністю та необхідністю побудови значущих міжособистісних зв'язків. Еріксон Е. підкреслював [77], що успішне проходження цієї стадії сприяє формуванню зрілої особистості, тоді як невизначеність або неможливість побудови стійких стосунків може призводити до ізоляції та соціальної тривожності. Булах І. С. зазначає [10], що в цей час виникає необхідність інтеграції минулого досвіду з майбутніми життєвими планами, що може спричиняти глибокий внутрішній конфлікт між очікуваннями суспільства та власними потребами людини. Дослідження Гальцевої Т. О. також вказують [20], що суперечності між реальними можливостями молоді людини та її соціальними амбіціями можуть бути джерелом екзистенційної тривоги, що посилює кризові переживання.

До ключових індивідуально-психологічних чинників, що впливають на глибину та інтенсивність переживання кризи, належать [13]:

1. Рівень емоційної стійкості – особи з високою емоційною стійкістю здатні ефективніше справлятися з труднощами перехідного періоду та рідше відчують тривожність і депресивні стани.

2. Самооцінка – дослідження Вербицької Л. Ф. та Скуловатої О. В. показують [14], що молоді люди з адекватною та високою самооцінкою легше адаптуються до життєвих змін і менше схильні до самокритики та емоційного виснаження.

3. Стиль реагування на стресові ситуації – адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтований підхід, соціальна підтримка, рефлексія) сприяють зниженню рівня тривоги, тоді як дезадаптивні (уникнення, заперечення, агресія) можуть підсилювати кризові переживання [27].

4. Психологічні ресурси – рівень впевненості у власних силах, наявність підтримуючого соціального середовища та сформованої особистісної ідентичності є ключовими факторами подолання кризи чверті життя [7].

Ряд індивідуальних особливостей може підсилювати переживання кризи та ускладнювати процес адаптації [45]:

1. Низький рівень емоційної регуляції – Берегова Н. П. та Колба В. Р. зазначають [6], що особи з недостатньо розвиненими навичками контролю емоцій частіше стикаються з депресивними настроями, тривожністю та станами безвиході.

2. Наявність соціальних страхів – соціофобія та страх невідповідності очікуванням суспільства можуть призводити до ізоляції та відмови від активної участі в житті.

3. Схильність до перфекціонізму – перфекціоністські тенденції, зокрема жорстке оцінювання власних досягнень та очікування миттєвого успіху, можуть формувати постійне відчуття незадоволеності собою та викликати прокрастинацію.

4. Схильність до румінацій (нав'язливих думок) – роздуми про невдачі та страх перед майбутнім можуть погіршувати психоемоційний стан.

Попри наявність численних негативних чинників, існують також захисні фактори, що сприяють легшому подоланню кризи чверті життя [26]:

1. Формування стійкої особистісної ідентичності – усвідомлення власних цінностей та довгострокових життєвих цілей сприяє зменшенню невизначеності.

2. Розвиток гнучкості мислення та адаптивних копінг-стратегій – здатність до перегляду життєвих планів і прийняття альтернативних варіантів розвитку кар’єри та особистого життя допомагає знизити рівень стресу.

3. Соціальна підтримка – наявність дружніх і сімейних зв’язків, які забезпечують емоційну підтримку, відіграє ключову роль у подоланні кризових переживань.

4. Розвиток емоційного інтелекту – вміння усвідомлювати, розпізнавати та контролювати власні емоції позитивно корелює зі здатністю до адаптації в період кризи.

Отже, соціокультурні та індивідуально-психологічні чинники відіграють комплексну роль у розвитку кризи чверті життя. Їхнє взаємопереплетення визначає інтенсивність переживань та можливі стратегії виходу з кризи. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук ефективних методів психологічної підтримки молодих людей у цей період життєвого шляху.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні засади дослідження кризи чверті життя як етапу психологічного розвитку. Аналіз наукових підходів до розуміння кризових періодів у психології засвідчив, що криза чверті життя є закономірним етапом розвитку особистості, пов’язаним із переглядом життєвих орієнтирів, соціальних очікувань та особистісних цінностей. У різних концептуальних рамках (психоаналіз, гуманістична психологія, теорія життєвого циклу, екзистенційний підхід) ця криза розглядається як ключова точка адаптації до нових соціальних і внутрішньоособистісних викликів.

Дослідження психологічних особливостей ранньої дорослості дало змогу виявити [33], що цей віковий період характеризується досягненням фізіологічної, когнітивної та соціально-емоційної зрілості, що, однак, не гарантує стабільності в особистісному розвитку. Встановлено, що криза

чверті життя найчастіше зумовлена дисонансом між очікуваннями щодо дорослого життя та реальним досвідом особистості, що включає труднощі у професійному самовизначенні, невизначеність у міжособистісних відносинах, а також розрив між ідеалізованими уявленнями про майбутнє та його емпіричним переживанням.

Аналіз соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників розвитку кризи чверті життя показав, що даний феномен є багатовимірним і залежить як від зовнішніх (економічні, культурні, технологічні зміни, соціальні очікування), так і від внутрішніх факторів (рівень самооцінки, когнітивні стилі, адаптивні ресурси особистості). Особливу роль відіграє взаємодія особистості з соціумом, що впливає на стратегічне планування життєвого шляху та ефективність подолання кризових переживань.

Таким чином, криза чверті життя є динамічним психологічним феноменом, що поєднує вікові закономірності розвитку, особистісні особливості та вплив соціального середовища. Розуміння її детермінант і механізмів сприяє формуванню ефективних стратегій підтримки молодих дорослих у подоланні кризових станів та адаптації до нових життєвих реалій.

## РОЗДІЛ 2

# МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ

### 2.1. Концептуальна модель та гіпотези

У цьому підрозділі представлено концептуальну модель дослідження, яка дозволяє розглянути психологічні особливості переживання кризи чверті життя та стратегії її подолання. Згідно з цією моделлю, кризові переживання є багатограним і комплексним процесом, в якому важливу роль відіграють як індивідуально-психологічні, так і соціокультурні чинники.

Концептуальна модель дослідження передбачає, що переживання кризи чверті життя є результатом взаємодії таких основних компонентів:

1. Індивідуально-психологічні особливості. Це включає рівень самоусвідомлення, адаптивні можливості особистості, когнітивні та емоційні стратегії подолання стресу, а також рівень самоактуалізації. Важливими факторами є також вік, стать, рівень освіти та професійний досвід респондентів.

2. Соціокультурні чинники. Зміни в суспільних нормах, технологічні інновації, економічні умови та роль соціальних мереж можуть впливати на переживання кризи. Наприклад, соціальні порівняння з успішними однолітками, тиск з боку родини чи суспільства, а також стереотипи щодо успіху в молодому віці можуть значно підвищувати рівень стресу.

3. Стратегії подолання. Вибір стратегій подолання, таких як проблемно-орієнтоване чи емоційно-орієнтоване копінг, взаємопов'язаний з типом переживаних труднощів і соціально-психологічним контекстом. Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із прагненням до активних змін і

вирішення ситуацій, тоді як емоційно-орієнтований більше фокусується на регулюванні емоційних реакцій і пошуку внутрішнього комфорту.

Згідно з цією моделлю, криза чверті життя є результатом складної взаємодії між особистісними характеристиками та соціально-культурними умовами. Основним завданням є визначення того, як різні аспекти переживань кризи чверті життя співвідносяться з вибором стратегій подолання.

Гіпотези дослідження передбачають взаємозв'язок між різними аспектами переживання кризи чверті життя та стратегіями її подолання. Зокрема, передбачається, що типи переживання кризи чверті життя можуть бути пов'язані з вибором певних стратегій подолання.

Люди, які стикаються з професійними труднощами, ймовірно, використовуватимуть стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, у той час як ті, хто переживає кризу через особистісні проблеми, більш схильні до емоційно-орієнтованих стратегій. Крім того, гіпотеза полягає в тому, що чоловіки можуть бути більш схильні до переживання кризи чверті життя порівняно з жінками, що обумовлено соціокультурними ролями та очікуваннями, а також високим рівнем стресу, що виникає у зв'язку з соціальними і економічними труднощами. Вибір стратегій подолання кризи також буде змінюватися залежно від рівня самоактуалізації респондентів.

Очікується, що особи з високим рівнем самоактуалізації будуть демонструвати більшу схильність до проблемно-орієнтованого копінгу, а ті, хто має низький рівень самоактуалізації, більше схильні до емоційно-орієнтованих стратегій. Окрім того, дослідження припускає, що рівень соціального тиску та порівняння себе з іншими особами істотно впливатиме на інтенсивність переживань під час кризи чверті життя. Чим більший тиск з боку соціальних мереж та близьких людей, тим вище ймовірність посилення стресу та негативних емоцій.

Таким чином, основними напрямками дослідження є аналіз типів переживання кризи чверті життя, дослідження соціокультурних і

психологічних факторів, що впливають на цей процес, а також вивчення адаптаційних стратегій, які допомагають подолати цей важливий етап психологічного розвитку. У результаті дослідження передбачається отримати важливі дані для розробки психологічних програм підтримки молоді в період кризи чверті життя, що дозволить покращити ефективність психологічної допомоги та сприяти кращій адаптації до соціальних і особистісних змін.

## 2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження є важливою частиною наукової роботи, оскільки забезпечує чітке визначення підходів, принципів та процедур, які застосовуватимуться для досягнення поставленої мети. У даному дослідженні основною метою є вивчення особливостей переживання кризи чверті життя та визначення стратегій її подолання, що вимагає вибору відповідних методів та інструментів для збору та аналізу даних. Враховуючи складність і багатогранність цього психологічного процесу, дослідження спиратиметься на комплексний підхід, який охоплює теоретичні та емпіричні методи.

Основою дослідження є аналіз сучасних наукових підходів до розуміння кризових періодів психологічного розвитку, зокрема кризи чверті життя, як етапу розвитку особистості. Ключовими теоретичними напрямками є роботи таких відомих вчених, як Ерік Еріксон [77], який наголошує на кризах ідентичності у ранньому дорослому віці, а також дослідження, що стосуються соціокультурних та індивідуальних факторів, що впливають на цей період (Махал Т.Р. [40], Сидоренко Ж.В. [40], Миколенко Н.В. [44]).

### 2.1.1. Етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, що охоплює вивчення психологічних особливостей переживання кризи чверті життя та стратегії її подолання, складається з кількох етапів (табл. 2.1). Кожен з них має на меті глибше

розуміння феномену кризи чверті життя, його психологічних характеристик та факторів, що визначають вибір стратегій подолання.

Таблиця 2.1

## Етапи емпіричного дослідження

Етап	Опис етапу	Методи	Мета етапу
1. Підготовчий етап	Аналіз теоретичних основ кризи чверті життя, вибір методик для емпіричного дослідження. Перевірка актуальності інструментів та формування вибірки.	Аналіз літератури, вибір методик (ACE, The Brief COPE-26, шкала самоактуалізації).	Підготовка теоретичних основ та підбір інструментів для дослідження.
2. Пілотне дослідження	Попереднє тестування методик на малому загалі респондентів для перевірки валідності інструментів. Збір первинних даних для корекції анкети та інтерв'ю.	Проведення пілотних анкетувань, інтерв'ю, первинне тестування методик.	Перевірка працездатності методів збору даних та корекція інструментів.

3. Основне емпіричне дослідження	Основне дослідження, збір даних за допомогою анкет, тестів, інтерв'ю та спостережень. Вивчення переживань респондентів на етапі кризи чверті життя.	Анкетування (ACE, The Brief COPE-26, шкала самоактуалізації), спостереження, інтерв'ю, тестування.	Збір даних для виявлення психологічних особливостей переживання кризи та стратегії подолання.
4. Аналіз результатів	Статистичний та якісний аналіз зібраних даних. Оцінка ефективності стратегій подолання кризи чверті життя в залежності від особистісних характеристик респондентів.	Описова статистика, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, аналіз відмінностей за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.	Аналіз даних для визначення закономірностей і взаємозв'язків між типами переживання і стратегіями подолання.
5. Формулювання висновків та рекомендацій	Підсумок отриманих результатів дослідження. Розробка рекомендацій для психологів, психотерапевтів та консультантів щодо підтримки молодих людей в період кризи чверті життя.	Підготовка висновків на основі аналізу даних, формулювання практичних рекомендацій для фахівців.	Визначення основних результатів дослідження та розробка практичних рекомендацій для підтримки молоді.

Основні етапи, на яких базувалося дослідження:

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, зокрема, роботи, що стосуються психологічних аспектів кризи чверті життя,

її проявів та механізмів подолання. Також були розглянуті існуючі методики для оцінки кризових переживань та стратегій подолання стресу, що дозволило обрати найбільш відповідні інструменти для емпіричного дослідження. Вибірка учасників була сформована за критерієм віку (від 24 до 35 років), а також соціальних умов, щоб відобразити різноманіття життєвих ситуацій, з якими стикаються молоді люди під час кризи чверті життя.

## 2. Пілотне дослідження.

На пілотному етапі було проведено попереднє тестування вибірки за допомогою анкет і тестів, що використовувалися в основному дослідженні. Це дозволило перевірити валідність і зрозумілість використаних методик, а також зібрати первинні дані, які стали основою для корекції методичних інструментів, зокрема, змін в інтерпретації запитань чи введення додаткових питань для уточнення конкретних аспектів переживань респондентів. Пілотне дослідження також дозволило оцінити рівень відгуку респондентів на анкети та інші методи збору даних, що допомогло визначити найбільш ефективні способи збору інформації.

## 3. Основне емпіричне дослідження.

Після підготовчого та пілотного етапів, основне дослідження було реалізовано за допомогою різноманітних емпіричних методів. Основні методи, що були використані для збору даних:

А) Спостереження: метод спостереження застосовувався для вивчення індивідуальних переживань респондентів під час безпосереднього спілкування, а також для фіксації невербальних реакцій, що дозволяє отримати більш глибоке уявлення про внутрішній стан учасників, які переживають кризу чверті життя.

Б) Бесіда: інтерв'ю з респондентами дозволяло виявити індивідуальні переживання і глибше зрозуміти їхні емоційні та когнітивні стратегії реагування на кризу. За допомогою структурованих інтерв'ю було зібрано дані щодо основних причин і факторів, які сприяють виникненню кризи

чверті життя, а також виявлено вплив соціокультурних і індивідуальних особливостей на ці переживання.

В) Анкетування: для збору кількісних даних були використані стандартизовані анкети, серед яких:

- опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences) – для оцінки інтенсивності кризових переживань та виявлення основних емоційних і когнітивних реакцій на кризу;

- коротка шкала подолання (The Brief COPE-26) – для аналізу стратегій подолання стресу та визначення взаємозв'язку між типами переживань кризи та застосовуваними стратегіями подолання;

- шкала самоактуалізації (А. Maslow) – для оцінки рівня самоактуалізації респондентів, як показника здатності до саморозвитку та ефективного подолання кризових ситуацій.

Г) Тестування: було застосовано тестування, що дозволило визначити особистісні особливості респондентів, які можуть впливати на переживання та подолання кризи чверті життя.

Зібрані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики, включаючи описову статистику, кореляційний аналіз, а також аналіз статистичних відмінностей (U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції рангу Спірмена та регресійний аналіз). Ці методи дозволили виявити закономірності та взаємозв'язки між типами переживання кризи і вибором стратегій подолання.

#### 4. Аналіз результатів та інтерпретація.

На цьому етапі проводився всебічний аналіз зібраних даних, що включав не лише статистичний аналіз, але й якісне трактування результатів. Це дозволило детально оцінити ефективність різних стратегій подолання кризи чверті життя, а також виявити їхній взаємозв'язок з особистісними характеристиками респондентів, такими як рівень самоактуалізації та інші психологічні індикатори.

#### 5. Формулювання висновків та рекомендацій.

На заключному етапі було сформульовано висновки щодо особливостей переживання кризи чверті життя, а також запропоновані рекомендації щодо психологічної підтримки молодих людей, які переживають цей етап розвитку. Це включало створення рекомендацій для психологів та психотерапевтів з урахуванням індивідуальних типів переживання кризи та вибору стратегій подолання.

Таким чином, кожен етап дослідження був спрямований на отримання всебічного уявлення про природу кризи чверті життя, а також на виявлення ключових факторів, що допомагають молодим людям успішно подолати цей період кризових переживань.

### 2.1.2. Характеристика психодіагностичних методик

У дослідженні кризових переживань, пов'язаних із кризою чверті життя, були використані ряд психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічного стану осіб, що переживають цей період життєвих змін. Основними методиками, застосованими в дослідженні, є опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences), коротка шкала подолання (The Brief COPE-26), шкала самоактуалізації (A. Maslow). Вибір цих методик обумовлений їх здатністю оцінити емоційні та когнітивні реакції респондентів на кризу чверті життя, стратегії подолання стресу, а також рівень особистісного розвитку, який визначає ефективність подолання кризи.

Опитувальника ACE (Adverse Childhood Experiences) (Додаток А) – це інструмент для оцінки травматичних переживань та стресових ситуацій, з якими людина може стикатися в дорослому віці. Опитувальник шкідливого досвіду дитинства (ACE) призначений для вимірювання зв'язку між різними типами шкідливого досвіду та наслідками для здоров'я у майбутньому [42].

Методика ACE використовується як інструмент виявлення ризиків психологічної нестабільності, оскільки шкідливий досвід у дитинстві має довготривалий вплив на психоемоційний стан особистості. У межах даного

дослідження результати за шкалами ACE розглядаються як показники кризових переживань, що дозволяє пов'язати наявність дитячих травм із сучасним психоемоційним функціонуванням індивіда.

Опитувальник має 10 запитань і охоплює 10 видів дитячих психотравм або типів шкідливого досвіду дитинства, які включають: емоційне та фізичне насильство; нехтування родинними обов'язками; досвід, пов'язаний з життям у дисфункціональній родині; гендерно-обумовлене насильство; втрата батьків; розлучення; ув'язнення члена родини тощо. Незважаючи на сенситивність питань, ретестова надійність для кожного фактору оцінки була в діапазоні від доброї до відмінної (каппа Коена: 0,46–0,86) (Dube 2004). Також дослідники не знайшли жодних доказів упередженості у відповідях або щоб респонденти були упередженими до приписування своїх проблем зі здоров'ям до досвіду дитинства, що робить цей інструмент дуже привабливим для діагностики проблем дитинства у дорослих (Edwards and Anda 2001).

Починаючи з 1994 року, у США триває дослідження ACE (ACE Study – <http://www.aceresponse.org>), що проводиться однією з найпотужніших дослідницьких організацій у світі – Центром по контролю за захворюваннями – Centers for Disease Control (CDC). Дослідження показує стійку асоціацію високих балів ACE з ризикованою поведінкою дорослих щодо власного здоров'я та сімейними дисфункціями. До факторів, пов'язаних з високим балом ACE, відноситься погане загальне соматичне здоров'я, зловживання алкоголем, наркотиками, депресія, суїцидальна поведінка, ожиріння, ризикована сексуальна поведінка та захворювання, що передаються статевим шляхом тощо [42].

Інтерв'ю або анкети можуть бути використані для збору даних про рівень переживаного стресу. Кожному з переживаних стресових факторів надається певний бал, який визначає його вплив на особистість. Оцінка може варіюватися від 0 до 5 або більше балів в залежності від типу та інтенсивності переживаного стресу.

Інтерпретація результатів шкали ACE дозволяє визначити рівень кризових переживань у дорослій людині. Загальна кількість балів вказує на ступінь стресу, який особа переживає [42]:

1. 0-10 балів: низький рівень кризових переживань. Людина здатна ефективно справлятися з життєвими труднощами та кризами.

2. 11-20 балів: помірний рівень стресу. Особа може потребувати додаткової підтримки або навчання методам стрес-менеджменту.

3. 21-30 балів: Високий рівень кризових переживань. Це може свідчити про серйозні психологічні труднощі, що вимагають консультації з психологом чи психотерапевтом.

4. 30 і більше балів: критичний рівень стресу. Людина переживає серйозну психологічну кризу, яка може призводити до розвитку психічних захворювань, таких як депресія, тривожні розлади чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Продовжуючи переживати стрес, особа може відчувати виснаження, тривогу, депресію. Це може призводити до зниження ефективності на роботі, проблем у стосунках з близькими та погіршення загального психічного стану. Стрес може мати фізичні прояви у вигляді головних болів, проблем із сном, серцево-судинних захворювань, зниження імунітету тощо. Люди, які пережили кілька серйозних криз, можуть мати труднощі в адаптації до нових змін у житті, що може погіршити їхнє психологічне благополуччя.

Часто кризи в житті можуть сприяти розвитку депресії, тривожних розладів, ПТСР та інших серйозних психічних проблем, якщо не отримати належної допомоги.

Отже, шкала ACE є інструментом для оцінки впливу життєвих криз на психічний та емоційний стан дорослої людини. Вона дозволяє визначити ступінь стресу та допомагає психологам та психотерапевтам у розробці ефективних методів підтримки та лікування. Враховуючи, що кожна людина по-різному реагує на кризові ситуації, шкала також може бути використана

для персоналізації підходів до терапії та підтримки психоемоційного здоров'я.

Коротка шкала подолання (The Brief COPE-26) (Додаток Б) була розроблена для оцінки різних підходів, які використовуються індивідами для справляння з стресовими ситуаціями та кризами в житті [1]. Ця методика базується на концепції когнітивно-емоційного реагування, що передбачає наявність різноманітних стратегій адаптації, які люди використовують в умовах стресу. В основі методики лежить ідея, що способи подолання стресу впливають на психічне здоров'я людини та її здатність адаптуватися до складних умов.

Методика COPE була розроблена Карлом Лазарусом і Шарлоттою Фолкман у 1984 році в рамках їх теорії стресу і копіngu (від англ. coping – подолання), згідно з якою успішне подолання стресу залежить від особистих стратегій, що використовуються для управління стресовими ситуаціями [30].

Основною метою методики є оцінка наявних у респондента стратегій подолання стресу, визначення їх адаптивності або дезадаптивності, а також вивчення того, як ці стратегії впливають на психічне та емоційне благополуччя людини. Використовуючи цю методику, дослідник може отримати інформацію про те, які стратегії є найбільш поширеними серед респондентів та які з них є найбільш ефективними в умовах стресу.

Методика COPE розглядає подолання стресу як процес, що включає дві основні компоненти: когнітивну (як людина інтерпретує стресову ситуацію) і емоційну (як вона реагує на неї емоційно). У теорії Лазаруса і Фолкмана стрес виникає, коли людина оцінює ситуацію як загрозу або виклик, що перевищує її ресурси для ефективного подолання [30]. Копінг-стратегії допомагають людині справитися з цією ситуацією, зменшуючи стрес або змінюючи підхід до неї.

Стратегії подолання стресу можна поділити на два основні типи [30]:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення проблеми та зміну ситуації, що викликає стрес. Ці стратегії включають пошук вирішення проблеми, планування дій, зміни в поведінці.

2. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на зменшенні емоційного напруження, яке виникає через стрес. Вони включають емоційну підтримку, відволікання, втечу або уникання.

Методика COPE складається з різних стратегій, за допомогою яких можна оцінити, як особа справляється з конкретними стресовими ситуаціями. Кожна стратегія оцінюється за шкалою частоти використання від 1 до 4, де:

- 1 – Ніколи не використовував(ла) цю стратегію.
- 2 – Іноді використовую.
- 3 – Часто використовую.
- 4 – Дуже часто використовую.

Нижче наведено основні категорії стратегій, що оцінюються в методиці COPE [1]:

- 1. Активне вирішення проблеми.

Ці стратегії включають прагнення до пошуку рішення проблеми та зміни ситуації, що викликає стрес. Вони передбачають планування дій, прийняття рішень і виявлення ініціативи для покращення ситуації.

- 2. Емоційна підтримка та вираження емоцій.

Ці стратегії зосереджені на залученні зовнішньої підтримки від друзів, родини чи колег, а також на вираженні емоцій для зняття напруги.

- 3. Відмови або заперечення.

Це стратегії, що передбачають уникання реальності проблеми або її заперечення. Вони можуть включати спроби відсунути проблему в бік або відмову від визнання серйозності ситуації.

- 4. Пошук позитивного аспекту ситуації.

Стратегії цього типу зосереджуються на знаходженні позитивних моментів навіть у складних ситуаціях. Вони включають пошук можливостей для саморозвитку чи уроків з пережитого досвіду.

#### 5. Відволікання та розслаблення.

Ці стратегії передбачають використання методів для зняття стресу через відволікання або фізичне розслаблення. Це може бути спорт, хобі, розваги чи техніки релаксації, такі як медитація чи йога.

#### 6. Пошук духовної або релігійної підтримки.

Ці стратегії включають звернення до релігійних або духовних практик, щоб знайти спокій та підтримку у складних ситуаціях.

#### 7. Вина та самообвинувачення.

Ці стратегії включають тенденцію шукати вину в собі через ситуацію, що сталася. Вони можуть бути спричинені відчуттям провини або самообвинуваченням за стресові події.

#### 8. Психологічне дистанціювання.

Ці стратегії передбачають спроби дистанціюватися від стресової ситуації, щоб зменшити її емоційний вплив. Людина може спробувати не думати про ситуацію або розглядати її з боку, щоб краще розуміти та контролювати свої емоції.

Методика COPE зазвичай застосовується в якості самозвітної анкети, в якій респонденти самостійно оцінюють свої стратегії подолання стресу. Анкета може бути заповнена під час інтерв'ю або через інтернет-опитування. Оцінка допомагає зрозуміти, які стратегії використовуються найбільш часто, а також дозволяє виявити можливі проблеми, що виникають у процесі адаптації до стресу.

Інтерпретація результатів методики COPE дозволяє дослідникам визначити рівень стресу та ефективність стратегій, які використовуються для його подолання. Високі бали у категоріях «активне вирішення проблем» та «емоційна підтримка» можуть вказувати на адаптивні стратегії, що сприяють зменшенню стресу. Натомість високі бали у категоріях «відмови» чи «вина та самообвинувачення» можуть свідчити про використання дезадаптивних стратегій, які лише погіршують ситуацію.

Методика COPE є важливим інструментом у психології, оскільки вона дозволяє не лише вивчати стратегії подолання стресу, а й оцінювати їх ефективність в контексті психічного здоров'я. Розуміння того, які стратегії людина використовує, дозволяє розробляти інтервенції для покращення адаптації та зменшення рівня стресу. Ця методика широко використовується в клінічній психології, психотерапії, а також у дослідженнях стресу, здоров'я та емоційного благополуччя.

Отже, методика «Стратегії подолання стресу» є інструментом для вивчення індивідуальних способів адаптації до стресових ситуацій. Вона дає змогу зрозуміти, як людина взаємодіє зі стресовими подіями і які методи можуть бути використані для зниження їхнього негативного впливу на психічне та фізичне здоров'я.

Шкала самоактуалізації є частиною теорії мотивації Абрахама Маслоу (Додаток В), що стосується останнього етапу в його ієрархії потреб – потреби в самоактуалізації. Ця концепція була розроблена для вимірювання рівня розвитку та самореалізації особистості, а також визначення того, наскільки людина здатна досягти свого потенціалу [16].

Ідея самоактуалізації, згідно з Маслоу, є вищим рівнем потреб у його ієрархії потреб. Вона виникає після того, як задоволені базові фізіологічні потреби (їжа, вода, сон), потреби в безпеці, соціальні потреби (належність та любов) і потреби в самоповазі. Коли ці нижчі потреби задоволені, індивід прагне досягнути свого найвищого потенціалу, реалізуючи свої таланти, здібності та творчий потенціал. Самоактуалізація для Маслоу означає процес досягнення повної гармонії з собою, коли особистість здатна жити вільно від внутрішніх конфліктів і досягати своїх життєвих цілей. Маслоу визначав самоактуалізацію як «стійке і вічне прагнення бути тим, ким можна бути». Він вважав, що самоактуалізація є рідким досягненням, яке мають лише ті, хто здатний повністю реалізувати свої внутрішні можливості та розкрити весь свій потенціал [16].

Шкала самоактуалізації Маслоу була розроблена для того, щоб виміряти ступінь розвитку та самореалізації людини. Вона складається з ряду тверджень, що оцінюють особистісні риси, характерні для самоактуалізованих людей. Ці риси включають творчість, незалежність, автентичність, гнучкість мислення та здатність до самовираження. Шкала самоактуалізації базується на ідеї, що люди, які досягли цього рівня, демонструють певні характерні особливості у своєму поведінковому, когнітивному та емоційному функціонуванні. Шкала самоактуалізації, розроблена Маслоу, включає набір запитань або тверджень, що оцінюють різні аспекти самоактуалізації. Це зазвичай самооцінка, яку респонденти заповнюють, оцінюючи свої відповіді за шкалою, зазвичай від 1 до 5, де [30]:

- 1 – Повністю не погоджуюсь.
- 2 – Скоріше не погоджуюсь.
- 3 – Не визначено.
- 4 – Скоріше погоджуюсь.
- 5 – Повністю погоджуюсь.

Відповіді на ці питання дозволяють оцінити рівень самоактуалізації особистості та допомагають визначити, наскільки близька людина до реалізації свого потенціалу.

Шкала самоактуалізації оцінює кілька ключових аспектів особистісного розвитку. Згідно з теорією Маслоу, люди, які досягли високого рівня самоактуалізації, проявляють такі риси [30]:

1. Творчість. Самоактуалізовані люди є креативними в різних аспектах життя, вони не обмежуються стандартними підходами і завжди шукають нові способи вирішення проблем та досягнення своїх цілей. Вони мають здатність до інноваційного мислення та нестандартних рішень.

2. Автентичність. Вони мають високу ступінь самоприйняття і не намагаються підлаштовуватися під соціальні очікування або норми. Їхнє життя та поведінка відповідають їх внутрішнім переконанням та цінностям.

3. Психологічна незалежність. Самоактуалізовані люди здатні приймати рішення та діяти згідно зі своїми власними переконаннями, навіть якщо це суперечить думці інших людей. Вони не залежать від зовнішнього схвалення і мають сильну внутрішню мотивацію.

4. Самовираження. Вони здатні висловлювати свої думки, почуття та потреби без страху перед осудом або непорозумінням. Вони часто займаються діяльністю, що дозволяє повністю виразити себе – будь то мистецтво, наука, соціальні ініціативи тощо.

5. Гнучкість мислення. Самоактуалізовані люди відкриті до нових ідей і мають здатність адаптуватися до змінюваних обставин, не залишаючись обмеженими старими стереотипами чи переконаннями. Вони не бояться змін і готові ставити під сумнів власні погляди для того, щоб розвиватися далі.

6. Зрілість у відносинах. Вони здатні підтримувати глибокі, автентичні і гармонійні стосунки з іншими людьми, не залежачи від зовнішніх факторів або очікувань. Вони можуть підтримувати незалежність, але також відчують повагу та емпатію до інших.

7. Моральна та етична чутливість. Вони мають добре розвинене почуття моральної відповідальності, здатні робити правильні вибори навіть у складних ситуаціях, спираючись на свої цінності.

Шкала самоактуалізації може включати запитання, які допомагають виміряти ці риси. Приклад таких запитань [30]:

1. Я відчуваю, що здатний(на) повністю розкрити свій потенціал.
2. Я відчуваю внутрішнє задоволення від того, чим займаюсь.
3. Я часто маю бажання експериментувати та шукати нові способи вирішення проблем.
4. Я можу виразити свої почуття та думки відкрито та щиро.
5. Я приймаю свою унікальність і не намагаюся бути схожим(ою) на інших людей.
6. Я відчуваю себе вільним(ою) від страху чи невпевненості у своїх рішеннях.

Результати шкали самоактуалізації можуть бути використані для визначення рівня розвитку особистості в контексті досягнення її внутрішнього потенціалу. Люди з високими балами на шкалі самоактуалізації часто характеризуються:

- високим рівнем самопізнання та самоприйняття;
- стійким внутрішнім спокоєм і здатністю знаходити гармонію в житті;
- прагненням до постійного самовдосконалення та розвитку;
- здатністю до глибоких і змістовних стосунків з іншими людьми.

Низькі бали можуть вказувати на те, що особа перебуває в процесі особистісного розвитку або не досягла повної реалізації свого потенціалу. Це може бути результатом внутрішніх конфліктів, нерозуміння своїх справжніх потреб, або зовнішніх факторів, які обмежують самовираження.

Отже, шкала самоактуалізації Абрахама Маслоу є інструментом для вивчення особистісного розвитку. Вона дозволяє оцінити рівень самоактуалізації та допомагає зрозуміти, як людина реалізує свій потенціал у різних сферах життя. Визначення рівня самоактуалізації дає можливість не тільки для самоаналізу, але й для розробки психотерапевтичних або особистісно-розвиваючих програм, що сприяють досягненню більшої гармонії та реалізації внутрішнього потенціалу особистості.

Отже, застосування психодіагностичних методик, таких як опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences), коротка шкала подолання (The Brief COPE-26), шкала самоактуалізації (A. Maslow), дозволяє отримати комплексне уявлення про переживання респондентів під час кризи чверті життя. Ці методики сприяють точній оцінці емоційних і когнітивних реакцій, а також стратегій подолання стресу, що дозволяє визначити ключові фактори, що впливають на адаптацію особистості в кризовий період. Використання таких інструментів дає змогу психологам розробити індивідуалізовані стратегії підтримки та корекції, що допомагають особистостям ефективно долати кризу чверті життя та розвиватися на етапі саморозвитку.

### 2.3. Формування вибірки та збір даних

Для реалізації емпіричного дослідження особливостей переживання та стратегій подолання кризи чверті життя була сформована вибірка, що враховує ключові параметри, такі як вік респондентів, стать, соціальний статус і професійна діяльність (Додаток Г). Метою формування вибірки було отримання репрезентативних даних щодо різних аспектів переживання кризи чверті життя серед молодих людей у віковій категорії від 24 до 35 років.

Вибірка була сформована за принципом добровільної участі на основі ряду критеріїв, що відображають специфіку кризи чверті життя. У дослідженні взяли участь 60 респондентів, з яких 36 жінок та 24 чоловіки (рис. 2.1). Усі учасники належали до вікового діапазону 24-35 років (рис. 2.2, рис. 2.3), що є типовим для періоду кризи чверті життя. Такий підбір забезпечив достатню різноманітність у вибірці, що дозволило виявити специфічні фактори, які впливають на переживання та стратегії подолання кризи у різних соціальних умовах.

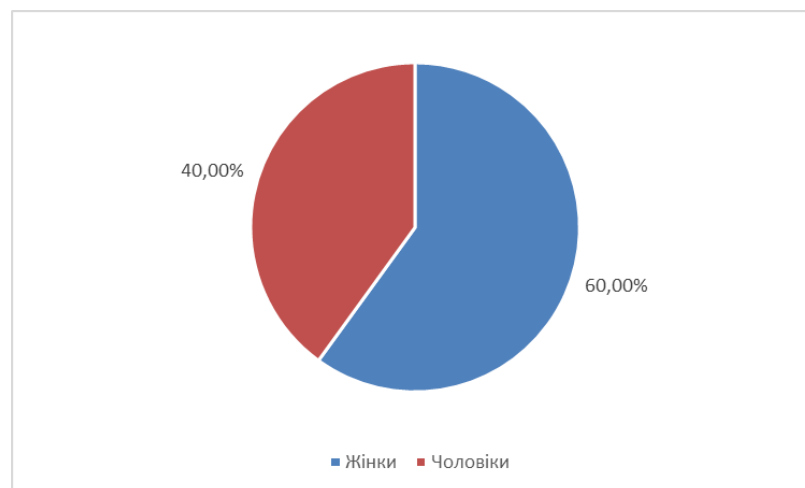


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю у вибірці дослідження (n = 60)

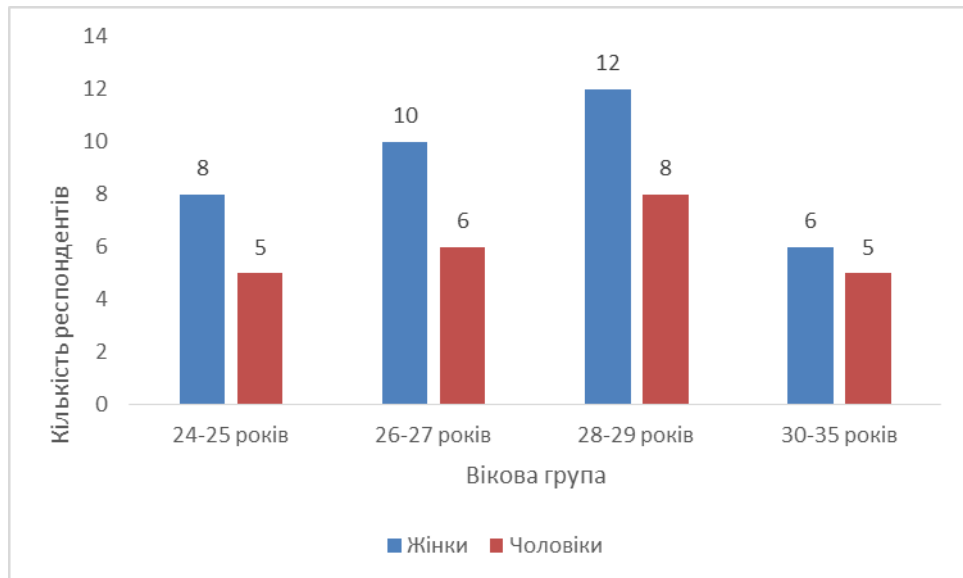


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віковими групами та статтю у вибірці дослідження (n = 60)

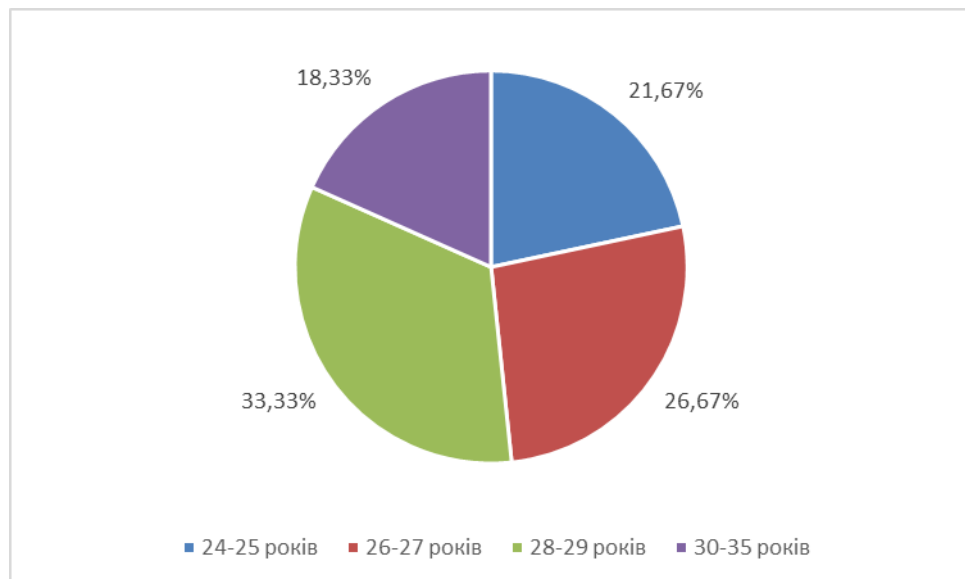


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за віковими групами у вибірці дослідження (n = 60)

Ключовими факторами, які були враховані при відборі респондентів, є:

1. Вік: усі респонденти знаходяться в періоді ранньої дорослості, зокрема в межах вікової категорії 24-35 років, що є критичним для дослідження кризи чверті життя.

2. Стать: вибірка включала як чоловіків, так і жінок, з метою дослідження гендерних особливостей переживання кризи.

3. Соціальний статус і професійна діяльність (табл. 2.1, рис. 2.4): у вибірку були включені респонденти з різних соціальних і професійних груп (студенти, молоді фахівці, працівники різних галузей). Це дозволило з'ясувати, як соціальний контекст і професійна діяльність впливають на переживання кризи чверті життя.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за соціальним статусом і професійною діяльністю

Соціальний статус / Професійна діяльність	Кількість респондентів
Студенти	20
Молоді фахівці	25
Працівники різних галузей	15

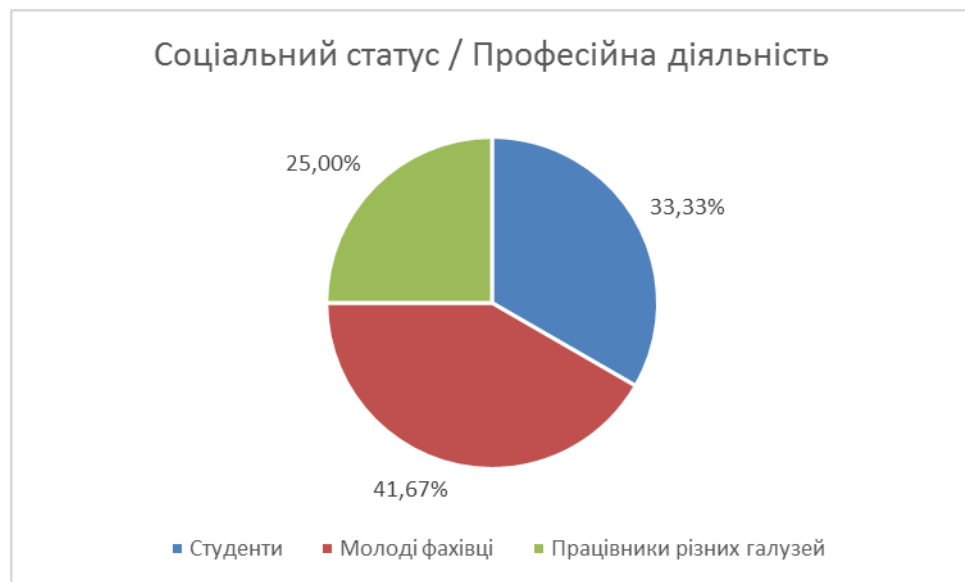


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за соціальним статусом і професійною діяльністю (n = 60)

Враховуючи значення соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників у розвитку кризи чверті життя, до вибірки були включені респонденти, що проживають у різних соціальних умовах, що дозволило дослідити різноманіття переживань та адаптаційних стратегій.

Збір даних було здійснено за допомогою комбінованої методології, що включала кілька інструментів: анкетування, бесіди та тестування. Для забезпечення анонімності та конфіденційності була вибрана онлайн-форма збору даних через платформу Google Forms. Цей метод дозволив зібрати великі обсяги даних за короткий час і в умовах, що забезпечують високий рівень анонімності респондентів. Водночас цей формат давав змогу здійснити точний контроль за процесом збору даних та гарантував стандартизацію процедур.

Анкетування було основним методом для збору кількісних даних, що дозволило за допомогою стандартизованих питань зібрати інформацію щодо переживань респондентів у період кризи чверті життя, а також використаних стратегій подолання стресу. Питання анкети охоплювали такі аспекти, як професійне становище, соціальні порівняння, емоційне та психологічне самопочуття, рівень тривожності та соціальні очікування.

Бесіди проводилися з частиною респондентів, що дали змогу поглибити розуміння особистих переживань, почуттів і думок осіб, що переживають кризу чверті життя. Цей метод також дозволив зібрати якісні дані щодо внутрішніх переживань, які важко виявити за допомогою стандартних тестів або анкет.

Тестування включало застосування стандартизованих психологічних методик для оцінки рівня переживань, стратегії подолання стресу та самоактуалізації. Основні методики, що були використані:

1. Опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences), що дозволяє оцінити інтенсивність переживань, пов'язаних із кризою життя.

2. Коротка шкала подолання (The Brief COPE-26), яка дозволяє виявити стратегії, що використовуються респондентами для управління стресом у період кризового досвіду.

3. Шкала самоактуалізації (A. Maslow), адаптована для оцінки рівня самоактуалізації, що є важливим аспектом особистісного розвитку в умовах кризи чверті життя.

Збір даних здійснювався в кілька етапів:

1. Попередній етап: інформування респондентів про мету та завдання дослідження, а також отримання їхнього інформованого згоди на участь.

2. Основний етап: збір даних за допомогою онлайн-анкети, що включала питання про переживання кризи, стратегії подолання, соціальні та психологічні чинники.

3. Заключний етап: проведення інтерв'ю та тестування з частиною респондентів для поглибленого аналізу переживань і стратегій подолання.

Дані, отримані під час дослідження, були оброблені за допомогою математичних і статистичних методів, що дозволили провести аналіз зв'язків між індивідуальними характеристиками респондентів та вибором стратегій подолання кризи.

## **Висновки до розділу 2**

У розділі була представлена концептуальна модель, яка лежить в основі емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей переживання та стратегій подолання кризи чверті життя. Основні гіпотези дослідження стосуються взаємозв'язку між типами переживання кризи чверті життя та вибором стратегій її подолання, а також впливу особистісних характеристик на ефективність цих стратегій. Модель передбачає, що індивідуальні фактори, такі як самоактуалізація, впливають на вибір стратегії подолання, а також на інтенсивність переживань, пов'язаних із кризою.

Методологія дослідження базується на поєднанні теоретичних підходів до вивчення психологічних криз і сучасних психодіагностичних

інструментів. Вибір методів був обумовлений необхідністю комплексного вивчення як особистісних характеристик респондентів, так і їх переживань, пов'язаних із кризою чверті життя. Використання емпіричних методів, таких як спостереження, бесіда, анкетування та тестування, дозволяє забезпечити точність і достовірність отриманих даних.

Процес проведення емпіричного дослідження був чітко структурований і включав кілька етапів: від формулювання дослідницької гіпотези до збору та аналізу даних. Кожен етап передбачав застосування відповідних методів збору даних та їх подальшу обробку з використанням математичних статистичних методів для виявлення зв'язків між змінними.

У рамках дослідження були використані стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволяють здійснити оцінку інтенсивності переживань у період кризи чверті життя, а також визначити стратегії подолання стресу. Методики, такі як опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences) і коротка шкала подолання (The Brief COPE-26), надають можливість оцінити емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані стратегії, що застосовуються респондентами в контексті цього періоду розвитку.

Вибірка для дослідження була сформована з 60 респондентів, серед яких було 36 жінок і 24 чоловіки, з різних вікових та соціальних груп. Респонденти були залучені на добровільних засадах, що сприяло забезпеченню репрезентативності даних. Збір даних проводився шляхом онлайн-опитування, що дозволяло забезпечити анонімність респондентів і точність отриманих результатів. Вибірка включала осіб різних професій та соціальних статусів, що дозволило отримати різноманітні дані для подальшого аналізу.

Дослідження було здійснене за допомогою науково обґрунтованої методології, що включає ретельний вибір психодіагностичних інструментів та етапів збору даних. Одержані результати допоможуть детальніше

зрозуміти особливості переживання та стратегії подолання кризи чверті життя, а також визначити ключові фактори, які впливають на ці процеси.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ

#### 3.1. Первинна обробка отриманих даних

Першочерговою метою первинної обробки даних було забезпечення їхньої цілісності та готовності до подальшого аналізу. Оскільки основні методи збору даних включали анкетування, бесіди та тестування, обробка інформації здійснювалася поетапно, з урахуванням специфіки кожного методу.

Анкетування було основним інструментом для збору кількісних даних. Після того, як всі 60 респондентів заповнили онлайн-анкети, отримані відповіді були перевірені на коректність та повноту. Для кожного питання було визначено, чи відповідав респондент на всі запитання анкети, чи не було пропущених або неповних відповідей. Всі анкети, які не містили необхідних даних, були виключені з подальшого аналізу. Це дозволило отримати валідні результати, що забезпечують високу репрезентативність вибірки.

Після верифікації відповідей на кожне питання було проведено кількісне кодування відповідей. Для кожного з респондентів було зафіксовано його оцінку за шкалами, що використовувалися в анкеті (наприклад, оцінки рівня тривожності, соціальних порівнянь, емоційного самопочуття тощо). Оскільки анкета містила шкали Лайкерта для оцінки інтенсивності переживань, усі варіанти відповідей були перетворені на числові значення для подальшого статистичного аналізу.

Бесіди були проведені з частиною респондентів для збагачення кількісних даних якісною інформацією. Під час аналізу результатів бесід було звернено увагу на загальні теми, які піднімали респонденти, а також на

індивідуальні переживання, що могли не бути зафіксовані під час анкетування. Для кожного інтерв'ю було складено детальний звіт, що включав основні теми розмови, що дозволило виявити більш глибокі психологічні та соціальні аспекти переживання кризи чверті життя. Основним методом аналізу цих даних стало контент-аналіз, за допомогою якого були виділені ключові теми та патерни в переживаннях респондентів.

Використання стандартизованих психологічних методик для оцінки рівня переживань, стратегій подолання стресу та самоактуалізації дозволило отримати дані для більш об'єктивної оцінки результатів. Тестування проводилося на основі таких методик, як опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences), коротка шкала подолання (The Brief COPE-26) і шкала самоактуалізації. Для кожної з методик було оброблено отримані бали та проведено порівняння між групами респондентів, що дозволило виявити закономірності у виборі стратегій подолання стресу, а також виявити рівень самоактуалізації учасників дослідження.

Для аналізу результатів анкетування та тестування були застосовані стандартні математичні та статистичні методи, зокрема:

1. Описова статистика: для визначення середніх значень, стандартних відхилень та діапазонів відповідей респондентів, що дозволило отримати загальне уявлення про основні тенденції в переживанні кризи чверті життя.

2. Кореляційний аналіз: для вивчення зв'язків між різними змінними, такими як рівень тривожності, соціальні порівняння, стратегії подолання стресу та самоактуалізація. Це дозволило виявити, як різні взаємодіють між собою.

3. Факторний аналіз: для виявлення основних факторів, що визначають переживання кризи та вибір стратегій подолання. Це дозволило створити більш чітку модель взаємозв'язків між різними аспектами кризового досвіду.

Після обробки кількісних даних було створено набори таблиць і графіків для візуалізації отриманих результатів, що полегшило подальше їх інтерпретування та обговорення.

### 3.2. Аналіз особливостей переживання кризи чверті життя

#### 3.2.1. Первинна діагностика рівня та специфіки переживання кризи чверті життя

Первинна діагностика рівня та специфіки переживання кризи чверті життя була важливою частиною дослідження, оскільки вона дозволила оцінити інтенсивність переживань респондентів та визначити їх психологічний стан на різних етапах кризового досвіду. Для цього було використано комбінацію кількох психодіагностичних методик, що дозволили зібрати як кількісні, так і якісні дані. Зокрема, було застосовано опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences), стандартизовані анкети та інтерв'ю для глибшого аналізу емоційного стану респондентів.

Перше завдання полягало у вимірюванні рівня кризових переживань серед респондентів. Для цього було використано опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences), що дозволяє оцінити інтенсивність переживань, пов'язаних із кризою.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою (ACE) (рис. 3.1, рис. 3.2), рівень кризових переживань серед респондентів розподіляється наступним чином:

1. Низький рівень кризових переживань (20,00%) – 12 осіб
2. Помірний рівень стресу (61,67%) – 37 осіб
3. Високий рівень кризових переживань (13,33%) – 8 осіб
4. Критичний рівень стресу (5,00%) – 3 особи

Ці дані дають змогу зробити кілька важливих висновків про психологічний стан респондентів, а також про типові особливості переживання кризи чверті життя у цьому контексті.

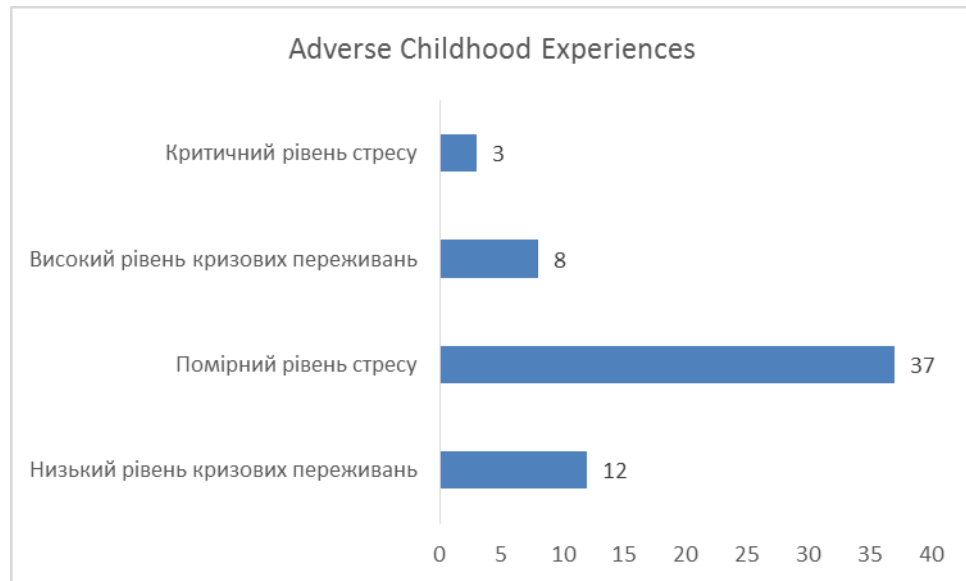


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем кризових переживань за шкалою ACE (n = 60)

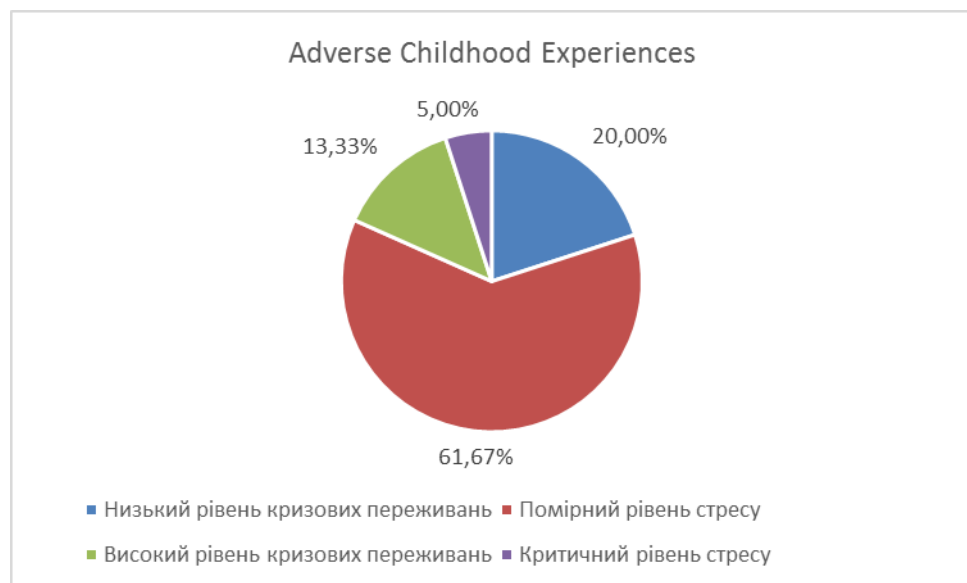


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл рівнів кризових переживань за шкалою ACE серед респондентів (n = 60)

Найбільша частка респондентів (61,67%) перебуває на помірному рівні стресу, що є найбільш типовим для фази криз чверті життя. Це може свідчити про те, що більшість молодих людей у цьому віці переживають значний

стрес, однак він ще не є надмірним і має скоріше адаптаційний характер. Помірний рівень стресу часто асоціюється з такими проблемами, як пошук життєвих цілей, занепокоєння щодо кар'єрного зростання, професійних досягнень і формування стабільних особистих відносин. Цей рівень стресу характерний для кризи ідентичності, коли молода людина активно формує свої переконання, цінності та визначає своє місце в житті.

Наукові теорії, зокрема концепція Джеффри Арнетта про перехідний вік ("emerging adulthood"), вказують на те, що в цей період молоді люди стикаються з численними викликами, що пов'язані з соціальними очікуваннями, пошуком себе, вибором життєвого шляху. Однак важливо зазначити, що хоча цей стрес і є значним, він часто може бути стимулом для розвитку, сприяючи розвитку нових навичок подолання труднощів та покращенню саморозуміння.

У 20% респондентів виявлено низький рівень кризових переживань, що свідчить про відносну емоційну стабільність на даному етапі життя. Ці люди можуть мати добре розвинену психологічну стійкість, здатні справлятися з труднощами через ефективні стратегії подолання стресу. Це може бути результатом наявності підтримки з боку родини чи друзів, чітко визначених життєвих цілей, а також наявності внутрішніх ресурсів для адаптації до життєвих змін.

З психологічної точки зору, цей рівень переживань є показником того, що респонденти можуть успішно інтегрувати нові соціальні та психологічні ролі, такі як професіонал, партнер або батько, що є важливим етапом в контексті кризи чверті життя.

Респонденти з високим (13,33%) та критичним (5,00%) рівнем кризових переживань є групою, яка переживає значний психологічний дискомфорт, пов'язаний із серйозними труднощами у самовизначенні, професійній сфері або стосунках. Кризові переживання в цих групах можуть свідчити про:

- втрату сенсу життя або існування, що є частим явищем у період криз чверті життя, коли молоді люди часто ставлять під сумнів свої життєві вибори;

- високу тривожність, депресивні симптоми, зумовлені несоціальними стратегіями подолання кризових ситуацій, такими як ізоляція або уникання;

- відчуття невдачі у порівнянні з очікуваннями, що можуть мати надмірно високий рівень або бути нереалістичними.

Ці респонденти можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для розробки ефективніших стратегій подолання стресу, а також для роботи з питаннями самооцінки та формування життєвих цілей.

Отримані результати свідчать, що криза чверті життя є нормативним етапом розвитку, але її переживання варіюються залежно від рівня психологічної стійкості та наявності ресурсів для адаптації до змін.

Помірний рівень стресу є найбільш характерним для більшості молодих людей у цей період, що вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Низький рівень кризових переживань може бути результатом здорової психологічної стійкості та підтримуючого соціального оточення. Високий і критичний рівні стресу вказують на потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі для осіб, які перебувають у групі ризику, щоб допомогти їм знайти ефективніші стратегії подолання і знизити емоційне напруження.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість забезпечення психологічної підтримки та розвитку ресурсів для молодих людей, щоб допомогти їм ефективно подолати кризу чверті життя та сприяти їхньому особистісному розвитку.

Проведений аналіз результатів діагностичної методики – опитувальник ACE (Adverse Childhood Experiences) – дав змогу виявити загальний рівень психологічного стресу та емоційної напруги в учасників дослідження, а також визначити специфіку їх переживань у контексті кризи чверті життя.

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість респондентів перебуває у стані помірного рівня кризових переживань (61,67%) та емоційного балансу (60%), що вказує на адаптивний характер емоційного реагування. Це означає, що для багатьох молодих людей криза чверті життя є не стільки деструктивним явищем, скільки природним етапом психологічного дозрівання, що супроводжується емоційною напругою, але водночас – активізацією особистісного розвитку.

Водночас певна частина респондентів демонструє високий або критичний рівень стресу (разом 18,33%) та високу тривожність або психологічну напругу, що свідчить про психоемоційне виснаження, внутрішню нестабільність або утруднення в адаптації до нових життєвих обставин. Такі результати вказують на потребу у спеціальній психологічній підтримці для осіб, які важко переживають цей кризовий період.

Таким чином, первинна діагностика виявила два основні типи реагування на кризу чверті життя:

1. Адаптивний – із помірною або низькою емоційною напругою та конструктивними способами подолання труднощів.
2. Деадаптивний – із високим рівнем тривожності, стресу та потребою в зовнішній підтримці.

Загалом, результати підтверджують, що криза чверті життя є актуальним етапом психологічного розвитку, який потребує усвідомлення, емоційного пропрацювання та вироблення ефективних стратегій подолання. Вони також демонструють, що ступінь інтенсивності переживань у цей період суттєво варіюється залежно від індивідуальних психологічних особливостей, життєвого досвіду та наявності підтримуючого середовища.

### 3.2.2. Типологія переживання кризи чверті життя

На основі результатів первинної діагностики рівня та специфіки переживання кризи чверті життя було сформовано умовну типологію респондентів, яка дозволяє глибше зрозуміти варіативність реакцій на цей

період розвитку. Типологізація переживань має велике значення для подальшого вивчення психологічних механізмів адаптації, вибору стратегій подолання та розробки психопрофілактичних програм.

Проведений аналіз дозволив виділити чотири основні типи переживання кризи чверті життя, які відрізняються за емоційним фоном, особистісною структурою та стилем реагування:

1. Адаптивно-рефлексивний тип (близько 25–30% респондентів).

Цей тип характеризується помірним рівнем емоційної напруги та кризових переживань. Особи з цим типом переживання демонструють високий рівень рефлексії, що дозволяє їм осмислено ставитися до труднощів і використовувати їх як стимул для особистісного зростання. Вони схильні до самопостереження, аналізу власних цінностей та пошуку нових життєвих орієнтирів.

Особливості:

1. Високий рівень внутрішньої мотивації до змін.
2. Емоційна стабільність, гнучкість у прийнятті рішень.
3. Орієнтація на розвиток, а не уникнення проблем.
4. Позитивне ставлення до періоду життєвого переходу.

Потреба в психологічній підтримці: помірною; можливе консультування для підтримки процесу самопізнання.

2. Захисно-уникаючий тип (близько 20–25%).

Особи цього типу демонструють занижений рівень емоційного реагування, який може бути результатом психологічних захистів – уникання, витіснення, заперечення. Такі респонденти прагнуть зберегти статус-кво та не занурюються в глибокий самоаналіз. Їхня зовнішня стабільність може маскувати внутрішню невизначеність або страх перед змінами.

Особливості:

1. Використання механізмів психологічного захисту.
2. Труднощі у формуванні чітких життєвих цілей.
3. Уникання конфліктів і складних емоцій.

#### 4. Потенційна емоційна ригідність.

Потреба в психологічній підтримці: середня; корисною буде робота з підвищенням емоційної усвідомленості та конструктивних копінг-стратегій.

#### 3. Тривожно-дезадаптивний тип (приблизно 15–20%).

Цей тип переживання кризи чверті життя пов'язаний з високим або критичним рівнем стресу та тривожності. Такі респонденти часто переживають внутрішній конфлікт, розгубленість, відчуття безпорадності. Вони мають знижену самооцінку, схильні до катастрофізації ситуацій і потребують значної підтримки в процесі адаптації.

Особливості:

1. Висока емоційна нестабільність.
2. Домінування негативних емоцій (страх, тривога, провина).
3. Нерішучість, прокрастинація, труднощі у прийнятті рішень.
4. Потреба в зовнішньому схваленні та підтримці.

Потреба в психологічній підтримці: висока; доцільна індивідуальна психотерапія, спрямована на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та розвиток впевненості.

#### 4. Цільово-орієнтований тип (близько 20–25%).

Респонденти цього типу мають чітке уявлення про свої життєві цілі, що допомагає їм конструктивно переживати кризу. Попри наявність стресу, вони зберігають впевненість у власних силах, демонструють прагнення до особистісного й професійного розвитку.

Особливості:

1. Висока суб'єктивна ефективність.
2. Орієнтація на планування, цілеспрямованість.
3. Активне прийняття рішень.
4. Оптимістичне сприйняття життєвих труднощів.

Потреба в психологічній підтримці: мінімальна; можливе залучення до програм коучингу або особистісного розвитку для підтримки зростання.

Розподіл респондентів за типами свідчить про широку варіативність способів переживання кризи чверті життя. Типологія дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості реакцій на кризу та орієнтувати психологічну допомогу відповідно до потреб кожної групи:

1. Адаптивно-рефлексивний і цільово-орієнтований типи становлять ресурсні категорії, здатні трансформувати кризу у можливість для розвитку.
2. Захисно-уникаючий тип вказує на прихований стрес і потребує роботи з усвідомленням внутрішніх конфліктів.
3. Тривожно-дезадаптивний тип є групою ризику, яка вимагає пріоритетної психологічної підтримки.

Таким чином, типологізація переживань не лише розширює розуміння феномену кризи чверті життя, але й формує підґрунтя для індивідуалізованих підходів у психотерапії, консультуванні та профілактичній роботі.

### 3.3. Стратегії подолання кризи чверті життя

#### 3.3.1. Первинна діагностика стратегій подолання кризи

У процесі дослідження важливим етапом стало вивчення стратегій, які респонденти використовують для подолання кризи чверті життя. Це дозволило виявити не лише домінуючі стилі поведінки в умовах стресу, а й рівень адаптивності або дезадаптивності обраних стратегій. З цією метою були застосовані дві валідні психодіагностичні методики: Коротка шкала подолання (The Brief COPE-26) та Шкала самоактуалізації (адаптована версія шкали А. Маслоу).

Методика COPE, розроблена Carver та співавт., дозволяє виявити домінантні копінг-стратегії, що використовуються індивідами у стресових ситуаціях. Вона охоплює як адаптивні механізми подолання (спрямовані на ефективне вирішення проблем або емоційне регулювання), так і неадаптивні, що можуть свідчити про уникнення проблем чи емоційну дезадаптацію.

Дослідження проводилося з використанням розподілу відповідей за частотою використання кожної стратегії: ніколи, іноді, часто, дуже часто.

Нижче наведено кількісний аналіз використання кожної копінг-стратегії (рис. 3.3, рис. 3.4).

Аналіз результатів використання копінг-стратегії активного вирішення проблеми свідчить про її високу популярність серед респондентів. Зокрема, 44 особи (73,3% вибірки) зазначили, що вони часто або дуже часто вдаються до цієї стратегії у стресових ситуаціях. Ще 15 учасників (25%) відповіли, що використовують цю стратегію іноді, тоді як лише одна особа (1,7%) вказала, що ніколи не застосовує її.

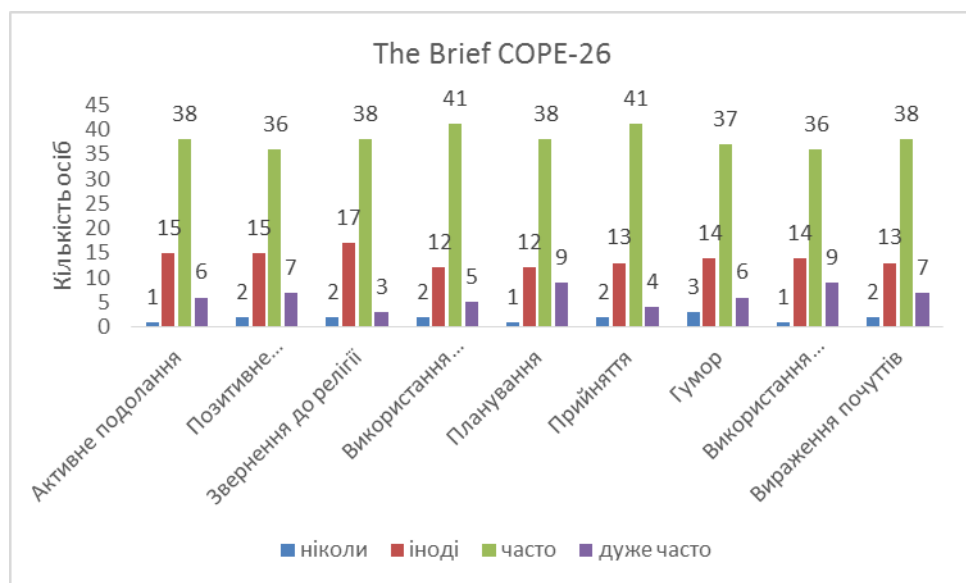


Рис. 3.3. Розподіл використання адаптивних копінг-стратегій за методикою The Brief COPE-26 серед респондентів (n = 60)

Ці результати демонструють домінування активного підходу до подолання стресу, що відображає наявність у респондентів прагнення взяти контроль над ситуацією, шукати рішення та здійснювати конкретні дії з метою змінити або усунути джерело напруги. Такий підхід є ознакою психологічної зрілості та внутрішньої організованості особистості, що дозволяє не лише знижувати рівень емоційної напруги, а й ефективно адаптуватися до нових або складних життєвих обставин. В контексті копінг-поведінки активне вирішення проблеми відноситься до конструктивних,

адаптивних стратегій, що сприяють довготривалому збереженню психічного здоров'я та підвищенню стресостійкості.

Загальна картина свідчить про те, що респонденти переважно орієнтовані на продуктивну взаємодію з проблемною ситуацією, замість уникнення або пасивного переживання стресу, що може бути ознакою сформованих навичок саморегуляції, адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях впливати на хід подій.

Аналіз використання стратегії позитивної переоцінки (позитивного аспекту) виявив, що більшість респондентів – 43 особи (71,7%) – зазначають часте або дуже часте звернення до неї у стресових ситуаціях. Ще 15 осіб (25%) іноді застосовують цю стратегію, і лише 2 учасники (3,3%) повідомили, що ніколи її не використовують.

Ця копінг-стратегія належить до адаптивних форм подолання, і така висока частота її використання свідчить про схильність більшості респондентів до конструктивного внутрішнього перетворення ситуацій, які викликають емоційне напруження. Позитивна переоцінка полягає не лише в тому, щоб побачити в складному досвіді потенційні можливості для зростання, а й у зміні ставлення до подій як до таких, що можуть мати певний сенс або сприяти особистісному розвитку. Застосування цієї стратегії є ознакою гнучкого мислення, емоційної стабільності та здатності до рефлексії.

Наявність значної частки респондентів, які активно користуються цією формою копіngu, також вказує на високий рівень внутрішніх ресурсів – таких як оптимізм, надія, віра у позитивний результат, а також здатність до емоційного самозаспокоєння. Позитивна переоцінка як адаптивна стратегія сприяє не лише подоланню безпосередніх емоційних труднощів, але й формуванню стійкої установки до життя як до процесу, що несе цінний досвід навіть у кризових моментах. Таким чином, переважне використання цього типу копіngu вказує на достатній рівень психологічної зрілості

опитаних, їхню адаптивність та здатність до конструктивного мислення у складних умовах.

Стратегія духовної підтримки, яка охоплює звернення до релігійних переконань, духовних практик чи віри як способу впоратися зі стресовими ситуаціями, демонструє досить високу частоту використання серед учасників дослідження. Зокрема, 41 респондент (68,3%) зазначив, що часто або дуже часто вдається до цієї стратегії, ще 17 осіб (28,3%) повідомили про її періодичне застосування, і лише 2 учасники (3,3%) не використовують її взагалі.

Ці результати свідчать про те, що для більшості опитаних духовність виконує роль значущого ресурсу психологічної підтримки. Вона може забезпечувати почуття надії, вищого сенсу, емоційного заспокоєння, а також відчуття зв'язку з чимось більшим за себе – чи то з божественним началом, чи з універсальними цінностями. Духовна підтримка є особливо релевантною у стресових обставинах, коли людина може почуватися безпорадною або зіштовхуватися з ситуаціями, що виходять за межі раціонального контролю. Саме в таких умовах звернення до духовного виміру дає змогу зберігати психологічну рівновагу.

У культурному контексті, де релігія або традиційні форми духовності мають вагоме місце в суспільному та особистісному житті, така копінг-стратегія може набувати ще більшої цінності. Вона не лише служить способом індивідуального заспокоєння, а й часто підтримується спільнотою, яка поділяє ті самі цінності та ритуали. Таким чином, висока поширеність використання духовної підтримки може вказувати на глибоку інтеграцію цієї стратегії у внутрішню систему подолання стресу серед респондентів, а також на культурну нормативність такого підходу. У більш широкому сенсі, це також може свідчити про здатність людини звертатися до трансцендентних смислів і внутрішньої сили, що є важливою ознакою зрілої адаптації до складних життєвих обставин.

Звернення до емоційної підтримки як копінг-стратегії демонструє одну з найвищих частот серед усіх досліджуваних способів подолання стресу. Зокрема, 46 учасників (76,7%) зазначили, що часто або дуже часто покладаються на підтримку інших людей у складних ситуаціях, 12 осіб (20%) роблять це періодично, і лише 2 респонденти (3,3%) не використовують цей спосіб зовсім.

Такий розподіл результатів свідчить про виражену соціальну орієнтацію більшості учасників, їхню відкритість до міжособистісної взаємодії та здатність формувати й підтримувати значущі зв'язки. Емоційна підтримка – це не лише спосіб зменшення психологічного напруження через висловлення емоцій і отримання розуміння, а й важливий чинник стабілізації особистості в умовах стресу. Люди, які мають ресурс у вигляді соціального оточення – друзів, рідних або інших значущих осіб, – частіше виявляють кращу стресостійкість та здатність до адаптації.

Крім того, часте звернення до емоційної підтримки може бути ознакою емоційної зрілості: усвідомлення власних потреб, відкритості до діалогу, здатності до прийняття допомоги. Такий тип копіngu пов'язаний з позитивними результатами психічного здоров'я, зокрема зниженням рівня тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження.

У культурному та соціальному вимірі це також відображає цінність колективістських рис – таких як підтримка, взаємодопомога та спільне подолання труднощів. Таким чином, висока частота звернення до емоційної підтримки у вибірці є свідченням сформованих механізмів соціальної адаптації та довіри до соціального середовища як ресурсу стабілізації в умовах стресу.

Стратегія планування демонструє високу поширеність: 38 осіб часто і 9 дуже часто вдаються до неї, що вказує на прагнення до структурованого та проактивного підходу в подоланні труднощів. Прийняття також є популярною стратегією, яку часто використовують 41 учасник, а ще 4 – дуже

часто, що свідчить про здатність адаптуватися до обставин та знижувати внутрішню напругу шляхом прийняття ситуації такою, як вона є.

Гумор, як емоційно регулятивна стратегія, часто застосовується 37 респондентами, а 6 використовують її дуже часто. Це може свідчити про наявність психологічної гнучкості та здатність знижувати стрес через позитивне переосмислення ситуації. Інструментальна підтримка, тобто звернення по практичну допомогу до інших, також активно використовується: 36 осіб часто і 9 дуже часто її застосовують, що вказує на сформовані соціальні зв'язки та готовність шукати допомоги у складних ситуаціях.

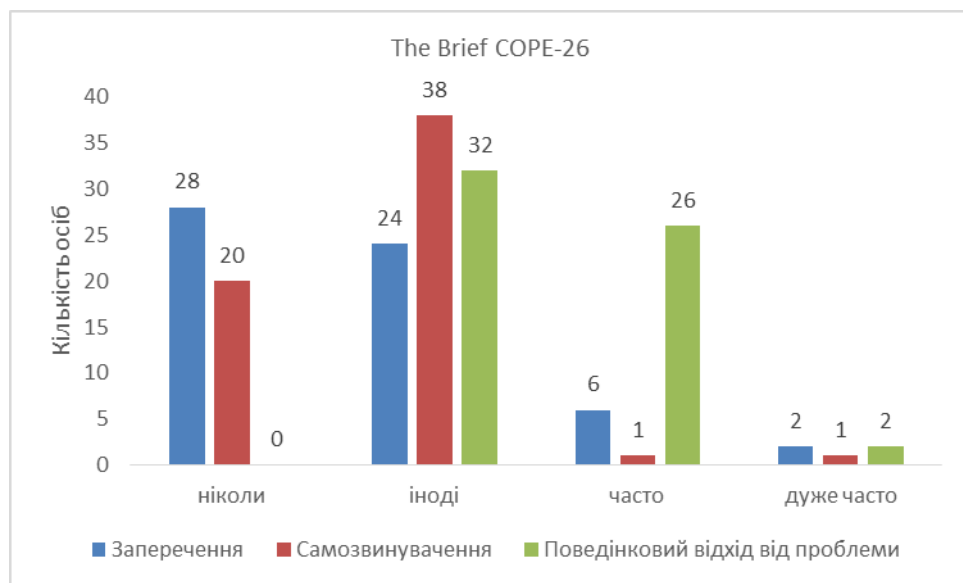
Стратегія вираження почуттів не менш значуща: 38 респондентів часто і 7 дуже часто використовують її як спосіб емоційного розвантаження, що свідчить про відкритість до емоційної комунікації та здорову емоційну регуляцію. Загалом, зазначені дані демонструють високий рівень адаптації, саморефлексії та емоційної зрілості у вибірці.

Стратегія «Заперечення» серед респондентів виявилася менш вираженою. Так, лише 8 осіб (13,3%) зазначили, що часто або дуже часто вдаються до неї, ще 24 особи (40,0%) використовують її іноді, тоді як 28 осіб (46,7%) вказали, що ніколи не застосовують цю стратегію. Заперечення є умовно нейтральною копінг-стратегією, яка може мати як адаптивні, так і неадаптивні наслідки залежно від контексту. У короткостроковій перспективі воно здатне знижувати емоційну напругу, дозволяючи особі тимчасово дистанціюватися від джерела стресу, зменшити тривожність та відновити внутрішні ресурси. Водночас, коли заперечення стає домінуючою реакцією та замінює активні дії щодо розв'язання проблеми, така поведінка може набути дезадаптивного характеру.

З огляду на отримані дані, можна зробити висновок, що більшість респондентів або не використовують стратегію заперечення взагалі, або вдаються до неї епізодично. Це може свідчити про прагнення до балансування між емоційним розвантаженням і конструктивним підходом до

вирішення проблем. Водночас варто стежити, щоб така форма реагування не перетворилася на механізм хронічного уникнення.

Стратегія «Поведінковий відхід від проблеми» зустрічається досить часто, проте не набуває домінуючого характеру. Згідно з отриманими результатами, 28 осіб (46,6%) використовують її часто або дуже часто, ще 32 особи (53,3%) – іноді, а жоден респондент (0%) не повідомив про повну відсутність її використання. Поведінковий відхід слугує способом тимчасового зниження емоційного залучення до проблемної ситуації, що дозволяє зберегти емоційну рівновагу та уникнути перенапруження. У помірному використанні така стратегія може мати адаптивне значення – виступати механізмом самозахисту у випадках, коли ситуація виходить за межі негайного контролю. Проте її домінування може призвести до унікального стилю поведінки, що унеможлиблює ефективне розв'язання проблем.



*Рис. 3.4.* Розподіл використання неадаптивних копінг-стратегій за методикою The Brief COPE-26 серед респондентів (n = 60)

У контексті вибірки, де стратегія не є провідною, але й не ігнорується, можна припустити, що поведінковий відхід виконує переважно регулятивну

функцію – дозволяє тимчасово знижувати напругу, не порушуючи загальної внутрішньої стабільності особистості.

Стратегія «Самозвинувачення» проявляється у респондентів переважно на помірному рівні. Так, 38 осіб (63,3%) зазначили, що іноді використовують цю стратегію, тоді як 20 осіб (33,3%) не застосовують її взагалі, і лише 2 особи (3,4%) відповіли, що часто або дуже часто вдаються до самозвинувачення. Такий розподіл свідчить, що переважна більшість учасників визнає схильність до самокритики в окремих ситуаціях, але не демонструє хронічного використання цієї потенційно деструктивної стратегії.

Самозвинувачення може виконувати функцію усвідомлення особистої відповідальності, однак у надмірному або регулярному застосуванні воно часто пов'язане з почуттям провини, зниженням самооцінки та ризиком розвитку тривожно-депресивних станів. Помірне використання цієї стратегії в контексті дослідження можна тлумачити як частину рефлексивної здатності до самоконтролю, що за відсутності систематичної повторюваності не несе суттєвих загроз для психічного благополуччя.

Отримані результати демонструють домінування адаптивних копінг-стратегій серед респондентів. Найчастіше використовуються активне вирішення проблем, звернення по емоційну підтримку, позитивна переоцінка, що свідчить про високий рівень особистісної зрілості, готовність до конструктивного реагування на труднощі та наявність розвинених соціальних і внутрішніх ресурсів. Водночас дезадаптивні стратегії, зокрема Заперечення та Самозвинувачення, зустрічаються рідко, що є позитивною ознакою емоційної саморегуляції та усвідомленого ставлення до складних ситуацій. Стратегії, які мають ознаки як адаптивних, так і неадаптивних (відволікання, психологічне дистанціювання), займають проміжне положення, що вказує на їх ситуативне застосування залежно від особливостей переживаної ситуації. Їх помірне використання свідчить про

баланс між захисними та конструктивними реакціями, що також є показником психологічної гнучкості респондентів.

Друга методика, застосована у дослідженні, – шкала самоактуалізації (адаптована версія теорії А. Маслоу). Вона дозволяє визначити, наскільки респонденти реалізують свій потенціал, усвідомлюють власні потреби, мають автономність, гнучкість мислення, креативність і здатність до глибоких міжособистісних зв'язків.

У процесі якісного аналізу отриманих результатів за шкалою самоактуалізації було виявлено (рис. 3.5), що 28,33% респондентів продемонстрували високий рівень самоактуалізації. Цей показник свідчить про наявність у майже третини опитаних глибоко інтегрованих характеристик особистісної зрілості, що включають високий рівень автономності, здатність до критичного й гнучкого мислення, креативність, а також усвідомлене прагнення до самореалізації. Такі респонденти демонструють глибоке розуміння власних потреб, внутрішню мотивацію до розвитку, емоційну відкритість, здатність до глибоких міжособистісних зв'язків, а також здатність до прийняття себе та інших. У контексті гуманістичної психології А. Маслоу саме ці риси відповідають ідеї «самоактуалізованої особистості», яка перебуває на вищому рівні ієрархії потреб та здатна жити автентично, реалізуючи свій потенціал у повному обсязі. Отже, частка осіб з високими показниками вказує на наявність у вибірці сформованих, психологічно стійких і зрілих індивідів, які можуть слугувати джерелом позитивного соціального впливу в спільноті.

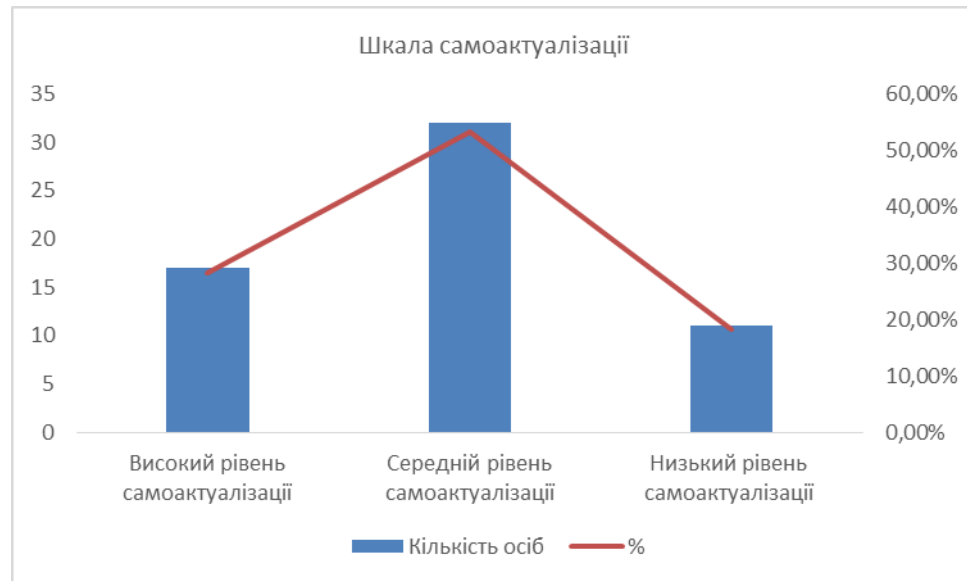


Рис. 3.5. Розподіл рівнів самоактуалізації серед респондентів за результатами шкали самоактуалізації (n = 60)

Найбільшу частину вибірки, а саме 53,33% респондентів, становлять особи із середнім рівнем самоактуалізації. Ця група є надзвичайно важливою з погляду потенційного розвитку, оскільки вона репрезентує людей, які перебувають у процесі активного особистісного становлення. Вони вже володіють певним рівнем рефлексії, усвідомлення власних цінностей та внутрішньої мотивації, однак реалізація їхнього потенціалу ще не є повною. Вірогідно, що такі особи частково залежать від зовнішніх умов – соціального оточення, рівня підтримки, можливостей самовираження та інших факторів, які або сприяють, або гальмують розвиток самоактуалізації. З огляду на це, можна стверджувати, що середній рівень є типовим для тих, хто має внутрішні передумови для зростання, проте потребує додаткових стимулів чи ресурсів для виходу на вищий рівень особистісного функціонування. Важливим є те, що саме ця група є найбільш динамічною та перспективною щодо впровадження психологічних інтервенцій і розвитку програм особистісного росту.

Результати дослідження виявили, що 18,33% респондентів мають низький рівень самоактуалізації, що вказує на наявність істотних труднощів у

процесі реалізації особистісного потенціалу. Для цієї групи характерна низька автономність, тобто залежність від зовнішніх обставин та оцінок інших людей, що супроводжується домінуванням зовнішньої мотивації над внутрішньою. Такі особи рідко керуються власними переконаннями чи цінностями, а їхня поведінка значною мірою визначається соціальними очікуваннями та потребою в схваленні. Обмежена самосвідомість, властива цій категорії респондентів, виявляється у відсутності чіткого розуміння власних емоцій, потреб, цілей та ідентичності, що істотно ускладнює процес саморефлексії та внутрішньої інтеграції. Крім того, низький рівень здатності до глибоких міжособистісних зв'язків свідчить про труднощі у встановленні автентичної емоційної близькості з іншими, що, своєю чергою, може бути наслідком недовіри, соціальної тривожності або попереднього негативного досвіду. Відсутність або слабо виражене прагнення до самореалізації, притаманне цій групі, вказує на брак внутрішньої мотивації до особистісного зростання та самоусвідомлення, а також може бути пов'язане з депривацією базових потреб або низьким рівнем життєстійкості. Інтерпретуючи ці дані, можна припустити, що низький рівень самоактуалізації у даної частини вибірки зумовлений як внутрішньоособистісними чинниками (психологічні бар'єри, невпевненість у собі, внутрішні конфлікти), так і зовнішніми (соціально-економічні труднощі, обмежений доступ до ресурсів, відсутність підтримки). Ці респонденти потребують цілеспрямованої підтримки, яка може сприяти зростанню їхньої рефлексивності, формуванню внутрішньої мотивації та поступовому розвитку особистісної автономності.

Узагальнюючи отримані результати, варто зазначити, що у вибірці респондентів домінує середній рівень самоактуалізації (53,33%), що свідчить про наявність значного потенціалу для особистісного розвитку в більшості учасників дослідження. Це вказує на перспективність цієї групи щодо подальшого зростання, оскільки основні психологічні передумови вже сформовані, але ще потребують реалізації. Водночас майже третина респондентів (28,33%) демонструє високий рівень самоактуалізації, що є

позитивним показником у контексті теорії особистості Маслоу. Це свідчить про наявність у вибірці осіб із високим ступенем психологічної зрілості, творчого потенціалу, внутрішньої гармонії та глибокого усвідомлення себе. Наявність 18,33% респондентів із низьким рівнем самоактуалізації, однак, засвідчує потребу в додатковій увазі до цієї категорії, оскільки вона є вразливою до впливу деструктивних чинників середовища і може потребувати підтримки для активізації внутрішніх ресурсів і формування позитивного Я-образу.

З огляду на зазначене, доцільним є впровадження психолого-педагогічних програм, орієнтованих на розвиток особистісного потенціалу респондентів із низьким рівнем самоактуалізації. Ефективними можуть бути тренінги особистісного зростання, психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на розвиток рефлексії, самопізнання, емоційного інтелекту, а також формування навичок внутрішньої мотивації та самостійності у прийнятті рішень. Рекомендується також проводити моніторинг динаміки самоактуалізації в часі, що дозволить оцінити ефективність впроваджених заходів і вчасно коригувати стратегії підтримки. Окремо слід здійснити глибший аналіз факторів, що можуть впливати на рівень самоактуалізації, таких як рівень освіти, вік, соціально-економічний статус, а також психологічні особливості особистості. Такий підхід дозволить створити більш диференційовані й адресні програми, орієнтовані на розвиток повного спектра особистісного потенціалу респондентів.

3.3.2. Взаємозв'язок між особистісними характеристиками та вибором стратегій подолання кризи

Здійснений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між особистісними характеристиками респондентів та їхньою схильністю до використання тих чи інших стратегій подолання кризових станів. Дані представлено у таблиці 3.1.

Кореляційний аналіз результатів методик (АСЕ, СОРЕ, шкала самоактуалізації)

Методика / Показник	АСЕ	The Brief COPE-26 (адаптивні)	The Brief COPE-26 (неадаптивні)	Самоактуалізація
АСЕ (рівень кризових переживань)	1,000	-0,58**	+0,61**	-0,52**
The Brief COPE-26 (адаптивні стратегії)	-0,58**	1,000	-0,31*	+0,62**
The Brief COPE-26 (неадаптивні стратегії)	+0,61**	-0,31*	1,000	-0,48**
Самоактуалізація (рівень розвитку)	-0,52**	+0,62**	-0,48**	1,000

Примітка: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Виявлено негативний зв'язок між кризовими переживаннями та адаптивними копінг-стратегіями (COPE) ( $r = -0,58$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про недостатню реалізацію конструктивних механізмів подолання у респондентів із високим рівнем стресу. Це означає, що чим більший рівень стресу, тим менше ймовірно, що особа обиратиме стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми або соціальну підтримку. У таких випадках респонденти можуть бути схильні до пасивного сприйняття ситуації або використовувати деструктивні стратегії, як уникнення, заперечення чи емоційну ізоляцію, що лише погіршують їхній психологічний стан. Нестабільність емоційного фону та внутрішній дисбаланс ускладнюють вибір адекватних стратегій, які могли б допомогти подолати кризову ситуацію.

Такий зв'язок підтверджує, що стрес, якщо він не супроводжується адекватними механізмами подолання, може істотно перешкоджати людині в пошуку рішень або конструктивному реагуванні на труднощі. Отже, важливою складовою психологічного супроводу в період кризи є не лише зниження рівня стресу, але й підтримка розвитку адаптивних стратегій

подолання, що включає в себе як навчання ефективним способам вирішення проблем, так і підвищення емоційної стійкості через розвиток рефлексії та саморегуляції.

Водночас кризові переживання позитивно корелюють із неадаптивними копінг-стратегіями ( $r = +0,61$ ;  $p < 0.01$ ), такими як заперечення, емоційна ізоляція, вина або уникнення. Це свідчить про те, що в умовах високої психоемоційної напруги особи частіше вдаються до менш ефективних способів реагування, що не допомагають вирішити кризу, а навпаки, погіршують її перебіг. Така поведінка може бути спричинена тим, що в момент стресу людина не в змозі адекватно оцінити ситуацію та знайти раціональні шляхи виходу з неї. Заперечення реальності або відчуття провини можуть дозволяти короткочасно зняти емоційне навантаження, але в довгостроковій перспективі вони лише збільшують напругу та посилюють кризовий стан. Водночас уникнення або емоційна ізоляція, як стратегії відсторонення від проблеми, перешкоджають розвитку конструктивних рішень і можуть призвести до ще більшої емоційної депривації та ізоляції.

Це також підтверджує важливість емоційної стійкості в кризових ситуаціях. Коли особа не може впоратися з емоційною напругою, вона часто звертається до стратегій, які не тільки не допомагають знизити стрес, а й посилюють проблему. З іншого боку, високий рівень емоційної стабільності дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу та більш ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Тому необхідність розвитку емоційної стійкості та саморегуляції є ключовим елементом для попередження і подолання кризових переживань, оскільки це сприяє більш конструктивному вибору стратегій подолання стресу.

Особливо важливим є виявлений високий позитивний зв'язок між рівнем самоактуалізації та використанням адаптивних копінг-стратегій ( $r = +0,62$ ;  $p < 0.01$ ). Це підтверджує, що самоактуалізовані особистості, які прагнуть до саморозвитку, глибокої рефлексії та гармонії з собою, мають високий рівень готовності до подолання труднощів. Такі особи відрізняються

здатністю правильно оцінювати кризову ситуацію, формулювати конструктивні стратегії для її подолання та активно діяти у відповідь на стрес. Вони мають внутрішню мотивацію, спрямовану на самовдосконалення, і здатні адаптуватися до змін, не втрачаючи позитивного підходу до життя. Це дозволяє їм використовувати такі стратегії подолання, як пошук підтримки, планування вирішення проблем або переоцінка ситуації, що допомагають знижувати стрес і знаходити шляхи виходу з кризової ситуації. Самоактуалізовані особистості здатні зберігати внутрішній баланс та оптимізм, навіть коли зіштовхуються з серйозними викликами.

Навпаки, низький рівень самоактуалізації пов'язаний із використанням неадаптивних стратегій ( $r = -0,48$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про обмеженість внутрішніх ресурсів та труднощі у реалізації позитивних змін у період кризи. Особи з низьким рівнем самоактуалізації часто мають проблеми з усвідомленням своїх емоцій і потреб, що обмежує їх здатність до конструктивного реагування на стресові ситуації. Вони можуть зіштовхуватися з труднощами в пошуку рішень, що веде до застосування неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, емоційна ізоляція або заперечення реальності. Це, в свою чергу, лише поглиблює кризу, оскільки уникнення проблеми не дозволяє знайти шляхи її вирішення, а використання таких стратегій, як заперечення або ізоляція, може призводити до ще більшого емоційного вигорання та почуття безвиході.

Отже, низький рівень самоактуалізації визначає обмеженість особистісних ресурсів для адаптації до змін, що є важливим фактором у виборі неадаптивних стратегій подолання. Це підкреслює важливість розвитку самоактуалізації як важливого компонента психічної стійкості та здатності до ефективного подолання кризових ситуацій.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що вибір стратегій подолання кризи є безпосередньо пов'язаним із індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема з рівнем самоактуалізації, емоційної стабільності та тривожності. Особи з високим

рівнем самоактуалізації, які володіють розвиненою рефлексією та здатні до глибокого самоаналізу, набагато більш схильні до використання конструктивних, адаптивних копінг-стратегій. Вони здатні розглядати кризові ситуації як можливість для особистісного росту, що сприяє їх ефективному подоланню труднощів через стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, а також позитивну переоцінку ситуації. Ці особи демонструють високий рівень емоційної стабільності, що дозволяє їм зберігати внутрішній баланс навіть в умовах стресу, а також мають низький рівень тривожності, що допомагає зберігати спокій і приймати зважені рішення.

Натомість, особи, у яких спостерігається підвищена емоційна напруга, низька емоційна стабільність та обмежений рівень особистісного розвитку, частіше схильні до використання деструктивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем, емоційна ізоляція, заперечення чи самоїдство. Такі стратегії, як правило, не призводять до вирішення проблеми, а лише поглиблюють стрес і емоційне вигорання, створюючи ще більше бар'єрів для позитивного розвитку особистості. Цей факт підкреслює важливість надання цілеспрямованої психологічної підтримки людям, які переживають кризу, особливо в період чверті життя, коли зміни, пов'язані з адаптацією до нових соціальних ролей та життєвих орієнтирів, можуть бути особливо складними.

Таким чином, результатами дослідження підтверджується, що психологічні особливості особистості, зокрема рівень її емоційної стабільності, самоактуалізації та здатність до саморегуляції, суттєво впливають на вибір стратегій подолання кризових ситуацій. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки осіб, які переживають кризу чверті життя, з орієнтацією на розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційної зрілості та самоактуалізації.

### Висновки до розділу 3

Первинна обробка отриманих даних показала, що більшість респондентів переживають кризу чверті життя на помірному рівні, зберігаючи загальний емоційний баланс і здатність адаптуватися до нових життєвих умов. Водночас було зафіксовано значну кількість осіб, які переживають кризу на високому та критичному рівнях, що свідчить про наявність серйозних емоційних труднощів і потребу в психологічній підтримці.

Аналіз особливостей переживання кризи чверті життя показав, що кризові переживання на цьому етапі життя мають як універсальні, так і індивідуальні особливості. Типологія переживань виявила два основні типи реакцій на кризу: адаптивний тип, що характеризується помірною емоційною напругою та здатністю до саморефлексії, і дезадаптивний тип, для якого характерні високий рівень стресу та деструктивні стратегії реагування.

Первинна діагностика рівня та специфіки переживання кризи показала, що найбільша частка респондентів відзначає переживання кризи на помірному рівні, що вказує на достатньо ефективні адаптаційні механізми. Проте частина осіб, що переживають кризу на високому або критичному рівні, виявляють серйозні труднощі у подоланні стресу, що може потребувати спеціалізованої психологічної підтримки.

Типологія переживання кризи чверті життя показала, що кризові переживання мають яскраво виражену індивідуальну варіативність, і ці типи можуть залежати від рівня емоційної стабільності, соціальної підтримки, а також психологічної готовності до змін. Респонденти з високим рівнем емоційної стабільності демонструють адаптивні реакції на кризу, в той час як особи з високим рівнем тривожності та емоційної нестабільності частіше стикаються з труднощами в адаптації.

Аналіз стратегій подолання кризи чверті життя показав, що вибір стратегії подолання кризової ситуації значною мірою залежить від особистісних характеристик респондентів. Особи з високим рівнем

самоактуалізації та емоційної стабільності більше схильні до використання адаптивних стратегій, таких як планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка. Натомість особи з низьким рівнем самоактуалізації та високим рівнем емоційної напруги більше схильні до використання неадаптивних стратегій, таких як уникнення проблем чи емоційна ізоляція.

Взаємозв'язок між особистісними характеристиками та вибором стратегій подолання кризи підтвердив, що стратегії подолання кризи безпосередньо пов'язані з рівнем самоактуалізації, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Високий рівень самоактуалізації, внутрішня мотивація до подолання труднощів та здатність до конструктивного реагування забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій. Натомість, низький рівень емоційної стабільності та тривожність значно ускладнюють процес подолання кризових переживань, що може призвести до використання деструктивних стратегій.

Загальні висновки свідчать, що ефективність подолання кризи чверті життя значною мірою залежить від особистісних ресурсів індивіда, його емоційної зрілості та здатності до саморегуляції. Це підкреслює важливість цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій подолання криз, покращення емоційної стабільності та стимулювання особистісного розвитку. Тому на практиці важливо розробляти індивідуалізовані психокорекційні програми, які враховують особливості переживання кризових ситуацій на етапі чверті життя.

## ВИСНОВКИ

У межах даного дослідження було досягнуто поставленої мети – теоретично обґрунтовано та емпірично встановлено психологічні особливості переживання, самоактуалізації та стратегій подолання життєвої кризи в дорослому віці, зокрема феномену кризи чверті життя. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння психологічних криз у дорослому віці, зокрема кризи чверті життя, і встановлено, що вона є закономірним етапом особистісного розвитку. Цей період характеризується глибокими внутрішніми трансформаціями, пов'язаними з переоцінкою життєвих цілей, пошуком нової ідентичності та усвідомленням соціальних ролей. Виявлено, що важливою особливістю цієї кризи є необхідність здійснення переходу від зовнішньо зумовлених рішень до автономного вибору та самовизначення. Самоактуалізація, у свою чергу, виступає як центральний механізм подолання кризи, оскільки допомагає особистості інтегрувати власний досвід та сформувати нову систему цінностей.

2. Виявлено основні психологічні та соціальні чинники, що впливають на перебіг кризових процесів у дорослому віці. До ключових психологічних характеристик, що визначають індивідуальні особливості переживання кризи, віднесено рівень емоційної стабільності, тривожності, саморегуляції та самоусвідомлення. Соціальні фактори – такі як очікування з боку оточення, міжособистісні стосунки, соціальні норми та культурний контекст – мають істотний вплив на інтерпретацію людиною власного стану та обрання способів реагування. Установлено, що поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників значною мірою визначає глибину, тривалість та наслідки кризи.

3. Досліджено рівень самоактуалізації осіб, які перебувають у періоді кризи чверті життя, та встановлено його тісний зв'язок з особливостями

переживання цього етапу. Респонденти з вищим рівнем самоактуалізації демонструють більш адаптивні реакції, схильність до рефлексії, активний пошук сенсу, здатність конструктивно осмислювати власні труднощі та трансформувати їх у мотиваційний ресурс. Натомість особи з нижчим рівнем самоактуалізації мають тенденцію до емоційної дезорганізації, невизначеності та пасивного ставлення до життєвих змін, що ускладнює подолання кризи.

4. Установлено типові стратегії подолання криз у дорослому віці та оцінено їх ефективність у контексті особистісних характеристик. Виокремлено адаптивні стратегії (активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, духовні практики) та неадаптивні (заперечення, уникнення, емоційна ізоляція). Встановлено, що використання адаптивних стратегій сприяє зниженню рівня стресу, мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищенню впевненості в собі та здатності до саморегуляції. Натомість неадаптивні стратегії часто посилюють емоційне напруження, спричиняють відчуття безпорадності та призводять до зниження психологічного благополуччя. Вибір стратегії значною мірою залежить від рівня самоактуалізації, емоційної зрілості та сформованості внутрішніх механізмів подолання.

Отже, результати дослідження підтверджують, що життєва криза в дорослому віці – зокрема криза чверті життя – є важливим етапом особистісного розвитку, який може стати джерелом зростання за наявності адаптивних ресурсів. Формування ефективних стратегій подолання, розвиток самоактуалізації та саморегуляції, а також врахування індивідуальних та соціокультурних чинників, є ключовими умовами успішного подолання цього кризового періоду. Результати можуть бути використані в психотерапевтичній, консультативній та освітній практиці для підтримки дорослих у період кризових змін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “Brief COPE- 26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191–227. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18> (дата звернення: 03.03.2025)
2. Анпілова Д.В. Задоволення актуальних потреб як фактор психологічної адаптації до стресу в студентів-психологів у період сесії. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 21. С. 3–12.
3. Артюхіна Н.В. Арттерапевтична психодіагностика подолання кризи осіб юнацького віку в умовах соціальних змін. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. 2014. Т. 19. Вип. 1(31). С. 19–28.
4. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпро. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
5. Барканова О. В. Методики діагностики емоційної сфери. *Психологічний практикум : навч.-метод. посіб.* Київ, 2019. 256 с.
6. Берегова Н. П., Колба В. Р. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects : the XI International Science Conference (Geneva, Switzerland, April 26-28, 2021)*. Geneva, 2021. С. 211–213.
7. Блінов О. А., Блінова О. Б. Дослідження рівня страху в особистості під час відповідальної діяльності. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки*, 2006, Вип. 9. С. 33–38.
8. Боднар О. В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №3(47). Т.3. С. 5-12.

9. Буковська О. О. Ресурсний підхід у подоланні психологічної кризи. *Дев'ять Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Міжнародної наукової конференції (м. Чернігів, 30 листопада 2018 р.)*. Чернігів : НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 41–44.
10. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 58–68.
11. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.
12. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 1007 с.
13. Варій М. В. Криза: психоенергетичний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 11–16.
14. Вербицька Л. Ф., Скуловатова О. В. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 3. С. 483–486
15. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 33-49.
16. Визначення рівня самоактуалізації особистості: лабораторний практикум. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogiki\\_1\\_abpraktik/5.html](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_1_abpraktik/5.html) (дата звернення: 03.03.2025)
17. Вітковський О. В., Петрунько О. В. Типи життєвих криз осіб середнього віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : матеріали IV міжнародної конференції (м. Київ, 07 грудня 2022 р.)*. Київ : ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». 2022. С. 367–369.

18. Волошин П.В., Марута Н.О. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України сучасні можливості та перешкоди. *Український вісник психоневрології*, Т. 23, № 1 (82), 2015. С . 5-11.

19. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф., Лінський І. В. Принципи медико-психологічної реабілітації осіб, які постраждали під час виконання службових обов'язків в Україні. *Український вісник психоневрології*. 2015. Том 23, № 2 (83). С. 105.

20. Гальцева Т. О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : монографія. Дніпро : ЛПРА, 2023. 189 с.

21. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2022. № 1. С. 49–58.

22. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки*. 2023. № 1. С. 22–29.

23. Грейсь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44. С. 59-65.

24. Даник Ю. Г., Друзь О. В., Черненко І. О. Формування синдромів війн та їх особливості. *Journal of Education, Health and Sport*, 2016. № 6 (11). С. 77-89.

25. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. № 6. С. 6–9.

26. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51 –60.

27. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55–61.

28. Доскін В. А., Лаврентьева Н. А. Тест диференційованої самооцінки функціонального стану. *Психологія*. 2016. № 6. С.141–145.

29. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015. 254 с.

30. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

31. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

32. Кирпенко Т.М. Стресостійкість та проблема її формування у осіб юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3. С. 206–212.

33. Китаєв-Смик Л. А. Стрес. Емоції та соматика. Київ : Академічний проєкт, 2020. 461 с.

34. Кожина А. М., Гайчук Л. М. Психосвітні заходи в умовах гібридної війни. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 124.

35. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем подолання кризи. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70–81.

36. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448 с.

37. Курдогло К. Особливості проявів вікових криз особистості. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 4. С. 57–60.

38. Лепешко А.В. Особливості соціальних страхів у юнацькому віці. *Актуальні питання сучасної психології*. 2016. С. 129–132.

39. Логвіна О. А. Раціональна психотерапія як метод зменшення емоційного стресу. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. № 21. С. 219–220.

40. Лясковська І. Л. Подолання негативних проявів кризи середнього віку. *Зб. наук. праць звітно-наукової конф. викладачів НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. С. 311 – 313.

41. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18–27.

42. Максименко С. Д., Кокун О. М., Панок В. Г. та ін. Українське лонгітюдне дослідження - Ukrainian Longitudinal Study (ULS). Методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів другої хвилі дослідження. Київ – Харків: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. 74 с. URL: <https://doi.org/10.32631/uls2021> (дата звернення: 03.03.2025).

43. Махал Т. Р., Сидоренко Ж. В. Феоменологія життєвої кризи та її особливості. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 18-19 листопада 2022 р.)*. Вінниця : Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 42–45.

44. Миколенко Н. В., Благодир В. О. Феомен кризи чверті життя та засоби її подолання. *Наукові перспективи*. 2022. № 12. С. 444–460.

45. Михайлець А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. 2016. Вип. 3. С. 70–72.

46. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 р.)*. Київ, 2016. С. 167–175.

47. Науменко Н. П. Вплив індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 6. С. 112–120.

48. Онищенко В. М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/20.pdf> (дата звернення: 03.03.2025).

49. Остапенко Р. І. Математичні основи психології : навч. посіб. Вінниця : Перспектива, 2020. 76 с.

50. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. 2024. № 1. С. 108–115.

51. Проданова О. Дослідження кризи та мотиваційних характеристик особистості у структурі компетенції самоосвіти студентів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2021. № 4. С. 57–63.

52. Прокопенко А. Встигнути все до 25 років? Що таке криза чверті життя та як її подолати: пояснює психолог. ТиКиїв. 24 січня 2025. URL: <https://tykyiv.com/health/kriza-chverti-zhittia/#:~:text=%D0%97%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC%20LinkedIn%2C%2075%25%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9,%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D1%85%D0%BE%D1%87%20%D1%83%2025!> (дата звернення: 03.03.2025).

53. Пророк Н., Запорожець О. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 208 с.

54. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22.

55. Соловей-Лагода О. А., Шель Н. В. Психологічна криза особистості та способи її опанування. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 3. С. 1369–1381.

56. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навч. посіб. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.
57. Степова А.С. Психологічні особливості подолання кризи осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9. С. 314–319.
58. Телейко А.Б., Чорней Р.К. Математико-статистичні методи в соціології та психології : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2007. 424 с.
59. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 161 с.
60. Третьак О. С., Чебоненко С. О. Підготовка вчителів до взаємодії з учнями в ситуаціях життєвої кризи. *Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю. Шлях до серця дитини в травматичних ситуаціях життя : електронний збірник матеріалів XII Міжнародних і XXIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Чернігів, 24 травня 2022 р)*. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2022. С. 54–56.
61. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.
62. Фальова О. Є. Причини та наслідки кризових станів жінок. *Психологічні перспективи*. 2015. №. 25. С. 240-256.
63. Хомич Г. О., Войтенко О. В. Психологічний ресурс як фактор переживання життєвої кризи особистістю в сучасному просторі. Психологічна безпека особистості у змінному світі : монографія. Переяслав-Хмельницький : Видавництво Домбровська Я. М., 2019. 521 с.
64. Чабан О. С, Хаустова О. О, Асанова А. Е. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч.-метод. посіб. Київ : Медкнига; 2019. 112 с.
65. Черезова І. О., Панченко В. О., Пасько К. М. Життєва криза особистості внаслідок травматизації спричиненою військовими діями в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14. С. 829–840.

66. Черезова І. О. Життєва криза особистості: причини виникнення. *Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище особистості у психологічному вимірі : матеріали XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Київ, 18-19 травня 2018 року)*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 117–121.

67. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

68. Чижик К. Оцінка логічного мислення студенток в умовах екзаменаційного стресу. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2012. Т. 1. С. 191–192.

69. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 405–428.

70. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 41–55. 11.

71. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Т. 2. Вип. 11. С. 332–336.

72. Шевченко Н. Ф. Упевненість у собі як умова подолання життєвої кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р.)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 116–120.

73. Шульга Г. Б. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус*. 2021. № 21. С. 228–232.

74. Admon R., Milad M.R., Hendlar T. A causal model of stress disorder: Disentangling predisposed from acquired neural abnormalities. *Trends in Cognitive Sciences*. 2015. № 17 (7). P. 37-47.

75. Amundsen J. E. How can you cope with a life crisis and move on? URL: <https://mindfitapp.com/how-can-you-cope-with-a-life-crisis-and-move-on/> (дата звернення: 03.03.2025).

76. Cherry K. What Is a Crisis? URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061> (дата звернення: 03.03.2025).
77. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 287 p.
78. King T.L., Milner A., Aitken Z., et al. Mental health of adolescents: variations by borderline intellectual functioning and disability. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2019. №28. P. 1231–1240. doi: 10.1007/s00787–019–01278–9.
79. Liddon L., Kingerlee R., Barry J. A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help. *Seeking British Journal of Clinical Psychology*. 2018. Т. 57. №. 1. С. 42-58.
80. Mark G., Smith A. P. Coping and its relation to gender, anxiety, depression, fatigue, cognitive difficulties and somatic symptoms. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*. 2018. С. 1-22.
81. Morin A. Midlife Crisis: Why We Reevaluate Our Lives at the Halfway Mark. URL: <https://www.verywellmind.com/what-are-the-signs-of-a-midlife-crisis4175827> (дата звернення: 03.03.2025).
82. Ricardo Blaug, Amy Kenyon, Rohit Lekhi. *Stress at Work A report prepared for The Work Foundation's Principal Partners*. The Work Foundation, 2007. URL: [www.theworkfoundation.com](http://www.theworkfoundation.com) (дата звернення: 03.03.2025).

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Бланк опитувальника ACE [42]

Чи відбувались у Вашому дитинстві наступні події?

№	Питання	Так (1)	Ні (2)
1.1	Часто батьки або інші дорослі в сім'ї матюкалися до Вас, ображали або принижували?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.2	Батьки або інші дорослі часто так поводитися, що вам було страшно, що Вам заподіють фізичної шкоди?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.1	Часто батьки або інші дорослі в сім'ї штовхали Вас, тягали, давали ляпаса чи чимось у Вас жбурляли?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.2	Часто батьки били Вас так, що потім залишалися сліди, синці або поранення?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.1	Дорослий або людина, на 5 років старше, коли-небудь доторкалися до Вас з сексуальними намірами?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.2	Дорослий або людина, на 5 років старше, робили спробу або вступали з Вами в оральний, анальний або вагінальний секс?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.1	Ви часто відчували, що ніхто у Вашій родині не любить Вас або не вважає значимим?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.2	Ви часто відчували, що у Вашій родині не піклуються один про одного, немає підтримки чи близькості?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.1	Ви часто не мали достатньо їжі, носили брудний одяг або не мали захисту?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.2	Батьки були настільки п'яні або під впливом наркотиків, що не могли піклуватися про Вас чи вести до лікаря?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Чи були Ваші батьки розлучені або проживали окремо?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.1	Вашу маму або мачуху часто штовхали, хапали, били або кидали в неї предмети?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.2	Її інколи або часто били ногами, кусали, кулаками або чимось твердим?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.3	Її били без зупину кілька хвилин або погрожували ножем/пістолетом?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Чи жили Ви з тими, хто був алкоголіком або вживав наркотики?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Чи був у родині хтось з психічними розладами, депресією або схильністю до самогубства?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Чи був у родині хтось, хто перебував у місцях позбавлення волі (тюрмі)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Коротка шкала подолання (The Brief COPE-26) [1]**

Інструкція: У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем.

Варіанти відповідей:

- 1 = Ніколи так не роблю,
- 2 = Дуже рідко так роблю,
- 3 = Іноді так роблю,
- 4 = Часто так роблю.

Текст методики

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюсь отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюсь отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”.

18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.
24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.
25. Я критикую себе.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

**Шкала самоактуалізації (за А. Маслоу) [16]**

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.  
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.  
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.  
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.  
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.  
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.  
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.  
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.  
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
- Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
- Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
- Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
- Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
- Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
- Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
- Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
- Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
- Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
- Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
- Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
- Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
- Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
- Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
- Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
- Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
- Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
- Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
- Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
- Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.  
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.  
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.  
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.  
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.  
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.  
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.  
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.  
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.  
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.  
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.  
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.  
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.  
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.  
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.  
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.  
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.  
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.  
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.  
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.  
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.  
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.  
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

- Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
- Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
- Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
- Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
- Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
- Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
- Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
- Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
- Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
- Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
- Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будши впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б

7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

### Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

### Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. Орієнтація в часі: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. Цінності: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. Погляд на природу людини: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. Потреба в пізнанні: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.

5. Креативність (прагнення до творчості): 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. Автономність: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. Спонтанність: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. Саморозуміння: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. Аутосимпатія: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. Контактність: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. Гнучкість в спілкуванні: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

#### Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

**Авторська анкета для дослідження переживань та стратегій  
подолання кризи чверті життя**

**Інструкція:** анкета є анонімною. Всі дані будуть використані виключно з науковою метою. Будь ласка, відповідайте чесно і по можливості розгорнуто.

**Блок 1. Загальна інформація**

1. Вік: \_\_\_\_
2. Стать:
  - Чоловіча
  - Жіноча
3. Соціальний статус / професійна діяльність:
  - Студент
  - Молодий фахівець (до 5 років досвіду)
  - Працівник (більше 5 років досвіду)
  - Тимчасово не працюю
  - Інше (вказіть): \_\_\_\_\_
4. Освіта:
  - Середня
  - Незакінчена вища
  - Вища
  - Інше: \_\_\_\_\_
5. Місце проживання:
  - Місто
  - Селище/село
  - Інше: \_\_\_\_\_

**Блок 2. Переживання, пов'язані з кризою чверті життя**

6. Чи відчуваєте ви, що зараз проходите через складний етап особистісного або професійного розвитку?

Так

Ні

Важко сказати

7. Якщо так, як би ви охарактеризували цей період (оберіть до 3 варіантів):

Невизначеність щодо майбутнього

Переоцінка цінностей

Зміна цілей або пріоритетів

Відчуття тиску з боку суспільства

Відсутність впевненості в собі

Відчуття невдачі/розчарування

Інше: \_\_\_\_\_

8. Наскільки часто ви відчуваєте такі емоції під час цього періоду? (1 – ніколи, 5 – постійно):

○ Тривога: 1  2  3  4  5

○ Безнадія: 1  2  3  4  5

○ Мотивація до змін: 1  2  3  4  5

○ Невпевненість у собі: 1  2  3  4  5